

# Capacidades y competencias para la vida

*Hábitos saludables*

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA  
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA**



## **FE Y ALEGRÍA COLOMBIA**

**Víctor Murillo Urraca**

Director Nacional

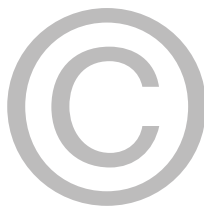
**Jaime Benjumea Pamplona**

Coordinador General del Proyecto

**Amanda J. Bravo H.**

**Claudia Marcela Vega G.**

Autoras



**César Bejarano**

Diseño gráfico

**Corcas Editores S.A.S.**

Impresión

### **Módulo Hábitos saludables**

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajos sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

**© Fe y Alegría Colombia**

Carrera 5 No. 34-39 - Bogotá, D.C.

Teléfono 3209360

Página web: [www.feyalegria.org.co](http://www.feyalegria.org.co)

E-mail: [dirnal@feyalegria.org.co](mailto:dirnal@feyalegria.org.co)

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Diciembre 2015.

# Contenido

PRESENTACIÓN .....	6
GUÍA METODOLÓGICA .....	11
NUESTRO PUNTO DE PARTIDA .....	18
1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos? .....	19
2. ¿Cómo estamos? .....	21
3. Autodiagnóstico de entrada .....	22
UNIDAD 1. HÁBITOS SALUDABLES .....	27
Taller 1. Mis primeros hábitos de higiene .....	30
Taller 2. Producimos mensajes que promueven la salud .....	36
Taller 3. Respirar bien para mejorar la salud .....	40
UNIDAD 2. HÁBITOS ALIMENTICIOS .....	43
Taller 1. Somos saludables si comemos saludable .....	46
Taller 2. Nos nutrimos mejor con nuestra comida típica saludable .....	50
Taller 3. La feria de alimentos nos mejora la salud .....	54
UNIDAD 3. ACTIVIDAD Y DESCANSO .....	59
Taller 1. Moverme y descansar me generan bienestar .....	62
Taller 2. Mejoramos la actividad física en el colegio .....	70
Taller 3. Lecciones aprendidas, personales y colectivas .....	76
AUTODIAGNÓSTICO DE SALIDA .....	79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	83
ANEXOS .....	87

Contenido

*Hábitos saludables***Presentación**

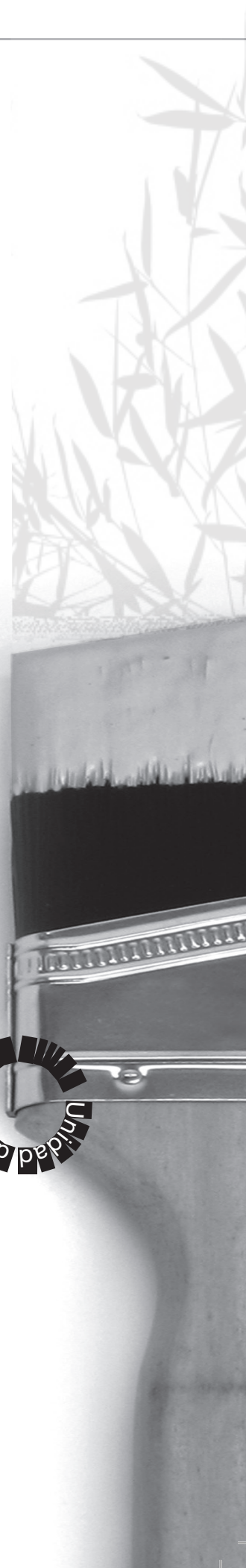
La formación integral en Capacidades y Competencias para la Vida dentro de la propuesta educativa de Fe y Alegría Colombia, se constituye en una iniciativa para fortalecer y promover las capacidades humanas y la educación para el desarrollo de habilidades, capacidades y competencias básicas psicosociales, ciudadanas y socio-laborales en los distintos niveles y programas educativos. Es vista como una propuesta que promueve el desarrollo de procesos y actividades didácticas de tipo lúdico, que se organizan para que las personas puedan aprender a enfrentar los retos de la vida articulando de manera creativa y flexible la información, los valores y la ética, las motivaciones y las destrezas/habilidades necesarias para transformarse y jugar un papel importante en la transformación de la actual sociedad.

En esta línea de pensamiento, Fe y Alegría Colombia incorpora a toda su actividad educativa, como un eje central de la formación de las niñas, niños, jóvenes y personas adultas con quienes trabaja estos aprendizajes, de manera que hagan parte de su comportamiento habitual en los diferentes entornos personales, interpersonales, sociales y laborales.

Con el fin de contribuir a este proceso, Fe y Alegría Colombia ha articulado en una sola propuesta un conjunto de materiales educativos destinados al abordaje de las capacidades y competencias psicosociales básicas (que incluye algunos hábitos saludables esenciales), capacidades ciudadanas y socio-laborales.

A cada una de ellas le ha dedicado un módulo que puede ser trabajado simultáneamente con los contenidos curriculares de las distintas áreas y en los espacios institucionales designados específicamente para abordarlas, a partir del desarrollo de un proceso organizado para este fin. En este módulo en particular trataremos la CCPV Hábitos saludables la cual entendemos como promoción de hábitos de higiene, una alimentación saludable, práctica regular de actividad física y prevención de accidentes.

