

Algunas Experiencias de Educación para la Salud en Extremadura

**JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia**



Algunas Experiencias de Educación para la Salud en Extremadura

Mérida, octubre 2010

Autor y Coordinador:

Eulalio Ruiz Muñoz

Médico. Jefe de Sección de Educación para la Salud. Máster en Salud Pública. Máster en Sociedad de la Información y del Conocimiento. D. General de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Mérida.

Otros autores y colaboradores del proyecto:

Todas las personas que aparecen en los diferentes capítulos.

Edita:

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Dependencia

Servicio Extremeño de Salud

Avda. de las Américas, 2

06800 Mérida

ISBN: 978-84-96958-75-3

Depósito Legal: CC-00146-2011

Imprime: Gráficas Romero. Jaraíz de la Vera

Notas:

- Las opiniones de los/as autores/as no tienen por qué coincidir con las líneas estratégicas de la editora.
- Con la finalidad de respetar al máximo los textos aportados por los/as diferentes autores/as, se ha conservado en lo posible, la presentación y contenido de los mismos y se han reproducido tal y como fueron enviados a esta editora.

Capítulo 10

VII Semana de la Salud: "Con la Salud, anda con cuidado"

Autora

Ana Isabel Rosas García
C.E.I.P. Nuestra Señora de Guadalupe

Escuelas, 1. Vivares

VII Semana de la Salud: "Con la salud, anda con cuidado"

■ Fecha de inicio y de finalización de la experiencia

Del 24 al 28 de abril de 2006

■ Número estimado de personas participantes y ámbito de pertenencia

- Educativo: 93 alumnos y 14 maestros.
- Sanitario: una enfermera de AESLEME (Asociación para el Estudio de Lesiones de Médula), un podólogo.
- Comunitario: familias de los alumnos/as (individualmente y como Asociación), establecimientos comerciales

■ Nombre de los centros educativos, sanitarios y/o entidades de la comunidad que han participado

- C.E.I.P. Nuestra Señora de Guadalupe. Vivares
- A.M.P.A. del C.E.I.P. Nuestra Señora de Guadalupe. Vivares
- Centro de Salud De Santa Amalia
- AESLEME

■ Temática tratada

- Alimentación: las verduras.
- Cuidado e higiene del cuerpo: el pie.
- Profesiones sanitarias: el podólogo.
- Entorno saludable, costumbres sanas, sensibilización y solidaridad ante los disminuidos físicos: eliminación de barreras arquitectónicas, prevención de accidentes...
- Actividad física y deporte: el patinaje.

■ Introducción

Es necesario señalar que la experiencia que se describe es la séptima edición de una actividad que bajo un esquema “fijo” contempla cada año distintos contenidos. Se celebró por primera vez en el curso 1999/2000 y surgió como un proyecto de Educación en Valores (de hecho, el lema elegido para aquella ocasión fue *“Lo que importa es la salud”*, considerando, efectivamente, la salud como el valor más importante).

La evaluación positiva de aquella primera vez animó a una segunda, ya como proyecto de Educación para la Salud y bajo esa forma sigue, habiendo contado desde entonces para su realización con ayuda por parte de la Consejería de Sanidad.

El diseño inicial que básicamente ha permanecido y que sirve de hilo conductor de unas ediciones a otras, pretendía dar cabida a los distintos aspectos que inciden en la salud.

De esta forma, cada uno de los cinco días de la semana lectiva se centraba en:

- **La alimentación.** Insistiendo siempre en la necesidad de la dieta completa y variada, cada año se elige un alimento distinto que se estudia en profundidad: su origen, sus propiedades, distintas formas tanto de conservarlo como de consumirlo... procurando degustarlo a lo largo de la semana de algunas de estas formas.

- **La higiene y cuidado del cuerpo.** Nuestra salud depende en gran medida de cómo cuidemos nuestro cuerpo y para ello debemos empezar por conocerlo. En cada edición nos centramos en una parte de nuestro cuerpo y averiguamos cómo es, cómo funciona, para qué nos sirve, qué cuidados necesita, qué productos o utensilios se utilizan en su higiene, qué podemos hacer nosotros para que esa parte de nuestro organismo se mantenga sana, qué debemos evitar para no causarle daño, a quién debemos acudir si nos duele o tenemos algún problema...

