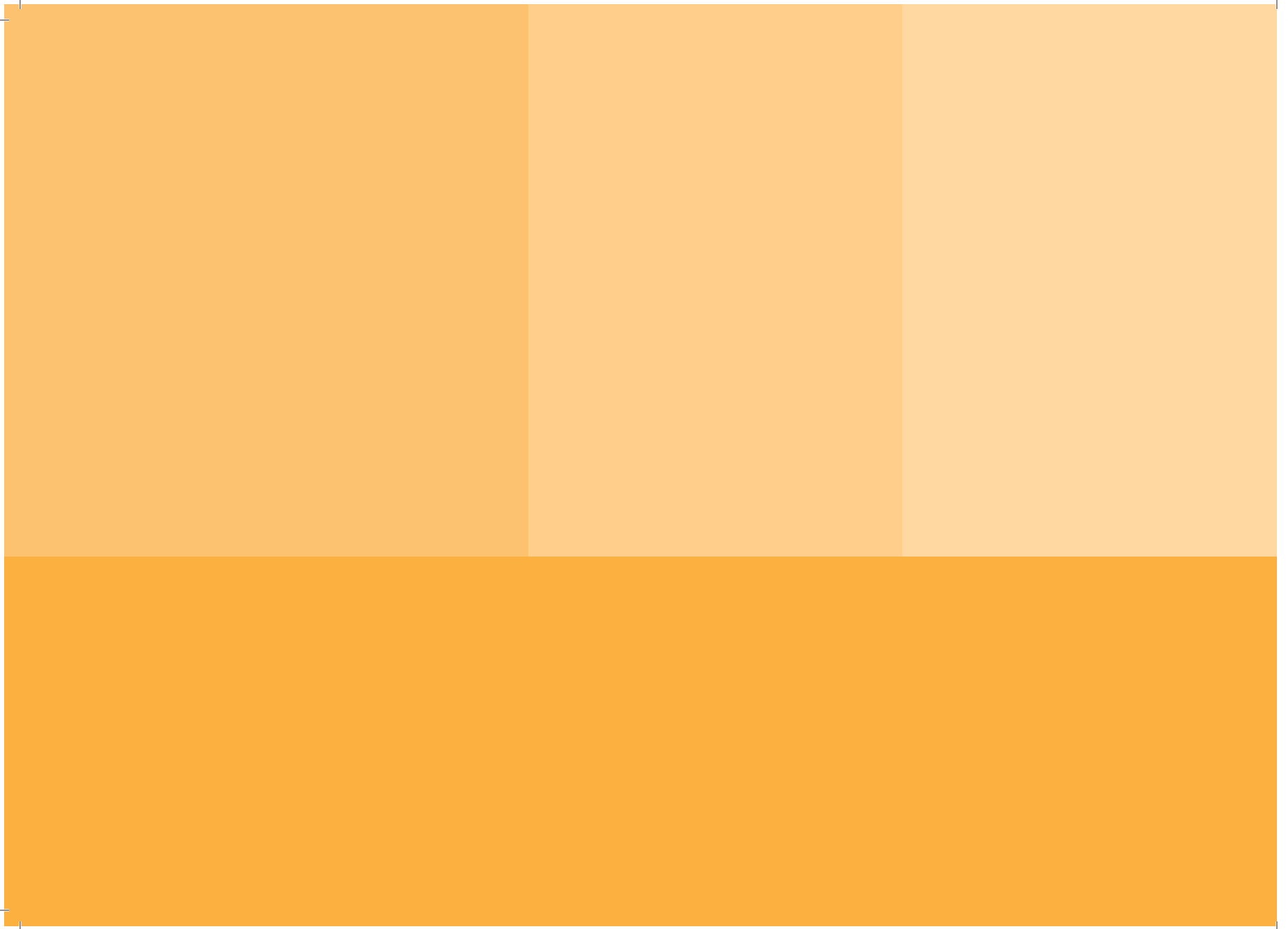


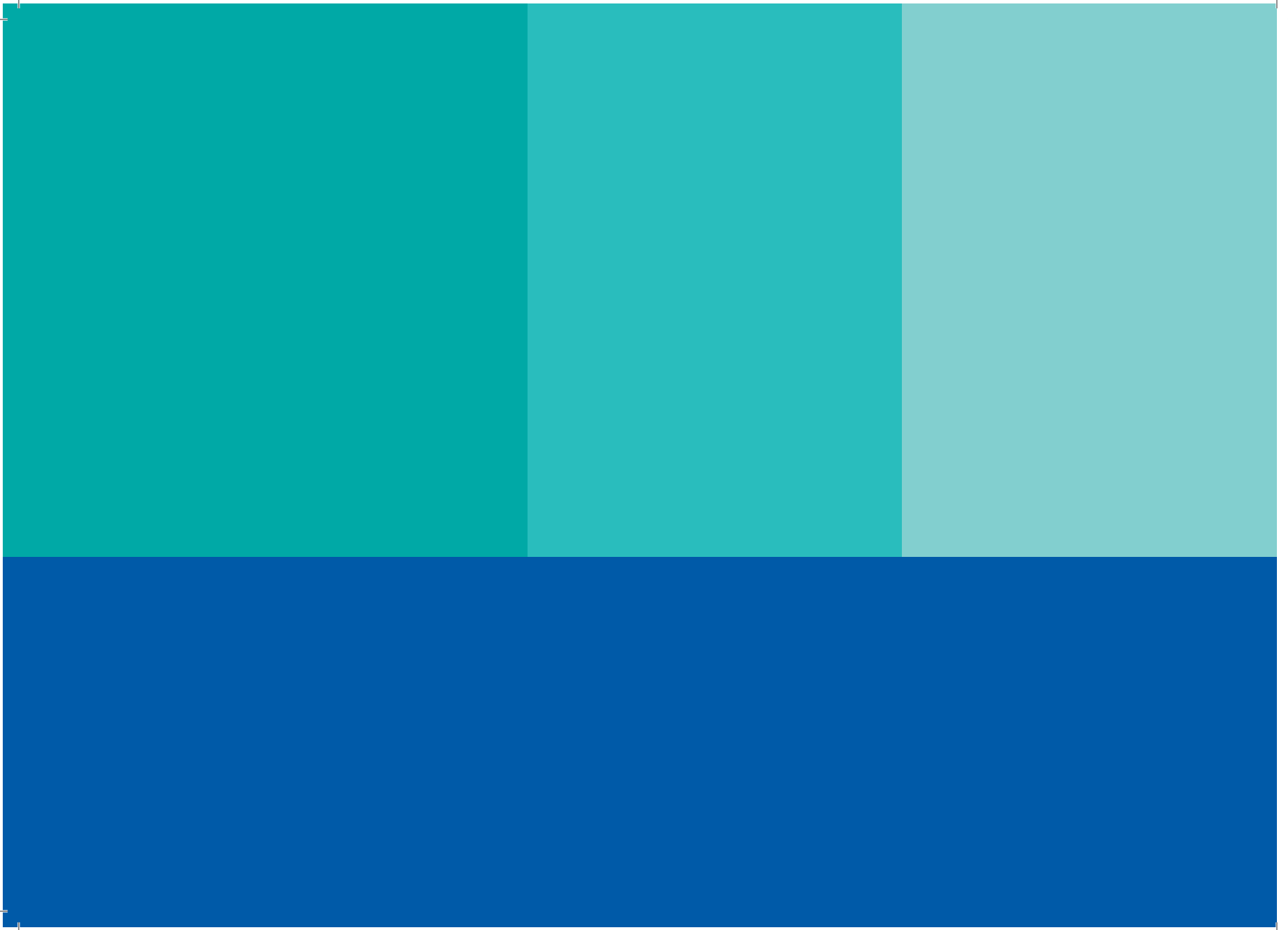
Manual para el maestro
del Programa Escuela y Salud

**Desarrollando competencias
para una nueva cultura de la salud**

Contenidos y estrategias didácticas
para docentes









SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Josefina Vázquez Mota
Secretaria de Educación Pública

José Fernando González Sánchez
Subsecretario de Educación Básica

Juan Martín Martínez Becerra
**Director General de Desarrollo de la
Gestión e Innovación Educativa**

Ernesto Adolfo Ponce Rodríguez
**Coordinador General de Innovación
Educativa**

Gilda de León Guzmán
Directora de Innovación Educativa

María Teresa Calderón López
**Coordinación de Vinculación
Académica**

Jorge Santibáñez Romellón
**Unidad de Planeación y Evaluación
de Políticas Educativas**

SECRETARÍA DE SALUD

José Ángel Córdova Villalobos
Secretario de Salud

Mauricio Hernández Ávila
**Subsecretario de Prevención y
Promoción de la Salud**

Carlos Santos Burgoa Zarnecki
**Director General de Promoción de la
Salud**

Jorge Alfredo Ochoa Moreno
**Director del Programa Vete Sano,
Regresa Sano**

Lilia Rivero Rodríguez
Directora de Educación Saludable

Claudia María Mesa Dávila
**Subdirectora de Formación y
Desarrollo**







Personal que participó en la actualización de este *Manual*:

Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa

Gilda de León Guzmán
María Catalina González Pérez
Soledad Silvia Nicolás Cisneros
Cristina Rivera Ávila
Claudia Mercado Abonce

Unidad de Planeación y Evaluación de Políticas Educativas

María de Lourdes Martínez Vega

Dirección General de Promoción de la Salud

Martha Lirio Sánchez Sosa
Claudia María Mesa Dávila
Guinduri Rossell Pérez-Correa
Janet Real Ramírez
Sergio Javier Monroy Amaro

Cuidado de la edición

Jorge Humberto Miranda Vázquez

Diseño editorial

Ana Lucía Castro Ríos
Parménides del Ángel Gómez

Ilustración

Ana Lilia Ruiz Arroyo
Humberto Vega Mendoza

Corrección de estilo y de pruebas finales

Miguel Ángel Pérez Martínez
Rafael Isaac Cervantes Aguilar

ISBN

978-607-7632-10-8

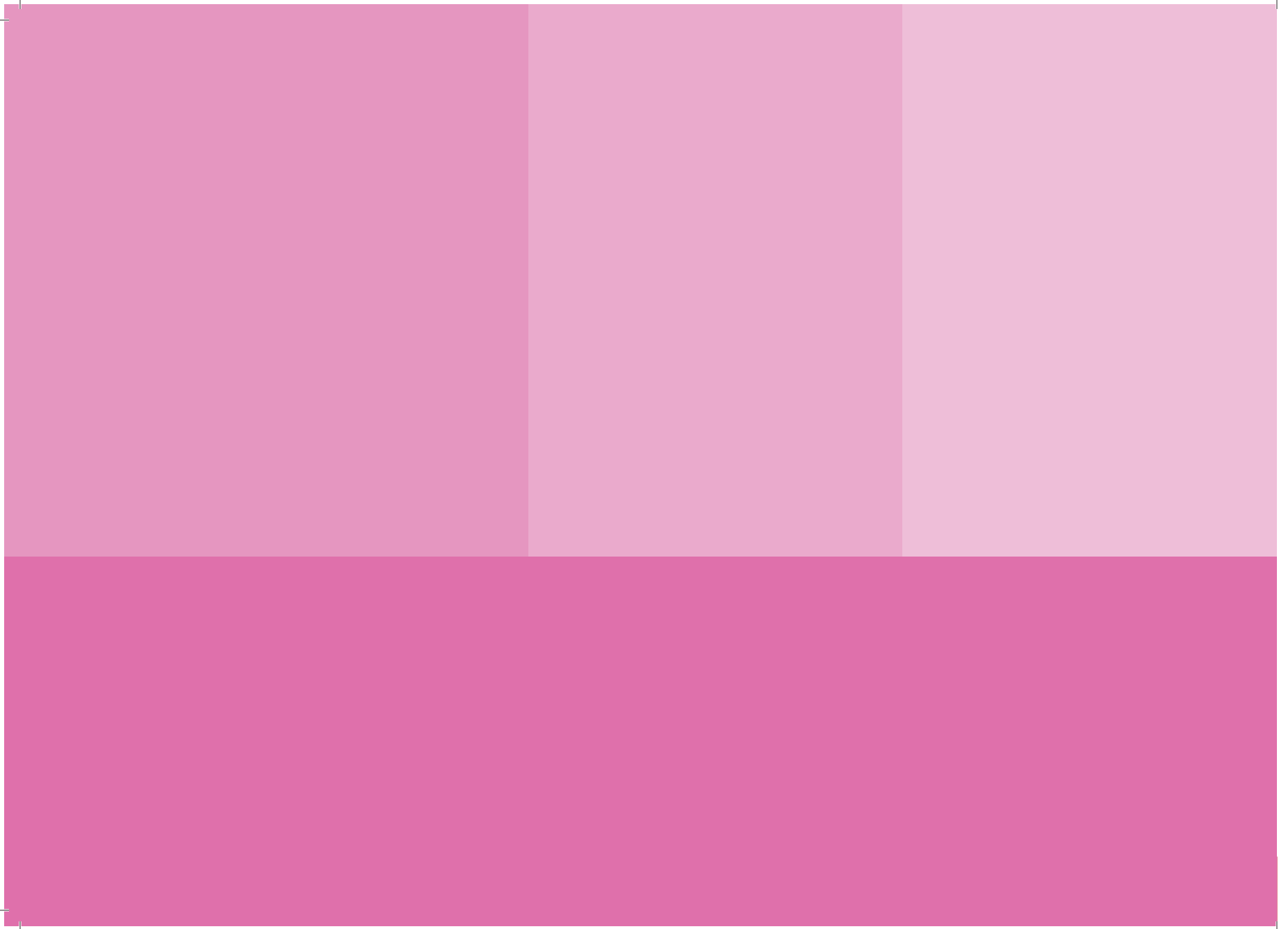
Primera edición 2008

DR. © Secretaría de Educación Pública, 2008

Argentina 28, Colonia Centro Histórico,

C. P. 06029; México, D. F.





El *Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud* fue elaborado de manera conjunta entre la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud y es una obra derivada de la obra primigenia *Manual del Maestro. Entre todos a Cuidar la Salud del Escolar*, de la Dirección General de Promoción de la Salud, y del libro *Entre todos a Cuidar la Salud del Escolar. Manual para el Personal de Salud*.

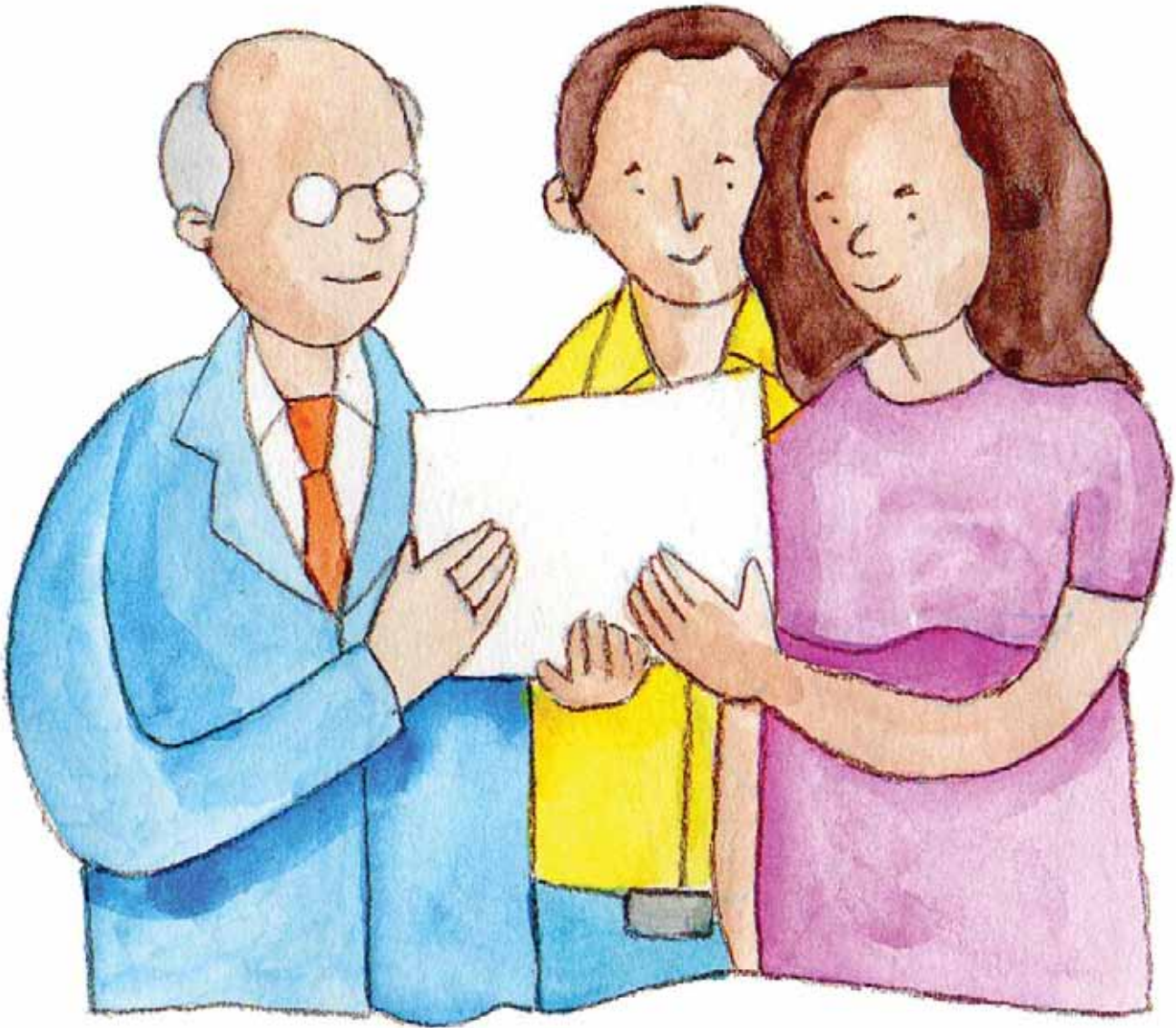


Agradecimientos

Deseamos hacer un reconocimiento especial a todas las personas e instituciones que participaron: Consejo Nacional para las Personas con Discapacidad (CONADIS); al Centro Nacional de Prevención de Accidentes (CENEPR); al Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva.

Se agradece la participación en la actualización de este *Manual* al maestro Ernesto A. Ponce Rodríguez, maestra María Eugenia Luna Elizarrarás, maestra Hilda Gómez Gerardo, de la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa; maestra Gabriela de la Torre García, de la Dirección General de Desarrollo Curricular, y al personal de la Dirección General de Promoción de la Salud: Lucero Rodríguez Cabrera, Margarita Valverde Armendáriz, Rebeca V. Cruz Pelcastre, Bertha Sola Valdés, Judith Galarza Suárez, Julieta Ortiz Castillo, Emma Robles Villegas.





Presentación



Presentación

El *Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencias. para una nueva cultura de la salud*, que se pone en manos de los maestros de educación básica de todo el país, es producto del trabajo conjunto entre las secretarías de Educación Pública y de Salud.

Con la publicación del *Manual* se atiende una de las metas de los programas sectoriales de ambas dependencias, así como las líneas de acción del *Programa de Acción Específica 2007-2012 Escuela y Salud*, que orienta el trabajo coordinado entre estos sectores como estrategia que contribuye al bienestar integral, y al desarrollo y futuro de los mexicanos al focalizar como población específica de atención a los escolares desde el nivel básico hasta el superior, y de ese modo incidir en el cambio de los determinantes de la salud que continúan afectando gravemente a nuestro país.

La elaboración del *Manual* y su distribución a los maestros de educación básica responde, también, al compromiso asumido en la Alianza por la Calidad de la Educación de garantizar el bienestar y desarrollo integral de los alumnos con estrategias diversas entre las que destaca la capacitación a comunidades educativas a fin de que desarrollen una nueva cultura de salud

mediante la promoción de comportamientos y la creación de entornos seguros y saludables en el aula y en la escuela.

La escuela es el espacio por excelencia donde los futuros ciudadanos adquieren las competencias para construir su propio desarrollo y participar de manera activa y responsable en su comunidad. Asimismo, reconoce la valiosa participación del maestro y de los integrantes de la comunidad escolar en la formación de ciudadanos que valoren su bienestar como parte de la búsqueda de un bienestar colectivo, así como en la procuración de los medios para generar ambientes sanos y seguros que estimulen el estudio y el trabajo de todos los miembros de la escuela y de los agentes del sector salud.

El *Manual* orienta al maestro sobre las acciones y compromisos que le corresponde atender, prioriza el enfoque preventivo mediante el trabajo con los contenidos curriculares, le ofrece información para orientar a estudiantes, padres de familia o tutores, para que acudan a los servicios de salud y ejerzan su derecho a la atención médica mediante la activación de la Cartilla Nacional de Salud.

Las acciones que se derivan del *Manual* serán reforzadas mediante estrategias de formación continua, y la comunicación permanente con los responsables de las dependencias del sector salud que brindan sus servicios a sus derechohabientes y a la población en general.

La Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud confían en que este *Manual* será enriquecido con el conocimiento directo que tiene el maestro de sus alumnos, de su entorno y del contexto del que provienen, con su experiencia y los saberes que ha acumulado a lo largo de su práctica profesional. Por tanto, invita a los maestros a expresar sus puntos de vista para mejorar esta publicación y construir las competencias en salud que se requieren para una mejor calidad de vida de todos los mexicanos.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE SALUD



Presentación



Índice





Índice

Introducción 21

I. El Programa Escuela y Salud en la Educación Básica 29

1.1. Principales situaciones y problemas de salud en la población escolar 32

1.2. Antecedentes del Programa Escuela y Salud 37

1.3. Fundamentación 39

1.4. Organización del Programa Escuela y Salud 41

1.5. Enfoque actual del Programa: determinantes de la salud 42

II. Desarrollo de competencias para modificar los determinantes de la salud 53

2.1. Los contenidos relativos a salud en los planes y programas de estudio de la educación básica 56

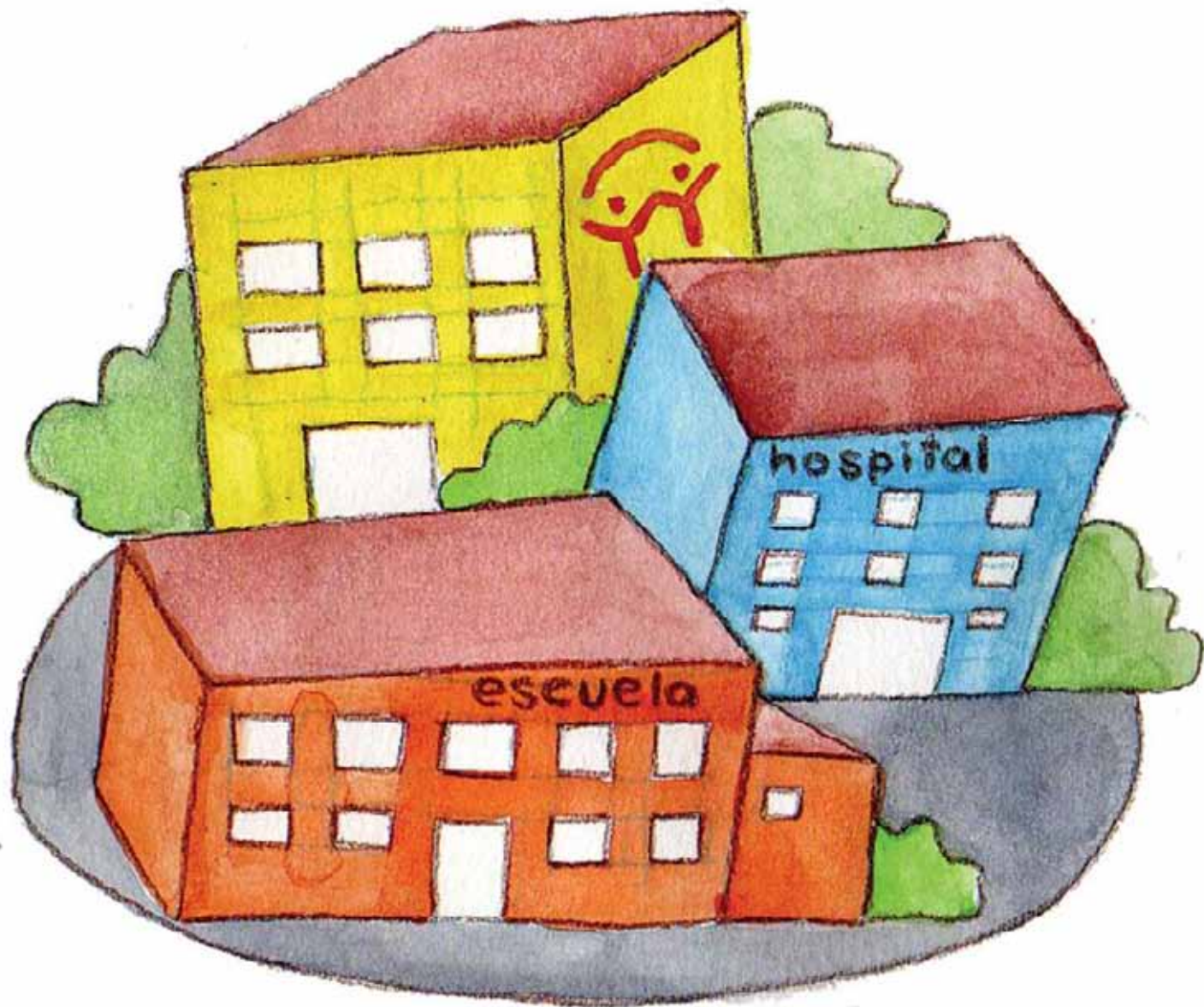
2.2. Orientaciones para fortalecer el desarrollo de las competencias para la modificación de los determinantes de la salud 68

2.3. Secuencia didáctica 72

III. Los determinantes de la salud de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes	75
3.1. Alimentación	79
3.2. Actividad física	89
3.3. Higiene personal	94
3.4. Sexualidad responsable y protegida	100
3.5. Factores psicosociales	107
a) Prevención de adicciones	107
b) Prevención de violencia	112
3.6. Prevención de accidentes	116
IV. Acceso a servicios de prevención y promoción de la salud	125
4.1. Cartilla Nacional de Salud	129
4.2. Detecciones de problemas frecuentes de salud	145
4.3. Otros problemas de salud	155
4.4. Primeros auxilios	160
4.5. Problemas de ausentismo escolar por motivos de salud	164
4.6. Referencia y contrarreferencia	166

V. La escuela como entorno seguro y favorable para la salud	169
5.1. Entornos seguros y favorables para la salud	173
5.2. Las escuelas como entornos seguros y favorables para la salud	177
VI. La participación social en la escuela	183
6.1. La participación social	186
6.2. La planeación estratégica como herramienta para la implementación del Programa en las escuelas de educación básica	191
6.3. Hacia una escuela promotora de la salud	200
Bibliografía	205





Introducción







Introducción

La población mexicana afronta condiciones sociales cambiantes que exige el nuevo orden mundial. En la actualidad se hace indispensable la transformación de los modelos anteriores de organización, convivencia y acceso a satisfactores materiales y espirituales.

Ante esta perspectiva la población infantil y juvenil enfrenta nuevos retos a partir de una realidad, cada vez más compleja y acelerada, y aunque en lo general disponen de mayores oportunidades de desarrollo y de mejores niveles de formación educativa y conocimientos, innegablemente muchos quedan excluidos de los beneficios de la modernidad, por su condición de género, raza, religión o nivel socioeconómico y cultural. Es por ello que demanda bases sólidas para su pleno desarrollo personal y social.

El desarrollo humano sustentable ofrece la oportunidad de avanzar con una perspectiva integral que beneficie a las personas, las familias y las comunidades, y en el caso de la población infantil

y juvenil pone en primer plano el compromiso social de la escuela de compensar las desigualdades que existen en la sociedad, a través de la formación de ciudadanos con valores, sentido de pertenencia y reflexivos.

La sociedad del conocimiento implica cambios económicos, políticos, sociales y culturales que demandan nuevas capacidades para producir y utilizar conocimientos. Para lograrlo, la escuela debe favorecer el logro de los objetivos educativos y el desarrollo integral de los alumnos, siendo la salud uno de sus pilares.

Por otra parte, el bienestar y el desarrollo integral de los escolares implica reconocer que el país enfrenta un cambio en el perfil epidemiológico en los niños, niñas y jóvenes, registrándose más casos asociados a las enfermedades no transmisibles, accidentes y violencia.

Hoy día, además de combatir los padecimientos relacionados con el rezago como son las enfermedades prevenibles, se debe hacer frente a los padecimientos adquiridos o emergentes como son la diabetes mellitus, el sobrepeso y la obesidad, las adicciones, el VIH/SIDA, los problemas mentales y emocionales, el suicidio, la violencia, los homicidios y los accidentes.

Ante esto, la estrategia Escuelas Promotoras de la Salud retoma la experiencia de los programas de salud escolar



de todo el mundo buscando imprimir un enfoque educativo integral y participativo, que abarque las habilidades y las destrezas con el apoyo de la escuela en sus dimensiones ambientales, psicosociales y pedagógicas. El salto cualitativo, que se gestó desde las cumbres mundiales de promoción de la salud en Alma-Ata y Ottawa,¹ consistió en superar el enfoque informativo y de difusión de la salud para ampliar el horizonte hacia su promoción en todos los ámbitos, entre los cuales las escuelas se consideraron prioritarias.

Para responder a los desafíos anteriormente planteados, con el Programa Escuela y Salud se pretende, mediante intervenciones coordinadas entre el sector educativo y el de salud, mejorar las condiciones de salud de los escolares y, fundamentalmente, incidir en su formación integral enfatizando el desarrollo de competencias que les permitan conocer y modificar los determinantes de la salud, entendidos éstos como todas aquellas causas y condiciones que por sí solas o de manera conjunta, favorecen o afectan su salud y la de su entorno.