Los hábitos saludables se encuentran enmarcados en el grupo de CCPV psicosociales, desde las cuales se procura que nos asumamos en el desarrollo de procesos de individuación mediante aprendizajes específicos que operan a través de la socialización en la vida diaria, esto es, en la permanente interacción y mutua influencia entre los seres humanos interpersonal y colectivamente.



## Hábitos saludables

Ello nos coloca preferentemente en los escenarios de nuestra familia, la escuela o colegio, el barrio, el grupo de amistades y pares de edad con quienes compartimos, entre otros colectivos a los que pertenecemos.

**1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?:** actividad en la que el conjunto de estudiantes describe y toma conciencia de las situaciones en las que ha aplicado hábitos saludables.

De acuerdo con nuestro diseño curricular y nuestro plan de estudios, la CCPV Hábitos saludables se desarrollará en básica primaria. Por lo tanto, las unidades de aprendizaje de este módulo están dirigidas al estudiantado de esa etapa escolar, haciendo la salvedad de que el desarrollo de sus contenidos se tendrá que adaptar en lenguaje y complejidad, según el grupo de edad con el que se vaya a trabajar.

El módulo que presentamos a continuación contiene indicaciones donde se muestran los objetivos y las características de cada uno de los momentos del proceso educativo diseñado, en el cual se hace énfasis en la puesta en práctica de los aprendizajes que se van produciendo a lo largo del mismo.

Posteriormente, encontramos el apartado *Nuestro punto de partida*.

En esta parte se desarrollan las siguientes secciones:

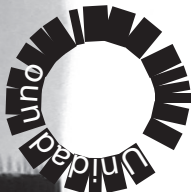
**2. ¿Cómo estamos?:** autodiagnóstico basado en los criterios de desempeño definidos para cada CCPV.

También se describen en este apartado los roles que deben asumir en el proceso las personas que mediarán estos procesos educativos.

**3. Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje:** incluye un listado con los trabajos que se realizarán a lo largo de los talleres, el cual se convierte en insumo para una recuperación permanente, y si lo desean, la elaboración de una sistematización de lo que hicieron para desarrollar esta CCPV.

Después se presentan las tres (3) unidades de aprendizaje del módulo (guías para trabajar con el conjunto de estudiantes); cada una corresponde a uno de los momentos educativos en los que hemos decidido desarrollar la CCPV Hábitos saludables.

Presentando nuestro módulo



*Hábitos saludables*

Cada unidad contiene tres talleres, algunos de ellos para desarrollarse en dos o más momentos de trabajo

<b>MÓDULO: HÁBITOS SALUDABLES</b>		
<b>Unidades</b>	<b>Objetivos de aprendizaje</b>	<b>Talleres</b>
1. Hábitos saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer un conjunto de hábitos de higiene básicos para las niñas y los niños que promueva su salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller 1. mis primeros hábitos de higiene.</li> <li>- Taller 2. producimos mensajes que promueven la salud.</li> <li>- Taller 3. respirar bien para mejorar la salud.</li> </ul>
2. Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer un conjunto de hábitos de nutrición básicos para que las niñas y los niños mejoren sus estilos de alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller 1. somos saludables si comemos saludable.</li> <li>- Taller 2. nos nutrimos mejor con nuestra comida típica saludable.</li> <li>- Taller 3. la feria de alimentos nos mejora la salud.</li> </ul>
3. Actividad y descanso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer un conjunto de hábitos básicos de actividad física para una vida saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller 1. Trabajo mi fuerza interior.</li> <li>- Taller 2. Mi fuego y mi luz interior.</li> <li>- Taller 3. He crecido interiormente.</li> </ul>





9

GUÍA

Guía metodológica

## Guía metodológica

Los módulos son una herramienta para avanzar en el desarrollo de las capacidades y competencias para la vida, y en este sentido brindan opciones metodológicas, sin pretender abarcarlas en su totalidad, ni ser una única manera de abordarlas. Muestran una ruta en la que el autoaprendizaje, el aprendizaje colaborativo y el aprendizaje guiado o tutorado son caminos que convergen en una misma dirección donde lo importante es que todas las personas aprenden entre sí.

Se promueve el *autoaprendizaje* no porque sea en solitario, sino porque se busca una construcción de criterios propios, una auto-reflexión y mirada crítica, así como una apropiación personal de los contenidos ofrecidos.

Se propone el *aprendizaje colaborativo* porque es la oportunidad de construir con otras y otros, de negociar sentidos y apoyarse mutuamente. Y es un *aprendizaje guiado* porque la persona mediadora orienta y retroalimenta el proceso de aprendizaje.

Los talleres al interior de las unidades están organizados de una manera secuencial y cada uno contiene los elementos propios para desarrollar las capacidades y competencias propuestas.

### Estructura de los talleres

El conjunto de talleres de este módulo para cada grado escolar, ha sido pensado para ser desarrollado en un lapso no menor de 20 horas con la flexibilidad que permita cada institución educativa. En promedio, cada taller puede realizarse en dos horas o más dependiendo del nivel de reflexión o acción que se genere con los grupos.

Cada taller contempla los siguientes momentos




- Número y nombre del taller
- Objetivo
- Recursos de apoyo
- Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje
- Momentos metodológicos

### Momentos metodológicos







**Actividad inicial:** busca ambientar y disponer al grupo de estudiantes para el aprendizaje, además de indagar preconceptos y ubicar el punto de partida. Es un momento de sensibilización estrechamente ligado con la actividad central, a la cual le sirve de introducción.