- **Los profesionales de la salud.** Pretendiendo conocer las profesiones relacionadas con la salud, poniendo de relieve la importancia de todas ellas y valorando la aportación de cada una, nos acercamos cada año a una distinta, buscamos a una persona que la ejerza, esa persona viene al centro

o nos recibe en su puesto de trabajo, aprendemos dónde trabaja, qué ha estudiado, cuál es su horario, qué tareas realiza, si viste de alguna forma especial, qué utensilios utiliza en su trabajo, qué se necesita para ejercer esa profesión...

- **El entorno saludable, las costumbres sanas.** Convencidos de la influencia que lo que nos rodea tiene sobre nuestra salud, una jornada se dedica al entorno y estudiamos distintos aspectos: la limpieza, la seguridad, etc. hacemos salidas para comprobarlo sobre el terreno, preguntamos en casa o a otras personas que sepan del tema más que nosotros, pensamos qué podemos hacer para mejorar nuestro entorno y nos proponemos llevarlo a cabo. En este día también hemos incluido el estudio de las costumbres y hábitos que se practican a nuestro alrededor: tratamiento del agua, prevención del consumo de alcohol, adquisición de hábitos de reciclaje...

- **El deporte.** Incidimos en la necesidad e importancia de la actividad física y cada año seleccionamos un deporte aprendiendo todo sobre él y practicándolo. Averiguamos si es individual o por equipos, dónde se practica, qué materiales se utilizan para practicarlo, cuáles son sus normas, qué beneficios nos aporta, qué cuidados hay que tener al practicarlo, cuál es la edad idónea para ello...

■ Justificación

Entendiendo la salud como algo más amplio que la ausencia de enfermedad, desde nuestro centro se vienen programando y realizando diferentes actividades dirigidas a la adquisición, por parte de nuestros alumnos, de hábitos saludables que queden incorporados para siempre a su estilo de vida.

El carácter transversal de la Educación para la Salud (EpS) queda patente en la actividad diaria del colegio (el menú del recreo iniciado desde E. Infantil y que se ha ido ampliando hasta abarcar ya a toda la etapa de E. Primaria, la insistencia en hábitos de aseo, el cuidado del entorno con especial atención al reciclaje, la práctica físico-deportiva...) y se relaciona con el resto de las áreas.

No obstante, la EpS cuenta con un protagonismo especial en nuestro colegio. Desde hace varios cursos, tantos que los alumnos actuales ya se incorporaron al centro con esta actividad en marcha, venimos celebrando la **Semana de la Salud**, un Proyecto que comprobamos estimulante y motivador para los niños en lo que se refiere a su actitud ante *las costumbres sanas*.

Sin detectar en nuestro entorno ninguna situación problemática en lo que a la salud se refiere, consideramos que es conveniente trabajar este aspecto dentro de las aulas para incorporarlo así a la práctica diaria y este diseño nos permite hacerlo de forma más “visible” en un conjunto de actividades que se agrupan en torno a esa semana.

La EpS, por descontado, no se limita a una semana del curso, pero en esa semana, que en la práctica suele alargarse con actividades previas y posteriores, se convierte en la protagonista de la actividad del centro y todos la esperamos con entusiasmo.

■ Objetivos

- Ampliar el concepto de salud más allá que la ausencia de enfermedades. Conocer qué factores influyen en ella.
- Incidir en las prácticas cotidianas relacionadas con la salud con el fin de valorarlas y, en lo posible, mejorarlas fomentando la adquisición de hábitos saludables.
- Descubrir la importancia de una dieta equilibrada.
- Conocer los distintos grupos de alimentos, de forma especial las verduras: sus propiedades, su procedencia, formas de consumirlas y conservarlas, su aporte a nuestro organismo.
- Adquirir hábitos de consumo responsable.
- Valorar el propio cuerpo, aceptando las posibilidades personales y respetando las diferencias entre unos y otros.
- Favorecer la autonomía ligada a los aspectos básicos del mantenimiento de la higiene y cuidado del cuerpo.
- Profundizar en el conocimiento de una parte de nuestro cuerpo (los pies) y de los cuidados que necesitan.