Con el desarrollo de competencias para el manejo de determinantes de la salud, se favorecerá que los estudiantes conserven y/o adquieran estilos de vida saludables, a la vez que enfrenten de mejor manera las amenazas a su salud, ya sea que provengan del contexto local o sean las que tienen mayor prevalencia en este

1 OMS, Declaración de Alma-Ata, URSS, 1978 y Carta de Ottawa, Canadá, 1986.

grupo de edad: enfermedades infecciosas y parasitarias, infecciones respiratorias, y deficiencias en la nutrición.²

El *Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud* se ha elaborado con la finalidad de ofrecer a los docentes de educación básica, referentes básicos para orientar la intervención educativa en los planteles, que contribuya a promover la modificación de los determinantes de salud de la comunidad educativa; el establecimiento de entornos seguros y favorables para la salud; la participación social para llevar a cabo acciones colectivas que contribuyan a la modificación de tales determinantes, así como el acceso de los estudiantes a los servicios públicos de salud.

Para lograr estos propósitos, el *Manual* se ha organizado en seis apartados. El primero de ellos ofrece un panorama sobre los antecedentes, fundamentos, objetivos y ejes de acción del Programa Escuela y Salud. El segundo apartado aborda el desarrollo de competencias que favorezcan una cultura de salud en el contexto de los planes y programas de estudio de educación básica.

En el tercer apartado se explican las características de los principales determinantes de la salud, ofreciendo sugerencias a

2 SSA, 2007, Programa Escuela y Salud 2007-2012. 92 pp.



los docentes para el trabajo en el aula, la escuela y la comunidad. En el cuarto se presentan las características de la atención que se ofrece en los servicios de salud públicos y la forma en que se otorga la atención y seguimiento mediante la Cartilla Nacional de Salud.

En el quinto apartado se proporcionan elementos para identificar la forma en que las características del entorno pueden favorecer la salud y la seguridad de los escolares, a la vez que se ofrecen sugerencias para generar que en las escuelas de educación básica se logren estas condiciones.

Finalmente, en el último apartado se plantea a la participación social como la estrategia fundamental para que el reto de promover entornos seguros y favorables para la salud, se logre con el apoyo de los alumnos, maestros, directivos, padres de familia, autoridades educativas y sociedad en general. Para este último propósito, se destaca a la gestión escolar para impulsar el desarrollo de acciones colectivas relacionadas con la salud de los escolares; las cuales propicien la participación de todos sus integrantes en la identificación de los problemas de salud individual y colectiva; así como el análisis y discusión para la toma de acuerdos sobre la puesta en marcha de las mejores formas de prevenir situaciones y problemas que la afectan.

El logro de los aprendizajes es el compromiso fundamental de la educación básica, lo que implica atender la formación integral de los escolares incluyendo su salud; por lo que la corresponsabilidad

social como resultado del trabajo colaborativo entre maestros, personal directivo, padres, autoridades federales, estatales y sociedad en general dotará al Programa de elementos que lo hagan pertinente y sustentable, respondiendo a los intereses y necesidades de la comunidad educativa.

Favorecer que las niñas, niños y adolescentes ejerzan su derecho a la salud, implica trabajar para que las escuelas contribuyan a atender el pleno cumplimiento de todos sus derechos:

- Tener una escuela para poder aprender y ser mejores.
- Estar sanos y comer bien.
- Vivir en un lugar tranquilo con personas que los quieran y los cuiden.
- Ser respetados.
- Jugar, descansar y reunirse entre ellos.
- No trabajar antes de la edad permitida.
- Vivir en un lugar en donde el aire, el agua y el suelo estén limpios.
- Decir lo que piensan y lo que sienten para que los demás los escuchen.



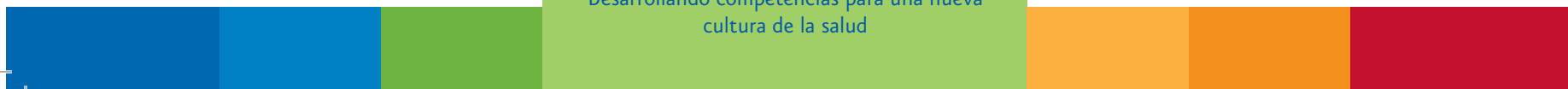
26

- Que nadie lastime su cuerpo y sus sentimientos.
- Recibir el trato justo que todos merecen, respetando sus diferencias.

Se espera que este *Manual* sea una herramienta de trabajo en la que los maestros encuentren apoyo para el manejo de las situaciones y problemas de salud prevalentes en la población escolar de sus planteles, a fin de impulsar el desarrollo de las competencias relativas al cuidado de la salud; y que su creatividad y experiencia alimente la construcción y desarrollo de estrategias, métodos y materiales que logren que niñas, niños y adolescentes tengan mejor salud que incida a la vez en mejores niveles de aprovechamiento escolar; de tal manera que su transición de niños a jóvenes, posteriormente adultos, dé como resultado personas sanas, responsables y comprometidas con su entorno natural y social.



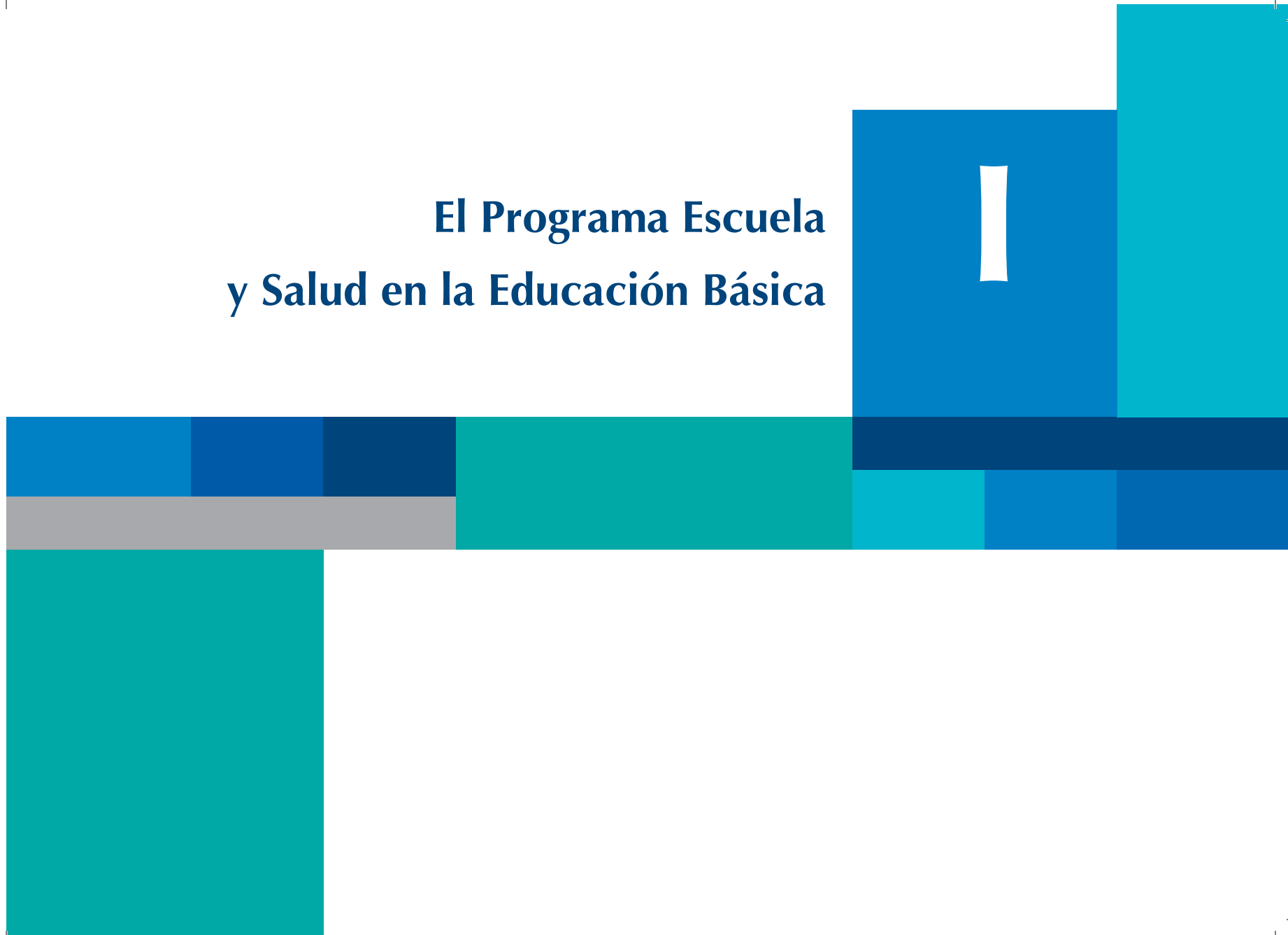
Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud







El Programa Escuela y Salud en la Educación Básica





El Programa Escuela y Salud en la Educación Básica

- 1.1 Principales situaciones y problemas de salud en la población escolar
- 1.2 Antecedentes del Programa Escuela y Salud
- 1.3 Fundamentación
- 1.4 Organización del Programa Escuela y Salud
- 1.5 Enfoque actual del Programa: determinantes de la salud

1.1 Principales problemas de salud en la población escolar

Pese a los logros alcanzados en mejorar la salud de los niños y jóvenes, persisten enfermedades infecciosas transmisibles y se acrecientan las no infecciosas, así como las lesiones. Datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT) reportan que las enfermedades diarreicas continúan representando un reto sanitario sobre todo para niños menores de cinco años, ya que este grupo presentó una prevalencia de 12.9%. Las enfermedades respiratorias, otro tipo de infecciones prevenibles, en 2006 tuvieron una prevalencia de 42.7% en niños menores de diez años. Al igual que la diarrea, estas enfermedades se manifiestan con mayor frecuencia y gravedad en poblaciones en condiciones socioeconómicas desfavorables.¹



La desnutrición en los primeros años puede originar desórdenes que afectan el rendimiento escolar. De acuerdo con la misma encuesta, en 2006 12.7% de niños menores de 5 años presentaban desnutrición crónica (baja talla y bajo peso) y 1.2 millones de niños presentan anemia crónica; reportándose además, un importante número de ingresos a los hospitales por enfermedades asociadas a deficiencias nutricionales. Los niños con desnutrición se enferman y se ausentan más de clases, lo que ocasiona bajo rendimiento escolar, reprobación e incluso abandono de los estudios.

Si la desnutrición refiere a la carencia en la ingesta de nutrientes, su opuesto, el exceso, también lleva a repercusiones negativas en la salud. Los resultados de la ENSANUT 2006 alertan sobre el riesgo en el que se encuentran más de 4 millones de niños entre los 5 y los 11 años, pues la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad asciende a 26%, mientras que en los adolescentes es del 31%. México ocupa el primer lugar a nivel internacional de sobrepeso y obesidad en niños de entre 5 y 11 años de edad, de acuerdo con datos del IMSS.²

¹ Instituto Nacional de Salud Pública. *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*. México.

² Instituto Mexicano del Seguro Social, *Encuesta Nacional de Cobertura 2008*, México.



Las repercusiones del sobrepeso y la obesidad ya se manifiestan de manera alarmante en la población infantil ya que actualmente se atiende a esta población por enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2 —es la forma más común de esta enfermedad crónica en adultos, caracterizada por altos niveles de azúcar en la sangre—, hipertensión arterial, malestares cardiovasculares, aumento de triglicéridos y colesterol.³ La diabetes mellitus tipo 2, que no se veía en niños y adolescentes, reportó cerca de 400 mil casos en 2006 en población entre 5 y 19 años de edad.

³ Red de los Derechos de la Infancia en México, *La Infancia Cuenta en México* 2006. México, febrero de 2007.



Cabe destacar que en las edades más tempranas, la preferencia por los sabores dulces y las horas que el niño pasa frente al televisor o la computadora, así como la saturación de mensajes orientados al consumo de los alimentos con bajo valor nutritivo y el escaso número de horas destinadas a la convivencia familiar y la actividad física, hacen a la población infantil vulnerable a padecer sobrepeso y obesidad.

Un problema que no es enfermedad, pero que ocasiona consecuencias en el futuro de los jóvenes, es el embarazo adolescente. El embarazo adolescente en términos de porcentajes ha fluctuado entre 16 o 17%, pero en términos absolutos ha crecido; de acuerdo con cifras estimadas por MEXFAM, anualmente hay alrededor de 400 mil embarazos de chicas de menos de 20 años. La ENSANUT 2006 reporta que la tasa de embarazo en niñas y adolescentes de 12 a 19 años fue de 79 por cada mil mujeres. En el informe se estima que 695 mil 100 adolescentes han estado embarazadas alguna vez.

Las repercusiones se dan principalmente en las madres, que disminuyen el tiempo dedicado a su formación, abandonan los estudios, ingresan poco preparadas y en condiciones desventajosas al mercado laboral y, aunque no siempre, llegan a presentar problemas de salud de tipo obstétrico.

El inicio temprano de la actividad sexual sin protección y sin información, o con información

distorsionada, hace vulnerables a los jóvenes a presentar disfunciones sexuales, contraer infecciones de transmisión sexual, incluyendo el riesgo de la explotación sexual o de complicaciones por la realización del aborto inducido clandestino. Cerca de 57% de mujeres de 12 a 19 años no usan ningún método de protección durante su primera relación sexual; en esta misma situación se encuentran casi 30% de los hombres.



En la etapa adolescente se encuentra que las lesiones por accidente, homicidio o suicidio están aumentando, con las consecuentes pérdidas psicológicas, sociales y económicas en caso de incapacidad o muerte.

En cuanto a los problemas que enfrentan los jóvenes, las drogas y el alcohol ocupan el primer lugar con más de 74% de hombres y 67% de mujeres que la consumen. La población de 12 a 17 años representa la parte más vulnerable ante la ampliación del mercados de estimulantes en general (desde



el cigarro hasta las metanfetaminas).⁴ Las drogas son de fácil acceso para los niños y jóvenes, ya que 37 % de los estudiantes las obtuvieron en la calle y otro 33% con sus amigos.⁵

La Encuesta Nacional de Adicciones 2008 reveló que en sólo seis años creció 50% el número de personas adictas a las drogas ilegales y 30% la cifra de quienes alguna vez las han consumido. Resalta entre sus resultados la alta disponibilidad de las drogas para los adolescentes, ya que 43% de los jóvenes de entre 12 y 25 años de edad están expuestos a ellas. De éstos, la mitad llega a consumir la sustancia de manera experimental, 13% de manera frecuente, llegando a niveles de dependencia el 2% de los hombres y 1.2% de las mujeres que las consumen.

Alrededor de 28% de niñas y niños de 13 a 15 años se embriaga por lo menos una vez al mes. México ha entrado al grupo de países de alto consumo de drogas ilegales, se extiende cada vez a edades más tempranas y a la población de mujeres. El uso y abuso de estas sustancias no consiste sólo en que cada vez hay más jóvenes usándolas, la gravedad radica en la demanda de nuevas y más potentes drogas.

De igual manera, el centro escolar enfrenta situaciones tanto al interior como en su entorno que representan riesgos significativos para el bienestar y la convivencia escolar y que vulneran la



seguridad, entre las que destacan las manifestaciones de violencia, el consumo de sustancias adictivas y las prácticas delictivas. Al interior de la escuela se presentan, entre otros, actos de intimidación, hostigamiento o violencia entre alumnos, riesgos físicos por falta de mantenimiento al inmueble escolar y consumo de sustancias adictivas. En cuanto a los problemas del entorno se identifican accidentes viales —por la ubicación de la escuela— en zonas de constante flujo vehicular, y la ubicación de la escuela en zonas sísmica, de huracanes o inundaciones.

4 INEGI, *Encuesta Nacional de Adicciones 2008*. México.

5 INSP, *Primera Encuesta Nacional sobre Exclusión, Intolerancia y Violencia en las Escuelas Públicas de Educación Media Superior 2008*, México.

Estos problemas anteriores son expresión de los riesgos que viven niños y adolescentes. Por ello, el Programa Escuela y Salud tiene como propósito reducir los bajos niveles de aprovechamiento y rendimiento escolar asociados a situaciones



de riesgo y enfermedades en los alumnos, a través de la formación de estilos de vida saludables, de la construcción de un entorno escolar que favorezca la salud de la comunidad educativa, del estímulo a la participación social activa e informada y de la apertura del espacio escolar a las intervenciones incluidas en el Paquete Garantizado de Promoción y Prevención que ofrece el Sector Salud.

Las acciones para el cuidado de la salud en el ámbito de las escuelas se han orientado durante muchos años a la higiene escolar con énfasis en el saneamiento básico, la prevención de enfermedades transmisibles y el cuidado de los espacios físicos escolares. Los programas bajo los cuales se han emprendido estas iniciativas han ido transformando sus propósitos y ampliando sus poblaciones de atención, de acuerdo con la situación epidemiológica de la población.

En los 90 la principal estrategia fue la educación para la salud, tendiente a promover el autocuidado en niños y jóvenes de educación primaria, educación indígena y educación comunitaria. Las acciones fueron realizadas por los servicios de la salud y la elaboración y uso de materiales educativos se coordinó con los docentes, docentes bilingües y promotores solidarios del Consejo Nacional para el Fomento Educativo (CONAFE).

En el contexto internacional, desde 1996 la iniciativa de escuelas promotoras de salud ha sido una estrategia impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que fortalece la promoción y educación en salud en todos los niveles educativos y en los espacios donde la comunidad escolar aprende, trabaja,

juega y convive, estimulando la cooperación entre el sector educativo y el de salud, así como formando alianza con otros sectores para mantener ambientes saludables.

A partir del año 2001, con el nombre de Programa Intersectorial de Educación Saludable, se emprendieron cuatro líneas de acción con el objetivo de mejorar las condiciones de salud de los escolares, con énfasis en los grupos indígena, rural y urbano. Dichas líneas de acción fueron las siguientes:

- 1) Educación para la salud.
- 2) Detección, atención y referencia.
- 3) Promoción de ambientes escolares saludables y seguros.
- 4) Participación Social.

Actualmente el Programa Escuela y Salud promueve la creación de una nueva cultura a través del desarrollo de competencias para la modificación de las causas y factores —determinantes— que inciden en la salud individual, familiar y colectiva; el acceso a los servicios de prevención y promoción de la salud, mediante el Paquete Garantizado de Prevención y Promoción de la Salud; la construcción de entornos que favorezcan la salud y la participación social con múltiples estrategias que generen mejores condiciones de salud en el espacio escolar.





El Programa Escuela y Salud se sustenta en el Plan Nacional de Desarrollo en el Programa Sectorial de Educación y en el Programa Nacional de Salud 2007- 2012.

► Plan Nacional de Desarrollo

Eje 3. Igualdad de oportunidades

Objetivo 12. “Promover la educación integral de las personas en todo el sistema educativo. La educación para ser completa, debe abordar, junto con las habilidades para aprender, aplicar y desarrollar conocimientos, el aprecio por los valores éticos, el civismo, la historia, el arte y la cultura, los idiomas y la práctica del deporte. La diferencia de resultados que desfavorece al sistema de educación pública frente al privado descansa, particularmente, en la ausencia generalizada de un enfoque integral”.

► Programa Sectorial de Educación

Objetivo 1. “Eleva la calidad de la educación para que los estudiantes mejoren su nivel de logro educativo, cuenten con

medios para tener acceso a un mayor bienestar y contribuyan al desarrollo nacional, todo esto puesto que al estar más sanos, pueden involucrarse más activamente en su propio proceso educativo”.

Objetivo 4. “Ofrecer una educación integral que equilibre la formación en valores de los ciudadanos, el desarrollo de competencias y la adquisición de conocimientos, a través de actividades regulares del aula, la práctica docente y el ambiente institucional, para fortalecer la convivencia democrática e intercultural”.

Objetivo 6. “Fomentar una gestión escolar que fortalezca la participación de los centros escolares en la toma de decisiones, corresponsabilice a los diferentes actores sociales y educativos y promueva la seguridad de alumnos y profesores, la transparencia y la rendición de cuentas”.

► Programa Sectorial de Salud

Objetivo 1. “Mejorar las condiciones de salud de la población: las mejoras en las condiciones de salud pueden manifestarse en mejoras en los valores de indicadores de salud asociados a padecimientos o grupos específicos (...) o en mejoras en los valores de indicadores de salud que resumen una gran cantidad de eventos, como la esperanza de vida al nacer o la esperanza de vida saludable.”



Objetivo 2. “Reducir las brechas o desigualdades en salud mediante intervenciones focalizadas en grupos vulnerables y comunidades marginadas”.

Estrategia 2. “Fortalecer e integrar acciones de promoción de la salud y prevención y control de enfermedades”.

Línea de acción 2.1. “Desarrollar, en colaboración con la Secretaría de Educación Pública, un programa de educación saludable y un sistema de seguimiento sobre sus efectos en la salud de la población, desde educación básica hasta educación superior”.

Línea de acción 2.2. “Fortalecer los servicios de promoción de la salud y prevención de enfermedades incorporando acciones efectivas basadas en evidencias científicas, así como reformando la acción comunitaria para el desarrollo de entornos saludables”.

Como puede identificarse, la contribución intersectorial en el marco del Programa Escuela y Salud se sustenta directamente en los principios rectores de la política social,

relativos a la vinculación de acciones entre dependencias y niveles de gobierno —federal, estatal y local—; así como entre programas complementarios.

Es el reconocimiento explícito de las sinergias que se generan de la articulación de los programas y acciones de gobierno y que, en el caso particular de este Programa, se orientan a la prevención de las enfermedades y al mantenimiento de la salud de los niños y jóvenes, con énfasis en la importancia de la participación de la sociedad organizada y el impulso a las acciones de educación para promover la salud.

En el marco de la política social, la educación ha contribuido sustancialmente en los avances en materia de salud, de nutrición y de prevención de enfermedades, avances que han contribuido a mejorar la esperanza y la calidad de vida de la población, y que son considerados en los propósitos de una educación con calidad y equidad. Asimismo, para favorecer la educación integral, además de la adquisición de conocimientos, privilegia la promoción y el desarrollo de valores y competencias.





1.4 Organización del Programa Escuela y Salud

El Programa Escuela y Salud se establece en el marco de la Iniciativa Regional “Escuelas Promotoras de la Salud 2003-2012”, de la Organización Panamericana de la Salud, que impulsa la educación para la salud con enfoque integral, la creación y mantenimiento de entornos y ambientes saludables y la provisión de servicios de salud, nutrición y actividad física.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, una Escuela Promotora de la Salud se distingue porque:

- Implementa políticas que apoyan la dignidad y el bienestar individual y colectivo (docente, estudiantes y sus familias).
- Pone en marcha estrategias que fomentan y apoyan el aprendizaje y la salud facilitando el acceso a los servicios de salud escolar, nutrición y educación física.
- Involucra a todos los miembros de la comunidad en la toma de decisiones y la ejecución de las intervenciones.
- Tiene un plan de trabajo para el mejoramiento del ambiente escolar físico y psicosocial y sus alrededores.

- Implementa acciones para evaluar y mejorar la salud de estudiantes, comunidad educativa, familias y miembros de la comunidad.
- Ofrece entrenamiento relevante y efectivo y material educativo a docentes y estudiantes.
- Cuenta con un comité local de educación y salud en el que participan activamente padres, organizaciones no gubernamentales y otras organizaciones de la comunidad.

El Programa Escuela y Salud se plantea y opera en el marco de los principios establecidos en las declaraciones internacionales que enfatizan la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. (Carta de Ottawa 1986, Yakarta 1997, Dakar, 2000, Bangkok 2005).⁶ Para ello se apoya en el “Modelo Operativo de Promoción de la Salud” de la Secretaría de Salud, del cual el Programa Escuela y Salud, considera fundamentalmente: el desarrollo de competencias (educación para la salud); la promoción de los entornos favorables a la salud y el manejo de riesgos, apoyados necesariamente por la participación social. Por último, el acceso a los servicios de salud se sustenta en la Estrategia Nacional para la Prevención y Promoción de la Salud, la cual ejecuta el sector salud en su conjunto.

6 ONU, “Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud”, Ottawa, Canadá, 1986; Cuarta Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud: “Salud para Todos”, Yakarta, Indonesia, 1997; Foro Mundial sobre la Educación: “Educación para todos”, Dakar, Senegal, 2000; “Cumbre del Milenio”, Nueva York, 2000; “Sexta Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud”, Bangkok, Tailandia, 2005.

1.5 Enfoque actual del Programa: determinantes de la salud

En los años 80 la forma de pensar el proceso salud-enfermedad se basaba en una visión de riesgos personales y colectivos. Esta visión explicaba que cada individuo o cada grupo se enfermaba debido a sus características personales y al ambiente que lo rodeaba, por lo tanto había que atacar el problema de la enfermedad a través de medicamentos y tecnología médica, o bien, por medio de vacunas o la detección temprana de problemas de salud. Esta visión en general, continuaba siendo predominantemente biologicista, individualista y ambientalista, en donde las causas se presentaban frecuentemente de manera aislada o fragmentada y la sociedad y sus formas de organización, no se tomaban como determinantes de la salud.

El Programa Escuela y Salud, se basa en un enfoque ampliado que, además de la visión de riesgos personales, colectivos y del ambiente, incluye la visión de la causalidad integral —abarcando la relativa a lo social—; a la vez que el análisis y la acción sobre la mayoría de las causas. Este enfoque se denomina determinantes de la salud.

La base del enfoque podría representarse mediante la pregunta *¿Por qué?* Esta poderosa pregunta nos permite comprender el

proceso salud-enfermedad desde otra perspectiva: ¿Por qué enferman los niños y los adolescentes? Y ante la respuesta nos enfrentamos nuevamente a un por qué, y luego a otro por qué. En suma, es ir de causa en causa hasta las raíces más profundas del problema.





La conclusión es que niños y adolescentes se enferman o permanecen saludables debido a una gama de elementos y factores interrelacionados que pueden ser negativos o positivos. Estos factores o causas son los determinantes biológicos, psicológicos y sociales de la salud, por lo que habrá que identificar: cómo se interrelacionan, qué peso tienen para explicar la situación o problema de salud y sobre todo cómo podemos intervenir para transformarlos.

Las principales características de este nuevo enfoque, el de los determinantes de la salud, son la forma de pensar el proceso salud-enfermedad desde una visión colectiva, social y de la generación de las mejores condiciones de salud para tomar las mejores decisiones. Es contribuir, con la ayuda de las maestras y maestros, a que los niños, los adolescentes, los padres de familia y otros actores, puedan decidir de la mejor manera para conservar y/o mejorar su salud.

La concreción de esta visión se logra a través de:

- 1) El desarrollo de competencias para modificar los determinantes de la salud.
- 2) La promoción de entornos seguros y favorables para la salud.
- 3) La participación social en la escuela.
- 4) El mejoramiento del acceso a los servicios de salud.

Así, el Programa Escuela y Salud representa una estrategia intersectorial que busca incidir en la modificación de los determinantes de la salud, sin que estos sean exhaustivos o limitativos, dado los actuales problemas de salud que presenta la comunidad educativa.

Los principales determinantes de la salud de niños y adolescentes, en los que se pretende incidir mediante el desarrollo del Programa Escuela y Salud, en los planteles de educación básica son los siguientes:

- Alimentación.
- Actividad física.
- Higiene personal.
- Sexualidad responsable y protegida.
- Salud psicosocial: prevención de adicciones y violencia.
- Entornos seguros y favorables a la salud.

Objetivo General del Programa

Coadyuvar a incrementar el aprovechamiento escolar mediante la realización de intervenciones intersectoriales, anticipatorias, integradas y efectivas, con los niños, niñas y adolescentes que cursan la educación básica, que les permitan desarrollar capacidades para ejercer mayor control sobre los determinantes causales de su salud y mejorarla.



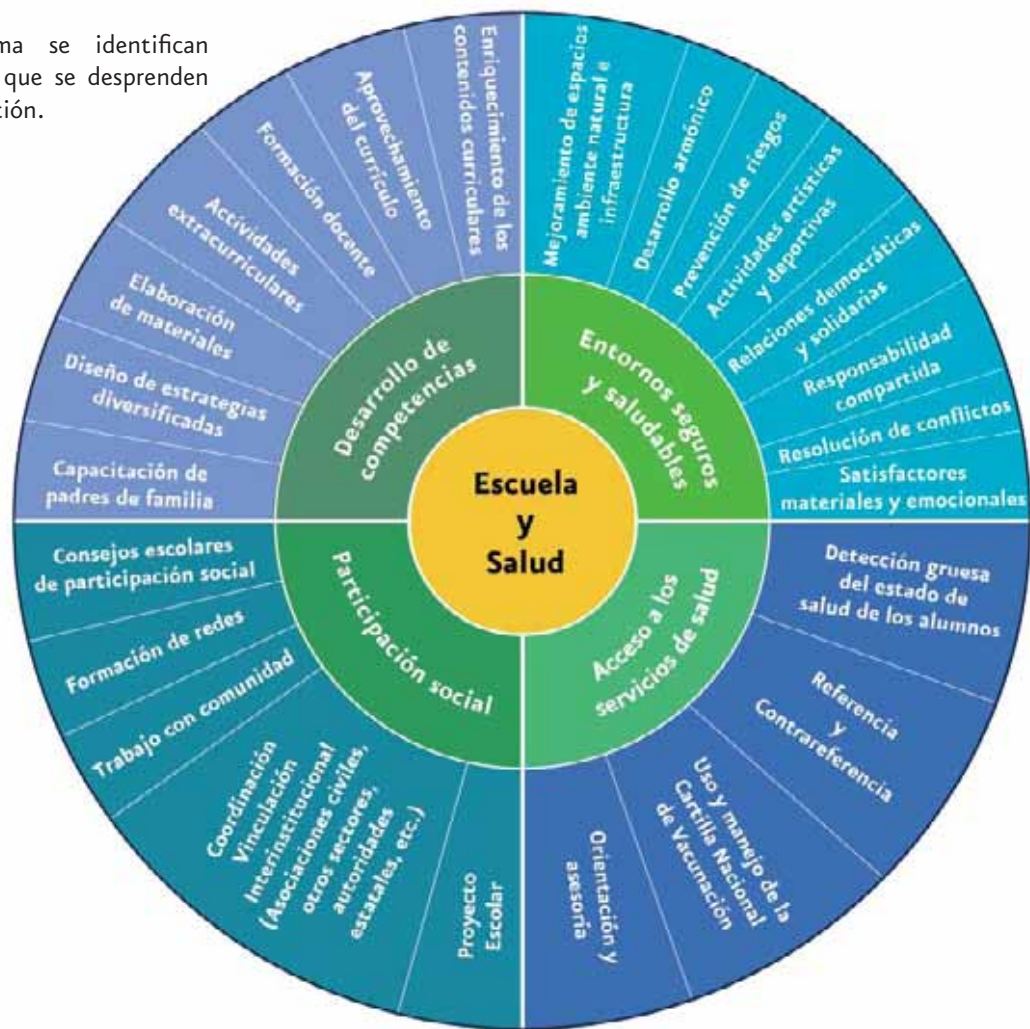
Ejes de acción

Los ejes de acción del Programa Escuela y Salud, se basan en el enfoque de los determinantes de salud y de las necesidades de la comunidad educativa, de tal manera que se pueda actuar e intervenir sobre las causas que originan los problemas de salud.