*Hábitos saludables*

-  **Actividad central:** desarrolla los componentes principales de la propuesta (conocimientos, actitudes, motivaciones y habilidades) en relación con el eje temático y el objetivo del taller.
-  **Actividad de cierre:** es el momento para recuperar aprendizajes y sacar conclusiones sobre las vivencias y reflexiones generadas en el taller.
-  **Actividades de refuerzo:** son ejercicios para practicar fuera del aula, aplicando aprendizajes y conclusiones del taller.

**Recomendaciones para la implementación**

-  **De docentes a personas mediadoras de aprendizajes:** en la propuesta que se entrega para la realización, las personas que conducimos los procesos somos mediadoras de aprendizajes, esto es, no “enseñamos” temáticas, sino que somos guías, “puentes”; acompañamos a niñas y niños en el despliegue de su potencial de aprendizaje de actoría social apelando a la cultura, historia, conocimientos previos, e interés o motivación para involucrarse en este ejercicio, compartiendo los procesos diseñados. (SED-FyA Colombia - Bravo y Martínez, 2014, p. 42).
-  **¿Qué debemos tener en cuenta para realizar mejor nuestra labor como personas mediadoras de aprendizajes?** (Adaptado de: Bravo y Vega, 2013)
  -  **Un esfuerzo de contextualización:** en primer lugar, tenemos que considerar el grupo de personas con el que compartiremos este espacio de formación; es importante tener en cuenta las generalidades o aspectos en común y las particularidades que cada grupo presenta, como la cultura de la que provienen, sus edades, número de niñas y niños en el grupo, experiencias de vida, entre otras, que nos ayudarán a precisar sus necesidades particulares y elegir o adecuar los ejercicios que vamos a desarrollar con ellas y ellos.
  -  **Reconocimiento de capacidades y saberes previos:** recordemos que todas las personas poseemos unas capacidades —que denominamos aptitudes, potencial (personal y colectivo), “poderes” que podemos desarrollar dentro de las posibilidades y límites que nos coloca la naturaleza, nuestra propia historia, nuestras aspiraciones y los contextos en los que nos desenvolvemos. Todas y todos avanzamos hacia nuestro “empoderamiento” atendiendo a nuestros ritmos personales, más rápido o más lento, de manera que no esperaremos que de manera homogénea se alcancen las comprensiones y se realicen las actuaciones que esperamos como resultado del proceso formativo.

En este sentido, contamos también con los saberes previos, muchos o pocos, según las edades y situaciones que nos ha tocado vivir, que tanto nosotras o nosotros

## Hábitos saludables

como personas mediadoras de aprendizajes poseemos como aquellos que tienen las niñas, niños y adolescentes con los que realizaremos esta experiencia.

Esperamos que como personas que facilitamos, guiamos y acompañamos aprendizajes tengamos un buen dominio de algunas habilidades de convivencia como:

- la empatía, para sintonizarnos con las emociones y sentimientos, pensamientos o puntos de vista, y actuaciones o comportamientos de niñas, niños y adolescentes, siendo capaces de ofrecer el apoyo que ellas o ellos puedan necesitar; por ejemplo, un gesto de comprensión de sus sentimientos de tristeza o dolor sin juzgarlos, unas palabras sinceras de aprecio por sus esfuerzos de aprendizaje, no calificar sus acciones (por ejemplo, censura), escuchar atentamente aquello que quieran expresar, ayudarles a comprender y a superar sus fallas o errores, entre otros;
- escuchar de manera efectiva, que implica asegurarnos de comprender bien lo que nos dicen y no suponer cosas; comunicarnos de manera afectuosa cuando haga falta y también desplegar nuestra asertividad si se necesita;
- manejar situaciones conflictivas de manera pacífica, negociando o mediando según sea la situación;
- ser personas creativas, recursivas, “estar en la jugada” y ver siempre las dificultades como una oportunidad de crecer;
- ser personas críticas (no “criticonas”), tener una postura que se cuestiona frente a la realidad, no se “somete” a ella (en términos coloquiales, “no traga entero”), tomar distancia de los supuestos que la sostienen, y desarrollar un compromiso con la transformación de las situaciones que afectan a la vida y su dignidad;
- ser seres resolutivos, tomar decisiones con criterios éticos, especialmente del cuidado de la vida y la responsabilidad, procediendo con mucha prudencia;
- ser capaces de construir equidad en las relaciones entre varones y mujeres.



**Logramos aprendizajes y transformamos nuestros entornos como personas inmersas en un colectivo humano:** proponemos la constitución de una comunidad de aprendizaje y en ella aprendemos entre todas y todos. En ese sentido, en el grupo se propicia un aprendizaje de tipo colectivo cooperativo, que facilita la apropiación individual de los aspectos educativos que se están haciendo intencionales en los ejercicios. Y las salidas o iniciativas que propongan niñas, niños y adolescentes en el marco del proceso de enseñanza-aprendizaje, podrán ser individuales o colectivas, pero siempre tendrán un impacto en los grupos humanos a los que pertenecen.

No obstante, reconocemos la centralidad de la función que tenemos como individuos las personas mediadoras de aprendizajes, pues somos quienes haremos realidad en el terreno lo que aquí se propone como actividades educativas. De otro

## Hábitos saludables

lado, el grupo nos va dando las pistas sobre cómo aprende mejor, cuáles son sus mayores necesidades de aprendizaje en los temas que abordarán, y así podremos guiar - acompañar - mediar mejor en este tramo de su camino de vida.