- Tomar contacto con los profesionales responsables de la salud para conocer su misión y respetar su trabajo.
- Destacar el trabajo del podólogo: su ámbito de actuación, actividades que desarrolla...
- Estudiar, bajo el punto de vista de la salud el entorno más inmediato y deducir cómo puede llegar a influir en nuestra vida. Apreciar unas condiciones adecuadas de higiene en el entorno.
- Sensibilizarse ante la presencia de barreras arquitectónicas. Mostrarse solidarios con quienes padecen esas barreras.
- Identificar el ejercicio físico y el contacto respetuoso con la naturaleza como elementos de salud.
- Animar a la práctica deportiva adoptando las medidas básicas de seguridad y adecuada utilización de espacios y materiales.
- Ampliar el conjunto de deportes conocidos. Estudiar y practicar el patinaje.
- Establecer relaciones de colaboración entre los docentes y los sanitarios.
- Implicar a las familias de los alumnos/as en la actividad general del centro y en las referidas a la EpS en concreto.
- Valorar la salud como un bien individual y común.
- Descubrir otros espacios de aprendizaje fuera del recinto escolar y a cargo de otras personas distintas del profesorado habitual.
- Favorecer el trabajo en grupo y la toma de decisiones.
- Fomentar el espíritu crítico y la propuesta de alternativas

■ Desarrollo y actividades realizadas

- **Primera fase: Planificación y elaboración del material.** Se realizaron las reuniones de coordinación necesarias hasta tener organizada la actividad. Se eligieron a las personas e instituciones a las que se les podía pedir colaboración y se llevaron a cabo las correspondientes gestiones. Se programaron las visitas que realizaríamos y se diseñaron y elaboraron los materiales a utilizar con los alumnos. Se informó a las familias de todas las actividades previstas y se les solicitó su colaboración.

- **Segunda fase: Celebración de la semana de la salud.** La mayor parte de las actividades se concentraron en la semana del 24 al 28 de abril aunque en los días anteriores se realizaron algunas:
 - Se convocó un **certamen de pegatinas** en las que deberían aparecer dibujos alusivos al contenido de la semana y el lema de este año. Se seleccionaron y editaron cuatro.
 - Se realizó una **encuesta sobre el consumo de verduras** a una muestra de familias del pueblo y otra a los establecimientos en los que se venden estos productos.
 - Todos los alumnos del centro visitaron las instalaciones de **una industria dedicada al envasado de espárragos en Navalvillar de Pela** y un **invernadero de pimientos en Valdivia**. Estas visitas se habían preparado previamente en las aulas y, después de realizarse, se hicieron trabajos sobre las mismas. En ambas instalaciones los alumnos recibieron explicaciones de los encargados acerca del proceso que llevan a cabo.

Lunes: Día de la alimentación. Dedicado a las verduras.

- En las aulas ese día se trabajó sobre las verduras desde las diferentes áreas. Se utilizaron y recopilamos diversos tipos de textos: adivinanzas, refranes, recetas, poemas... referentes a las verduras y alimentos derivados. Se produjeron textos de distinta complejidad según los niveles: descripciones, diálogos, cuentos... y ejercicios de vocabulario relacionado con el tema: familia de palabras, palabras derivadas...
- Cada día de la semana se puso en la puerta del colegio un cartel con un refrán sobre las verduras: *Verdura y camino diario para ser un centenario, Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quien te mate, Con huerta y verdura alejas la sepultura, Bien debe alimentarse quien no quiere oxidarse, Legumbre, hortaliza y verdura frenan las apreturas, Vida, con fruta y verdura, perdura.*
- Se estudió la forma de conservar y cocinar las verduras, qué aportan a nuestro organismo, a qué grupo de alimentos pertenecen, qué tipos de verduras conocemos, cómo se clasifican, qué partes de las diferentes verduras comemos...

- Se estudiaron los envases y las etiquetas de productos elaborados con verduras: ingredientes, fecha caducidad, tipo y cantidad de verdura que contienen,... se analizó la publicidad de estos productos.
- Se realizaron actividades matemáticas en torno a las verduras utilizando unidades de masa en consumo y producciones, precios... y a las encuestas realizadas: tabulación de datos, representaciones gráficas, porcentajes, cálculo de media aritmética, moda y mediana, proporcionalidad...
- Según el nivel se elaboraron carteles y murales animando al consumo de verduras.
- En el área de inglés se trabajó el vocabulario del tema según niveles y la expresión "I like" / "I don't like" y "How much/many?" También se realizó una sopa de letras gigante con nombres de verduras: "Think in green!" y crucigramas.
- En el área de plástica se realizaron *collages*, bodegones...
- Este día en el recreo se degustó tomate natural con aceite y sal sobre rebanada de pan.

Martes: Día de la higiene. El cuidado del pie.