Para el logro del objetivo general, el programa se ha estructurado en torno a cuatro ejes de acción:

- Desarrollo de competencias para la modificación de los determinantes de la salud.
- Promoción de entornos seguros y favorables para la salud de los escolares.
- Participación social en la escuela.
- Acceso a los servicios públicos de salud.

En este esquema se identifican algunas acciones que se desprenden de cada eje de acción.



El desarrollo de competencias para la modificación de los determinantes de la salud, se orienta a que la comunidad educativa adquiera los conocimientos y desarrolle capacidades y prácticas saludables que permitan la modificación y control individual y colectivo de los determinantes de la salud de niños y adolescentes; buscando el aprovechamiento de los aprendizajes que los alumnos logran a través de las diferentes asignaturas del currículo, especialmente aquellas que promueven el cuidado de uno mismo y de los demás, medidas de prevención, así como el análisis de situaciones de riesgo.

La promoción de entornos seguros y favorables para la salud de los escolares implica el desarrollo de acciones para cuidar los espacios físicos de la escuela constituidos por el edificio y su entorno para que éste sea seguro y saludable; así como la creación de un ambiente psicosocial en el que se promuevan relaciones positivas, armónicas y respetuosas entre los miembros de la comunidad educativa, así como prácticas positivas hacia su salud. Para el desarrollo de este eje, la colaboración interinstitucional e intersectorial que involucran al sector público, privado y social es fundamental.

La participación social en la escuela, comprende la colaboración de padres de familia, maestros y alumnos para identificar de problemas de salud de la escuela, así como el diseño y puesta en marcha de acciones relacionadas con la organización de la escuela para *prevenir y promover la salud*. Incluye la articulación de

esfuerzos con instituciones gubernamentales y organizaciones de la sociedad civil, las cuales contribuyen a que las escuelas se conviertan en entornos seguros y favorables para la salud, y que la comunidad educativa desarrolle las competencias para preservar y cuidar la salud individual, familiar y colectiva. Asimismo, se pretende el fortalecimiento de los Consejos Escolares de Participación Social para que contribuyan a la creación de una nueva cultura de la salud.

El acceso a los servicios públicos de salud mediante el cual se pretende facilitar el acceso de la comunidad educativa al Paquete Garantizado de Prevención y Promoción de la Salud y el manejo de la Cartilla Nacional de la Salud. Este eje considera: detección del estado de salud de niñas, niños y adolescentes; referencia a las unidades de salud para otorgar la atención necesaria a los escolares que presentan problemas de salud y apoyar su rehabilitación, así como ofrecer orientación y consejería en aspectos relativos a la salud, principalmente los relacionados con adicciones —alcohol, tabaco y drogas—, salud sexual y reproductiva, violencia y seguridad a escolares.



Ejemplo: Determinante de alimentación.

Es entonces necesario que todas y todos los integrantes de la comunidad educativa:

- Desarrollen competencias con relación a la alimentación correcta, mediante la identificación de las causas que inciden para que los escolares cuenten con una alimentación balanceada y tengan prácticas alimenticias saludables: Ello incluye, entre otras cuestiones: el conocimiento de las proporciones, tipo de alimentos y bebidas que es mejor consumir para evitar la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad; la reflexión sobre las condiciones que favorecen o no que en la comunidad se tenga acceso a diversos recursos alimentarios y a desarrollar estilos de vida favorables; el análisis de las ventajas y desventajas de sus actuales estilos de vida, así como la puesta en marcha de acciones para mejorarlas.
- Adquieran las herramientas para participar en la modificación del entorno, a través de actividades como la revisión de los refrigerios o la oferta de alimentos sanos en la cooperativa o tienda escolar.
- Promuevan la participación social: de las autoridades locales, grupos



sociales, consejos escolares, para que se regule la oferta de alimentos en la escuela y el entorno.

- Cuenten con el acceso a los servicios de salud para referir a los estudiantes con problemas de nutrición; así como garantizar que cuenten con la Cartilla Nacional de Salud, que permita llevar un registro de la vigilancia nutricional.

Estas acciones se llevan a cabo mediante el diseño y puesta en marcha de un plan de trabajo del plantel escolar (PETE, Plan Anual de Trabajo, Proyecto Escolar, entre otros), en el que participan tanto la comunidad educativa, apoyados por otras instituciones, grupos y comités, personal de salud, así como las autoridades municipales y locales.

Como se puede advertir, la participación en el Programa Escuela y Salud requiere de planeación sistemática y establecimiento de acuerdos entre el personal del sector educativo y el de salud, considerando el grado de complejidad de los determinantes y los resultados que se espera alcanzar.

En el siguiente cuadro se enlistan las principales actividades básicas que orientarán el trabajo del personal docente y de salud, para la implementación del Programa Escuela y Salud en los planteles de educación básica.



EJES DE ACCIÓN	Personal docente	Personal de salud
<p>Desarrollo de competencias</p> <ul style="list-style-type: none">■ Aprovechamiento del currículo.■ Elaboración y entrega de materiales educativos para la prevención y promoción de la salud.■ Talleres: determinantes, cartillas nacionales de salud, paquete de servicios de prevención y promoción de la salud.■ Difusión de mensajes masivos sobre determinantes.	<ul style="list-style-type: none">■ Incorporar en la planeación de planes y programas de estudio, las actividades de prevención y promoción que respondan al diagnóstico de salud.■ Participar en los cursos de capacitación y talleres que se ofrezcan en el marco del <i>Programa Escuela y Salud</i> por parte de Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud, y replicar los cursos con otros docentes, padres de familia y escolares.■ Revisar y apoyar en el seguimiento periódico de la Cartilla Nacional de Salud, en coordinación con los servicios de salud.■ Elaborar material educativo para la promoción de la salud, desde la óptica de los determinantes de la salud■ Apoyar al personal de salud en la difusión y promoción de las Semanas Nacionales de Salud.	<ul style="list-style-type: none">■ Capacitar a los docentes de acuerdo con los tiempos de la SEP y capacitar a los asesores técnico pedagógicos: en determinantes de la salud, acceso a los servicios (detecciones gruesas y Cartilla Nacional de Salud), entornos seguros y favorables para la salud (ambiente físico y psicosocial) y participación social (grupos, consejos y municipios).■ Elaborar una estrategia única de comunicación social relacionada con el Programa de Escuela y Salud a través de difundir mensajes unificados.■ Realizar la revisión, actualización y/o elaboración de materiales para llevar a cabo talleres para personal de salud, docentes en servicio y población abierta.■ Gestionar recursos para el desarrollo de materiales, mensajes de difusión, capacitación y seguimiento correspondientes al Programa Escuela y Salud.
<ul style="list-style-type: none">● Promover campañas de difusión de diversos temas de salud mediante carteles, trípticos, folletos, etc.● Promover conjuntamente el aprovechamiento de los libros de texto gratuitos y de los materiales de apoyo al trabajo docente para el desarrollo de competencias en una nueva cultura de la salud de los niños y adolescentes.		



EJES DE ACCIÓN	Personal docente	Personal de salud
<ul style="list-style-type: none">■ Acceso a servicios de salud.■ Cartilla Nacional de Salud.■ Detecciones.■ Referencia.■ Orientación y consejería.	<ul style="list-style-type: none">■ Apoyar en la identificación de los alumnos con posibles alteraciones en su estado de salud y referirlos a la unidad médica correspondiente de acuerdo con la derechohabencia del alumno.■ Promover el uso de las guías y otros materiales educativos, que apoyen la implementación del Programa Escuela y Salud.■ Realizar detecciones gruesas, periódicamente con el apoyo del personal de las instituciones de salud y referir a las y los estudiantes a los servicios de salud de su derechohabencia o a la Secretaría de Salud, según sea el caso.■ Apoyar en la verificación y promoción del uso de la Cartilla Nacional de Salud de los escolares a su cargo.■ Proporcionar orientación y consejería en problemas de salud, o canalizar a los estudiantes y padres de familia al centro de salud para su atención.	<ul style="list-style-type: none">■ Entregar la Cartilla Nacional de Salud a la población de responsabilidad institucional que por derechohabencia corresponda, así como otorgar las acciones incluidas en la misma.■ Realizar de manera periódica y programada, junto con los docentes capacitados, detecciones gruesas dentro y fuera del aula en conjunto.■ Referir junto con los docentes capacitados, a los escolares a quienes se les haya identificado algún problema de salud a las unidades de salud, conforme a la derechohabencia del estudiante.■ Capacitar a docentes y colaborar para otorgar orientación y consejería a los estudiantes de acuerdo con las capacidades y ámbito de competencia de cada institución.
<ul style="list-style-type: none">● Usar y manejar la Cartilla Nacional de Salud para el registro y seguimiento de la oferta y demanda de los servicios de salud, de acuerdo a su ámbito de competencia.● Establecer coordinación con redes de apoyo social para la prevención de adicciones y violencia.● Establecer los criterios básicos para la participación de diversas instituciones y organizaciones no gubernamentales en temas de salud dirigidos a escolares, incluyendo orientación y consejería.		



EJES DE ACCIÓN	Personal docente	Personal de salud
<p>Entornos favorables a la salud</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ambientes físicos.■ Ambientes psicosociales.	<ul style="list-style-type: none">■ Elaborar junto con el Consejo Escolar de Participación Social el plan estratégico o proyecto escolar para promover y mantener un entorno seguro favorable para la salud en los planteles educativos.■ Establecer junto con el Consejo Escolar de Participación Social del plantel escolar actividades culturales y deportivas periódicas que contribuyan a crear ambientes psicosociales armónicos y seguros.■ Orientar a la población escolar para que incorpore el refrigerio o lunch saludable.■ Favorecer acciones de vigilancia y saneamiento permanente del entorno escolar, en coordinación con las instancias y autoridades correspondientes.■ Colaborar en acciones relativas al mejor funcionamiento de las cooperativas, tiendas o comedores escolares.■ Promover y organizar actividades artísticas y deportivas que favorezcan la convivencia.	<ul style="list-style-type: none">■ Acompañar y brindar asesoría técnica a las escuelas para identificar y proponer alternativas de solución, a fin de mejorar el ambiente natural o de infraestructura física, ante insuficiencias o deficiencias.■ Promover la utilización de centros deportivos, recreativos y artísticos con que cuenta cada institución del sector salud.■ Brindar asesoría y seguimiento a la redefinición de los desayunos escolares más saludables de acuerdo con las necesidades regionales.■ Realizar una propuesta variada con alimentos nutritivos y brindar asesoría técnica sobre la selección y preparación de alimentos dirigida a las cooperativas escolares.■ Gestionar acciones de vigilancia y saneamiento permanente en apoyo a la escuela, en coordinación con instancias y autoridades correspondientes.
<ul style="list-style-type: none">● Llevar a cabo diversas estrategias para localizar las zonas de riesgo en las escuelas, ya sea de inundaciones, temblores, epidemias, etc. y promover la cultura de la prevención.● Promover relaciones democráticas, respetuosas, responsables y solidarias.		



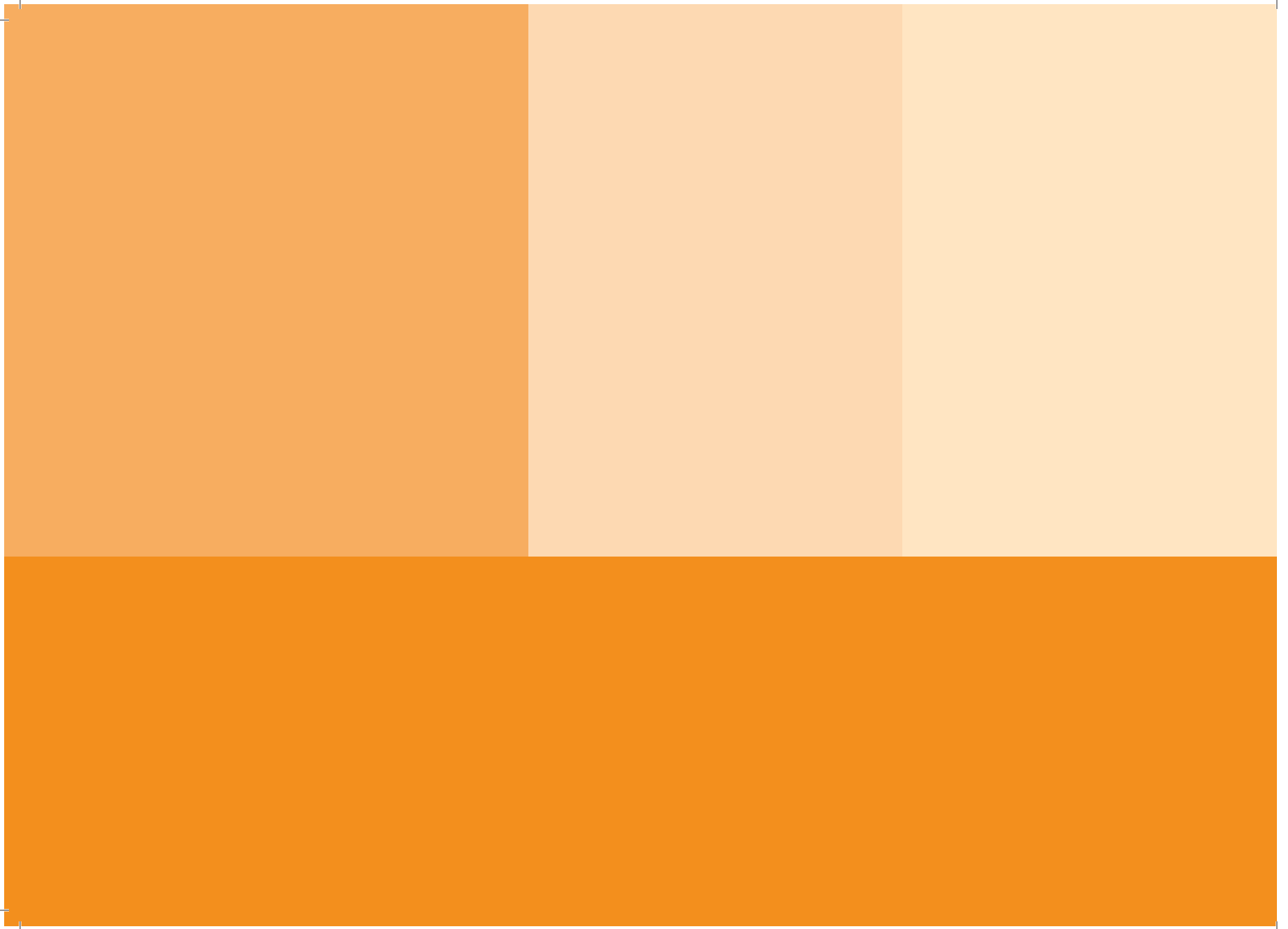
EJES DE ACCIÓN	Personal docente	Personal de salud
<p>Participación social</p> <ul style="list-style-type: none">■ Promotores de salud.■ Consejos escolares.■ Municipios.■ Redes sociales	<ul style="list-style-type: none">■ Fortalecer la organización y funcionamiento de los Consejos Escolares de Participación Social.■ Convocar y coordinar la participación en la escuela del sector salud y de las autoridades municipales para el desarrollo del Programa Escuela y Salud, así como de otras organizaciones de apoyo.■ Participar con los municipios en la gestión a favor de los ambientes seguros y saludables dentro y fuera de la escuela.■ Aprovechar los apoyos que ofrecen distintos programas federales, estatales o locales que llegan a la comunidad y que favorecen, mediante diversas acciones articuladas, la salud individual y colectiva.	<ul style="list-style-type: none">■ Participar en la planeación, programación y seguimiento del trabajo que se realice con madres y padres, consejos escolares, municipios y redes sociales.■ Coordinar el plan de trabajo que se defina a nivel del Consejo y del municipio.■ Coordinarse con instituciones, grupos y organizaciones que vinculen el trabajo de escuela y salud con la acción comunitaria.
<ul style="list-style-type: none">● Trabajar en conjunto para el desarrollo del Plan Anual de Trabajo, proyecto escolar o, en general, la planeación estratégica de los planteles educativos.● Incluir al responsable de salud de la comunidad en el Consejo Escolar de Participación Social.		

La coordinación intersectorial permitirá precisar las funciones de los profesionales de la educación y la salud que participarán en el desarrollo del Programa en los diferentes niveles operativos —federal, estatal y local.



**El desarrollo
de competencias para modificar
los determinantes de la salud**





El desarrollo de competencias para modificar los determinantes de la salud



- 2.1 Los contenidos relativos a salud en los planes y programas de estudio de la educación básica
- 2.2 Orientaciones para fortalecer el desarrollo de las competencias para la modificación de los determinantes de la salud
- 2.3 Secuencia didáctica

El propósito central de este capítulo del *Manual* es proporcionar a los maestros algunas sugerencias que les apoyen en su intervención didáctica, al tratar los contenidos o promover el desarrollo de competencias señaladas en los planes y programas de la educación básica relacionados con el desarrollo de competencias en los escolares para modificar los determinantes de la salud.

El eje de acción relacionado con el desarrollo de competencias para la modificación de los determinantes de la salud de niños, adolescentes y jóvenes del Programa Escuela y Salud apunta al desarrollo de competencias necesarias para la vida en tanto se propicie que la comunidad educativa adquiera o desarrolle conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas para impulsar su salud y la de su entorno; en este sentido, se favorece que la población tenga un mejor manejo de la propia salud y utilice de adecuadamente los servicios a su alcance, además contribuye a que se prepare para las diferentes etapas de la vida y enfrente con mejores recursos las enfermedades, lesiones y secuelas.

En el ámbito de la educación básica, a partir de los cambios curriculares en los niveles preescolar y secundaria —los cambios en educación primaria dieron comienzo con su puesta a prueba

en el aula durante el ciclo escolar 2008-2009—, se han establecido prioridades en la formación de los estudiantes; dos de ellas destacan por su impacto en la perspectiva pedagógica: la definición del Perfil de egreso de la educación básica y de las Competencias para la vida que habrán de favorecerse en los estudiantes.¹ De este modo, se considera que el desarrollo de competencias contribuirá a alcanzar el perfil de egreso de la educación básica, y con ello favorecer que los alumnos movilicen sus aprendizajes en situaciones y contextos diversos.

En consecuencia, se espera que las escuelas de educación básica en su tarea educativa contribuyan al fortalecimiento de las capacidades de los estudiantes para que transformen los determinantes de la salud; para lograrlo es necesario que los docentes aprovechen las oportunidades disponibles en los planteles, ya sean curriculares, extracurriculares, escolares o extraescolares.

Educación Preescolar

Para que la escuela se constituya en un espacio que contribuya al desarrollo integral de los niños mediante oportunidades de aprendizaje que les permitan integrar sus aprendizajes y utilizarlos en su actuar cotidiano, el Programa de Educación Preescolar 2004 está organizado a partir de competencias, las

¹ Se plantean las siguientes competencias: a) Competencias para el aprendizaje permanente, b) Competencias para el manejo de la información, c) Competencias para el manejo de situaciones, d) Competencias para la convivencia, y d) Competencias para la vida en sociedad), en Plan de estudios 2006. Educación básica. Secundaria, pp. 10-12.

cuales se agrupan en seis campos formativos. El Programa define competencia como un conjunto de capacidades que incluye conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas que una persona logra mediante procesos de aprendizaje y que se manifiestan en su desempeño en situaciones y contextos diversos.

La propuesta formativa de educación preescolar ofrece múltiples posibilidades de trabajo con los temas relativos al cuidado y promoción de la salud de los niños, las familias y la comunidad así como para el cuidado y mejoramiento del entorno.

El siguiente cuadro incluye los propósitos representativos del desarrollo gradual que se favorece en los niños con relación al cuidado de la salud y a la prevención de enfermedades y, a manera de ejemplo, mediante el análisis de sólo uno de los campos formativos, invita a fortalecer las prácticas educativas en el tema, orientadas hacia la creación de estilos de vida saludables.



Propósitos	Campo formativo	Aspectos en que se organiza el campo formativo	Competencias
<p>Que los niños y las niñas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se interesen en la observación de fenómenos naturales y participen en situaciones de experimentación que abran oportunidades para preguntar, predecir, comparar, registrar, elaborar explicaciones e intercambiar opiniones sobre procesos de transformación del mundo natural y social inmediato, y adquieran actitudes favorables hacia el cuidado y la preservación del medio ambiente. Comprendan que su cuerpo experimenta cambios cuando está en actividad y durante el crecimiento; practiquen medidas de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable, así como para prevenir riesgos y accidentes. 	Desarrollo físico y salud.	Coordinación, fuerza y equilibrio.	<ul style="list-style-type: none"> Mantiene el equilibrio y control de movimientos que implican fuerza, resistencia, flexibilidad e impulso, en juegos y actividades de ejercicio físico. Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas.
		Promoción de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar riesgos en la escuela y fuera de ella.

Es oportuno y recomendable consultar en la propuesta formativa que se trabaja, las competencias que se promueven en la educación preescolar y la forma en que se manifiestan en los niños a fin de integrar propuestas didácticas apropiadas para el manejo pedagógico de los determinantes de la salud en <http://www.reformapreescolar.sep.gob.mx>.



Educación Primaria

Entre los rasgos que caracterizan el plan de estudios de educación primaria se destaca la atención especial que se otorga a los temas relacionados con la preservación de la salud en los seis grados que la integran. Si bien Ciencias Naturales es la asignatura que contribuye de manera particular al desarrollo de las competencias para la prevención y promoción de la salud y para mejorar el entorno en que se vive, es importante destacar la aportación del conjunto de las asignaturas, en especial Formación Cívica y Ética, Geografía, Educación Física y Educación Artística.

Las prácticas de enseñanza de los docentes de educación primaria hacen patentes los innumerables vínculos que se pueden realizar entre los contenidos de las asignaturas para alcanzar los propósitos educativos, de acuerdo con el contexto local y las características de los estudiantes para cumplir con el ejercicio del derecho a mantener su salud y vivir en un ambiente sano y seguro.

A fin de que los docentes tomen en cuenta que los alumnos despliegan sus competencias para cuidar la salud en múltiples situaciones y desarrollan la capacidad para modificar lo que afecta su salud, poniendo en juego diversos aprendizajes logrados durante su trayecto escolar, se presenta a continuación una descripción de los contenidos que se estudian en las asignaturas mencionadas anteriormente. Es necesario aclarar que a partir del ciclo escolar 2008-2009 en la educación primaria se pone a prueba en aula un nuevo plan y programa de estudio a fin de

articular este nivel educativo con la educación preescolar y la educación secundaria.

Ciencias Naturales

Para organizar la enseñanza de los temas relativos al cuidado de la salud, la asignatura los desarrolla a través de los ejes temáticos “El cuerpo humano y la salud” y “El ambiente y su protección”.

En el eje temático “El cuerpo humano y la salud”, se organiza el conocimiento de las principales características anatómicas y



fisiológicas del organismo humano, relacionándolo con la idea de que su adecuado funcionamiento depende de la preservación de la salud y el bienestar físico.

Mediante diversas estrategias y situaciones de aprendizaje que ponen de relieve el papel que desempeñan los hábitos adecuados de alimentación e higiene en la preservación saludable del cuerpo humano, se busca que los niños se convenzan de que las enfermedades más comunes pueden ser prevenidas; asimismo, se presentan elementos para el conocimiento y reflexión sobre los procesos y efectos de la maduración sexual y los riesgos que presentan en la vida de las personas las adicciones más comunes.

El eje temático “El ambiente y su protección” pretende que los niños desarrollen la capacidad de cuidar y mejorar su entorno físico y social para que perciban el ambiente y los recursos naturales como un patrimonio colectivo, que es impostergable aprender a cuidar individual y colectivamente, partiendo de la idea de que el progreso material es compatible con el uso sustentable de los recursos pero que para ello es indispensable prevenir y corregir los efectos destructivos de la actividad humana.

Se pretende que los niños adquieran la orientación suficiente para localizar zonas de riesgo en su entorno inmediato y sobre las precauciones que permiten evitar los accidentes más comunes.

Es necesario enfatizar que en la educación primaria, la asignatura de Ciencias Naturales se orienta hacia el fortalecimiento de actitudes de responsabilidad y respeto, con base en el conocimiento de su cuerpo y en el reconocimiento de capacidades para asumir iniciativas favorables a su bienestar, vinculadas con la cultura de la prevención y de la promoción de la salud. Asimismo, se fortalece el campo de la educación ambiental para la sustentabilidad mediante el estudio de temas de interés social: sus componentes natural y social, sus interacciones e impacto en el medio, y la promoción del consumo responsable, en la búsqueda de un ambiente más sano y seguro para todos.

Formación Cívica y Ética

El Programa Integral de Formación Cívica y Ética (PIFCVÉ) para la educación primaria se propone contribuir a la formación de ciudadanos éticos capaces de enfrentar los retos de la vida personal y social. Para ello se han definido los siguientes propósitos:

- Brindar una sólida formación ética que favorezca su capacidad de juicio y de acción moral, mediante la reflexión y el análisis críticos de su persona y del mundo en que viven, con apego a los principios fundamentales de los derechos humanos, los valores de la democracia y las leyes.



- Promover en las niñas y los niños capacidades para el desarrollo de su potencial personal de manera sana, placentera y responsable, libre de violencia y adicciones, hacia un proyecto de vida viable y prometedor, que contemple el mejoramiento de la vida social, el aprecio a la diversidad y el desarrollo de entornos sustentables.

- Fortalecer en la niñez una cultura política democrática, entendida como la participación activa en asuntos de interés colectivo para la construcción de formas de vida incluyentes, equitativas, interculturales y solidarias, que enriquezcan el sentido de pertenencia a su comunidad, su país y la humanidad.

De este modo, el PIFCYÉ busca que los alumnos aprecien y asuman los valores y normas que permiten conformar un orden social incluyente, cimentado en el respeto y la consideración de los demás. Con estas bases, el programa apunta a una vertiente de desarrollo personal, a través de la cual los alumnos se conocen y valoran a sí mismos, adquieren conciencia de sus intereses y sentimientos, toman decisiones, resuelven problemas y cuidan su integridad, su salud y su seguridad.

Asimismo, el PIFCYÉ plantea una vertiente social, la cual reconoce que en sociedades complejas, heterogéneas y desiguales como la nuestra, corresponde a la escuela brindar a niñas y niños las herramientas necesarias para analizar críticamente su contexto e identificar las condiciones favorables para un desarrollo sano de los individuos y de las naciones: ambiente natural de calidad, paz, convivencia respetuosa y plural, equidad de género, orientación al desarrollo y consumo sustentables, salud pública y personal, uso creativo del tiempo, seguridad personal y colectiva, prevención de la corrupción y el crimen, así como el uso y la recepción crítica de la información.

Como parte de esta vertiente social, los alumnos desarrollarán capacidades personales para conocer, ejercer y defender sus derechos, para participar de forma activa en los colectivos en los que se desenvuelven y para emitir juicios y asumir posturas argumentadas ante asuntos públicos.

Diversos materiales y estrategias de apoyo a esta asignatura pueden ser consultados en:
<http://basica.sep.gov.mx/formacioncivica>

Geografía

En esta asignatura se promueve en los estudiantes una formación que integra la adquisición de conocimientos, el desarrollo de destrezas específicas y la incorporación de actitudes y valores relativos al medio geográfico. El estudio de la geografía



contribuye a consolidar una cultura básica que tiene como premisa fundamental promover la identidad nacional y la solidaridad con otros pueblos del mundo; promueve capacidades individuales y sociales de los alumnos que contribuyen a desarrollar sus competencias para la vida en el medio donde viven. Favorece el análisis y comprensión de diversos aspectos relativos al conocimiento de los recursos naturales disponibles, su forma de aprovechamiento y transformación, los procesos de deterioro, las posibilidades de enfrentar posibles riesgos naturales y desarrollar una cultura para la prevención de desastres y sus efectos en la población, lo cual puede aprovecharse para analizar los efectos en la salud individual y colectiva.

Educación Física

Directamente relacionada con uno de los determinantes identificados para el Programa Escuela y Salud, la educación física favorece en los niños el conocimiento de su cuerpo, no sólo en el aspecto físico sino de su corporeidad, entendida como conciencia de uno mismo y como manifestación global de la persona en sus experiencias motrices, deseos, motivaciones, aficiones y sus prácticas.

La práctica regular de la educación física propicia en los alumnos un desarrollo sano y seguro porque coloca la corporeidad en el centro de la intervención pedagógica para el desarrollo de la competencia motriz, la creación de hábitos de vida saludable

que promuevan el bienestar físico, mental, afectivo y social. La promoción de la salud a través de la educación física propicia en los niños adquirir y desarrollar hábitos de higiene, alimentación, realizar acciones para el cuidado del cuerpo, el mejoramiento de la condición física y comprender la importancia de mantener la salud de manera preventiva como forma permanente de vida.

La educación física contribuye a crear una cultura para la prevención, principalmente ante los altos índices de accidentes y enfermedades entre los niños, que pueden evitarse mediante acciones educativas intencionadas y oportunas.

Educación Artística

De acuerdo con lo que se señala en el currículo, para percibir, los seres humanos hacemos uso de nuestros sentidos: la vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto. Con lo que percibimos vamos construyendo información que ayuda al desarrollo de procesos de pensamiento y otras estructuras mentales complejas.

Con la Educación Artística se busca que los alumnos de educación básica, mediante diversas actividades, diversifiquen y enriquezcan su percepción: mirar detenidamente, escuchar una canción y sentir su propio cuerpo son acciones que lo llevan a tener contacto con la realidad.