**Aprendizaje problematizador y para desarrollar la curiosidad:** una parte de los elementos que tienen que ver con el desarrollo de nuestras capacidades para salir adelante de situaciones difíciles o problemáticas es el aprender a pensar, esto es, de no quedarnos conformes con la primera impresión o percepción de lo que sucede, de lo que se observa, o se vive para profundizarla. Es importante resaltar aquí que el error no es un fracaso definitivo, sino una fuente de nuevos aprendizajes. Hay que aprender también a persistir hasta lograr las metas que nos proponemos. Las guías ofrecen ejercicios que generan situaciones de aprendizaje, pero en nuestro rol mediador podemos identificar o generar otras de acuerdo a nuestro dominio de los temas y conocimiento de los grupos y contextos donde realizamos nuestro trabajo.

Esta labor es muy importante, porque somos quienes apoyamos el proceso de apropiación de los elementos centrales de cada tema, mediante la animación de análisis, explicaciones, énfasis, síntesis, confirmación o verificación de premisas expuestas. En los ejercicios hemos colocado algunas preguntas orientadoras, pero ellas no agotan los temas y sus posibles desarrollos.

Es importante que elaboremos preguntas que permitan la reflexión sobre cuatro elementos presentes en todo el modelo propuesto: a) actitudes, principios éticos, b) emocionalidad, sentimientos y motivaciones, c) destrezas, capacidades y habilidades, d) la información necesaria e imprescindible para orientar la acción del conjunto de participantes en el campo o tema-problema que se esté abordando.

Con ello conseguimos entre otras cosas, despertar la curiosidad y profundizar en la comprensión de los porqué de las situaciones que se viven, y además ir animando el pensamiento crítico sobre ellas, que finalmente fundamente el compromiso y la acción transformadora de las realidades que requieren modificarse en favor de un buen vivir para todas y todos.



**Buscamos el desarrollo de la autonomía:** nuestras capacidades de acompañamiento y mediación de aprendizajes de niñas, niños y adolescentes procuran mostrar caminos para recorrer y ayudar en los primeros tramos del recorrido del aprendizaje sin generar dependencias, y alientan el “empoderamiento” de nuestro grupo participante, esto es, mediante esta propuesta pedagógica le ayudamos a desarrollar aspectos con los cuales podrá tener un mayor control personal –y aun social– sobre su vida y las circunstancias que la rodean.

Es deseable que niñas, niños y adolescentes practiquen los aprendizajes de los talleres en su vida cotidiana, de manera que puedan constatar su potencial de aplicación e impactos y de esa manera ir más allá de “pasarla bien” en el taller.

## Hábitos saludables

En esa medida, nuestro rol como persona mediadora de aprendizajes también será preguntarles por las prácticas que hayan hecho de los aspectos trabajados en los talleres, y si es posible, preguntar a sus familias, o personas de su comunidad cómo avanza la niña, niño o adolescente a partir de los aprendizajes alcanzados en este proceso formativo.



**Reconocemos los límites de nuestro rol:** en el acompañamiento de procesos educativos con multiplicidad de niñas, niños y adolescentes para la implementación de esta propuesta, con seguridad vamos a encontrar que ellas y ellos expresan sus vivencias —en especial aquellas que han marcado sus vidas— acompañadas de manifestaciones emocionales como dolor, ira, frustración. Al tener un rol educador, abordaremos esas situaciones precisamente con un fin educativo relacional y social, sin invadir el espacio personal y subjetivo de cada persona.

Es muy importante tener en cuenta que, en caso de identificar situaciones en curso de vulneración de derechos de niñas, niños y adolescentes, tenemos la responsabilidad ética y legal de darles trámite a través de las instancias previstas por la ley. Como seres humanos podemos ser muy sensibles al dolor ajeno, pero en tanto profesionales en cumplimiento de funciones encargadas por el Estado y la sociedad, es importante acatar las normas y conocer —y tener a mano— las respectivas rutas de atención.



**Practicamos lo que les decimos a otras personas que hagan:** un aspecto clave del perfil profesional que logra buenos resultados en la mediación de procesos educativos como los propuestos aquí, es tener consciencia de que el proceso de enseñanza-aprendizaje es relacional; y si lo que queremos es que las niñas, niños y adolescentes aprendan maneras de actuar con base en criterios éticos y en un marco de derechos, construyendo equidad entre mujeres y hombres, aportando a una cultura de paz, los ejercicios propuestos en cada guía y sus reflexiones son importantes, pero también lo es el que les mostremos cómo hacerlo con nuestra propia manera de ser.

Esta es una invitación a revisarnos personalmente y a pulir nuestras capacidades y competencias personales y profesionales, para lo cual hacemos la invitación a prepararnos ampliando los elementos que están presentes en esta guía, pero sobre todo, recordar que creemos en nuestras propias capacidades y deseo de mejorar nuestras competencias como educadores y educadoras. Nuestra creatividad y cualidades personales puestas en escena en los lugares donde realicemos esta propuesta, nos hacen co-creadoras y creadores de la misma, de manera que somos socias y socios en sus resultados.