- Estudio del pie: su función en el cuerpo, sus huesos... utilizando el esqueleto y láminas.
- Relación de hábitos y costumbres que pueden beneficiar o perjudicar nuestros pies.
- En el área de lengua se trabajó el vocabulario referido al tema, refranes, sinónimos... Frases hechas o expresiones que contuvieran la palabra pie: "a pie de..." también se trabajaron los diptongos y los monosílabos, prefijos, palabras compuestas relacionadas con el pie.
- En matemáticas se estudió el pie como unidad de longitud, su equivalencia con el Sistema Métrico Decimal, situaciones en las que su uso está más extendido... Se hizo una encuesta sobre el número de calzado. En los primeros cursos se trabajó el concepto de par.
- En inglés se buscaron palabras con el mismo sonido que "feet" y se trabajaron los "irregular plurals" como "feet/foot".

- En plástica se comparó la representación del cuerpo humano en diferentes épocas: pintura rupestre, arte griego, románico... También se hicieron composiciones usando la huella del pie.
- Este día se degustó calabacín frito.

Miércoles: Día de los trabajadores de la salud. Dedicado al podólogo: dónde trabaja, en qué consiste su trabajo, a quiénes atiende...

- Contamos con Emilio de Gracia, podólogo, que explicó a los niños todo lo referente a esta profesión y también a los cuidados que deben proporcionar a sus pies, lo que pudieron practicar unos con otros. Hubo también una sesión dirigida a los padres.
- Nombres de especialistas médicos.
- El origen de las palabras. Sufijos: -logía, -logo. Prefijos: oto, neuro, gine...
- Palabras esdrújulas. Juegos con el lenguaje: palabras y textos monovocálicos.
- Lecturas y actividades orales sobre el podólogo.
- En inglés: "healthcare professions".
- Este día en el recreo se degustó zumo de verduras donado por una marca comercial.

Jueves: Día de las costumbres saludables La eliminación de barreras arquitectónicas.

- Observación de nuestro entorno (calle, colegio...) en lo que se refiere a este aspecto.
- Elaboración de propuestas alternativas.
- Charla a cargo de la asociación AÍSLEME (dedicada al Estudio de Lesiones de Médula), en concreto la impartieron una ATS y un lesionado por accidente de tráfico, acerca de las causas de los accidentes de médula, las medidas preventivas para evitarlos, las dificultades de desplazamiento de personas que sufren estas lesiones, la abundancia de barreras arquitectónicas...

- Redacciones sobre barreras arquitectónicas y accidentes de médula y lluvia de ideas para evitarlos.
- Escribir los sentimientos y sensaciones imaginándose en una silla de ruedas.
- Actividades matemáticas: diseño de modelos alternativos a las barreras arquitectónicas encontradas. Estudio geométrico de las mismas. El triángulo.
- En inglés: "vocabulary about the city and directions (right, left, along)".
- Este día en el recreo se degustaron ensaladas.

Viernes: Día del deporte. El patinaje.

- Estudio del patinaje. Modalidades. Su historia. Dónde se practica. La indumentaria y protecciones necesarias. Instalaciones. Normas del deporte.
- Consulta de bibliografía, Internet... para obtener datos.
- Comparación con otros deportes.
- Actividades matemáticas en torno a unidades de tiempo, velocidad, trayectorias, líneas rectas y curvas, abiertas y cerradas, figuras geométricas...
- Utilización de patinetes, monopatines... Práctica del patinaje en el patio del colegio previa elaboración de un listado de normas consensuadas.
- Este día, con la colaboración de familias de alumnos, la comida fue en el colegio: tortillas de verduras (calabacín, espárragos, espinacas...) y gazpacho.

■ Resultados

Se ha conseguido:

- Gran participación de las familias.
- Colaboración con los sanitarios.

- Mayor consumo de alimentos elaborados con verduras.
- Tomar conciencia de las situaciones que provocan las barreras arquitectónicas.
- Promocionar la práctica de un deporte no muy conocido para muchos alumnos/as.

■ Conclusiones, consideraciones y aportaciones

Destaca el carácter motivador de la actividad que potencia la participación de toda la comunidad -con un protagonismo especial de las familias- y la colaboración de diferentes organismos y personas en principio externos al centro. Se incluyen actividades de formación no sólo para los alumnos/as, sino también para familias y profesorado.

Se sigue una metodología muy participativa y los alumnos/as tienen la oportunidad de intervenir activamente en el desarrollo de la actividad. Ésta no va dirigida solamente a la dimensión de los contenidos conceptuales sino que pretende influir en la consecución e interiorización por su parte de hábitos saludables y en su escala de valores y actitudes.

El agrupamiento necesariamente flexible en esta actividad favorece el intercambio de opiniones, la escucha, el debate y el respeto por las opiniones ajenas así como la colaboración entre ellos además de la autonomía no sólo en el trabajo escolar, sino también en el cuidado de su cuerpo.

■ Algunas imágenes