Mediante la puesta en práctica de actividades de Educación Artística el alumno tiene la posibilidad de experimentar y reconocer una amplia gama de sensaciones, emociones y sentimientos, con el fin de favorecer el espacio personal, donde hable y exprese su mundo interior (preocupaciones, ilusiones, deseos y fantasías), por medio del teatro, de la plástica, la expresión corporal o la música.



Es importante que el profesor genere en el aula un ambiente propicio para lograr un mejor desarrollo de las actividades, pues su papel es el de guía que motiva en los alumnos la curiosidad, la inventiva, la espontaneidad, estimular su deseo de experimentar y animarle a descubrir y vivenciar sus posibilidades expresivas.

Organizar distintas actividades artísticas contribuye a promover un ambiente de trabajo en el aula en el que cada uno de los niños desarrolla sus potencialidades, la seguridad en sí mismos, la autoestima, el respeto por la diversidad de expresiones, la autonomía, y la capacidad de trabajar en equipo, entre otras, lo cual produce un efecto positivo y favorable para el aprendizaje en un clima sano y seguro para los niños.

Educación secundaria

De acuerdo con la organización curricular del Plan de Estudios 2006. Educación básica. Secundaria, son varias las asignaturas que contribuyen a continuar la formación de los estudiantes y propician estilos de vida saludables.

Ciencias I (énfasis en Biología)

La asignatura da continuidad al estudio de los contenidos de preescolar y primaria, en particular a los ámbitos de la vida, del ambiente y la salud. Se retoman fundamentalmente los temas que aluden al conocimiento de los seres vivos, el cuidado

del medio ambiente, el funcionamiento del cuerpo humano y la promoción de la salud.

El curso se organiza en cinco bloques temáticos que estudian la biodiversidad, la nutrición, la respiración y la reproducción. A lo largo de todos los temas de estudio la prevención se inscribe como una forma de evitar que algo indeseable suceda, o bien de





estar preparado para, en caso de que ocurra, saber qué hacer para minimizar sus consecuencias. El desarrollo del último bloque del curso implica un nivel de integración y aplicación más amplio, que permite crear relaciones con otras asignaturas y abrir mayores oportunidades para la participación social ya que se trabajan proyectos. Se propone que las problemáticas de los proyectos se

centren en aspectos relacionados con los adolescentes, la familia, la comunidad o en situaciones de impacto mundial.

El carácter formativo del enfoque para la enseñanza favorece el estudio de los temas relativos a la salud a fin de contribuir a la consolidación de las competencias para la vida y el perfil de egreso de la educación básica. Para ello, el programa propone que el estudio de los contenidos científicos y de la salud se realice a partir de contextos cercanos a la realidad inmediata de los alumnos y se relacionen con las implicaciones sociales, culturales y éticas, que el impacto de los avances científicos y tecnológicos conlleva.

Además, por la naturaleza de los contenidos, es aconsejable que se analicen situaciones que favorezcan la promoción de la salud e incidan en el desarrollo de una cultura para la prevención de enfermedades, accidentes y adicciones; el ejercicio sano y responsable de la sexualidad; la equidad entre los géneros y el respeto a las personas y aquellas situaciones que inciden en la conservación del ambiente a partir de la conciencia socioambiental que prevalece en la localidad; el reconocimiento de que los recursos naturales son esenciales para la vida, el bienestar y el progreso de la humanidad; el aprovechamiento sustentable; la consideración del ambiente como patrimonio del ser humano conforme a los valores culturales, y su conservación como una necesidad y un deber de todos.



Formación Cívica y Ética

Esta asignatura centra su atención en la educación integral de los adolescentes al fortalecer la dimensión moral y cívica de su persona para que actúen libre y responsablemente mediante la apropiación y el ejercicio de valores que les enriquecen como personas y como integrantes de la sociedad. Tiene entre sus propósitos, que los estudiantes construyan una imagen positiva de sí mismos mediante el reconocimiento y aprecio de sus características, historia, intereses, potencialidades y capacidades; se reconozcan como personas dignas y autónomas; tomen decisiones responsables y fortalezcan su integridad y su bienestar afectivo.

Así también busca que desarrollen su capacidad para identificar medidas que fortalezcan su calidad de vida y el bienestar colectivo, para anticipar y evaluar situaciones que ponen en riesgo su salud e integridad personal y resuelvan conflictos de manera no violenta, a través del diálogo, para alcanzar acuerdos.

Geografía

En esta asignatura se propone que los estudiantes comprendan los procesos que transforman el espacio geográfico, a través del desarrollo sustentable, la dinámica de la población, la interdependencia económica, la diversidad cultural y la organización política, considerando las relaciones que se dan



en las escalas mundial y nacional. Entre los temas del programa que pueden aprovecharse se identifican los factores de riesgo y las zonas de vulnerabilidad de la población para proponer medidas de prevención de desastres y consolidar una cultura para la prevención. Así también, promover la reflexión sobre las implicaciones del deterioro y la protección del ambiente como parte para mejorar la calidad de vida.

Educación Física

La asignatura busca el disfrute de la actividad física, los juegos y la iniciación deportiva y el deporte educativo por parte de los adolescentes, al tiempo que contribuye a aceptarse a sí mismos, a desinhibirse, a expresarse, a descubrir y a aprender de su cuerpo como elemento fundamental de su persona, así como a asumir conductas de cooperación y mostrarse tolerantes y serenos frente a la victoria o la derrota.

Tiene la finalidad de que los adolescentes desarrollen sus capacidades para mejorar su competencia física a partir del reconocimiento de sus posibilidades corporales, y del conocimiento y práctica de un estilo de vida activo y saludable, tomen decisiones y disfruten de la actividad física.

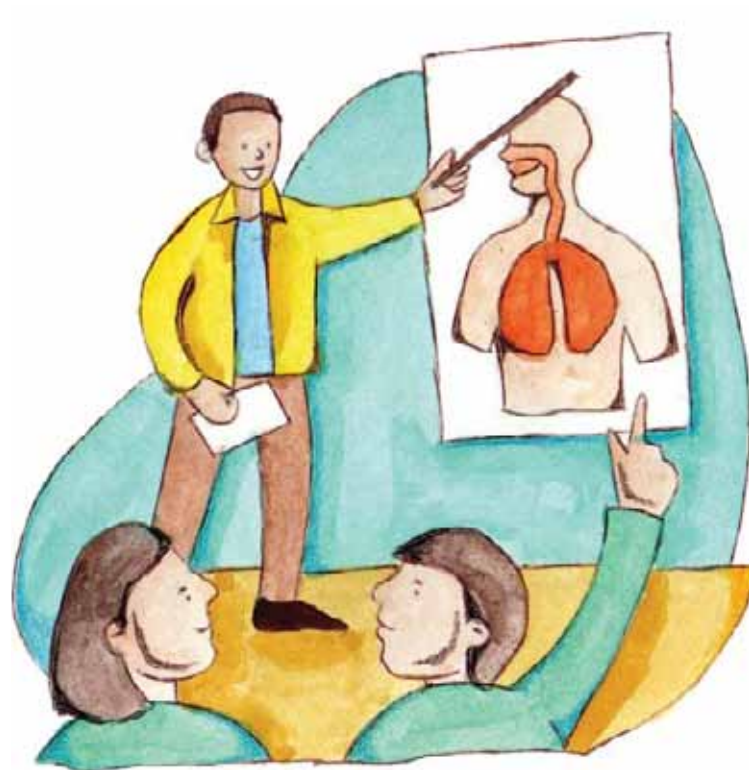
Para una consulta más detallada del proceso de reforma a la educación secundaria se sugiere visitar:
<http://www.reformasecundaria.sep.gob.mx>



Tal como se señala en este *Manual*, para contribuir en el desarrollo de una cultura de salud en las comunidades educativas, se propone que la participación del personal de los sectores educativo y de salud sea amplia, en tanto no se limita al trabajo en el aula, sino incluye generar espacios de aprendizaje para los diferentes actores de la escuela.

Por ello, las orientaciones que se proporcionan en este apartado tienen un carácter general y flexible. Se pretende que apoyen a los maestros de los tres niveles educativos con sugerencias generales para su intervención educativa con los niños y los adolescentes, o bien, en la gestión escolar y la colaboración entre maestros para el logro de las finalidades del Programa Escuela y Salud, así como con los padres de familia y otros actores de la comunidad educativa.

Cabe hacer mención que las siguientes orientaciones se estructuraron considerando los elementos básicos que el maestro deberá tomar en cuenta en cualquiera de las acciones que promueva con la comunidad educativa, lo que facilitará el desarrollo de competencias para que los diferentes actores





puedan adoptar hábitos saludables, así como poner en práctica medidas que modifiquen los factores y causas que inciden en la salud individual, familiar y colectiva.

A) Atender las necesidades de los integrantes de la comunidad educativa en relación con la salud.

Para tomar decisiones sobre el análisis de los determinantes de la salud, tanto en el trabajo con los alumnos como con otros actores de la escuela, es necesario considerar las situaciones que experimentan los integrantes de la comunidad escolar respecto a la salud —de forma individual y colectiva, o en el entorno del plantel— ya que el conocimiento de las necesidades de formación que ellos presentan son un punto de partida fundamental para impulsar una cultura de salud que lleve a adoptar estilos de vida saludables.

Asimismo, se requiere reconocer los intereses, las motivaciones, las necesidades y los conocimientos previos de los integrantes de la comunidad educativa, pues el reconocimiento de sus nociones, representaciones y prácticas, así como el valor que les dan orientarán la toma de decisiones en la puesta en marcha de acciones de mejora. Trabajar a partir de tales factores implica tratar de comprender de dónde provienen y cuál es “su lógica”, no se trata de conocerlos para dejarlos de lado rápidamente.

Lo anterior exige identificar y atender la diversidad en la comunidad educativa y los grupos con los que se trabaje —niños, docentes, padres—; sin perder de vista que esta situación constituye una oportunidad valiosa para lograr aprendizaje, en tanto se aproveche para el intercambio de experiencias sobre los temas de salud a tratar.

B) Recurrir a formas de trabajo con carácter formativo.

Se trata de generar oportunidades educativas que aporten al desarrollo de competencias para manejar o modificar las causas que inciden en las actuales situaciones y condiciones de salud de la comunidad educativa, por lo tanto se requiere involucrar de manera activa en su aprendizaje a los destinatarios —alumnos, docentes, padres, otros actores—. Esto implica reconocer que aprender no es transmitir conocimientos en primer término, sino más bien implica lograr cambios en el sistema de comprensión de cada uno, por lo que resulta fundamental aprovechar las concepciones previas y los errores de cada quien. Desde esta perspectiva, se requiere promover en el aula un fuerte trabajo cognitivo y de relación social.

En este sentido, resulta razonable señalar que el docente asuma el desafío de conseguir que sus alumnos participen de forma activa y trabajen intelectualmente



en el aula, al tiempo que tengan curiosidad, propiciando con ello su interés por aprender cómo pueden mejorar sus estilos de vida.

La intervención del maestro se caracterizará porque plantee situaciones o problemas de salud retadores que demanden apoyo mutuo, colaborar entre sí, buscar explicaciones, conversar, experimentar, establecer hipótesis comunes o diferentes, investigar, argumentar, tomar decisiones, entre otras capacidades.

C) Planear las actividades y elegir los materiales.

El desarrollo de actividades y acciones relacionadas con la prevención de enfermedades y promoción de la salud así como con el cuidado del ambiente, como cualquier intervención del docente exige ciertas previsiones que es necesario escribirlas en un plan de clase o de actividades, según sea el destinatario del que se trate. En su diseño se pueden tomar en cuenta cuestiones como las siguientes:

Puntos de partida

En la planeación de las actividades es necesario tomar en cuenta tres puntos de partida:

- 1) La identificación del determinante de salud a tratar.
- 2) El contenido o los contenidos, o bien, las competencias del currículo que tienen relación con el determinante.
- 3) La definición del propósito educativo.

Conviene tomar en cuenta que en una actividad se pueden tratar contenidos de diferentes asignaturas.

Selección de materiales

Al planear las actividades didácticas se requiere identificar con qué materiales se cuenta (en el aula, la escuela y el entorno, o bien, de cuáles disponen los alumnos y el propio maestro) y cuáles pueden apoyar en el logro de los propósitos. Importa que sean variados, pero sobre todo que el docente los utilice con eficacia.

Asimismo, cuando exista la posibilidad de recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC's) conviene aprovecharlas con fines educativos, ya que los estudiantes tendrán la oportunidad de acceder a diferentes fuentes de información.



El desarrollo de competencias para modificar
los determinantes de la salud

La siguiente secuencia tiene la intención de orientar el diseño de actividades que favorezcan la prevención de enfermedades y promoción de la salud, así como la creación de entornos seguros y favorables para la salud. Es importante señalar que tal secuencia es un referente para la intervención del docente, pues en los materiales curriculares para la educación básica existen sugerencias didácticas que es importante tomar en cuenta y puede ser útil en actividades dirigidas, además de los estudiantes, a los padres de familia, a otros colegas o a la comunidad.

- Planteamiento de un problema o una situación relacionada con uno de los determinantes de salud.
 - a. Propiciar comentarios de los integrantes del grupo en relación con lo que saben, conocen, representa o les significa la situación planteada. Es importante registrar los puntos centrales de las participaciones para aprovecharlas durante la actividad y/o al cierre de la misma.
 - b. Proponer que de forma colectiva analicen y discutan las formas en que se manifiesta la situación o problema

en la escuela, en su casa o en el entorno social. Por ejemplo, si la situación se refiere a la alimentación, conviene comentar cómo es su refrigerio, el tipo de alimentos que se venden en la cooperativa o tienda escolar, los alimentos que consumen con los vendedores que están dentro o fuera del plantel escolar, o los que compran en las tiendas cercanas a la escuela, entre otras cuestiones.

- c. Utilizar la información de los estudiantes para que discutan sobre la diversidad de formas en que se manifiesta la situación o problema de salud motivo de estudio.
- Obtención de información acerca de la situación o problema.
 - a. Orientar la elaboración de interrogantes que permitan centrar lo que se desea indagar. Para encontrar explicaciones conviene consultar diversas fuentes de información: materiales impresos, testimonios de personas, internet, entre otros; o bien, realizar experimentos u observaciones.
 - b. Destacar la información obtenida por los alumnos y de la que conoce el docente que permita reflexionar sobre los factores que favorecen la promoción de la salud, así como la prevención de enfermedades y accidentes y la creación de entornos seguros y favorables a la salud.



■ Reflexión y toma de decisiones para la mejora.

a. Organizar equipos para que discutan preguntas como las siguientes: ¿qué puedo hacer para mejorar o cambiar la situación o problema de salud que se estudia en la clase?, ¿qué necesito hacer para lograrlo? Con base en las conclusiones y hallazgos de las actividades anteriores:

- Solicitar que de forma individual respondan por escrito a las preguntas, con la consideración que en sus respuestas se adviertan acciones viables.
- Pedir a los integrantes del grupo que coloquen sus escritos en un lugar en el que se tenga acceso a ellos de manera fácil y frecuente.

■ Seguimiento y evaluación de las acciones realizadas

a. Plantear preguntas que propicien la reflexión sobre los avances logrados o dificultades enfrentadas en el desarrollo de las acciones.

b. Compartir las respuestas a las preguntas.

c. Propiciar el análisis sobre los resultados obtenidos y el planteamiento de nuevas acciones encaminadas a la mejora de la salud como actitud permanente en la vida.





Los determinantes de la salud de niños, adolescentes y jóvenes





Los determinantes de la salud de niños, adolescentes y jóvenes



- 3.1 Alimentación
- 3.2 Actividad física
- 3.3 Higiene personal
- 3.4 Sexualidad responsable y protegida
- 3.5 Factores psicosociales:
 - a) Prevención de adicciones
 - b) Prevención de violencia
- 3.6 Prevención de accidentes

La Agenda de Salud para las Américas de la Organización Panamericana de la Salud 2008-2017 reconoce la importancia del abordaje de los determinantes de la salud para la transformación de su situación actual tanto individual como colectiva. Los determinantes de la salud son los variables relacionados con: a) la exclusión social b) la exposición a riesgos, c) la urbanización no planificada y d) el cambio climático.

En el marco de la anterior definición, para el Programa Escuela y Salud, los determinantes son todas aquellas causas o factores que por sí solas o de manera conjunta intervienen de manera directa o indirecta en la salud, provocando la existencia de situaciones favorables o desfavorables para la salud individual o colectiva de la comunidad educativa. La prioridad es que la comunidad educativa en su conjunto pueda desarrollar sus capacidades para tener mayores posibilidades de tener mejores condiciones de vida y disfrutarla.

El objetivo del Programa desde el enfoque de los determinantes de la salud es que niñas, niños, adolescentes, docentes, directivos, personal de asistencia y de apoyo, madres, padres y los grupos vinculados a las escuelas, cuenten con las herramientas necesarias para mejorar sus

condiciones de salud a través del conocimiento y control de los factores que propician o afectan su salud.

Con base en el diagnóstico de salud de los escolares, para el Programa Escuela y Salud los principales determinantes de la salud de niñas, niños y adolescentes en términos favorables son: la alimentación, la actividad física, la salud sexual y reproductiva, la salud psicosocial: la prevención de adicciones, la prevención de violencia y de accidentes.

En este apartado, se presenta un panorama de la situación actual, información básica en cada uno de los determinantes y se incluyen recomendaciones, a manera de ejemplo, de qué

hacer en el aula, la escuela y con la comunidad a fin de que el maestro enriquezca y oriente las acciones que promoverá en estos tres ámbitos. A su vez, la riqueza y variedad de prácticas pedagógicas que se realizan en las escuelas pueden superar lo que en este *Manual* se sugiere, sin embargo, representan algunas ideas para complementar el conocimiento y experiencia del colectivo docente interesado en contribuir a la modificación de los determinantes de la salud de los estudiantes en la comunidad donde se localiza el centro escolar.



Situación actual

La nutrición deficiente incluye a la desnutrición, la anemia, el sobrepeso y la obesidad. En México,¹ la desnutrición, aunque sigue siendo un problema de salud, ha disminuido en los últimos 18 años. Sin embargo, el sobrepeso y la obesidad han crecido enormemente.

Actualmente México ocupa el segundo lugar internacional en obesidad en la población mayor de 15 años con un 24%, sin embargo este problema empieza desde la infancia cuando 1 de cada 3 niños tiene problemas de sobrepeso u obesidad.

El factor de riesgo que más se asocia a la obesidad en los niños es la modificación de los patrones de alimentación cuyas dietas tienen un alto valor calórico, al tiempo que se advierte la disminución en el grado de actividad física.²

Respecto a la alimentación, el estudio realizado a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares en el año 1998 describe el incremento en el porcentaje de alimentos ricos en carbohidratos refinados como refrescos, mientras que disminuyó el consumo de frutas, vegetales, carnes y lácteos.

Otra aportación interesante de este estudio describe que los productos en los cuales más gastan los mexicanos no satisfacen todas las necesidades nutricionales de un grupo importante de hogares.³



1 Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. México, D.F.

2 Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. México, D.F., pp 94-97.

3 Martínez Jasso I, Villezca Becerra P. La alimentación en México: un estudio a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. Rev. de Información y Análisis, Num. 21, 2003:26 - 33.



80

Existe una relación entre la mala nutrición y las enfermedades crónicas degenerativas, ya que se presentan deficiencias importantes de micronutrientes que permanecen a lo largo de la vida y en la actualidad se acentúa con la presencia de la transición nutricional donde la población está cambiando sus patrones de alimentación condicionados por los cambios demográficos, la urbanización y occidentalización de la dieta así como por cambios en la producción de alimentos y la mercadotecnia comercial.⁴

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 reporta que el 26% de los niños mexicanos entre 5 a 11 años de edad sufren de sobrepeso u obesidad y se estima que uno de cada 3 niños tiene sobrepeso u obesidad, lo cual se refleja en una población de 5 757 400 adolescentes que están en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas degenerativas.

¿Qué debemos conocer?

La mala nutrición se refiere a la desnutrición como al exceso en la ingesta. La desnutrición en el niño es el resultado directo de una dieta inadecuada, en cantidad o calidad, y del efecto acumulativo de episodios repetidos de enfermedades infecciosas o de otros padecimientos.

Por otro lado, la obesidad es el resultado de un desequilibrio entre la ingestión y el gasto de calorías, éste frecuentemente es consecuencia de los hábitos alimenticios como la ingesta de dietas con alta densidad energética y bajas en fibra, y de bebidas azucaradas, en combinación con una escasa actividad física.

El sobrepeso y la obesidad son un estado en el cual el peso excede a un estándar basado en la estatura; hace referencia a una acumulación de grasa excesiva. El adolescente obeso puede haber aumentado de peso por una combinación de factores psicológicos, fisiológicos y culturales. En este padecimiento, los adolescentes son vulnerables a actitudes no realistas sobre el tiempo y esfuerzo necesarios para tratar con eficacia el aumento de peso.

La condición de desnutrición crónica es, en el fondo, el resultado de un proceso de adaptación biológica. Esta adaptación es un fenómeno de autodefensa que se logra a través de una reducción en la velocidad de crecimiento y una disminución de la actividad física, a fin de reducir sus requerimientos nutricionales.

Tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad afectan el crecimiento y desarrollo de los niños y los adolescentes así como su autoestima, además la desnutrición los hace más susceptibles a contraer enfermedades y aumenta el riesgo de muerte, mientras que el sobrepeso y la obesidad contribuyen a desarrollar diabetes, problemas cardiovasculares, cáncer,

⁴ P. West, et.al. International Public Health. Chapter 5. Nutrición. 2006. pp. 236-240.

depresión o problemas musculares y articulares, fragilidad en los huesos, hipertensión arterial y altos niveles de colesterol desde la adolescencia o en la edad adulta.

Los hábitos alimenticios de la familia son influidos por varios factores:

- El lugar geográfico en donde se vive (vegetación, clima, etcétera).
- La disponibilidad de alimentos en la región.
- Las diversas experiencias y costumbres presentes en cada comunidad.
- Los hábitos o tradiciones alimentarios frecuentemente se basan en conocimientos adquiridos por experiencias y costumbres de cada comunidad. Estos conocimientos y costumbres se aplican y transmiten de madres a hijos y van desde la manera en que seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen.

¿Cómo conocer el estado nutricional?

Una forma rápida y muy útil de saber el estado nutricional de todos es a través del Índice de Masa Corporal (IMC) y se calcula:

Paso 1. La talla (en metros) se eleva al cuadrado.

Por ejemplo: $(1.50)(1.50) = 2.25$

Paso 2: Se divide el peso (en kilogramos) entre el valor obtenido en el Paso 1.

$42 \text{ kg} / 2.25 = 18.66$

Paso 3: Se compara el valor en las tablas de la Cartilla Nacional de Salud.

En las niñas y los niños con desnutrición se observa que tienen: cansancio y debilidad, taquicardia, resequedad y palidez de piel, cabello con distintos tonos de color (en la base más oscura y clara en los extremos), quebradizo, delgado; se enferman con mucha frecuencia, tienen apatía, irritabilidad, vómito, mareos, bajo rendimiento escolar y desinterés por mencionar las más comunes.

La desnutrición crónica se refleja en una talla baja, más allá de su predisposición genética, y un pobre desarrollo físico, a veces las personas desnutridas son pequeñas, o de talla baja, causada por deficiencia energética.

Todos los alimentos aportan energía, proteínas, vitaminas y minerales en diferentes cantidades. Por ello y de acuerdo con los nutrimentos que en mayor cantidad contienen, éstos se clasifican en tres grupos:

Los determinantes de la salud de niños, adolescentes y jóvenes

- Grupo 1, verduras y frutas: constituyen la fuente principal de vitaminas y minerales para el buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo: ojos, sangre, huesos, encías y piel, entre otros.
- Grupo 2, cereales y tubérculos: proporcionan la energía para la fuerza y el desarrollo de las actividades diarias.
- Grupo 3, leguminosas y alimentos de origen animal: dan al cuerpo las proteínas necesarias para formar o reponer diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre, pelo y huesos, permitiendo además el crecimiento y desarrollo adecuados.

Para tener una alimentación correcta, cada familia debe aprovechar lo mejor posible los alimentos que tiene a su alcance y procurar que las comidas del día reúnan las siguientes características:

- Completa: Se dice que es aquella que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en las niñas y los niños, y los adolescentes el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.⁵

⁵ Guía para reforzar la orientación alimentaria basada en la NOM-043-SSA-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

- Equilibrada: que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí. Se recomienda comer alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas recomendadas para crecer, desarrollarse y mantenerse sanos.
- Higiénica: preparar los alimentos con la limpieza necesaria para no enfermarse.
- Suficiente: consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales. Procurar distribuirla a lo largo del día sin tener periodos muy largos de ayuno o comer entre comidas acostumbradas.
- Variada: incluir alimentos de cada grupo y de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.
- Adecuada: incluir alimentos que estén acorde con los gustos y la cultura de quien los consume y ajustados a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

La alimentación correcta no necesita ser costosa, es cuestión de combinar los alimentos y preferir los de temporada. Los empaques llamativos en los que se venden ciertos productos no hacen al alimento más nutritivo, pero sí más caro (consulte la

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA-2005, sobre la orientación alimentaria). Tener una buena alimentación nos da la oportunidad de darle a nuestro cuerpo todos los nutrientes que requiere para poder realizar todas nuestras actividades de la mejor manera y así es más fácil poder adaptarnos a nuestro medio.

Sabemos que lograr que los niños coman alimentos saludables puede ser muy complicado, pero los mensajes adecuados sobre la buena alimentación ayudan a tomar buenas decisiones.

El material de ayuda en estos casos se denomina *El plato del bien comer* y *la Jarra del bien beber*. Son pictogramas donde se distribuyen las proporciones, tipos de alimentos y bebidas —que se ha demostrado científicamente— es mejor consumir.

Plato del bien comer

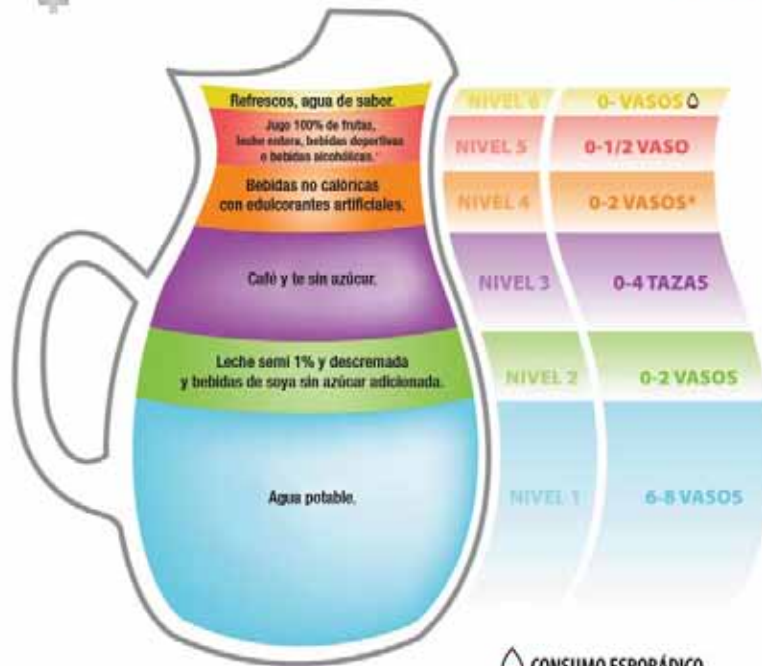


Recomendaciones para Población MEXICANA

♀ ≈ 2L/día*

♂ ≈ 3L/día*

CONSUMO DE BEBIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE



CONSUMO ESPORÁDICO

= 250mL

Sin duda el agua es la principal fuente de hidratación y puede ser utilizada para satisfacer casi todas las necesidades de líquidos de los individuos, sin embargo, para permitir cierta variedad y preferencias individuales, una dieta saludable puede incluir, con moderación varios tipos de bebidas, además del agua, procurando no exceder un aporte máximo de 10 a 15% de la energía necesaria durante un día.

El comité de Expertos propuesto por la Secretaría de Salud, recomienda 6 niveles de bebidas por sus beneficios y riesgos para la prevención de la obesidad y otras enfermedades.

* Bebidas totales aproximadas.

* Las proporciones de las jarras son aproximadas para un adulto y varían de acuerdo a ciertas condiciones incluyendo sexo y tipo de dieta.

* No se recomienda su consumo, sin embargo de consumirse se recomienda máximo una porción al día.

* No se recomienda en niños.

Juan A. Rivera, Onofre Muñoz, Martín Rosas, Carlos A. Aguilar, Walter C. Willett, Barry M. Popkin.
Adaptado de Salud Pública de México Vol. 50 No. 2 Mar.-Abr. 2008



A continuación se mencionan recomendaciones basadas en evidencias científicas. Para tener una mejor salud es necesario adaptarlas a las particularidades de cada comunidad estudiantil; asimismo, la forma de generar una cultura de buena alimentación depende en parte de la creatividad de cada maestro y de la vinculación con los padres de familia y el entorno escolar.

- A. Es mejor realizar tres tiempos de comida al día en horarios regulares y dos colaciones entre cada tiempo que pueden ser frutas. Especialmente, el desayuno porque evita el sobrepeso.
- B. Idealmente se deben consumir cinco raciones de verduras o frutas cada día, sin embargo, es necesario, crear conciencia entre los niños, pues “entre más consuman esos alimentos, será mejor para ellos”.
- C. Es preferible consumir pollo, pavo, pescado, atún y sardina en lugar de carnes rojas y embutidos.
- D. Una buena combinación de alimentos son los cereales integrales con leguminosas.
- E. Los quesos frescos como panela, requesón o cottage ayudan más a una buena alimentación que los maduros como chihuahua y manchego.
- F. Procurar consumir sólo dos huevos enteros a la semana; las claras solas se pueden comer con mayor frecuencia (incluso diario).
- G. Si entre comidas se siente apetito, opten por comer frutas o verduras.
- H. Mientras menos aceite utilicen para cocinar es mejor así como evitar frituras y empanizados.
- I. Tomar agua natural es fundamental.
- J. Eviten el salero en la mesa.
- K. Eviten consumir alimentos en la calle, sin embargo, de ser necesario, escojan lugares higiénicos.
- L. Incluyan al menos un alimento, de cada grupo alimenticio en cada una de las tres comidas del día.
- M. Combinen alimentos, así mejorará el valor nutricional de la dieta.
- N. Eviten comprar alimentos poco saludables dentro o fuera de la escuela.
- O. Procuren llevar una de las colaciones a la escuela.