**Registramos nuestra experiencia y aprendemos de ella:** el constituirnos en comunidades de aprendizaje nos coloca en la necesidad de compartir aquello que hacemos con otros pares de trabajo, y aun cuando no sea nuestro

*Hábitos saludables*

deseo compartirlo, el llevar un cuaderno de campo o una bitácora nos puede ayudar a mejorar nuestro trabajo como mediadoras y mediadores. Para ello sugerimos contar con un cuaderno o algún otro medio (p. e. audiovisual, digital) a través del cual registremos de manera ordenada nuestras impresiones, innovaciones, cuestionamientos de aquello que realizamos, más allá de los informes que tengamos que presentar como resultado de la implementación.

Revisamos periódicamente nuestras anotaciones para encontrar constantes, descubrir nuestras fortalezas o debilidades, y establecer puntos de partida y llegada en nuestro propio crecimiento personal y profesional.



**Generamos espacios para compartir aprendizajes** entre colegas docentes que mediamos esta misma u otras CCPV, de manera presencial o virtual. Si tenemos un blog u otro tipo de espacio virtual dónde colocar nuestras opiniones o producciones, hacemos las elaboraciones correspondientes y las ponemos a circular en ellos.

**Sugerencias prácticas relacionadas con el trabajo de aula**

- Tener siempre presentes los principios rectores del cuidado de la vida en todas sus expresiones y la “acción sin daño”, así como el reconocimiento de las personas como legítimas otras.
- Procurar que los espacios de trabajo de los talleres sean de confianza y seguridad para las niñas, niños y adolescentes.
- Tratar a todas y todos con equidad e igual respeto, y cuando se encuentren en el grupo asimetrías que dificultan el trato en igualdad, procurar realizar acciones afirmativas (medidas temporales de privilegio que ayuden a equiparar las condiciones para todas las personas).
- Las niñas, niños y adolescentes tienen prioridad en todo, por lo tanto merecen lo mejor de cada persona: procurar la excelencia en nuestro trabajo.
- Ser conscientes de nuestros actos (coherencia entre nuestros discursos y nuestras acciones), del poder de nuestras palabras (que pueden acariciar, animar o herir a las personas).
- La expresión de emociones y sentimientos de dolor es perfectamente natural y válida, no tenemos que asustarnos ante ella. Cuando alguien lo haga, simplemente permitimos que su expresión fluya, sin juzgamientos, sin interrupciones o bloqueos (del tipo “no estés triste” o “no tienes por qué llorar”, entre otros), con respeto, mostrando el lado esperanzador de la vida, recordándole a quien se expresa que no está sola o solo, que tiene nuestro respaldo y el de la sociedad, y agradeciendo al final su compartir, ofreciendo disponibilidad para apoyarle si lo considera pertinente, en la medida de nuestras posibilidades. Resulta enriquecedor así como sanador



## Hábitos saludables

para quien expresa dolor y para todas las personas, que los otros niños, niñas o adolescentes le manifiesten su solidaridad y le ayuden escuchándole, manifestando aprecio, ofreciéndole alguna frase esperanzadora, evitando “consejos” no solicitados, etc.



### **Sugerencias de organización**

- Acordar un espacio semanal —preferiblemente establecido en la planeación horaria de la institución educativa— para desarrollar esta propuesta de formación con sus estudiantes. Esto ayuda a organizar el proceso formativo y construir un espacio pedagógico reconocido y validado por su grupo.
- La autoformación es un aspecto clave para el logro de los propósitos previstos con este proceso, involucra leer la bibliografía y ver los videos recomendados para ampliar el conocimiento sobre los temas y realizar un esfuerzo personal de cambio que se refleje luego en la relación con nuestro estudiantado.

*Nuestro punto de partida*





## 1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?

Comenzamos nuestro recorrido por la CCPV Hábitos saludables desarrollando el siguiente ejercicio:

🌀 Disponemos el aula de una manera novedosa, de tal manera que despierte en las niñas y los niños curiosidad por la CCPV que vamos a trabajar. Organizamos el grupo en círculo y les narramos de manera creativa la siguiente poesía.

### **“Aprendiendo de los dedos de mi mano”**

*Los dedos de mi mano se fueron a pasear,  
y en su recorrido encontraron una loca realidad...  
Las niñas y los niños poco se saben cuidar,  
muy asustados me contaron al regresar.*

*Comen a deshoras, y muchos dulces y paquetes;  
no les gustan las verduras y disfrutan poco las frutas;  
duermen poco, por estar viendo televisión  
y todo el ejercicio que hacen es oprimir un botón...*

*Qué triste realidad... me decían preocupados  
¿Qué podemos hacer para ayudar?*

🌀 Con base en la historia conversamos con el grupo sobre la realidad observada por los dedos de la mano. Revisamos si las situaciones mencionadas son vividas por ellas y ellos. Para orientar este momento podemos apoyarnos en preguntas como las siguientes:

- ¿Cuál es el mensaje de esta poesía? ¿A qué nos invita?
- ¿Qué recomendaciones podemos dar a las niñas y niños de nuestra sociedad para que tengan una vida más saludable?
- ¿Qué situaciones encontraron los dedos de la mano?
- ¿Qué tipo de alimentos consumimos nosotras y nosotros?
- ¿Qué actividad física practicamos?
- ¿Cuántas horas descansamos al día?
- ¿Cuántas horas son necesarias para tener suficiente descanso a nuestra edad?.

## Hábitos saludables

**Para retroalimentar:** las siguientes indicaciones no agotan las recomendaciones de higiene personal, solamente apuntan a algunas que en nuestro criterio son imprescindibles para el cuidado de la salud individual y contribuyen a una mejor convivencia. Para complementar esta información, se sugiere acudir al internet y a bibliografía especializada. Recordemos que en la formación de hábitos de higiene la participación de la familia es crucial. A continuación, compartimos un texto desarrollado con base en la información proporcionada por el artículo online: “Hábitos de higiene” (sin autor).

Es importante que cada niña y cada niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla... y se sienta responsable de ellos.

Hay que enseñarle a limpiarse, a mantener el entorno limpio y proporcionarle los medios y el tiempo necesario para ello.

La limpieza no debe ser una obsesión ni para docentes ni para madres y padres de familia. Se debe tener en cuenta que ensuciarse puede ser agradable y lavarse luego también.

La limpieza aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia, aporta a las relaciones interpersonales. El ambiente en que se desenvuelven las personas debe reunir unas condiciones higiénicas adecuadas.

Los hábitos de higiene y salud ayudan al niño y a la niña a cuidar y a valorar su propio cuerpo y a percibir con satisfacción la limpieza como bienestar personal. Cuando estos hábitos se establecen desde edades muy tempranas, les transmiten sensación de bienestar y de seguridad.

El baño es importante para la limpieza de la piel; se recomienda que sea siempre a la misma hora, y antes de tomar alimentos.

Es aconsejable lavarse las manos con jabón, aclararse bien y secarse correctamente con la toalla.

Conviene lavar diariamente los pies haciendo especial hincapié en la limpieza entre los dedos. Las uñas de los pies deben cortarse después de la ducha o baño y en línea recta para no producir encarnaduras.

En la higiene oral, lo más importante es el cepillado de antes de irse a dormir, ya que es por la noche cuando la proliferación de bacterias es más activa.



## Hábitos saludables




*La ropa interior se deberá cambiar diariamente.*

*Las necesidades de sueño varían según la edad y la actividad de los individuos (los niños/as de 4 a 12 años necesitan aproximadamente 10 horas de sueño y los adolescentes de 8 a 10). A mayor actividad física y mental, más número de horas de sueño se necesitan.*

*La falta de sueño produce en los niños y niñas fatiga, dificultad en el aprendizaje e influye negativamente en su equilibrio personal.*

*No se recomienda dormir poco en la semana y luego tratar de “compensarlo” durmiendo más horas el fin de semana, porque ello produce una descompensación biológica que afecta el rendimiento cognitivo (Noticias de salud, sin fecha).*



- 
 Nos organizamos en grupos y dibujamos una estrategia para que los dedos de la mano puedan ayudar a las niñas y a los niños a cuidarse mejor.
- 
 Socializamos nuestro trabajo grupal y ubicamos los dibujos en un lugar visible del salón, entre todas y todos escogemos un máximo de tres estrategias que podamos emplear individual y colectivamente para cuidar nuestra salud y nos comprometemos a emplearla.
- 
 En casa, con ayuda de nuestros/as familiares empleamos material reciclable para hacer nuestra carpeta del “cuidado de la salud” como símbolo de nuestro compromiso personal con este proceso de formación; registramos nuestro compromiso en una hoja y lo guardamos en la carpeta.



## 2. ¿Cómo estamos?

Antes de iniciar nuestro proceso de formación en la CCPV Hábitos saludables debemos autoevaluarnos para saber qué tanto la conocemos y la hemos aplicado en nuestras vidas. Por tanto, invitamos a las niñas y a los niños a diligenciar el siguiente cuestionario, y contrastarlo al terminar con la escala valorativa ubicada después de esta tabla.

### 3. Autodiagnóstico de entrada

AFIRMACIONES	Marque con una X		
	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
1. Cuidamos de nuestra salud cuando nos alimentamos balanceadamente, descansamos lo suficiente y practicamos alguna actividad física o deporte.			
2. Antes de consumir cualquier alimento y después de ir al baño siempre lavamos nuestras manos.			
3. Es oportuno realizarse un chequeo médico y odontológico al menos una vez al año.			
4. Duermo entre 10 y 12 horas diariamente.			
5. Conservo los espacios donde habito limpios y ordenados.			
6. Como alimentos a horas regulares y ellos incluyen frutas, hortalizas, verduras, proteínas y carbohidratos.			
7. Respiro correcta y conscientemente.			
8. La desnutrición o el sobrepeso se consideran enfermedades.			
9. Practico actividad física (caminar, correr, bailar, nada, hacer yoga, entre otras) durante una hora diaria.			
10. Las personas adultas deben regular los horarios de las niñas y niños para ver televisión o navegar en internet.			

## Escala valorativa

ESCALA	DESCRIPCIÓN
<b>Totalmente de acuerdo</b>	Tengo dominio de habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para practicar permanentemente hábitos saludables en mi vida personal, interpersonal y social.
<b>Parcialmente de acuerdo</b>	Necesito profundizar en habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para practicar permanentemente hábitos saludables en mi vida personal interpersonal y social.
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	Debo esforzarme para desarrollar habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para practicar permanentemente hábitos saludables en mi vida personal interpersonal y social.