1. El hierro es un mineral muy importante para nuestro cuerpo; su principal función es transportar oxígeno por medio de la sangre hasta los tejidos de todo el cuerpo. El organismo pierde hierro en pequeñas cantidades a través de la descamación de la piel, cuando existe una dieta pobre en hierro o cuando no se absorbe bien, por presencia de parásitos intestinales y por hemorragias (durante la menstruación más frecuentemente).
2. Si no se consume la cantidad necesaria de alimentos ricos en hierro se presenta anemia. Las manifestaciones de carencia de hierro son:
 - Fatiga.
 - Debilidad.
 - Disnea (dificultad para respirar).
 - Palidez de la piel, de las conjuntivas y de las uñas.
 - Dolor de cabeza.
 - Irritabilidad.
 - Disminución en la capacidad de concentración.
 - Mareos.
3. El ácido fólico es un micronutriente que ayuda a la formación de la sangre y previene la presentación de anemia. Está presente en alimentos como:

- Huevo.
- Pescado.
- Vegetales de hojas verdes.
- Hígado.
- Garbanzo.
- Lentejas,
- Frijoles.
- Habas secas y perejil.

Las manifestaciones de deficiencias del ácido fólico son:

- Fatiga.
- Debilidad.
- Dolor de cabeza.
- Irritabilidad.
- Palpitaciones.
- Sensación de falta de aire.
- Palidez de la piel.
- Disminución de la capacidad de mantener la atención.
- Mareos.
- Hipertensión (a largo plazo).

Tanto la deficiencia de hierro como de ácido fólico causa déficit en el aprendizaje y en el desarrollo psicomotor, interacciones conductuales y un desempeño educacional bajos.⁶

⁶ Aukett et. al. 1986; Lozzoff et.al. 1998; Pollitt et.al; 1995.

Sugerencias para el docente:

Aula:

- Identifique en el programa de estudios correspondiente a la asignatura, grado y/o nivel educativo, los contenidos que hacen referencia a la importancia de la alimentación como precursora de la salud, en qué medida coinciden con los enfoques expuestos en el Programa Escuela y Salud y analice la aportación al logro del perfil de egreso de la Educación Básica, especialmente las competencias que construyen en los alumnos.
- Proponga a sus alumnos actividades que impliquen el determinante de alimentación correcta: ferias alimenticias, recorridos en su barrio o colonia a lugares donde expendan alimentos, visitas a museos o reuniones con temas de la alimentación, recolección de objetos u opiniones, consultas en biblioteca, etc.
- Trabaje junto con sus colegas, el tipo de estrategias o actividades de aprendizaje que se pueden realizar con los niños en la clase y programe acciones relacionadas con su práctica y promoción.

Escuela:

- Coordine con otros docentes y director, la realización de campañas, torneos o cualquier otro tipo de actividades colectivas sobre las mejores prácticas de alimentación a lo largo del ciclo escolar.
- Promueva y sugiera un trayecto formativo en el colectivo docente o estrategias de actualización y capacitación para la profesionalización de docentes y directivos relativos a la promoción de la salud.
- Identifique en la planeación escolar las estrategias propuestas con que se atienden problemas o situaciones específicas sobre la alimentación, atención a necesidades y prioridades como contar con una oferta amplia y variada de alimentos en las cooperativas, tiendas o comedores escolares y el acceso al agua potable.

Comunidad:

- Solicite la participación de los padres de familia para que en el hogar se continúe con la construcción de una cultura alimenticia saludable, así como la identificación y eliminación de los factores que constituyen ambientes favorables a la obesidad.

**Escuela:**

- Coordine con otros docentes y director, la realización de campañas, torneos o cualquier otro tipo de actividades colectivas sobre las mejores prácticas de alimentación a lo largo del ciclo escolar.
- Promueva y sugiera un trayecto formativo en el colectivo docente o estrategias de actualización y capacitación para la profesionalización de docentes y directivos relativos a la promoción de la salud.
- Identifique en la planeación escolar las estrategias propuestas con que se atienden problemas o situaciones específicas sobre la alimentación, atención a necesidades y prioridades como contar con una oferta amplia y variada de alimentos en las cooperativas, tiendas o comedores escolares y el acceso al agua potable.

Comunidad:

- Solicite la participación de los padres de familia para que en el hogar se continúe con la construcción de una cultura alimenticia saludable, así como la identificación y eliminación de los factores que constituyen ambientes favorables a la obesidad.

- Promueva que los alumnos con sus padres identifiquen en sus visitas al mercado local los recursos con que cuenta la comunidad para elaborar menús y refrigerios saludables y de bajo costo.
- Sensibilice y oriente a las familias sobre la importancia de llevar un refrigerio saludable.
- Sensibilice al Consejo Escolar de Participación Social y a diversas organizaciones de la sociedad civil, empresarios del área de alimentos y autoridades para cumplir y hacer cumplir los reglamentos, o bien proponer al gobierno local realizar acciones para que la población pueda elegir alimentos saludables.

Situación actual

En la actualidad y con respecto a los resultados de la Encuesta Nacional de Salud del 2006, se documentó que la distribución porcentual de la actividad física en adolescentes es la siguiente:

- 40.4% son inactivos.
- 24.4% son moderadamente activos .
- 35.2% son activos.

Mientras que según la distribución porcentual del tiempo frente al televisor, entre los adolescentes que pasan más de 12 horas y los que pasan igual o más de 21 horas a la semana frente al televisor suman 51%, lo cual es un factor que promueve al sedentarismo y a la presencia de obesidad.

Por ello, es esencial informar a los padres de familia, alumnos y maestros sobre las repercusiones del sedentarismo en niños y adolescentes así como de los beneficios en la salud que puede promover en ellos la actividad física regular.

¿Qué debemos conocer?

El ejercicio físico sistemático proporciona, entre otros beneficios:

- Un mejor funcionamiento del corazón.
- Fortalece los huesos.
- Ayuda a una buena digestión.
- Favorece el desarrollo muscular.
- Ayuda a controlar el estrés.
- Facilita el descanso y el sueño.
- Mejora el desempeño intelectual y laboral.
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- Ayuda a la integración de redes sociales saludables.

Los ejercicios sistemáticos o estructurados son aquellos que aumentan el gasto energético, están basados en un patrón, intensidad, duración y progresión predeterminados; tienen características específicas:

- Pueden practicarse de manera individual o en grupo.
- Garantizan el descenso constante y rítmico de la masa.
- Mejoran las condiciones biológicas, psicológicas y sociales cuando se practican durante un mínimo de entre 30 y 60 minutos al día.



Se recomienda realizar:

- Dos a tres veces a la semana ejercicios que ayuden a mantener firmes los músculos.
- Tres a cinco veces a la semana, alguna actividad intensa como un deporte, al menos durante 20 minutos.

De preferencia, los ejercicios deben realizarse al aire libre, en un horario donde son más intensos y duraderos que dentro de la casa; pueden consistir en:

- Caminar.
- Jugar con mascotas.
- Subir y bajar escaleras, etcétera.

Aun así debemos promover que todas las actividades durante el día se realicen con la mayor actividad física posible, subir escaleras en vez del uso del elevador, caminar en vez de usar el auto en distancias cortas y medias, cargar las bolsas del mandado en vez de llevarlas en el carrito, alternar periodos de trabajo sentado con pequeñas rutinas de ejercicios.

Para decidir tipo, intensidad y duración de ejercicio que se recomienda a niña, niño o adolescentes, es necesario que se conozcan las preferencias y expectativas de cada joven en particular, para fomentar en él o ella que sea una actividad constante.

Además de considerarse sus posibles limitaciones con base en la presencia de alteraciones:

- Ortopédicas.
- Cardiacas.
- Pulmonares.

El ejercicio más recomendable para la mayoría de los niños y las niñas es la práctica de un deporte grupal, porque además la actividad física favorece las relaciones sociales y la convivencia entre amigos y familiares.

Las actividades recreativas sedentarias como ver televisión, jugar videojuegos y usar la computadora pueden realizarse sin sobrepasar las dos horas diarias, promoviendo siempre actividades físicas en su lugar.

Existe material de apoyo como el esquema de “¡Actívate!” que puede ayudar.

Recuerde que entre más se promueva la actividad física con el ejemplo y con la participación de las personas más importantes para los estudiantes, es más fácil que sean constantes en las actividades. Además recuerde que también es por su salud.

¡Actívate! Elige lo que más te gusta

Tu cuerpo cuenta contigo para fortalecer tus huesos y corazón; y para aumentar tus músculos.

¿Cuanta actividad física necesitan los niños?

Por lo menos 60 minutos al día de actividad moderada durante la semana



Realiza:

Menos de 2 horas al día

Pasa menos tiempo viendo televisión, jugando videojuegos y utilizando la computadora

2 a 3 veces a la semana

Realiza suficientes ejercicios que te ayuden a mantener firmes tus músculos

3 a 5 veces a la semana

Realiza alguna actividad intensa como un deporte (Mínimo 20 minutos)

Cada día

Camina, pasea a tu mascota, sube y baja escaleras, ayuda con las tareas de la casa, juega al aire libre, recoge tus juguetes

Sugerencias para el docente

Aula:

- Identifique en el programa de estudios los temas que hacen referencia a la importancia de la actividad física como precursora de la salud, y programe actividades relacionadas con su práctica y promoción.
- Proponga y acompañe a sus alumnos en actividades que impliquen actividad física: recorridos en su barrio, visitas, realizar encuestas de opinión, consultas en biblioteca sobre los contenidos del determinante, etcétera.
- Trabaje junto con el maestro de Educación Física el tipo de actividades motrices que se pueden realizar con los niños en el aula o en el patio los días que no tienen esta asignatura, y las que se recomiendan con niños que tengan alguna discapacidad.

Escuela:

- Aproveche materiales reciclables para elaborar “juguetes” que los alumnos pueden emplear en la clase de Educación Física o el recreo: zancos con latas y cordones, boliche con botellas pintadas, trazo de aviones en el patio, etc.

- Colabore con otros docentes y autoridades educativas, bajo la coordinación del maestro de Educación Física o de Educación Artística o Artes (en el caso de secundaria) la organización de actividades físicas colectivas: mini olimpiadas, torneo competencias en equipo, tablas gimnásticas, bailables, obras de teatro a lo largo del ciclo escolar.
- Proponga que la planeación escolar incluya recursos y procesos de actividad física y recreativa que constituya a corto, mediano y largo plazos la construcción de una escuela saludable y segura, que prolongue hacia la comunidad sus actividades y beneficios.
- Promover que se realice la actividad física en espacios adecuados, así como durante el recreo o los recesos.

Comunidad:

- Solicite a los padres de familia que apoyen a los estudiantes acompañándolos en el proceso de transformar la cultura sedentaria y consumista por una cultura saludable y segura, donde se fomenten actividades físicas familiares como la caminata, competencias deportivas, domingos en bicicleta, fútbol, básquetbol entre otros.

- Reconozca las figuras deportivas locales con las que se identifican los estudiantes y solicite su apoyo para promover cambios en las conductas respecto a la actividad física, considérellos un capital importante de la comunidad para mejoras en la escuela, sus procesos y así obtener mejores resultados.
- Invite a las autoridades escolares y participe en organizaciones de la sociedad civil para solicitar a las autoridades locales la transformación de espacios desocupados en jardines, campos de juego y lugares de reunión familiar donde se organicen actividades que promuevan el deporte, el arte y la cultura.



3.3 Higiene personal

¿Qué debemos conocer?

Higiene general

En toda nuestra vida sólo tendremos un cuerpo; por eso debemos protegerlo y cuidarlo; una manera de demostrarle lo mucho que lo apreciamos es mediante la higiene; por ello debe recomendarse:

- A. El baño diario es muy importante pero de no ser posible al menos lavar la cara, las axilas, los genitales y los pies diariamente.
- B. La ropa interior, por estar en contacto con el cuerpo, absorbe el sudor, se ensucia fácilmente y puede adquirir olores desagradables, por lo que es conveniente cambiarla diariamente, al igual que la ropa externa.
- C. El 60% de las enfermedades infecciosas intestinales puede prevenirse con el simple acto de lavarse las manos antes y después de ir al baño y antes de ingerir cualquier alimento.

Recuerde que para lavarse bien las manos tiene que:

- Usar agua y jabón.
- Lavar la palma, dorso de las manos y entre los dedos.
- Lavar hasta las muñecas.
- El uso de alcohol se sugiere sólo cuando no es posible lavarse, pero no sustituye un buen lavado de manos.



- D. Lavar los utensilios después de comer, cada vez que se utilicen.
- E. Mantener limpia la nariz.
- F. Cortar las uñas de manos y pies cada semana.

Especificaciones para adolescentes:

1. El baño diario y el uso de desodorantes son muy útiles durante la adolescencia ya que en este periodo en especial se incrementa la actividad de las glándulas sudoríparas, éstas se estimulan y pueden producir olores desagradables.
2. Al término del baño, deben secarse muy bien sus genitales y utilizar ropa interior de algodón, evitando utilizar ropa muy ajustada y de otros materiales que ayudan a mantener húmedos los genitales, como el nylon, licra y otros materiales sintéticos.
3. Las y los adolescentes deben tener presente que al momento del baño es importante lavar bien la región genital, enjuagando cualquier residuo para evitar la presencia de infecciones.
4. Durante la menstruación es especialmente importante el cambio de toallas sanitarias de manera frecuente para

evitar que el sangrado irrite la piel de los genitales, se produzcan malos olores e infecciones.

5. Promover en las y los adolescentes la revisión periódica de sus genitales para su familiarización con ellos y la detección oportuna de alteraciones.

Higiene bucal

1. La higiene bucal es la clave para mantener la salud de los dientes, encía y lengua; por ello es necesario llevar a cabo medidas preventivas, como una correcta técnica de cepillado y el uso de hilo dental, visita al dentista semestral, entre otras.
2. La caries dental y la enfermedad de las encías son los dos principales problemas que afectan a este grupo de edad; suelen iniciarse en edades tempranas y mientras haya dientes en la cavidad bucal, el riesgo de estas enfermedades continúa a lo largo de su vida.
3. Recomendar a las y los estudiantes que no realicen actividades que puedan ocasionar lesiones o traumatismos en la cara y en la cavidad bucal es un aspecto importante en el cuidado bucal.
4. Cada ser humano desarrolla dos denticiones en su vida.

La primera dentición, llamada también dientes temporales o de leche, inicia su erupción entre el sexto y octavo mes de edad, terminando de erupcionar a los 2 años y medio de vida, aproximadamente; a esta edad, las niñas y los niños tienen 20 dientes temporales. El temporal es guía para la salida del diente permanente; la pérdida prematura de estos dientes ocasiona la mala posición (amontonamiento) de los dientes permanentes y favorece problemas de caries y enfermedades de la encía. La primera dentición es tan importante como la permanente, y cumple con todas sus funciones: masticación, fonación y estética.

La segunda dentición, o dientes permanentes, reemplaza a los temporales al caerse por la secuencia de erupción; esto ocurre entre los 6 y 14 años de edad. Aproximadamente a los seis años erupcionan los primeros molares permanentes, por detrás de cada molar temporal, tanto de arriba como de abajo; son cuatro y no reemplazan a ningún molar temporal. Después de este primer molar, erupciona el segundo molar permanente; también son cuatro y deben cuidarse para conservarlos sanos toda la vida.

En los adolescentes el número de dientes permanentes es de 28 hasta antes de los 18 años; después de esta edad en cualquier momento pueden erupcionar los terceros molares (muelas del juicio) y con éstos sumar 32; si se llevan a cabo medidas preventivas y de autocuidado bucal, puede disminuir riesgos de enfermar y conservar todos sus dientes a lo largo de su vida.

Todas las personas, a cualquier edad, pueden presentar gingivitis (enfermedad de la encía) debido a la acumulación de placa bacteriana sobre los dientes por falta de higiene bucal; inicialmente, esta enfermedad irrita la encía; si avanza, puede ocasionar que los dientes presenten movilidad hasta llegar a perderlos íntegros, incluso sin que haya existido lesión cariosa.

Beneficios del flúor

1. El flúor ayuda a prevenir y controlar la caries dental debido a su eficacia en los procesos de remineralización del esmalte e inhibición de su solubilidad, así como a su acción antibacteriana.
2. Lo encontramos en la pasta dental, enjuagues bucales, agua de beber natural (en algunas zonas del país) y en la sal de mesa yodada fluorada.
3. También se encuentra de manera natural en algunos alimentos, como el pescado de agua salada y algunos vegetales, formando parte de la cadena alimenticia del ser humano como un elemento esencial para la vida.
4. Su importancia en la medicina se sustenta en que ha sido un elemento importante contra la caries dental a escala mundial, por su eficacia, seguridad y economía, basado en evidencia científica.

Información nutricional para la salud dental

1. En cada comida deben incluirse alimentos de los tres grupos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.
2. Es fundamental para la salud bucal reducir el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, como refrescos y jugos embotellados, dulces, chocolates, pasteles, etc., que deben sustituirse por alimentos naturales principalmente, como frutas y verduras; deben evitarse las frituras.
3. El desarrollo de la caries dental depende de la frecuencia en el consumo de carbohidratos, característica de los alimentos que consumimos, del tiempo de exposición, de la no eliminación de la placa bacteriana y de la susceptibilidad de cada persona.
4. Se pueden distinguir encías enfermas porque:
 - a. La encía se torna de color rojo brillante y está inflamada.
 - b. La encía sangra durante el cepillado y/o con el uso del hilo dental.
 - c. La encía sangra a cualquier estímulo, sin motivo aparente.
 - d. Los dientes empiezan a separarse entre sí, principalmente los incisivos superiores, y empiezan a tener movilidad; conforme avanza la enfermedad pueden llegar a perderse.
 - e. En etapas avanzadas existe pus entre el diente y la encía afectada.



- f. Se presenta mal aliento y mal sabor de boca.
 - g. Si existen algunos de estos signos o síntomas la persona debe acudir de inmediato al dentista.
5. La higiene bucal es indispensable para mantener sanos dientes, encía y lengua; por ello debe reforzarse el cepillado dental diario, tres veces al día después de cada comida, y el uso del hilo dental una vez al día, como complemento del cepillado, para eliminar la placa bacteriana y restos de alimento, coadyuvando a prevenir y controlar enfermedades bucales.

Informe a los escolares de todas las edades, incluidas las embarazadas, que deben acudir a los consultorios de medicina preventiva y odontología preventiva para que se les otorguen las actividades del esquema básico de prevención en salud bucal que se incluyen en la Cartilla Nacional de Salud a fin de prevenir enfermedades bucales.

Sugerencias para el docente

Aula:

- Identifique en la planeación en el aula cuáles son los enfoques que se le dan a la educación de la higiene personal y salud bucal, en qué medida se relacionan con los contenidos que sobre el tema tiene el programa de estudios,

y si éstos están de acuerdo con las necesidades prioritarias detectadas al inicio del año escolar.

- Oriente a los estudiantes sobre los riesgos y daños que ocasionan los siguientes hábitos: morderse las uñas y llevarse a la boca lápices, gomas y objetos duros; masticar hielo, alimentos y dulces duros, como caramelos; abrir refrescos o cualquier otro objeto con los dientes; así como la importancia de recibir las actividades del esquema básico de prevención en salud bucal, incluidas en la Cartilla Nacional de Salud.
- Promover la reflexión de los estudiantes sobre las repercusiones en la salud el comienzo del hábito del tabaco a temprana edad.

Escuela:

- Identifique en la planeación escolar los problemas o situaciones prioritarias detectadas sobre la higiene personal y salud dental al inicio del año escolar, las estrategias propuestas para solucionarlos, los recursos asignados para su atención y los resultados a corto plazo que se están obteniendo.
- Organice un buzón escolar de sugerencias para realizar una encuesta de opinión de docentes, directivos y padres de familia a fin de mejorar las actividades escolares sobre la

higiene personal y salud bucal de la comunidad escolar. En la reunión de Consejo Técnico presente los resultados.

- Realice una valoración de las necesidades de actualización sobre la higiene personal y salud dental que presenta la comunidad docente y directiva, para proponer programas pertinentes y eficaces para atender las necesidades y problemas referidos a este determinante.

Comunidad:

- Acudir y apoyarse en el personal de salud y las empresas productoras o comercializadoras de materiales higiénicos, para llevar a cabo actividades de educación para la salud en las escuelas, impartiendo pláticas educativas de higiene personal, para reforzar la prevención y promoción de la salud.
- Promueva que los alumnos realicen investigaciones sobre la presencia de flúor en la sal o el agua consumidas en su comunidad y los resultados de investigaciones sobre la falta de este elemento para la vida y especialmente para la salud dental.
- Sensibilice a los padres para que apoyen a sus hijos en la adopción de una cultura saludable mediante la práctica de medidas de higiene personal y de salud dental en su hogar, además de la importancia de revisar periódicamente el

otorgamiento de los servicios preventivos estipulados en la Cartilla Nacional de Salud.



3.4 Sexualidad responsable y protegida

Situación actual

Un problema que se necesita atender de manera prioritaria es el de los embarazos en adolescentes. Se calcula que los embarazos no planeados producen 17% de la carga mundial de enfermedad materna y 89% de los abortos peligrosos.

El riesgo de morir de las adolescentes que se embarazan es 1.2 veces mayor que el de las embarazadas mayores de 20 años.

Promover el desuso de prácticas sexuales sin protección o riesgosas disminuye la probabilidad de adquirir infecciones de transmisión sexual y los embarazos no planeados o no deseados. Estas prácticas se definen como de alto riesgo cuando se asocian a la actividad sexual con diferentes parejas, sumada a la falta de uso o el uso incorrecto de métodos de protección y/o anticonceptivos.⁷

⁷ Programa Nacional de Salud 2007-2012. Por un México sano: Alianzas para una mejor salud. Secretaría de Salud. 2007

¿Qué debemos conocer?

La salud sexual y reproductiva debe entenderse como el bienestar físico, mental y social que favorece que el o la adolescente comprenda y tenga un ejercicio de su sexualidad libre, satisfactorio, responsable y sano, con la adecuada prevención del embarazo adolescente no planificado.

Para trabajar los temas dudas o situaciones con los estudiantes, relativas a este tema se pueden tomar en cuenta:

Respeto. Escuche la necesidad del adolescente y ayúdele a encontrar una solución; evite hacer comentarios o gestos que expresen crítica, ironía, burla o desprecio. Debe propiciar un ambiente de cordialidad y confianza para animar al adolescente a que exprese abiertamente sus sentimientos.

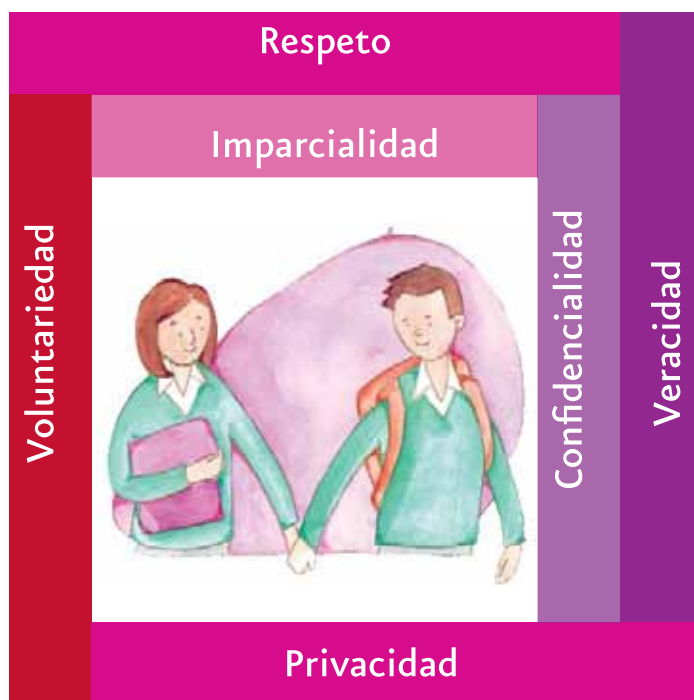
Voluntariedad. El adolescente tiene el derecho y la necesidad de tomar sus propias decisiones y elecciones. Debe asegurar el consentimiento informado.

Veracidad. Haga énfasis en la correlación entre los atributos y limitaciones de los métodos anticonceptivos y las necesidades y características individuales y de pareja de los adolescentes.

Confidencialidad. Cada adolescente tiene todo el derecho a la confidencialidad de su caso y a un clima de confianza.

Privacidad. Crear las condiciones apropiadas para que pueda expresarse con libertad sin el temor de ser escuchado por otras personas. Guarde absoluta discreción acerca de su caso.

Imparcialidad. No debe tomar partido por un comportamiento, método o miembro de una pareja en especial, sino facilitar la toma de decisión del adolescente de acuerdo con sus deseos y necesidades.



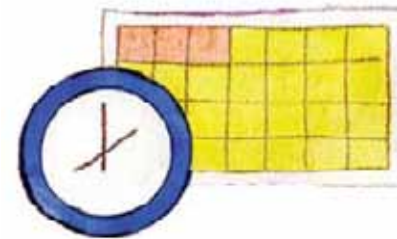
La salud sexual debe estar encaminada a:

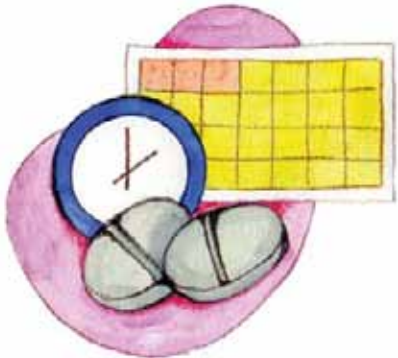

1. Llevar una vida sexual satisfactoria y sin riesgos.
2. La posibilidad de ejercer el derecho a procrear o no.
3. La libertad para decidir el número y espaciamiento de los hijos.
4. El derecho a obtener información que posibilite la toma de decisiones libres e informadas sin sufrir discriminación, coerción o violencia.
5. El acceso y la posibilidad de elección de métodos de regulación de la fecundidad seguros, eficaces y aceptables.
6. La eliminación de la violencia doméstica y sexual que afecta la integridad y la salud.
7. El derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que permitan embarazos y partos sin riesgos.
8. El acceso a servicios y programas de calidad para la promoción, detección, prevención y atención de todos los eventos relacionados con la sexualidad y la reproducción, independientemente del sexo, edad, etnia, clase u orientación sexual y teniendo en cuenta sus necesidades específicas de acuerdo con su ciclo vital.



9. Las acciones de autocuidado centradas en la doble protección, referente a la prevención de infecciones de transmisión sexual y de embarazos no planificados.
10. La demanda de métodos anticonceptivos adecuados a sus condiciones.
11. El desarrollo de capacidades de negociación con su pareja sobre el método anticonceptivo y de protección que se elige en un momento dado.
12. Que los adolescentes tomen decisiones asertivas sobre el inicio, frecuencia de sus relaciones sexuales, prácticas sexuales seguras y placenteras, y el tiempo para la concepción.
13. Que asuman que la sexualidad y la reproducción y la forma en que éstas se viven están determinadas por condicionamientos culturales y sociales que es posible construir en el marco del proyecto de vida que cada quien elige para sí.
14. Que se cuestionen los modelos sociales y culturales que posicionan el embarazo precoz como una forma de ganar estatus o reconocimiento social o afectivo.
15. Que rechacen la violencia sexual y doméstica (física y psicológica) como modelo de relación afectiva o de resolución de conflictos.
16. La promoción de actitudes y prácticas responsables y seguras respecto a su salud sexual y reproductiva.
17. La disminución en la incidencia de embarazos no planeados, abortos inducidos e infecciones de transmisión sexual.



Uso de métodos anticonceptivos

Es necesario que las y los adolescentes puedan identificar los métodos anticonceptivos disponibles en el mercado (de emergencia, temporales y permanentes) y las características generales de los métodos, en función de las preferencias y particularidades biológicas de los usuarios y que cuenten con la información necesaria y precisa sobre los lugares donde pueden conseguir los métodos anticonceptivos, así como los requisitos necesarios para solicitarlos.



Métodos Anticonceptivos	Usos	Recomendaciones
<p>Píldora de emergencia.</p> 	<p>En caso de haber tenido una relación sexual sin protección y haya riesgo de embarazo. Este método debe usarse en las primeras 72 horas (tres días) después de la relación no protegida. Después de 12 hrs de haber tomado la primera dosis, tome la segunda.</p> <p>Nota: Hay marcas de este medicamento que pueden ser sólo de una dosis.</p> <p>Este método no protege de las infecciones de transmisión sexual.</p>	<p>Use este método como emergencia, no es recomendable usarlo de manera recurrente porque pierde efectividad.</p> <p>Entre más horas existan entre la relación sexual y la toma de la pastilla, se puede perder efectividad.</p>
<p>Orales.</p> 	<p>Efectividad 90-99%.</p> <p>Se toma una tableta diaria durante 21 días y 7 de descanso en las presentaciones de 21 tabletas; en la presentación de 28 tabletas, tomar las 7 tabletas de distinto color al terminar las 21 tabletas y esto coincidirá con la menstruación.</p>	<p>No se recomienda en mujeres con migraña, con antecedentes de problemas sanguíneos de coagulación y problemas de hígado.</p> <p>La mujer debe de ser muy constante en las tomas para mejor eficiencia y de preferencia en el mismo horario.</p>

Métodos Anticonceptivos	Usos	Recomendaciones
<p>Implante subdérmico.</p> 	<p>Efectividad 99%.</p> <p>Se inserta debajo de la piel del brazo de la usuaria una pequeña varilla de plástico que libera pequeñas dosis de hormonas que evitan la ovulación y previenen el embarazo.</p>	<p>En mujeres con sobrepeso u obesidad es posible que su eficiencia baje y se presenten sangrados no esperados o manchado permanente.</p> <p>Es un método muy recomendado en mujeres que no desean embarazarse por largos periodos de 3 a 5 años (depende de la marca).</p>
<p>Condón masculino.</p> 	<p>Efectividad 85-97%.</p> <p>Antes de la relación: Se coloca sobre el pene erecto, procurando presionar la punta del condón para no dejar aire que pueda romper el condón.</p> <p>Posterior a la relación: Después de haber eyaculado dentro del condón, con el pene todavía erecto se retira el condón desde la base y se desecha.</p>	<p>Éste es el único método que previene la transmisión de infecciones de transmisión sexual.</p> <p>No es recomendable traerlo en la cartera, ni exponerlo al sol, ni al calor.</p> <p>No reutilices los condones.</p> <p>No uses lubricantes a base de aceite, ni cremas, ni vaselina.</p> <p>No uses doble condón.</p> <p>Revisa la fecha de caducidad y que el empaque tenga aire adentro.</p>

Métodos Anticonceptivos	Usos	Recomendaciones
<p>Condón femenino.</p> 	<p>Efectividad 79-98%.</p> <p>Se debe colocar uno de los aros al fondo de la vagina y otro cubriendo la entrada de la vagina. Puede colocarse incluso algunas horas antes de la relación sexual.</p>	<p>Éste es el único método que previene infecciones de transmisión sexual.</p> <p>Hay que tener precaución de que el pene entre en el aro exterior.</p> <p>No se use conjuntamente con el condón masculino.</p>
<p>DIU.</p> 	<p>Efectividad 99%.</p> <p>Se debe colocar por un médico en el interior del útero.</p> <p>Existe el Dispositivo Intrauterino para las mujeres que no han tenido hijos y para las que sí.</p>	<p>Para su colocación debe acudir al centro de salud durante los primeros dos días de la menstruación.</p>

Sugerencias para el docente

Aula:

- Identifique con su comunidad estudiantil la cultura específica sobre sexualidad y reproducción, el contexto familiar y comunitario que les acompaña y los factores de riesgo y protectores que han desarrollado.
- Proponga a sus alumnos actividades que impliquen el determinante de sexualidad responsable y protegida, desde el enfoque de autocuidado, como es la definición de su proyecto de vida, la identificación de su relación con el medio, la identificación de las redes sociales con que cuenta y el reconocimiento de las habilidades sociales y de resolución de conflictos que en su conjunto apoyan la prevención de enfermedades y la conservación de su salud integral.
- Analice con su grupo el documento Derechos sexuales y reproductivos (ONU, 1994).
- Trabaje junto con los maestros de las asignaturas que desarrollan contenidos relacionados con el determinante salud sexual y reproductiva, el tipo de dinámicas o actividades didácticas que se pueden realizar con los estudiantes en el aula, con el fin de acompañarlos en la construcción de com-

petencias que incrementen el control sobre los factores que inciden en su salud y calidad de vida.

Escuela:

- Durante las reuniones entre maestros, identifique las necesidades de actualización y capacitación docente sobre la salud sexual y reproductiva, valore el impacto de los conocimientos, ideologías (ideas, valores y creencias) y habilidades de los docentes sobre el tema, para determinar formas de intervención didáctica a fin de tratar la sexualidad en el grupo o en lo individual, así como los resultados obtenidos.
- Fomente actividades colectivas que provean canales de información, espacios de comunicación, sitios de reunión social sana y constructiva. Aproveche talleres de cine-debate, sesiones de teatro o video, análisis de canciones, de obras literarias, comentarios a notas periodísticas, programas de televisión, visitas guiadas, que permitan la reflexión, la crítica y el surgimiento de propuestas sobre la salud sexual y reproductiva, por parte de la comunidad estudiantil.
- Identifique en el proyecto escolar el diagnóstico sobre salud sexual y reproductiva, los problemas prioritarios y las necesidades, las estrategias y los recursos otorgados para su atención, valore los resultados que se han obtenido a corto plazo.

Comunidad:

- Identificar las instituciones de investigación y asistencia a niños y jóvenes sobre la salud sexual y reproductiva, para contar con un directorio de recursos que apoye a la escuela en el desarrollo de sus programas e iniciativas, desde una visión actualizada y con evidencia científica sobre las mejores prácticas de educación para la salud respecto a estos temas.
- Identificar personajes que son referentes para los estudiantes, con el fin de solicitarles elaborar mensajes que contribuyan al desarrollo y dignificación de la persona, incentivando a los estudiantes al mejoramiento de sus condiciones de vida y bienestar, mediante el ejercicio de una sexualidad libre, responsable y orientada.
- Sensibilice y oriente a los padres para que apoyen a sus hijos en la adopción de una cultura saludable y segura, transformando al hogar en un espacio de confianza, comunicación y protección de los hijos, así como formando una red de apoyo al estudiante.

3.5

Factores psicosociales

A) Prevención de adicciones**Situación actual:**

Según la Encuesta Nacional de Adicciones 2002, tres y medio millones de mexicanos de entre 12 y 65 años de edad han consumido drogas alguna vez en su vida; 77% de estos consumidores son hombres y el resto son mujeres. La prevalencia de consumo de drogas es dos veces más alta en áreas urbanas que en zonas rurales.

La droga de mayor consumo es la marihuana, que en promedio comienza a consumirse entre los 15 y 18 años, seguida de la cocaína y otras drogas médicas. Estas últimas son las únicas que las mujeres consumen con mayor frecuencia que los hombres.

El consumo de drogas daña de diversas maneras la salud física y mental de los individuos, y se asocia a fenómenos sociales de prevalencia creciente, como la violencia y la desintegración familiar.⁸

⁸ Programa Nacional de Salud 2007-2012. Por un México sano: Alianzas para una mejor salud. Secretaría de Salud. 2007

Se llama droga a la sustancia que altera algunas funciones mentales y físicas, y que al ser consumida con frecuencia puede originar una adicción, por ejemplo:

- Sustancias de uso médico.
- Sustancias de uso industrial.
- Tabaco.
- Bebidas alcohólicas.
- Drogas ilícitas.



¿Qué debemos conocer?

La adicción es un estado mental y en ocasiones físico que se caracteriza por un deseo incontrolable de recurrir a determinadas sustancias, por lo general químicas, de modo continuo o periódico, en el que la persona adicta a una sustancia no puede controlar el deseo de utilizarla.

El uso y abuso de sustancias adictivas constituye un complejo fenómeno que tiene consecuencias adversas en la salud individual, en la integración familiar y en la estabilidad social. Aunque en la actualidad toda la sociedad está expuesta a las drogas, hay unos grupos más vulnerables que otros a los daños provocados por su uso, como los niños y los jóvenes, quienes pueden truncar su posibilidades de desarrollo personal y de realización de proyectos positivos de vida.

Las adicciones pueden afectar a niños, niñas y adolescentes de cualquier edad, nivel de educación o clase social. Entre los factores que propician el desarrollo de adicciones pueden estar:

- Violencia familiar.
- Curiosidad (principalmente en menores de edad).
- Desintegración familiar (divorcio o separación de los padres, etcétera).

- Deseo de pertenecer a un grupo; amistades que presionan al niño o niña para consumir drogas, empezando generalmente con el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas.
- Rebeldía; algunos menores muestran su disgusto ante las reglas establecidas haciendo lo que está prohibido.
- Fuga; a veces se cae en el consumo de drogas en un intento por alejarse de los problemas cotidianos.
- Ociosidad; falta de medios o de formas sanas para ocupar el tiempo libre.

Algunas conductas de las niñas y niños con adicciones pueden ser las siguientes:

- Tendencia a la soledad más de lo ordinario.
- Cambios constantes de conducta y del estado de ánimo; se pasa con facilidad de la tristeza a la euforia y a veces al enojo, llegando a la agresividad.
- Dificultad para asumir responsabilidades.
- Disminución en el rendimiento escolar.
- Olor especial en la ropa.

- Cambio de amistades.
- Falta de interés en actividades que antes les gustaban.
- Tendencia a mentir y a realizar pequeños hurtos en casa.
- Dormir mucho o casi no dormir.
- Disminución del apetito.

La suma de varias de estas conductas en las y los adolescentes y cambios bruscos del comportamiento rutinario pueden hacernos sospechar de que existe algún problema de adicción.

Los factores de riesgo para que se presente el alcoholismo y el tabaquismo son:

- Ambiente doméstico caótico, particularmente situaciones en las que los padres abusan de sustancias o padecen enfermedades mentales.
- Paternidad ineficaz, especialmente con hijos con temperamentos difíciles y desórdenes de conducta.
- Falta de solidaridad familiar.
- Conducta de timidez y/o agresividad.



110

- Fracaso en el desempeño escolar.
- Percepción de que el consumo de drogas es una conducta aprobada en los ambientes escolar, familiar y comunitario.
- Disponibilidad de las sustancias.

Una forma de evitar el consumo de alcohol y tabaco es poniendo en práctica los siguientes factores protectores:

- Vínculo sólido con la familia.
- Éxito en el desempeño escolar.
- Adopción de normas convencionales sobre el uso de drogas.
- Favorecer la práctica del deporte, mostrando sus ventajas para la salud física y mental.
- Estimular las actividades artísticas y creativas.
- Fomentar la camaradería, formando grupos para realizar trabajos escolares y otras actividades.
- Motivar a los menores a que propicien una mejor comunicación con sus padres y con sus maestros.

- Experiencia de vigilancia paterna con reglas claras de conducta dentro de la unidad familiar y participación de los padres en la vida de sus hijos.
- El vínculo entre escuela y familia y otras instituciones como las religiosas.
- Actitudes y valores prosociales se entiende por prosocial toda conducta dirigida a proporcionar beneficios a las personas en general más que a uno mismo, prácticamente, la expresión prosocial es sinónimo de cooperativismo.

El cariño de los padres en la prevención de las adicciones y la atención hacia los hijos juega un papel muy importante. Si los infantes crecen con amor y seguridad, si tienen confianza para comunicarse con sus papás, si se sienten comprendidos y si además en la familia no hay adicciones (tabaco, alcohol, etc.) será difícil que busquen evadirse a través de las drogas. Por eso, los padres de familia tienen en sus manos la posibilidad de prevenir las adicciones.

Sugerencias para el docente

Aula:

- Identifique en los programas de estudio los contenidos curriculares que hacen referencia a la prevención

Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud

de adicciones como precursora de la salud, y programe actividades relacionadas con estrategias para aumentar la percepción del riesgo, retrasar la edad de inicio de consumo, desalentar el uso crónico y experimental, considerando las diferencias regionales y de género.

- Proponga a sus alumnos actividades de acuerdo a su edad e intereses personales, considerando que una actitud solidaria y comprensiva da mejores resultados que una moralista y punitiva; recuerde que la prevención de adicciones como actividad formadora fortalece las capacidades de autonomía y asertividad.
- Identifique con los alumnos las normas que regulan la vida en el aula, en la familia y en los deportes, favorezca la discusión organizada, haga fluir la creatividad a fin de que propongan formas consensuadas de autorregularse, que identifiquen sus derechos y sus responsabilidades; lo anterior como resultado de vivir en sociedad y para generar un ambiente de bienestar y seguridad propicio al aprendizaje.

Escuela:

- Coordine con otros docentes y director, la realización de campañas, torneos y competencias en equipo a lo largo del ciclo escolar. Los niños y jóvenes se encuentran en desarrollo y manifiestan cambios

repentinos, deseos de explorar y vivir nuevas experiencias, hay que canalizar tales energías en un ambiente de comprensión, respeto y tolerancia.

- Coordine actividades lúdicas que aborden derechos y deberes individuales y colectivos.
- Aproveche el tiempo que pasa el alumno en la escuela, la escolaridad es un factor protector en contra de las adicciones. La red de amigos también lo protege y los docentes pueden ser un modelo a seguir, cuando hay afecto e identificación, se forma un vínculo más fuerte que la necesidad de experimentar o de pertenecer a un grupo que lo presiona a consumir drogas.
- Identifique las necesidades de actualización y capacitación docente para adquirir habilidades que les permitan propiciar en los alumnos el desarrollo humano y la forma de enfrentar de manera efectiva los retos de la vida cotidiana.

Comunidad:

- Solicite que en el hogar se establezcan límites relacionados con el consumo de tabaco, alcohol y sustancias adictivas. Oriente a los padres para que acompañen más tiempo a sus hijos y observen continuamente su comportamiento.

- Promueva la participación del Consejo Escolar con otros sectores e instituciones vinculados al control del narcotráfico, para disminuir la disponibilidad de drogas en el entorno escolar, evaluando sus condiciones de seguridad y las acciones que se han puesto en marcha, favoreciendo las que han demostrado ser exitosas en la prevención del consumo de drogas, sin olvidar las diferencias culturales.
- Apoye el Programa Escuela y Salud con otras iniciativas federales, estatales o locales que propongan la atención al tema; de este modo se logran mejores resultados.

b) Prevención de violencia

Situación actual:

La experiencia muestra que es justamente en el ámbito familiar donde se registra la mayor cantidad de eventos de violencia contra los niños y las niñas. En los adolescentes la escuela es el segundo sitio donde sufren de violencia con mayor frecuencia, en niños no se ha documentado pero puede ser un comportamiento similar.

La violencia familiar se define como “el acto u omisión único o repetitivo, cometido por un miembro de la familia, en relación de poder —en función del sexo, la edad o la condición física—,

en contra de otro u otros integrantes de la misma, sin importar el espacio físico donde ocurra el maltrato físico, psicológico, sexual o el abandono”.

Las formas más comunes de maltrato a los niños y adolescentes son:

Maltrato físico. Consiste en dañar alguna o algunas partes del cuerpo para causar dolor, como dar manazos o nalgadas, jalar, arrojar o apretar, golpear con objetos, jalar el cabello, pellizcar o quemar.



Maltrato psicoemocional que puede ser:

- Verbal y se manifiesta por amenazas, ofensas, sobrenombres, groserías, burlas, ridiculización y gritos, entre otros.
- Actitudes amenazantes o falta de atención mostrando indiferencia, desconsideración, incompreensión o intolerancia, o bien, imponiendo sobreprotección, condicionamiento o encierro, entre otros.
- Destrucción de sus propiedades, como son sus juguetes, trabajos escolares o mascotas.

Abuso sexual. Acción y omisión mediante la cual se induce o se impone la realización de prácticas sexuales no deseadas o respecto a las cuales se tiene incapacidad para consentir, como exhibir genitales, presenciar relaciones sexuales, exposición a la pornografía, el manoseo, la prostitución o la violación.

Negligencia o abandono. Se caracteriza por el acto de desamparo injustificado hacia uno o varios miembros de la familia con los que se tienen obligaciones que derivan de las disposiciones legales; asimismo, conductas que ponen en peligro su salud, como privar de alimentos o proporcionarlos discriminadamente, o bien, de los cuidados esenciales cuando el niño o la niña enferma; se incluye también la privación del derecho a la educación.

Detección del maltrato infantil

Los niños maltratados pueden mostrarse agresivos, tímidos, con un temor exagerado a un adulto o al contacto físico, con problemas alimenticios, con bajas calificaciones escolares, aislado, apático, inseguro y con baja autoestima; tiende a autoagredirse, a mostrarse excesivamente sumiso o poco afectivo con otros.

Otras manifestaciones pueden ser el retardo en el desarrollo físico, problemas de lenguaje, tristeza, moretones o hematomas, cicatrices, marcas de objetos, quemaduras inexplicables, fracturas, irritación, picor, dolor en la zona genital.





¿Cuáles son los mensajes que contribuyen a generar una cultura de la no-violencia en los niños?

- Vivir libres de violencia es un derecho de los niños. Nada justifica el uso de la violencia.
- La discusión debe llevar a la negociación y a acuerdos, sin el uso de la violencia.
- Reconocer nuestros sentimientos nos ayuda a expresarlos de mejor manera y siempre es importante hablar acerca de ellos.
- Reconozca sus logros y habilidades de acuerdo con la edad y etapa de desarrollo.

Es importante hacer hincapié en que las formas de educar a los hijos son muy diferentes entre cada familia, pero esto no justifica la violación de sus derechos humanos.

Recomendaciones para los padres de familia:

- Los usos y costumbres no legitiman la violación de los derechos humanos de los niños.
- Cuando sienta que pierde el control, haga alto y posponga la discusión, explicando el motivo; comprométase a retomar el asunto y cúmplalo.

- Sea consistente y constante, es decir, debe actuar de forma predecible ante aquellas conductas deseadas, sin usar la violencia; evite corregir sólo cuando a usted le incomoda o se siente molesto.
- Maltratar es maleducar; lo más probable es que el niño maltratado reproduzca la violencia en la edad adulta.
- Enseñe que existen consecuencias ante toda conducta, y que el niño debe ser responsable por ello (por ejemplo, si rompe una maceta, debe admitirlo; si no hace la tarea, no tendrá buena calificación); no es un castigo, se aplica sin comentarios y sin emotividad.
- Establezca reglas claras y precisas sobre lo que espera que el niño haga (por ejemplo, quiero que te laves los dientes después de comer). Anticipe situaciones.
- Valore la situación y decida si vale la pena crear un conflicto (por ejemplo, si el niño quieren vestir a su gusto para ir a una fiesta).
- Aprenda a hablar sobre sus propios sentimientos, éstos no son negativos ni positivos, la forma de actuarlos sí puede ser negativa (por ejemplo, golpear, destruir objetos o autoagredirse son violencia). Enseñe a sus hijos a reconocer sus propios sentimientos; esto les dará mayor confianza en sí mismos y les permitirá pensar antes de actuar.

■ Oriente en acciones preventivas para evitar el abuso sexual como:

- Enseñe a sus hijos a no hablar con extraños.
- Enseñe a sus hijos a que no permitan que nadie les toque los genitales.
- Cuando el menor intente comentarle que alguna persona con quien tiene trato lo hace sentir incómodo, no lo juzgue; pregúntele ¿por qué?.
- Déle la confianza que su hijo espera de usted. Cuando el infante se encuentre en una situación incómoda y le comente, no lo regañe, escúchelo.
- Enséñele a no permitir que alguien le obligue a hacer cosas que él considere vergonzosas.
- Enséñele a que no permita que un adulto le obligue a tocarle los genitales.
- Oriente al menor para que pueda acudir con un adulto de su confianza en caso de que se encuentre en una situación por la que se sienta avergonzado.
- Enséñele dos o tres rutas alternas para llegar a su casa o escuela.

Sugerencias para el docente

Prevención de violencia

Aula:

- Identifique con sus alumnos situaciones de violencia (por edad, por sexo, por nivel de escolaridad), dentro de la comunidad, en la familia, con la pareja o padre-hijo, elaboren una propuesta para disminuirla en el entorno escolar.
- Organice con sus alumnos actividades que recuperen su experiencia personal para identificar el de estilo de vida que llevan, un estilo de vida sano o que viven experiencias de violencia así como la repercusión que tiene sobre su salud y propongan alternativas para mejorarlo.
- Promueva el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes a fin de favorecer un clima de trabajo armónico en el aula.

Escuela:

- Identifique, a partir del análisis del perfil de egreso de la educación básica en el colectivo docente, la forma en que la prevención de la violencia contribuye a lograrlo, y la manera que el Programa Escuela y Salud contribuye a la construcción de las competencias del perfil.

- Coordine con otros docentes y el director, la realización de campañas, torneos y competencias a lo largo del ciclo escolar enfatizando la resolución de problemas mediante el diálogo y la concertación y el empleo de recursos didácticos como el uso de teatro guiñol, revistas, novelas, periódicos murales y folletos, entre otros.

Comunidad:

- Solicite a instituciones y organismos de la sociedad civil del ámbito de prevención de violencia, que acompañen a la escuela en la capacitación de profesores de educación básica.
- Sensibilice a los padres para que apoyen a sus hijos en la adopción de una cultura saludable y para la prevención de violencia en su trato con los demás.

3.6 Prevención de accidentes

Situación actual

Los accidentes son eventos no intencionales que resultan en una lesión corporal cuya mayor frecuencia ocurre en el hogar. Son la cuarta causa de muerte en menores de un año (4%); el primer lugar de mortalidad en edad preescolar, de 1 a 4 años (23%), y en escolares de 5 a 14 años (28.8%). Los accidentes ocasionan que muchos más niños de los que mueren queden con algún tipo de discapacidad.

El riesgo de sufrir un accidente en la infancia está relacionado con la edad y con el desarrollo psicomotor del infante, y aumenta cuando el niño empieza a moverse y a explorar su medio. Otros factores son la pobreza y la falta de medidas de protección.

Los accidentes son responsables de un fallecimiento cada quince minutos y representan actualmente la cuarta causa de muerte en México, además de que demandan millones de consultas en los servicios de urgencia y ocupan dos y medio millones de días-cama en los hospitales del sistema de salud, a pesar de que 9 de cada 10 son prevenibles.

¿Qué debemos conocer?

Promover conductas seguras como las que se mencionan a continuación.

Conductas seguras en la vía pública		
Para peatones	En bicicleta, patineta o patín del diablo	En vehículos automotores
<ul style="list-style-type: none"> ■ Caminar por las banquetas. ■ Si no hay banquetas, caminar en sentido contrario a la dirección de los vehículos y a la izquierda lo más lejos posible. ■ Cruzar por las esquinas o por los cruces peatonales. ■ Hacer contacto visual con los ojos del conductor para asegurar su visibilidad. ■ Al cruzar la calle, siempre observar a ambos lados. ■ Caminar en las aceras con el niño del lado de la pared y siempre tomado de la mano de un adulto. ■ Evitar jugar en la calle. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Orientar a los adolescentes acerca de los cuidados y peligros en el uso de patines, patinetas, bicicletas y motocicletas y, en todo caso, vigilar el uso de casco y equipo de seguridad apropiado. ■ Evitar circular por las calles transitadas. ■ Vestir con ropa clara y evitar circular en la noche. ■ Circular en el sentido de los vehículos, nunca en sentido contrario. ■ Seguir los señalamientos para los automóviles y respetar los semáforos. ■ Salir de los puntos ciegos de los vehículos y hacer señalamientos con las manos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Evitar rebasar los límites de velocidad. ■ Mantener el automóvil familiar en buen estado. ■ Al viajar en automóvil, colocar al menor en la parte posterior del vehículo, en silla porta infante debidamente asegurada. ■ Utilizar siempre el cinturón de seguridad al subirse a un vehículo. ■ Observar que el cinturón funcione adecuadamente y no esté dañado. ■ Asegurarse de que todos los ocupantes en un vehículo utilicen cinturón de seguridad. ■ Para viajar en motocicleta utilizar lentes y equipo de seguridad. ■ Mantener siempre la luz de la motocicleta encendida. ■ Revisar siempre que las condiciones mecánicas de la motocicleta sean adecuadas.

Conductas seguras en la vía pública		
Para peatones	En bicicleta, patineta o patín del diablo	En vehículos automotores
<ul style="list-style-type: none"> ■ Cruzar en las esquinas, observando previamente a ambos lados del arroyo y tomando siempre al menor de la mano. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Siempre utilizar un casco que ajuste bien a la cabeza y de buena calidad. ■ Utilizar equipo de protección en codos, rodillas y caderas de buena calidad. ■ Utilizar calzado seguro y antiderrapante, sobre todo en las patinetas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Observar el entorno, sobre todo por la noche o en tiempo lluvioso. ■ Permitir solamente un acompañante en la motocicleta con su debido equipo de protección. ■ No manejar ni viajar con una persona que esté bajo los efectos de bebidas embriagantes o drogas ■ Evitar distraer al conductor o escuchar música muy alta mientras se conduce al menor en la parte posterior del vehículo, en silla porta infante debidamente asegurada. ■ Utilizar siempre el cinturón de seguridad al subirse a un vehículo. ■ Observar que el cinturón funcione adecuadamente y no esté dañado. ■ Asegurarse de que todos los ocupantes en un vehículo utilicen cinturón de seguridad. ■ Al conducir, evitar el uso de teléfonos, así sea con dispositivos de manos libres (incluso en el DF y estado de México está prohibido, según el Reglamento de Tránsito Metropolitano).
<ul style="list-style-type: none"> • No arrojar basura • Respetar los señalamientos de tránsito 		

- Mantener a los niños fuera de la cocina.
- Cocinar de preferencia en las parrillas más alejadas del borde de la estufa.
- Colocar hacia adentro el mango del recipiente que esté en el fuego.
- Colocar y servir los alimentos calientes en la mesa y asegurarse de que los menores se encuentren sentados.
- No permitir que los niños y las niñas jueguen o griten durante el consumo de sus alimentos.
- Evitar que los menores manejen botellas o vasos de cristal.
- Vigilar al pequeño en superficies altas o utilizar sillas con protección y cinturón para que no puedan ponerse de pie o caerse.
- Guardar líquidos de limpieza, medicinas, insecticidas, pinturas de pelo bajo llave o fuera del alcance de niñas y niños.
- Desechar sobrantes de sosa cáustica, ácidos y productos químicos.
- Nunca dejar solo al niño en la bañera, en especial a los menores de dos años.
- Entibiar el agua con la que se baña a los menores y nunca vaciar agua caliente en tinas o bañeras cuando el niño o niña está cerca.
- Colocar en el piso material antiderrapante.
- Siempre que se coloque al niño en su cuna o donde repose, revisar que los barandales estén elevados y con seguro y colocar al menor boca abajo con la cabeza en posición lateral.
- No permitir que los menores jueguen con canicas, botones, aretes, collares, cuerdas, lazos, cortinas, cables, bolsas de plástico o conexiones eléctricas.
- No dejar cerca del niño bolsas de plástico u objetos pequeños que pueda llevarse a la boca.
- No dejar juguetes ni otros objetos tirados en el piso.
- No dejar prendidas velas o veladoras durante la noche.



Sugerencias para el docente

Aula:

- Identifique en el programa de estudios de la asignatura, o grado correspondiente, los temas que hacen referencia a la importancia de la prevención de accidentes; programe actividades relacionadas con su práctica y promoción.
- Proponga a sus alumnos actividades que impliquen el determinante de prevención de accidentes, como simulacros.
- Trabaje con los maestros de Ciencias o de laboratorio, en secundaria, para organizar actividades que se pueden realizar con los estudiantes acerca de la prevención de accidentes.
- Colocar los útiles escolares en la parte trasera del salón de clase o bajo el pupitre o mesa de trabajo.

Escuela:

- Proponga a los alumnos la elaboración de un reglamento de seguridad para evitar accidentes; es importante considerar recomendaciones como: no jugar con instrumentos punzocortantes como compases y tijeras;

que los niños eviten jugar con lápices u otros objetos que puedan lastimarlos.

- Evite que los niños corran en pasillos, escaleras o pisos, sobre todo si están mojados.
- Incluir dentro de su planeación escolar la realización de cursos de primeros auxilios para estar preparados ante posibles contingencias.
- Coordine con otros docentes y director, la realización de campañas, exposiciones, torneos y competencias en equipo a lo largo del ciclo escolar, para sensibilizar a la comunidad escolar sobre la importancia de prevenir accidentes en la escuela.
- Incluya dentro de su planeación o proyecto escolar la compra de un botiquín de primeros auxilios, extintor, señalizaciones, barandales de protección, equipo deportivo, entre varios, de tal manera que estén preparados para una contingencia.

Comunidad:

- Solicitar a un deportista reconocido por la comunidad estudiantil, que invite y motive a los alumnos a practicar la actividad física de su preferencia, considerando la

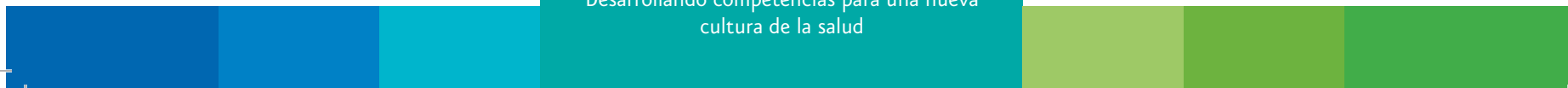


prevención de accidentes en el deporte como son: realizar calentamientos previos al inicio de la actividad física, usar ropa cómoda para hacer el deporte elegido, evitar hacer ejercicio en situaciones climáticas extremas, evitar ayunos prolongados o comidas abundantes previas a la actividad física.

- Promueva que los alumnos realicen entrevistas a deportistas, especialistas en medicina y enfermería del deporte, entrenadores, para conocer los mayores riesgos sobre los accidentes más frecuentes.

Sensibilice a los padres de familia para que acompañen a sus hijos, tengan ropa adecuada y les muestren solidaridad, comprensión y respeto en los resultados.

Acompañar y enseñar a sus hijos el camino más seguro para ir a la escuela y, de ser necesario, el de regreso a casa.







Acceso a servicios de prevención y promoción de la salud

IV

A decorative graphic consisting of several rectangular blocks. On the left, there is a large orange block at the bottom, a yellow block above it, and a green block above that. To the right, there is a large green block at the top, a dark green horizontal bar in the middle, and a light green block at the bottom. The number 'IV' is centered in the top green block.



Acceso a servicios de prevención
y promoción de la salud

IV

- 4.1 Cartilla Nacional de Salud
- 4.2 Detecciones de problemas frecuentes de salud
- 4.3 Otros problemas de salud
- 4.4 Primeros auxilios
- 4.5 Problemas de ausentismo escolar por motivos de salud
- 4.6 Referencia y contrarreferencia



Algunos problemas de salud son causa de ausentismo y rezago escolar en los estudiantes. Otros, aunque no obstaculizan la asistencia a clases, disminuyen el rendimiento y afectan el aprendizaje, por lo cual también constituyen un problema para la comunidad escolar. Por esto, es importante que docentes y autoridades educativas unan sus esfuerzos a los del personal de salud, para que en forma conjunta realicen acciones de detección de problemas de salud y su referencia a las unidades de salud para otorgar la atención necesaria a los escolares y apoyar su rehabilitación.

Son elementos fundamentales en el acceso a servicios de prevención y promoción de la salud en la escuela los siguientes: el uso y manejo de las Cartillas Nacionales de Salud, sus componentes, el esquema de vacunación, la vigilancia del estado nutricional y del crecimiento, la detección de problemas de agudeza visual y auditiva, la detección de defectos posturales, de trastorno de déficit de atención e hiperactividad y otros problemas de conducta. Asimismo, se considera relevante el conocimiento por parte del personal docente de la prevención de accidentes, primeros auxilios, problemas de ausentismo escolar por motivos de salud y aspectos sobre la referencia y contrarreferencia de los estudiantes que así lo requieran.