**Antes de introducimos** en las actividades de formación que se proponen para esta CCPV, es importante que nos aproximemos al concepto de hábitos saludables, que consiste en el desarrollo de acciones sostenidas de educación para el cuidado de la salud, esto es, del bienestar físico, psíquico y social relacionado con prácticas de higiene y otras que apuntan en este sentido. Educar para la salud desde el ámbito escolar tiene dos campos de acción: la prevención de riesgos de enfermedad y de conductas que afectan nuestro bienestar personal y colectivo, y la promoción de estilos de vida saludables. Para fines de este módulo nos centraremos en el establecimiento de hábitos de higiene, del cuidado de la limpieza de todo nuestro cuerpo, el establecimiento de hábitos de sueño reparador, la alimentación sana, y la práctica de actividad física. El aspecto referido a prácticas de seguridad y a evitar riesgos, peligros y accidentes que afectan nuestra salud lo abordaremos en otro módulo complementario a este.

Se propone reflexionar sobre estos aspectos en clave de dignidad humana, promoción de la inclusión y del buen trato como base de la convivencia y la armonía con la naturaleza, así como la construcción de equidad de género y prevención del maltrato a mujeres, y niñas y niños.

**Las evidencias de participación en el proceso de aprendizaje** son el resultado de las actividades que realizaremos en cada taller y que nos permiten reforzar el aprendizaje integral de la CCPV Hábitos saludables.

## hábitos saludables

UNIDAD	TALLER	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
<b>1</b> Hábitos saludables	Taller 1: mis primeros hábitos de higiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapa de ideas o resumen que registran en sus cuadernos sobre el cuidado de la salud y el cuerpo.</li> </ul>
	Taller 2: producimos mensajes que promueven la salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guía “Cuidando nuestra salud” desarrollada.</li> </ul>
	Taller 3: respirar bien para mejorar la salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartelera sobre las “opiniones críticas” de sus familiares.</li> <li>- Dibujos de “tranquilandia”.</li> <li>- Hoja de registro de aprendizajes del taller.</li> </ul>
<b>2</b> Hábitos alimenticios	Taller 1: somos saludables si comemos saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexiones sobre la importancia de la respiración.</li> <li>- Seis mensajes clave sobre la alimentación saludable.</li> <li>- Afiches de alimentación saludable.</li> </ul>
	Taller 2: nos nutrimos mejor con nuestra comida típica saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carteleras con recetas de comidas típicas consideradas saludables modificadas.</li> <li>- Lista de alimentos saludables y no saludables que consumimos como parte de nuestra dieta.</li> <li>- Compromiso escrito de mayor consumo de alimentos saludables y evitar el consumo de los no saludables durante dos a tres semanas.</li> </ul>
	Taller 3: la feria de alimentos nos mejora la salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recetas antiguas y nuevas que se presentarán en la “feria de alimentos saludables”.</li> <li>- Fotos u otro tipo de registros de la realización de la feria.</li> <li>- Registros en los cuadernos de la evaluación de la feria.</li> <li>- Textos, cuentos e ilustraciones preparados por las niñas y niños.</li> <li>- Acciones o iniciativas de las niñas y los niños para mejorar la oferta de alimentos saludables en las tiendas escolares.</li> </ul>



## Hábitos saludables

UNIDAD	TALLER	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">3</p> <p style="text-align: center;">Actividad y descanso</p>	<p>Taller 1: moverme y descansar me generan bienestar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuentos e ilustraciones sobre los aprendizajes de la unidad anterior.</li> <li>- Cartelera con información sobre promedios de actividad física, conexión a dispositivos y sueño.</li> <li>- Información procesada sobre qué actividades realizan niñas y niños en el recreo escolar.</li> <li>- Grupos organizados que hacen actividad física en la hora de recreo escolar.</li> </ul>
	<p>Taller 2: mejoramos la actividad física en el colegio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información y propuesta para mejorar actividad física y sueño en sus familias.</li> <li>- Grupos organizados que hacen actividad física en la hora de recreo escolar.</li> <li>- Información procesada de observación de lo que hacen en el recreo las niñas y los niños.</li> <li>- Iniciativas propuestas y realizadas de promoción de actividad física en el colegio.</li> <li>- Relato que recupera la experiencia subido a la página web del colegio.</li> </ul>
	<p>Taller 3: lecciones aprendidas, personales y colectivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos organizados que hacen actividad física en la hora de recreo escolar.</li> <li>- Propuestas de quiz elaboradas por los grupos de estudiantes.</li> <li>- Quiz resuelto por cada estudiante y revisado por una compañera o compañero.</li> <li>- Retroalimentación individual y colectiva a partir de los resultados del quiz.</li> <li>- Propuesta de seguimiento a las iniciativas que promueven la actividad física en el colegio.</li> <li>- Compromisos personales y colectivos para seguir practicando hábitos de higiene, alimentación saludable y actividad física.</li> </ul>





# Autodiagnóstico

de salida

## Hábitos saludables



Ahora que hemos finalizado las unidades de aprendizaje para adquirir y desarrollar la CCPV Hábitos saludables es necesario que autoevaluemos nuestros avances y resultados.

Para ello, llenamos el cuadro autodiagnóstico de salida con la mayor sinceridad posible.

## Autodiagnóstico de salida

AFIRMACIONES	Marque con una X		
	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
1. Cuidamos de nuestra salud cuando nos alimentamos balanceadamente, descansamos lo suficiente y practicamos alguna actividad física o deporte.			
2. Antes de consumir cualquier alimento y después de ir al baño siempre lavamos nuestras manos.			
3. Es oportuno realizarse un chequeo médico y odontológico al menos una vez al año.			
4. Duermo entre 10 y 12 horas diariamente.			
5. Conservo los espacios donde habito limpios y ordenados.			
6. Como alimentos a horas regulares y ellos incluyen frutas, hortalizas, verduras, proteínas y carbohidratos.			
7. Respiro correcta y conscientemente.			
8. La desnutrición o el sobrepeso se consideran enfermedades.			
9. Practico actividad física (caminar, correr, bailar, nada, hacer yoga, entre otras) durante una hora diaria.			
10. Las personas adultas deben regular los horarios de las niñas y niños para ver televisión o navegar en internet.			