4.1

Cartilla Nacional de Salud

La Cartilla Nacional de Salud es un documento oficial y personal para la población mexicana, escolares, docentes, madres y padres de familia; es también un instrumento que sirve al personal de salud y al usuario para llevar el control de las acciones de prevención, detección oportuna y control de las enfermedades, así como para facilitar el seguimiento del estado de salud, promover estilos de vida saludables y registrar los principales servicios de salud que se proporcionan a través del apartado de citas médicas.

La utilización adecuada de las cartillas favorecerá el logro de los siguientes objetivos en salud:

- Disminuir mediante acciones anticipatorias el impacto que tienen las enfermedades y las lesiones sobre los educandos y los maestros.
- Favorecer la salud de los estudiantes y maestros con acciones de prevención específica para cada etapa de la vida.
- Empoderar en cuanto a conocimiento de su salud tanto a estudiantes como a maestros.

- Reducir la carga de enfermedad, modificando los factores determinantes negativos con comportamientos saludables.

Las acciones que se entregarán a los usuarios son aquellas que tienen un alto impacto en la preservación de la salud de la población y se presentan agrupadas en los cuatro grandes procesos que se incluyen en el Paquete Garantizado de Servicios de Promoción y Prevención de la Salud: Promoción de la Salud, Nutrición, Prevención y Control de Enfermedades y Detección de Enfermedades, para cada uno de los grupos de la población independientemente de su afiliación a una institución de salud, garantizando así su portabilidad en todo el Sistema Nacional de Salud.

Para la mejor realización y seguimiento de las acciones en salud, se cuenta con cinco cartillas:

- Verde claro, para niñas y niños de 0 a 9 años.
- Azul agua, para adolescentes de 10 a 19 años.
- Cartilla rosa, para mujeres de 20 a 59 años de edad.
- Azul fuerte para hombres de 20 a 59 años.
- Dorada para adultos mayores de 60 años.

Promover el uso de las cartillas por la comunidad educativa para la prevención de enfermedades y promoción de la salud, es una acción en que la escuela puede colaborar.



Las cartillas de los niños (0 a 9 años) y de los adolescentes (10 a 19 años) tienen el subtítulo de “Cartilla Nacional de Vacunación”, para cumplir con el decreto que rige el actual Sistema de Cartillas Nacionales de Salud. Estas dos cartillas son importantes para la población escolar ya que permiten conocer el estado de salud de los educandos desde su ingreso a la escuela, haciendo seguimiento del mismo en etapas posteriores; además las cartillas son instrumentos que ayudan a los usuarios a reconocer los factores determinantes para conservar o mejorar su salud que se encuentran inscritos en las cartillas y de esta forma aprendan a manejar los riesgos para su salud.

Hay acciones para a estos grupos de población y que se pueden complementar o realizarse dentro las aulas escolares con el apoyo de los maestros, como son las pláticas de salud, la revisión del esquema de vacunación al ingresar y durante las semanas nacionales de salud y la realización de las detecciones de problemas de salud conforme se tengan programadas.

En el grupo de docentes se manejan las tres cartillas restantes (mujeres 20 a 59 años, hombres de 20 a 59 años y adultos mayores de 60 años), en las cuales también se inscriben acciones que pudieran realizarse en la escuela con la intervención del personal de salud y con las pláticas de temas de salud que se aborden.

Se sugiere que la Cartilla Nacional de Salud permanezca en casa del propietario y no en la escuela, lo cual significaría un impulso más para que estudiantes o padres de los menores se

responsabilicen en el cuidado y utilización de la cartilla, ya que se busca hacer de ésta un documento oficial requerido con mayor obligatoriedad en algunos trámites, con la finalidad de propiciar, junto con otras estrategias, una cultura de autocuidado preventivo en las personas, familias y población en general.

En las escuelas se realizarán acciones para:

- Identificar la unidad de salud que le corresponda a su escuela, de acuerdo con la regionalización operativa del sector salud.
- Apoyar en la revisión periódica de la cartilla de los educandos para que esté actualizada. Esta revisión se hará cuatro veces por año —al inicio del año escolar y en las tres semanas de salud—. La revisión se realizará por el personal de salud y por docentes previamente capacitados.
- En caso de que la realice el personal docente, el personal de salud brindará apoyo y seguimiento en esta revisión.
- Favorecer el acceso, cumplimiento de citas y referencias de los estudiantes y maestros a los servicios de salud.
- Referir a los servicios de salud a los escolares detectados con problemas de salud.
- Referir a los escolares a las unidades de salud o a las instancias pertinentes, para recibir orientación y consejería.

Componentes de las Cartillas Nacionales de Salud

Las Cartillas en su interior se dividen en 7 apartados:

Apartado	Color	Componente	De qué trata:	Temas	Acciones a realizar
I	Amarillo.	Promoción de la Salud.	<p>Es una estrategia idónea para transmitir la información a la población junto con la educación para la salud, a través de la cual la población recibe información sobre el cuidado de la salud.</p> <p>Es también un proceso mediante el cual se genera la participación de la población para asegurar un mayor control sobre su propia salud, brindándole de manera oportuna la información y orientación necesarias a fin de que tenga herramientas para mejorarla y/o mantenerla.</p>	<p>Hay 11 temas comunes en las 5 cartillas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Incorporación al programa de salud. 2. Higiene personal. 3. Salud bucal. 4. Alimentación correcta. 5. Prevención de adicciones. 6. Prevención de violencia. 7. Prevención de accidentes. 8. Actividad física. 9. Entorno favorable a la salud. 10. Dueños responsables con animales de compañía 11. Incorporación a grupos de ayuda mutua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estas acciones deberán ser proporcionadas al usuario a través de sesiones educativas o pláticas grupales. • De acuerdo con la estrategia de promoción de la salud este apartado consta de temas básicos de salud siendo en total 24 temas en las 5 cartillas.

Apartado	Color	Componente	De qué trata:	Temas	Acciones a realizar
II	Anaranjado.	Acciones de Nutrición.	Se realiza una evaluación y vigilancia del estado nutricional.	Para conocer los 11 temas remitirse al inicio del cuadro en la página 132.	<p>Las acciones a realizar en este apartado para llevar a cabo la evaluación y vigilancia del estado nutricional son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma de peso y estatura. • Cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC). • Evaluación diagnóstica de acuerdo a la clasificación: peso bajo, normal, sobrepeso y obesidad. • Orientación alimentaria. • Complementos nutricionales como la administración de hierro y ácido fólico. • Desparasitación intestinal (hasta los 14 años).
Apartado	Color	Componente	De qué trata:	Temas	Acciones a realizar
III	Verde.	Esquema de Vacunación.	El esquema de vacunación de cada cartilla, es acorde a las necesidades de prevención por etapa de la vida y ofrece la mayoría de los biológicos existentes en la actualidad.	Para conocer los 11 temas remitirse al inicio del cuadro en la página 132.	

Apartado	Color	Componente	De qué trata:	Temas	Acciones a realizar
IV	Azul	Prevención y Control de Enfermedades.	Se anotan los chequeos que se van realizando de forma general en distintas enfermedades.	Para conocer los 11 temas remitirse al inicio del cuadro en la página 132.	<ul style="list-style-type: none"> • Detección de placa bacteriana. • Instrucción de técnica de cepillado dental. • Instrucción de uso de hilo dental (a partir de los 8 años de edad). • Aplicación de flúor (por lo menos una vez al año). • Prevención de VIH-SIDA e ITS (excepto en cartilla de niños). • Prevención de adicciones (excepto en cartilla de niños). • Tratamiento de tuberculosis pulmonar (excepto en la cartilla de niños). • Quimioprofilaxis para tuberculosis.
Apartado	Color	Componente	De qué trata:	Temas	Acciones a realizar
V	Azul.	Detección de Enfermedades.	En caso de encontrarse algún padecimiento o varios de forma específica, se da tratamiento y un seguimiento al comportamiento o evolución del padecimiento.	Para conocer los 11 temas remitirse al inicio del cuadro en la página 132.	Detección de: <ul style="list-style-type: none"> • Defectos visuales. • Tuberculosis pulmonar.

Apartado	Color	Componente	De qué trata:	Temas	Acciones a realizar
VI	Rosa.	Detección de Enfermedades.	Salud Sexual y Reproductiva (excepto en la cartilla de niños de 0 a 9 años).	Para conocer los 11 temas remitirse al inicio del cuadro en la página 132.	<p>Proporcionar información sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Derechos sexuales y reproductivos. (orientación/consejería). • Métodos anticonceptivos.

Apartado	Color	Componente	De qué trata:	Temas	Acciones a realizar
VI	Verde Agua	Citas Médicas	Donde se podrán anotar las próximas citas tanto de promoción de la salud, como para otorgamiento de cualquiera de las acciones pendientes, lo cual favorecerá a que el paciente y el médico den seguimiento más puntual al cuidado de la salud.	Para conocer los 11 temas remitirse al inicio del cuadro en la página 132.	



136

Durante las Semanas Nacionales de Salud en las escuelas maestros y personal de salud realizarán acciones como:

- Valorar el crecimiento y evaluar el estado nutricional a través de la toma de peso, talla e índice de masa corporal (IMC), tomando en cuenta las tablas que aparecen en la Cartilla (esta valoración es anual al inicio del ciclo escolar). Registrar el estado nutricional en la Cartilla.
- Valorar el incremento de crecimiento y evaluar el estado nutricional a través de la toma de peso, talla e índice de masa corporal (IMC), según el caso diagnosticado al inicio del ciclo escolar, tomando en cuenta las tablas que aparecen en la Cartilla (esta valoración se repite en las semanas nacionales de salud en casos particulares de niños o jóvenes que presentaron resultados de riesgo en las mediciones corporales efectuadas en la detección gruesa al inicio del ciclo escolar). Registrar el estado nutricional en la Cartilla.
- Aplicar las vacunas correspondientes de acuerdo con el esquema de vacunación y la edad, explicar las posibles reacciones secundarias y la conducta a seguir. Registrar en la Cartilla.

Ofrecer la orientación y acciones específicas que estén diseñada durante esa Semana Nacional de Salud.

Revisión del esquema de vacunación

En la Cartilla Nacional de Salud está establecido el esquema básico, que es el conjunto de vacunas que protegen contra enfermedades graves que pueden ser mortales o dejar secuelas permanentes y afectar seriamente el desarrollo físico o mental de los niños. Las vacunas son sustancias que contienen microbios muertos o debilitados, que al entrar al organismo, hacen que nuestro cuerpo aprenda a producir defensas o anticuerpos para protegerse de estas enfermedades.

Las vacunas deben ser aplicadas de acuerdo a la edad de los niños. El esquema básico de vacunación es el siguiente:

Esquema básico de vacunación			
Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Edad y frecuencia de aplicación
BCG.	Tuberculosis.	Única.	Al nacer.
Hepatitis B.	Hepatitis B.	Primera. Segunda. Tercera.	Al nacer. A los 2 meses. A los 6 meses.
Pentavalente acelular. DPaT+VPI+Hib.	Difteria, tosferina, tétanos, poliomielitis e infecciones por H. Influenzae b.	Primera. Segunda. Tercera. Cuarta.	2 meses. 4 meses. 6 meses. 18 meses.
DPT.	Difteria, tosferina, tétanos.	Refuerzo.	4 años.
Rotavirus.	Diarrea por rotavirus.	Primera. Segunda.	2 meses. 4 meses.
Neumocócica conjugada.	Infecciones por neumococo.	Primera. Segunda.	2 meses. 4 meses.
Influenza.	Influenza.	Primera. Segunda. Revacunación.	6 meses. 7 meses. Anual hasta los 35 meses.
SRP.	Sarampión, rubéola y parotiditis.	Primera. Refuerzo.	1 año. 6 años.
SR.	Sarampión y rubéola.	Adicionales.	
Otras.			



Vacuna BCG

La tuberculosis es una enfermedad contagiosa y afecta principalmente los pulmones; también puede afectar otras partes del cuerpo, como meninges o cerebro, riñones, huesos, aparato genital, pulmón, ganglios, etc.

Se transmite por el contacto con personas enfermas que al estornudar, toser o escupir expulsan los microbios, llamados bacilos, que producen la enfermedad, contaminando el aire; al inhalarlos (respirarlos) una persona sana puede contagiarse. Algunas veces también se contagia por tomar leche de una vaca tuberculosa.

La tuberculosis, principalmente meníngea y miliar, se previene aplicando la vacuna antituberculosa (BCG), que se inyecta bajo la piel (intradérmica) en el brazo derecho; se requiere de una dosis aplicada al nacer o lo más pronto posible después del nacimiento y hasta los 14 años de edad si no ha sido vacunado.

Vacuna pentavalente acelular

La vacuna pentavalente se aplica en el muslo derecho y protege contra las siguientes enfermedades:

- **Polio mielitis.** También llamada parálisis infantil, es una enfermedad infecciosa que afecta al sistema nervioso.

Se transmite por tener contacto con un enfermo; generalmente por las gotitas de saliva que éste arroja al hablar, toser o estornudar. Puede adquirirse a través del excremento de estas personas, que por diversos medios contaminan agua, alimentos, utensilios, etc.

- **Difteria.** Es una enfermedad infecciosa aguda. Afecta amígdalas (anginas), faringe, nariz; se transmite por tener contacto directo con un enfermo a través de sus secreciones (gotas de saliva); se manifiesta por fiebre no muy alta y mal estado general; dependiendo de su localización, se presentan signos y síntomas diferentes.
- **Tosferina (pertusis).** Es un padecimiento infectocontagioso que afecta las vías respiratorias; se adquiere por el contacto de las gotitas de saliva y secreciones de las vías respiratorias que el enfermo expulsa al hablar, toser o estornudar. En promedio dura de 6 a 8 semanas, presentándose en un inicio como un cuadro gripal y tos irritante en accesos repetidos y violentos.
- **Tétanos.** Es una enfermedad aguda que afecta el sistema nervioso, caracterizada por contracciones musculares dolorosas; se adquiere cuando el microbio que vive en la tierra, en el polvo de la calle, en los objetos oxidados y en el excremento de los animales, especialmente de caballos y vacas, penetra al cuerpo por una herida en la piel, por

pequeña que ésta sea y más si no es lavada de inmediato con agua y jabón.

- **Haemophilus influenza tipo B.** Es una bacteria que afecta diversas partes del organismo, como el sistema nervioso, el aparato respiratorio, las articulaciones y la piel; puede provocar infecciones generalizadas. Se transmite de persona a persona, por contacto directo con gotitas de saliva o secreciones de nariz o garganta; la entrada de estas infecciones es la nariz o la boca.

La bacteria puede afectar el pulmón; generalmente inicia con una infección de vías respiratorias, tos y catarro, que se complican y llevan a dificultad respiratoria y a la neumonía que puede ocasionar la muerte.

Vacuna contra el rotavirus

El rotavirus causa gastroenteritis aguda; se le conoce también como diarrea infantil, diarrea invernal, infección no bacterial aguda y gastroenteritis viral aguda. La enfermedad se caracteriza por vómito y diarrea acuosa durante tres a ocho días, y fiebre con dolor abdominal; infecciones posteriores tienden a ser menos severas que la infección original.

La deshidratación severa debida a la diarrea es una de las mayores complicaciones.

Puede prevenirse administrando oralmente la vacuna del rotavirus, la cual tiene una eficacia de hasta 100% contra la diarrea más grave causada por rotavirus.

Vacuna neumocócica conjugada

El neumococo es una bacteria que puede causar infecciones en partes diferentes del cuerpo, muchas de ellas muy graves, por ejemplo:

- Meningitis (en el cerebro)
- Bacteremia (circulación de bacterias en la sangre)
- Pulmonía (en los pulmones)
- Sinusitis (en las membranas de los senos paranasales)
- Otitis media supurada (en los oídos)

Se disemina de persona a persona, al toser o estornudar, o por contacto directo, con las manos o través de los besos. La enfermedad puede extenderse rápidamente, sobre todo en lugares donde hay muchos niños, como las estancias o guarderías infantiles, y las escuelas de educación preescolar.

Vacuna contra la influenza

La influenza es una enfermedad altamente contagiosa, causada por un virus. Se transmite de persona a persona por contacto directo a través de secreciones respiratorias producidas al toser o estornudar, o de artículos contaminados recientemente.



140

La administración de la vacuna es por vía intramuscular o subcutánea. Se administra por esta segunda vía a personas con trastornos hemorrágicos.

Vacuna contra la hepatitis B

La hepatitis B es un padecimiento infectocontagioso producido por un virus. Se transmite por contacto con material contaminado, como transfusiones con sangre no segura e inyecciones, o bien por vía perinatal, es decir, una madre que padeció hepatitis viral B puede contagiar a su hijo durante el nacimiento.

Esta enfermedad puede ser mortal en fase aguda o volverse crónica; un portador del virus puede padecer a largo plazo cirrosis y/o cáncer hepático.

Vacuna SRP

Protege contra el sarampión, la rubéola y la parotiditis.

Rubéola. Es una enfermedad contagiosa que se transmite al tener contacto con personas enfermas, a través de las gotitas de saliva, secreciones de la nariz que se expulsan al hablar, toser, estornudar o escupir; o con la sangre y orina.

La enfermedad se manifiesta por inflamación (bolitas) atrás de las orejas o en la base de la nuca, ligeramente dolorosas; días des-

pués aparecen manchas rojizas en la cara, después en el tronco y finalmente en las extremidades.

Parotiditis. Conocida comúnmente como paperas, es una enfermedad infecciosa y contagiosa que afecta a las glándulas parótidas (salivales); a veces también ataca a los testículos, al páncreas o al sistema nervioso central.

Se adquiere al estar en contacto con personas infectadas, a través de las gotitas de saliva o de secreciones de enfermos, como la orina. La enfermedad es más frecuente en niños y niñas de 6 a 10 años. No existe tratamiento específico; sólo se indica reposo, cuidados y alimentación adecuada; las manifestaciones desaparecen entre 10 y 15 días después de iniciadas.

Sarampión. Es una enfermedad infecciosa, bastante frecuente, causada por un virus que se contagia por la respiración (contacto con los fluidos procedentes de nariz y boca de una persona infectada, tanto directamente o mediante transmisión por aerosol) y es altamente contagioso.

Sus manifestaciones clínicas son las siguientes: El primer síntoma típico es la fiebre, que llega a alcanzar 40°C, continuando con tos y escurrimiento nasal, ojos rojos e hipersensibilidad a la luz. Posteriormente surgen erupciones grandes y rojas o marrones que constituyen el sarpullido con el que comúnmente se reconoce la aparición del sarampión.

Estas enfermedades se previenen con la aplicación de la vacuna triple viral, la cual se aplica en el brazo.

En los adolescentes las vacunas que deben ser aplicadas son:

- A. Hepatitis B.
- B. Tétanos.
- C. Difteria.
- D. Rubéola.
- E. Sarampión.



Vacuna	Dosis	Indicaciones	Contraindicación
		Adolescentes embarazadas una dosis en cada embarazo hasta completar cinco dosis.	
<p>Antihepatitis B.</p> <p>Protege contra la hepatitis B.</p>	<p>Dosis de 1 ml.</p> <p>Intramuscular en región deltoidea, para los no vacunados.</p>	<p>Primera dosis a partir de los 12 años.</p> <p>Segunda dosis al mes de la primera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Infecciones severas con o sin fiebre. • Alergia y/o hipersensibilidad a algún componente de la vacuna (especialmente al timerostal). • Fiebre de 38.5 °C o más. • Personas que han padecido la enfermedad. • Tratamiento con inmunosupresores. • Las personas transfundidas o que han recibido inmunoglobulina deberán esperar tres meses para ser vacunadas. • La vacunación a mujeres gestantes o que están lactando no se recomienda debido a la falta de estudios específicos; sin embargo, en el caso de alto riesgo u otras situaciones especiales, el médico podría considerar su aplicación.

Vacuna	Dosis	Indicaciones	Contraindicación
<p>Doble Viral. (SR).</p> <p>Protege del sarampión y la rubéola.</p>	<p>Dosis única de 0.5 ml.</p> <p>Se aplica vía subcutánea en región deltoidea del brazo izquierdo.</p>	<p>Adolescentes a partir de los 13 años.</p> <p>Adolescentes en el puerperio y sin antecedentes de vacunación con SR, aplicar después del parto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pacientes con leucemia (excepto si está en remisión y los pacientes no han recibido quimioterapia en los 3 últimos meses), linfoma, neoplasias, tratamiento con corticosteroides, inmunosupresores o citotóxicos. • Inmunodeficiencias, con excepción de la infección con VIH asintomático, padecimientos neurológicos activos y degenerativos. • No aplicar a mujeres embarazadas. Proceso febril de más de 38.5 °C. • Alergia a algún componente de la vacuna. • Encaso de haber recibido inmunoglobulinas o transfusión sanguínea o esperar tres meses para ser vacunado.
<p>Toxide tetánico diftérico (Td).</p> <p>Protege del tétanos y la difteria.</p>	<p>Intramuscular profunda en región deltoidea.</p>	<p>Primera dosis a partir de los 10 años sin antecedente vacunal.</p> <p>Segunda dosis de 4 a 8 semanas después de la primera.</p> <p>Refuerzo a partir de los 12 años.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hipersensibilidad a algún componente de la vacuna. • Fiebre de más de 38.5 °C. • En caso de haber recibido inmunoglobulinas o transfusión sanguínea o esperar tres meses para ser vacunado, salvo en aquellos casos de traumatismo con heridas expuestas, ya que puede aplicarse simultáneamente.

Vigilancia del estado nutricional y crecimiento

¿Qué saber?

Algunos de los principales problemas que afectan la salud de los mexicanos y limitan su crecimiento son derivados de una inadecuada alimentación. Entre los niños, los más comunes son producidos por una alimentación insuficiente en cantidad y en calidad, lo cual provoca desnutrición.

¿Cómo saber que hay desnutrición en los niños?

El alumno o alumna con desnutrición puede presentar alguna de las siguientes características:

- Manchas blanquecinas en cara o brazos (jijotes).
- Piel reseca.
- Está decaído, desganado, somnoliento y muestra poco interés por las clases.
- Padece con demasiada frecuencia enfermedades infecciosas (gripa, diarrea).
- Su cabello está seco, sin brillo y quebradizo.

- El color de su piel, labios, lengua y parte interna de los párpados es pálido.

Para confirmar sus sospechas, usted puede conocer el estado nutricional de los estudiantes a través del Índice de Masa Corporal (IMC). Para calcularlo consulte la pag. 81 del capítulo III.

Además para la desnutrición se observa que los niños y niñas tienen resequedad y manchas en la piel, apatía y desinterés, cabello rojizo y delgado y se enferman con mucha frecuencia, por mencionar los más importantes.

La desnutrición crónica se refleja en una talla baja, más allá de su predisposición genética, y un desarrollo físico a veces inarmónico. Las personas desnutridas son pequeñas, o de talla baja, causada por deficiencia energética.

4.2 Detecciones de problemas frecuentes de salud

La detección de signos característicos de las enfermedades más comunes, mediante procedimientos que utilicen tecnología sencilla, que generen datos objetivos de tipo cuantitativos para su registro y entrega a un especialista, es un buen principio para armar un diagnóstico de salud de la comunidad escolar. Los procedimientos que se proponen en el *Manual* forman parte de la detección gruesa, se denomina así en tanto recoge datos generales y puede ser realizada correctamente por estudiantes, profesionales o especialistas de áreas afines o de otras disciplinas, con una capacitación general para los procedimientos.

Las detecciones gruesas se realizan en un área de lo más alejada al ruido, con buena iluminación y ventilación, ya sea en el patio de la escuela, un salón de clases o el salón de usos múltiples, teniendo el cuidado de cumplir con los principios éticos, el respeto a los valores culturales de la comunidad y las normas de prevención de enfermedades para los alumnos examinados.

En preescolar, primaria y secundaria, las detecciones se pueden realizar de acuerdo al calendario que se establezca entre personal de salud y docentes y aprovechar eventos como jornadas,

ferias de la salud, campañas de vacunación y otras. La fecha de realización será previa a la planeación anual, ya que los resultados del diagnóstico integrado —recursos y población escolar, necesidades y problemas detectados, etc.— serán la base para definir las prioridades de atención a satisfacer en la planeación anual.

Además se recomienda que los docentes detecten señales de alarma a través de la observación diaria; y que promuevan la detección de problemas específicos mediante eventos como semanas de salud y campañas en las que participen instituciones de salud.

Agudeza visual

¿Qué saber?

El ser humano se relaciona con el mundo que lo rodea por medio de los sentidos, uno de los más importantes es la vista. A través de los ojos, aprendemos la forma, el color y el tamaño de las cosas, también las letras y con ello todos los conocimientos mediante la palabra escrita. La capacidad visual es fundamental para el aprendizaje.

La deficiencia de la vista puede limitar severamente el aprendizaje y frecuentemente pasa desapercibida para los maestros y para los propios padres.



Los problemas de la vista más comunes son los trastornos de la agudeza visual que afectan a dos de cada 10 escolares y uno de éstos requiere lentes con urgencia. No proporcionárselos puede llevar a los estudiantes a reprobado o desertar. Se ha comprobado que la frecuencia de problemas de agudeza visual es de más del doble entre los reprobados. Además los problemas visuales no diagnosticados son una de las principales causas de dolor de cabeza, malestar, fatiga entre los alumnos; por eso es muy importante que a todos los estudiantes se les realice esta detección.

¿Cómo saber que hay problema en la visión de los alumnos?

Cuando el alumno presenta alguna de las siguientes características:

- Se acerca mucho al libro o cuaderno para leer o escribir.
- Le lloran los ojos o se le enrojecen cuando lee.
- Confunde las letras y los números.
- Entrecierra los ojos o ladea la cabeza para ver mejor.
- Se frota los párpados muy seguido.
- Se queja de dolor de cabeza frecuentemente.

¿Cómo hacerlo?

Para la detección de defectos visuales se utiliza la carta de Snellen, aceptada mundialmente como prueba de la agudeza visual. Es recomendable practicarla los alumnos de 6 a 16 años de edad, iniciando con los que se observó alguna señal de alarma. En los

alumnos de 5 años el ojo no acaba de madurar, por lo que en preescolares no se realiza esta detección; sin embargo ante cualquier señal se debe realizar la visita al médico.

La interpretación de la prueba de agudeza visual debe seguir los siguientes pasos. La agudeza visual se califica para cada uno de los ojos por separado; los resultados de la prueba se presentan en forma de fracción. El numerador es la distancia de la prueba y el denominador es la distancia a la cual se debería ver con claridad.

- En la prueba a 3 metros de distancia, el resultado es normal si el adolescente es capaz de leer correctamente seis o más posiciones de la letra E del renglón 8 (20/10 o 10FT/3.05 m).
- Si el adolescente se equivoca en tres o más letras, la visión es anormal.
- Al estudiante que presente deficiencias de agudeza visual, lagrimeo, ardor de ojos o que adopte diferentes posturas para tratar de ver mejor el renglón señalado, envíelo con el optometrista, avisándole a sus padres.

Si se confirma la necesidad de utilizar lentes y no existe la solvencia necesaria oriente a los padres sobre la existencia de grupos de apoyo y/o programas para dotar de lentes a bajo costo a los niños que lo requieran.

¿Cómo evitarlo?

Para prevenir defectos visuales, se recomienda:

- Ver la televisión a una distancia no menor de dos metros.
- No tallarse los párpados con las manos sucias y lavárselas antes de acostarse por si lo hace dormido.
- Acudir al médico cuando tenga abundante secreción en los ojos o estén irritados.
- No tocarse, picarse o golpearse los ojos.
- Leer y escribir en lugares iluminados adecuadamente y sin reflejos.
- Utilizar los lentes cuando sea necesario y no burlarse de los compañeros que los usan.

Agudeza auditiva

¿Qué saber?

- El oído es otro de los sentidos importantes para el aprendizaje. A través de él se perciben los sonidos, la

música y el lenguaje hablado, lo que representa una de las funciones más importantes para la comunicación y en consecuencia para las relaciones sociales y el aprendizaje adecuado.

- Cuando la persona no escucha bien, tiene dificultad para hablar y modular su voz. Esto suele ocasionar aislamiento y obstaculizar las relaciones interpersonales. Los trastornos de agudeza auditiva entorpecen el proceso de enseñanza-aprendizaje y a menudo pasan desapercibidos. Los problemas de agudeza auditiva afectan en promedio a 2 de cada 10 niños.
- Las causas de estos trastornos son diversas; las más frecuentes son: tapones de cerumen (cerilla), introducción de objetos extraños, infecciones y traumatismos. Detectarlos y resolverlos tempranamente ayuda a mejorar el aprendizaje y la vida de relación de los escolares.

¿Cómo saber que hay problema en la audición de los alumnos?

El alumno o la alumna pueden presentar alguna de las siguientes características:

- No responde a la voz normal y requiere que le hablen más fuerte.

- Es necesario repetirle varias veces las indicaciones.
- Observa constantemente la cara y los labios de quien le habla, tratando de interpretar las gesticulaciones.
- Gira la cabeza con intención de escuchar mejor.
- Pronuncia vocablos de manera distorsionada o varía el tono y el volumen de la voz.
- Tiene dificultades para tomar el dictado.
- Se queja de dolor de oídos.
- Tiene sensación de vértigo, camina de lado y a veces pierde el equilibrio.
- Busca acercarse a quien le está hablando.
- Para confirmar sus sospechas usted puede realizar un examen sencillo de revisión de la agudeza auditiva; es recomendable practicarlo, iniciando con los alumnos que presentaron alguna señal de alarma.

¿Cómo hacerlo?

- Platique con los alumnos lo que van a hacer y la importancia que tiene el oír bien para su salud y su aprendizaje.
- En un lugar lo más aislado posible del ruido, revíselos uno por uno, por separado.
- Antes de iniciar la prueba retire los aretes, pasadores y lentes a quienes los usen.
- Examine primero el oído derecho (OD) y después el izquierdo (OI), para detectar si la transmisión ósea de los sonidos es mejor que la aérea o viceversa.
- Frote cuatro o cinco veces con la yema de su dedo índice el borde superior de la oreja derecha del alumno (sonido de gatito que araña).
- Posteriormente, frente a la oreja frote cuatro o cinco veces sus dedos pulgar con índice y medio, frente al mismo oído del alumno, sin tocarlo (sonido de perrito que rasca).
- Pregúntele cuál de los dos sonidos escucha mejor y anote la respuesta (el gatito que araña o el perrito que rasca).
- Repita el procedimiento en el oído izquierdo.