*Hábitos saludables***Escala valorativa**

<b>ESCALA</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Totalmente de acuerdo</b>	Tengo dominio de habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para practicar permanentemente hábitos saludables en mi vida personal, interpersonal y social.
<b>Parcialmente de acuerdo</b>	Necesito profundizar en habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para practicar permanentemente hábitos saludables en mi vida personal interpersonal y social.
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	Debo esforzarme para desarrollar habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para practicar permanentemente hábitos saludables en mi vida personal interpersonal y social.



Referencias

# Bibliográficas

Asubia Kids. (agosto 26, 2013). Peppa Pig La Comida [Archivo de video]. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=LafoUKAuhZM>

Andaluna y Samir (abril 2, 2008). Niños y salud. [Archivo de video]. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=bP73Pu5QZvQ>

Bravo, A. y Vega, C. (2013). Capacidades y Competencias Para la Vida: un camino para la mejora del clima escolar y la formación integral del estudiantado. Documento inicial. Bogotá. Fe y Alegría de Colombia. Inédito.

ClubHerbalifeCancun (febrero 24, 2013). Chavos sanos. [Archivo de video]. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: [https://www.youtube.com/watch?v=66xtS9x2\\_dM](https://www.youtube.com/watch?v=66xtS9x2_dM)

Gonzalo Brito (abril 9, 2015). Solo Respira - por Julie Bayer Salzman & Josh Salzman [Archivo de video]. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro>

*Hábitos saludables*

Hábitos de higiene. [En línea]. Recuperado el 20 de septiembre de 2015 de: <https://ficus.pntic.mec.es/spea0011/ptsc.htm>

Llavina R., Núria. “Mejor calidad del sueño infantil con rutinas de descanso” (junio 6, 2011). En: Eroski Consumer. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: <http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2011/06/06/200996.php#sthash.BVIjh2dE.dpuf>

Llavina R., Núria. “La importancia de dormir bien para aprender” (febrero 21, 2014). En: Eroski Consumer. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: <http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2012/10/22/213782.php>

María José Fano (octubre 31, 2010). Aprendo a respirar. [Archivo de video] Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: [https://www.youtube.com/watch?v=E\\_-TytEHy8Q](https://www.youtube.com/watch?v=E_-TytEHy8Q)

National Heart, Lung, and Blood Institute. “¿Qué es la actividad física?”. [En línea]. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/>

National Heart, Lung, and Blood Institute. “Tipos de actividad física”. [En línea]. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/types>

Noticias de salud. (Sin fecha). Dormir mucho en el fin de semana baja el rendimiento académico. [En línea]. Sabervivir.es Club gente saludable tve. Recuperado el 20 de noviembre de 2015 de: <http://www.sabervivir.es/salud-al-dia/noticias-de-salud/dormir-mucho-en-el-fin-de-semana-baja-el-rendimiento-academico>

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. “El papel de la escuela”. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_schools/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/)

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. “La actividad física en los jóvenes. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años”. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)

Redacción BBC Mundo (febrero 10, 2015). ¿Cuántas horas necesitamos dormir según nuestra edad? Recuperado el 22 de noviembre de: [http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/02/150209\\_salud\\_horas\\_de\\_sueno\\_dormir\\_il](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/02/150209_salud_horas_de_sueno_dormir_il)

ribago (junio 7, 2007). Discovery kids - Doki descubre la limpieza diaria. [Archivo de video]. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=yH5YuKpqZGE>



*Hábitos saludables*

RLS0228 (julio 2, 2010). Discovery kids - Doki Descubre - Doctor. [Archivo de video]. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=iqpXTSSiMfM>

Secretaría de Educación Distrital - Fe y Alegría Colombia. Bravo, A y Martínez, V (2014). Educación para la ciudadanía y la convivencia. Ciclo tres (quinto, sexto y séptimo): Protagonistas de la realidad, dirigimos la historia. Bogotá, DC. Red Académica Bogotá. Caja de herramientas de educación para la ciudadanía y la convivencia. 2. Serie metodologías [en línea]. Recuperado el 18 de junio de 2015 de: [http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro\\_documentacion/caja\\_de\\_herramientas/serie\\_2\\_metodologias/01\\_modulos\\_de\\_educación\\_para\\_la\\_ciudadania\\_y\\_la\\_convivencia\\_por\\_ciclos/3\\_ciclo\\_tres\\_protagonistas\\_de\\_la\\_realidad\\_dirigimos\\_la\\_historia.pdf](http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro_documentacion/caja_de_herramientas/serie_2_metodologias/01_modulos_de_educación_para_la_ciudadania_y_la_convivencia_por_ciclos/3_ciclo_tres_protagonistas_de_la_realidad_dirigimos_la_historia.pdf)

Yolanda Calvo Gómez (enero 17, 2014). Aprender a centrarse en la respiración. [Archivo de audio]. Recuperado el 22 de noviembre de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=dFLwBrell6o>