- Pídale que abra la boca y le muestre los dientes centrales superiores y dé en el centro debajo de ellos dos o tres golpes suaves con la uña de su dedo medio; en caso de que cuente con coronas de metal, caries o que los dientes estén flojos, no realice esta prueba.
- Pregúntele de qué lado oye mejor el sonido producido o si lo escucha igual en ambos oídos.



150

Se toma como trastorno de agudeza auditiva si percibe mejor el sonido del frote sobre la oreja (transmisión ósea), que el frote de los dedos frente al oído (transmisión aérea). Registre también como problema si escucha el sonido con mayor intensidad en cualquiera de los lados. La agudeza auditiva se califica por separado para cada oído.

Esta sencilla prueba nos permite identificar cuando la transmisión aérea es mejor que la ósea, como debe ser, o bien cuando ésta es mejor que la primera, en cuyo caso hay algún trastorno. Platique con los padres de las y los alumnos que presentaron alguno de los problemas descritos y oriéntelos sobre la necesidad de acudir a un servicio de salud para que identifiquen el daño y, en su caso, las medidas necesarias para corregirlo. La mayoría de los problemas de audición tienen fácil solución y excepcionalmente se requiere de auxiliares auditivos, para lo cual puede ser necesario obtener apoyo institucional.

A los alumnos que presentaron algún problema es recomendable sentarlos en un sitio cercano a donde usted comúnmente habla y que con frecuencia les dirija directamente la palabra para facilitarles la lectura de sus labios.

¿Cómo evitarlo?

Es conveniente que inculque en los alumnos hábitos saludables para sus oídos tales como:

- Hablar sin gritos.
- Escuchar la música y la televisión a bajo volumen.
- No introducir ningún objeto a sus oídos, especialmente los picudos.
- Evitar jugar con cohetes y petardos.
- Acudir al médico con prontitud cuando padecen infecciones de la garganta o bien si sufren dolor o zumbido de oído.
- También hacerlo cuando se presente vértigo sin causa que lo justifique.
- Evitar estornudar con la nariz tapada.
- No automedicarse.
- No viajar cuando tenga gripe o infecciones en la garganta.
- Sonarse la nariz tapando primero una fosa nasal soplando por ella y luego la otra.
- Evitar golpes, jalones y besos tronados en las orejas.
- Realizar la limpieza de los oídos con agua únicamente, no usar cotonetes.

Defectos en la postura

¿Qué saber?

El rápido crecimiento y vicios de postura se conjugan en algunos niños y son causa de alteraciones de la columna vertebral. En niños y niñas con desviación de la columna vertebral existe, además del defecto estético, el riesgo de complicaciones cardiopulmonares. Los huesos y las articulaciones de los niños son aún moldeables y permiten corregir sus defectos a tiempo, lo cual puede evitarles sufrimientos e incapacidades futuras, de ahí la importancia de identificar estos problemas tempranamente. Además, así se pueden prevenir problemas de coordinación psicomotriz gruesa.



Los problemas de postura afectan a uno de cada cinco niños aproximadamente. Los más frecuentes son: pie plano, arqueado interno o externo de las piernas, rotación de los pies hacia dentro o hacia afuera, además de desviaciones en la columna vertebral o aumento en sus curvaturas normales. Existen tres tipos de desviación de la columna:

- La **escoliosis** es una deformidad lateral observando la columna en el plano frontal.
- La **lordosis** es la exageración de la ligera curvatura cóncava que existe normalmente en la columna lumbar.

- La **cifosis** es la exageración de la ligera curvatura convexa normal de la columna a la altura del tórax.

¿Cómo saber que existe algún problema de postura?

El alumno puede presentar alguna de las siguientes características:

- Se queja de dolor de piernas o pies al estar parado, caminar o correr.
- Cojea o camina con las puntas de los pies hacia adentro o exageradamente hacia afuera.
- Se le ven las piernas arqueadas, las rodillas muy juntas o separadas.
- Se observan desviaciones no comunes en el tronco de su cuerpo.
- Deforma el talón de sus zapatos o gasta más la parte interna que la externa del tacón.
- Se le ve desviada la cadera, con inclinación hacia el lado más corto.
- Se tropieza o cae con frecuencia.

Para confirmar sus sospechas usted puede realizar un examen sencillo de detección de defectos posturales; es recomendable practicarlo iniciando con los alumnos que presentaron alguna señal de alarma.

¿Cómo hacerlo?

En un salón o en el patio de la escuela y con la ayuda de un pliego de papel de estraza de 1.70 m de alto por 1.50 m de ancho, con un cuadrículado de 10 x 10 cm haga el siguiente ejercicio:

1. Trace en el piso una línea recta de 6 m de largo de color blanco y 20 cm de ancho con una franja interna de color rojo de 10 cm de ancho (a 15 cm de la pared).
2. Solicite al alumno que se coloque en posición de firmes dando la espalda a la cuadrícula y observe:
 - Si al juntar las rodillas existe una distancia mayor de cinco centímetros entre sus tobillos.
 - Si sus piernas están arqueadas hacia adentro.
 - Si al juntar los tobillos, entre las rodillas hay más de 5 cm. o están arqueadas hacia afuera.

- Pídale que se coloque de frente a la cuadrícula de espaldas a usted y observe:
 - Si hay alineación entre hombros, codos, rodillas y tobillos.
 - Si las caderas y los hombros están a la misma altura.
- Pídale que se coloque en forma lateral, su lado izquierdo quedará hacia usted y observe:
 - Si la columna vertebral está recta.
 - Si hay alineación entre talones, glúteos, espalda y cabeza.
- Pídale que doble su mano derecha hacia abajo, tome el pulgar derecho con los dedos de la mano izquierda e indíquele que lo empuje hacia el antebrazo sin forzarlo. Considere elasticidad excesiva si alcanza a tocar con el pulgar el antebrazo del mismo lado. Repita el procedimiento para examinar la mano del lado izquierdo. Si la elasticidad es excesiva el alumno tiende a presentar pie plano.
- Solicite que camine de ida y vuelta sobre la franja dibujada en el piso a su ritmo acostumbrado y observe:
 - Si cojea al caminar, o las puntas de los pies se dirigen exageradamente hacia adentro o hacia afuera.
- También puede practicar esta técnica para la detección de pie plano. Para ello es necesario un cojinete delgado de hule espuma, pintura vegetal o anilina, hojas blancas, preferentemente de cartulina, una por cada alumno, y un trozo de tela limpia o toallas de papel. Indique a los alumnos que anoten su nombre o hágalo usted en cada hoja o cartulina, si aún no saben hacerlo.
 - Con el alumno de pie, con sus zapatos puestos, parado sobre una superficie lisa y de espaldas a usted, observe el talón y el desgaste de sus tacones y anote si uno de ellos está más gastado por adentro que por afuera, o si el talón del zapato está deformado.
 - Pida al alumno que se quite los zapatos y los calcetines y que se pare descalzo con el pie derecho, sobre el cojinete de hule espuma, previamente impregnado con la pintura vegetal. Después instrúyalo para que apoye el pie ya entintado en la hoja blanca colocada sobre el piso. Primero el talón y luego el resto del pie sin menearlo. Posteriormente, indíquele que limpie su pie con el trapo o bien con una toalla desechable y proceda de la misma manera con el pie izquierdo.
 - Compare la huella de ambos pies, para observar si el alumno tiene formado el arco o padece pie plano (se pueden utilizar otros materiales existentes en cada lugar, cuidando solamente que sean confiables).

- Anote si el alumno presenta piernas arqueadas hacia adentro o hacia afuera, tobillos separados, curvatura notoria en la columna, falta de alineación entre talones, glúteos, espalda y cabeza, si alcanza a tocar con el pulgar el antebrazo del mismo lado, si cojea al caminar, si los pies se dirigen exageradamente hacia adentro o hacia fuera de la línea blanca y si existe pie plano.

¿Cómo evitarlo?

Es recomendable inculcar en los alumnos hábitos de buena postura como:

- Sentarse y pararse derechos.
- Caminar erguidos.
- Usar zapatos cómodos y a la medida.
- No levantar objetos pesados; de ser necesario, hacerlo flexionando las rodillas en cuclillas y nunca doblando la cintura.
- Recomendar utilizar mochila en la espalda en lugar de morral.
- Practicar ejercicios. Algunos son especialmente útiles y usted puede indicárselos en la clase de Educación Física.

Algunos de los ejercicios que puede recomendar son:

- Marchar con las puntas de los pies y luego sobre los talones.
- Caminar sobre la parte externa de los pies y luego con la interna.
- Sentados en el suelo, con las piernas dobladas y ambas plantas de los pies en contacto entre sí, forzar las rodillas con las manos poco a poco hasta que toquen el suelo.
- Ponerse en cuclillas con los pies totalmente apoyados en el piso.
- Sentado sobre los talones, poner la frente en el suelo.
- Colgarse de una barra, con las manos flexionar y extender los brazos soportando el peso del cuerpo.
- Además, para prevenir y corregir en gran medida el pie plano y reforzar otros aspectos como el trabajo en equipo, es muy útil la práctica de alguna actividad física mínimo tres veces por semana.

Trastorno por Déficit de Atención

¿Qué saber?

El TDAH es un trastorno de origen neurológico que se caracteriza por la presencia de tres síntomas típicos: problemas para mantener la atención, para controlar los impulsos y alto nivel de actividad. Es más frecuente en los varones que en las mujeres, con diferencia que va de 3 a 5 hombres por una mujer. Existen tres tipos de Trastorno por Déficit de Atención:

- A) Trastorno por Déficit de Atención de tipo Inatento.
- B) Trastorno por Déficit de Atención de tipo Hiperactivo.
- C) Trastorno por Déficit de Atención de tipo Combinado.

El TDAH no es sólo la hiperactividad o déficit de atención de un momento o la incapacidad de hacer los deberes de cada día, sino un deterioro constante de cómo dirige su vida y su conducta. Los factores que pueden influir en el TDAH son genéticos, neuroquímicos, psicosociales y ambientales.

¿Cómo saber si algún alumno padece de TDAH?

Los siguientes son síntomas de inatención:

- El alumno a menudo no presta atención suficiente a los detalles o comete errores por descuido en tareas escolares, en el trabajo en otras actividades que no son de interés para el niño.
- El alumno tiene dificultades para mantener la atención en tareas o actividades de juego.
- El alumno parece que no escucha cuando le hablan directamente.
- El alumno no sigue instrucciones y no finaliza tareas escolares, encargos u obligaciones en el centro de trabajo.
- El alumno tiene dificultades para organizar sus tareas y actividades. A menudo evita, le disgusta o es renuente a dedicarse a tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido (como trabajos escolares o domésticos).
- El alumno extravía objetos necesarios para tareas o actividades (juguetes, ejercicios escolares, lápices, libros o herramientas).
- El alumno se distrae fácilmente por estímulos irrelevantes.

- El alumno es descuidado en las actividades diarias.

Si su respuesta fue afirmativa en seis o más síntomas es muy probable que su alumno tenga Trastorno por Déficit de Atención de tipo Inatento.

Ejemplos de síntomas de hiperactividad-impulsividad son:

- El alumno mueve en exceso manos o pies o se mueve continuamente de su asiento.
- El alumno abandona su asiento en clase o en otras situaciones en que se espera que permanezca sentado.
- El alumno corre o salta excesivamente en situaciones en que es inapropiado hacerlo, o se siente muy inquieto. De adulto o adolescente puede tener dificultades para jugar o dedicarse tranquilamente a actividades de ocio.
- El alumno a menudo “está en marcha” o suele actuar como si tuviera un motor por dentro.
- El alumno habla en exceso.
- El alumno precipita respuestas antes de que terminen las preguntas.

- El alumno tiene dificultades para esperar su turno.

- El alumno interrumpe o “se mete” en actividades de otros (se entromete en conversaciones o en juegos).

Si su respuesta fue afirmativa a seis o más síntomas es muy probable que su alumno tenga Trastorno por Déficit de Atención de tipo Hiperactivo.

Si marcó seis o más síntomas de inatención y además seis o más síntomas de hiperactividad-impulsividad, es muy probable que su alumno tenga Trastorno por Déficit de Atención de tipo Combinado.

¿Qué hacer?

Si su alumno cumple con los síntomas anteriores NO se le debe mandar a realizar ningún tipo de estudio, se debe recomendar a los padres que lo lleven con un especialista (pediatra, neuropsicólogo, psiquiatra, paidopsiquiatra o neuropediatra) para que le realice una evaluación completa que incluya historia clínica (antecedentes familiares, personales, patológicos e historia del desarrollo) y una valoración neuropsiquiátrica.

Estrategias generales para los profesores de alumnos con TDAH:

- Contar con información científica sobre el TDAH.
- Criterio para canalizar con un profesional experto en el tema.
- Tener la disposición de ayudar.
- Comprometerse a trabajar en equipo con los padres y con los profesionales que atienden a su alumno.
- Ser organizados y firmes, pero sensibles.
- Cuando deseen hacer una llamada de atención ser claros y precisos.
- Señale lo bueno o positivo.
- Respete turnos de diálogo.
- No use palabras ofensivas.
- Aprenda a controlarse si su alumno ya lo fastidió.
- Acepte y exprese sentimientos, sea afectuoso.

- Fomente juegos que ayudan a desarrollar la habilidad de la memoria y la atención. Por ejemplo:

- Maratón o turista.
- Memoria.
- Repetición de cuentos.
- Escribir en máquina o computadora.
- Juego de dominó.
- Juego de cartas.
- Encuentra las diferencias.
- Visitar museos.
- Rompecabezas.
- Juegos con claves.
- Crucigramas.
- Ajedrez o cualquier otro juego de estrategia.
- Copiar diseños.

- Fomente juegos y deportes que ayudan a controlar la hiperactividad, por ejemplo:

- Deportes en equipos (natación, fútbol).
- Plastilina.
- Armar legos.
- Dibujo y pintura.
- Judo, karate y tae kwon do.
- Baile.

¿Qué saber?

Los problemas de conducta en los escolares pueden tener su origen en varios factores, los menos suelen ser trastornos orgánicos, algunos se derivan de problemas familiares como la desintegración familiar o la violencia intrafamiliar; otros pueden partir del mismo ámbito escolar cuando el alumno es ignorado o rechazado. Durante la adolescencia pueden ser causados por el proceso de cambio que experimentan los estudiantes y del cual la rebeldía es parte de los cambios que caracterizan este periodo de desarrollo.

Estos problemas influyen de manera determinante en el aprovechamiento y en el desarrollo integral y si no son atendidos adecuadamente pueden llevar al fracaso escolar, la deserción y la adopción de conductas adictivas o violentas.

¿Cómo identificar el problema?

Las características que pudieran definir un problema de conducta son subjetivas, pues dependen del carácter y rasgos de personalidad de los seres humanos y del contexto en el que se desenvuelven. Sin embargo la convivencia cotidiana permitirá a los docentes reconocer en el alumno algunas de estas conductas que pueden ser síntomas de algún problema:

- Quiere llamar la atención en todo momento y de forma violenta.
- Presenta cambios bruscos de carácter.
- Se aísla frecuentemente y tiene pocos amigos, o problemas para hacer amigos.
- Es agresivo.
- Se pelea con frecuencia.
- Es rebelde y desobediente siempre.
- Toma cosas que no son suyas sin pedir las.
- Nunca participa ni colabora en clase.
- Es desconfiado.
- Descuida su arreglo personal.
- No se concentra al estudiar.
- Es sucio y desordenado en sus tareas o no cumple con ellas.
- Problemas de aprendizaje.

- Se siente rechazado y relegado.
- Presta poca atención a su maestro.
- Es apático.
- Tiene miedo.
- No verbaliza su problema, lo actúa.
- Rompe reglas y normas establecidas.

¿Qué hacer?

Si a través de la observación cotidiana usted advierte que alguno de sus alumnos tiene algún problema de conducta platique con sus padres. Investigue si su comportamiento es igual en casa y de ser así oriente a los padres sobre instancias especializadas en la atención de este tipo de problemas, como:

- Centros de Atención Psicopedagógica de Educación Preescolar (CAPEP/SEP).
- Centros de Atención Múltiple (CAM/SEP).
- Unidades de Servicio de Apoyo a la Educación Regular (USAER/SEP).

- Clínicas de la Conducta.
- Secretaría de Salud.
- IMSS.
- ISSSTE.
- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).
- Centros de Rehabilitación y Educación Infantil (CREI).

¿Qué saber?

Los accidentes y las urgencias médicas por lo general ocurren en los sitios y en las circunstancias más inesperadas e incontrolables, donde excepcionalmente se cuenta con el personal capacitado para la atención de los afectados.

Una vez que ocurre un accidente, las lesiones severas pueden atenuarse e incluso preservar la vida mediante la oportuna y adecuada intervención de personas capacitadas como primeros respondientes.

En la mayor parte de los casos las personas que entran en contacto con un lesionado en un accidente o con el individuo que presenta una urgencia médica es el ciudadano común. La capacitación de la población en intervenciones sencillas ha demostrado ser efectiva para los fines ya mencionados.

¿Qué hacer en caso de accidente?

1. Proteger al área, al afectado y a usted mismo.

- La primera acción debe estar dirigida a asegurar el área del accidente y ubicar al afectado fuera de la zona de peligro.

2. Valorar al afectado.

- ¿Está consciente?.
- ¿Está respirando?.
- ¿Está sangrando?.
- ¿Qué le duele?.



3. Solicitar la presencia de los servicios médicos de su localidad.
 - Solicitar la presencia de los servicios de urgencias al teléfono 066 o con los que cuente la comunidad, poblado o ciudad donde se encuentre.
 - Solicite la participación de una persona para que se comunique con los servicios de urgencias médicas, explicando claramente de qué se trata. Si se encuentra solo decida que es más importante, aplicar algún procedimiento de primeros auxilios o buscar ayuda médica.
4. Atender al afectado.
 - Tenga calma, atienda lo vital y después lo secundario, precise rápidamente la causa (caída, convulsión, atropellamiento, ingesta de veneno, etcétera).
 - Si el afectado está inconsciente, colóquelo boca arriba, con la cabeza en hiperextensión (flexionando la nuca hacia la espalda). Coloque algún objeto bajo la nuca o empuje con una mano la frente hacia atrás y con la otra levante el mentón hacia arriba y atrás.
5. Limpiar las vías respiratorias.
 - Asegúrese de que las vías aéreas estén permeables, limpie con un trapo limpio cualquier residuo líquido o sólido.
 - En caso de que la persona esté vomitando, gire la cabeza hacia uno de los lados.
6. Si no respira, por obstrucción, expulsar cualquier objeto atorado.
 - Si la persona tiene un objeto en las vías aéreas y no puede respirar; colóquese por detrás, ponga un puño en la boca del estómago y con la otra mano abierta sobre el puño efectúe un compresión brusca.
7. Si el paciente no respira:
 - Comience inmediatamente a aplicarle respiración de boca a boca. Continúe la respiración artificial sin interrupción hasta que la víctima haya sido atendida por un médico o esté respirando normalmente.

8. Si sangra, presionar la herida. No usar torniquete.

- Asegúrese de que no exista sangrado. Si sangra profusamente trate de contener la hemorragia aplicando presión constante con un pañuelo limpio o una gasa sobre la herida hasta que el sangrado se detenga o hasta el arribo de la ayuda solicitada.

9. Si tiene fractura, entablillar la extremidad.

- En caso de que exista evidencia de una fractura no manipule la extremidad.
- Inmovilice con los elementos a su alcance: tablas, cartones, fragmentos de plástico o papel periódico. Cualquier elemento es útil para disminuir el dolor.

10. Cubrir al afectado con una frazada.

- Cubra al afectado sólo para conservar la temperatura corporal; ofrezca apoyo para tranquilizar a la persona, no la mueva. Conserve la espalda en una superficie plana.
- No mueva la cabeza. Solamente si vomita, gire la cabeza a un lado. No trate de sentarlo ni permita que camine. **Esperar el apoyo médico.**

Atención de los accidentes más comunes¹:

1. Heridas menores:

- Lave sus manos.
- Limpie con agua la herida.
- Extraiga con pinzas: astillas, espinas, vidrios, etc.
- Aplique antiséptico.
- Cubra la herida con gasa asegurándola con cinta adhesiva, o vendita adhesiva.
- Llame al médico.

2. Heridas graves:

- Utilice guantes estériles.
- Coloque gasas y vendas.
- Presione para detener el sangrado.
- Una vez controlado el sangrado, haga un vendaje firme.

¹ Botiquín primeros auxilios. Planeta, México.

- Presione y mantenga la herida en posición elevada.
- No extraiga objetos incrustados, presione alrededor y fíjelos.
- Llame al médico.

3. Quemaduras:

- Enfríe con abundante agua templada.
- No reviente las ampollas.
- Cubra la herida con gel para quemaduras y una gasa limpia.
- Vende sin hacer presión.
- Llame al médico.

4. Picaduras y mordeduras:

- Con ayuda de la lámpara, remueva el aguijón utilizando pinzas.
- Lave el área con agua y jabón.

- Aplique un antiséptico.

- Enfríe la herida utilizando hielo cubierto con bolsas de plástico.

- Llame al médico.

5. Lesiones en músculos y huesos:

- Si es necesario transportar a la víctima, inmovilice el área lesionada entablillándola, fijándola con vendas.

- Enfríe la lesión utilizando hielo cubierto con bolsas de plástico.

- Llame al médico.

6. Lesiones en los ojos:

A. Lesiones con químicos:

- Enjuague con solución oftálmica (en la copa plástica).

- Cubra con gasa y cinta adhesiva.

B. Lesiones por cuerpos extraños:

- Si observa un cuerpo extraño que se mueve, extraiga con la punta de una gasa o con solución oftálmica.
- Si el cuerpo extraño no se mueve, coloque parche en ambos ojos con una gasa y cinta adhesiva.



4.5

Problemas de ausentismo escolar por motivos de salud

El ausentismo es una causa frecuente de reprobación y bajo rendimiento escolar. Los alumnos pueden faltar por diferentes razones y las más comunes son las enfermedades. Entre éstas las que con mayor frecuencia ocasionan ausentismo están los problemas respiratorios, los gastrointestinales y los cardíacos.

1. Problemas respiratorios

¿Qué saber?

Las infecciones respiratorias agudas (IRAS) son causadas, en su mayor parte por virus, otras por bacterias; se diseminan por contacto directo con personas enfermas, suelen durar menos de 15 días y generalmente se autolimitan.

Se manifiestan por tos, obstrucción nasal, secreción y/o escurrecimiento nasal, dolor, enrojecimiento o puntos blancos en garganta, fiebre, ronquera, dolor y/o secreción de oído.

Dentro de los problemas respiratorios más frecuentes están la gripa o resfriado común, las anginas o amigdalitis, la bronquitis e infecciones del oído. La complicación más grave de las IRAS

es la neumonía, que de no atenderse oportunamente puede provocar la muerte. Estas enfermedades pueden transmitirse por gotitas de saliva al hablar, toser o estornudar.

¿Cuándo sospechar que un alumno está infectado?

Cuando el alumno presente alguna de estas características:

- Dolor de cabeza de leve a moderado.
- Somnolencia.
- Secreción nasal amarilla o verdosa.
- Dolor de oídos.
- Salida de secreción por uno o ambos oídos.
- Fiebre.
- Tos intensa y frecuente.
- Dolor de articulaciones.

¿Qué hacer?

- Si observa cualquiera de estas señales, informe a los padres o tutores para que el alumno sea llevado a la unidad de salud para su atención.

2. Problemas gastrointestinales

Las enfermedades diarreicas agudas (EDAS) son de naturaleza casi siempre infecciosa y por lo general se autolimitan. Se caracterizan por provocar evacuaciones anormales blandas o

líquidas, en número de tres o más en 24 horas, por menos de dos semanas. La complicación más frecuente producida por la diarrea es la deshidratación, que es la pérdida excesiva de líquidos y electrolitos del cuerpo, ésta puede prevenirse o tratarse mediante terapia de hidratación suministrando Vida Suero Oral (VSO).

¿Cómo identificar el problema?

Cuando el alumno presente alguna de estas características:

- Mareos.
- Náuseas.
- Fiebre.
- Sudoración repentina.
- Deseos imperiosos de defecar.
- Mal aliento.
- Decaimiento.
- Comezón en el ano.
- Diarrea.
- Dolor abdominal.
- Somnolencia.
- Palidez generalizada.

¿Qué hacer?

Ante cualquier señal que observe notifique a los padres para que el alumno sea enviado a la unidad de salud para su atención.



4.6 Referencia y contrarreferencia

¿Qué es la referencia?

Es la actividad mediante la cual los alumnos a los que se les detectó algún problema o se observó alguna señal de alarma, son enviados a la unidad de salud correspondiente para su atención.

¿Cómo realizarla?

Los docentes llenan un volante de referencia en el que registran los problemas observados o detectados y que fueron anotados en la Cartilla Nacional de Salud. Entregan este volante a los padres de familia quienes llevarán al alumno a la unidad de salud para su atención.

Es Importante:

Convocar a los padres de familia para informarles de las sospechas de problemas de salud encontrados y orientarlos sobre lo que tienen que hacer para que a sus hijos les brinden la atención correspondiente.

Que el personal de salud asegure la atención a los alumnos que se envían a las unidades de salud.

En la unidad de salud se le deberá realizar al alumno referido un examen médico completo y registrar la información en su Cartilla Nacional de Salud.

¿Qué es la contrarreferencia?

Es la acción mediante la cual el personal de la unidad de salud entrega al padre de familia el formato que contiene el diagnóstico o tratamiento del alumno para ser devuelto al maestro.

¿Qué hacer?

Solicitar al padre de familia o tutor, a la brevedad posible, el formato de contrarreferencia el cual debe estar firmado por el médico tratante y sellado por la unidad de salud en la que el alumno recibió la atención médica.

Mantener contacto con el personal de salud para la adecuada orientación de padres y alumnos sobre el cuidado de su salud.

¿Qué es el seguimiento?

Conjunto de acciones que realizan en coordinación el personal docente y el personal de salud, para asegurar que los alumnos reciban atención y logren su recuperación. También colaboran padres de familia y comités de salud.

¿Cómo se lleva a cabo?

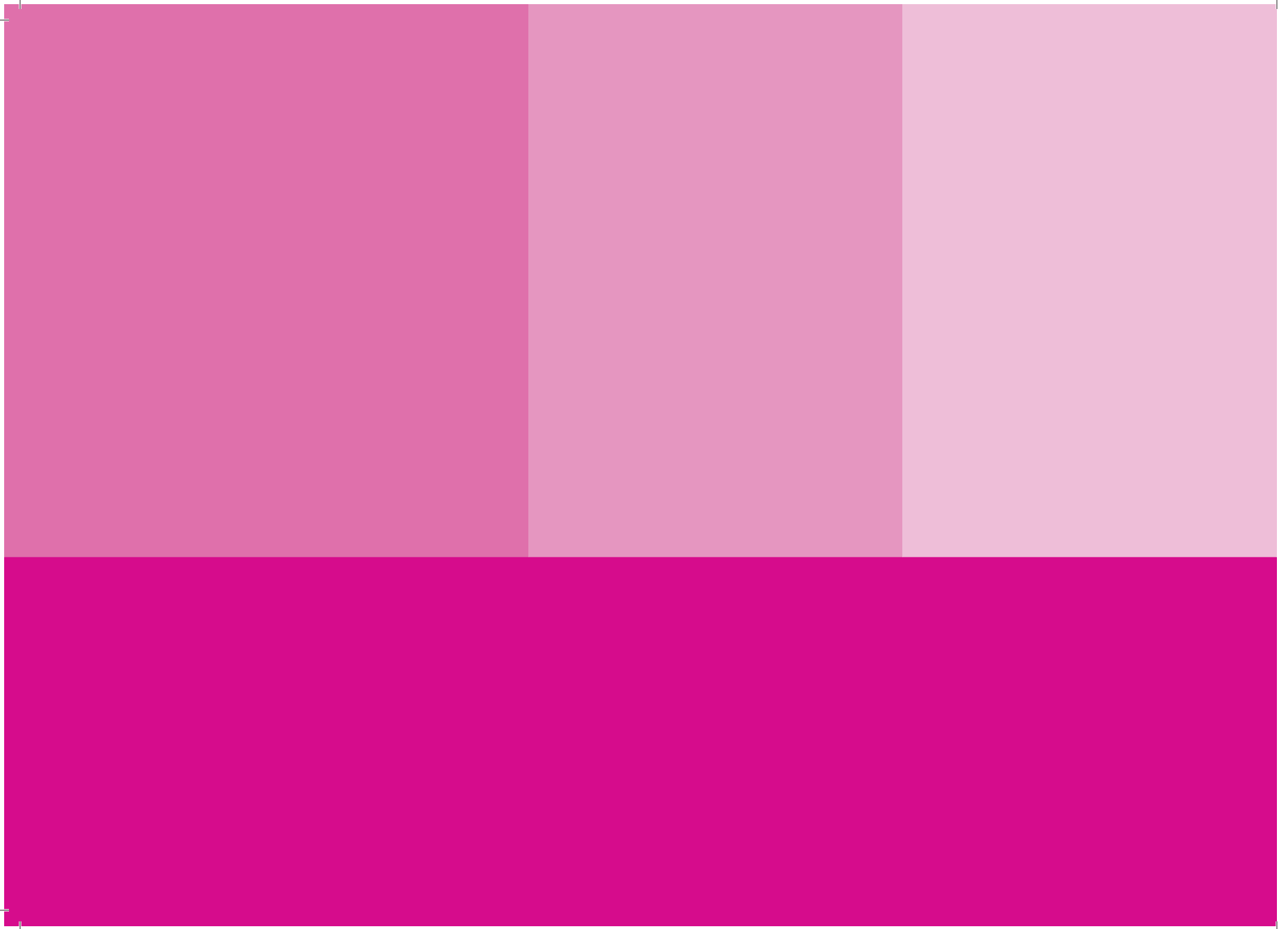
A través de apoyar la revisión de la cartilla u otros instrumentos, para saber si existe algún problema en cuanto a la atención recibida o a la obtención de prótesis o auxiliares que haya requerido para su rehabilitación. Estos instrumentos serán manejados tanto por el personal de salud como por los docentes responsables de la salud de los alumnos.

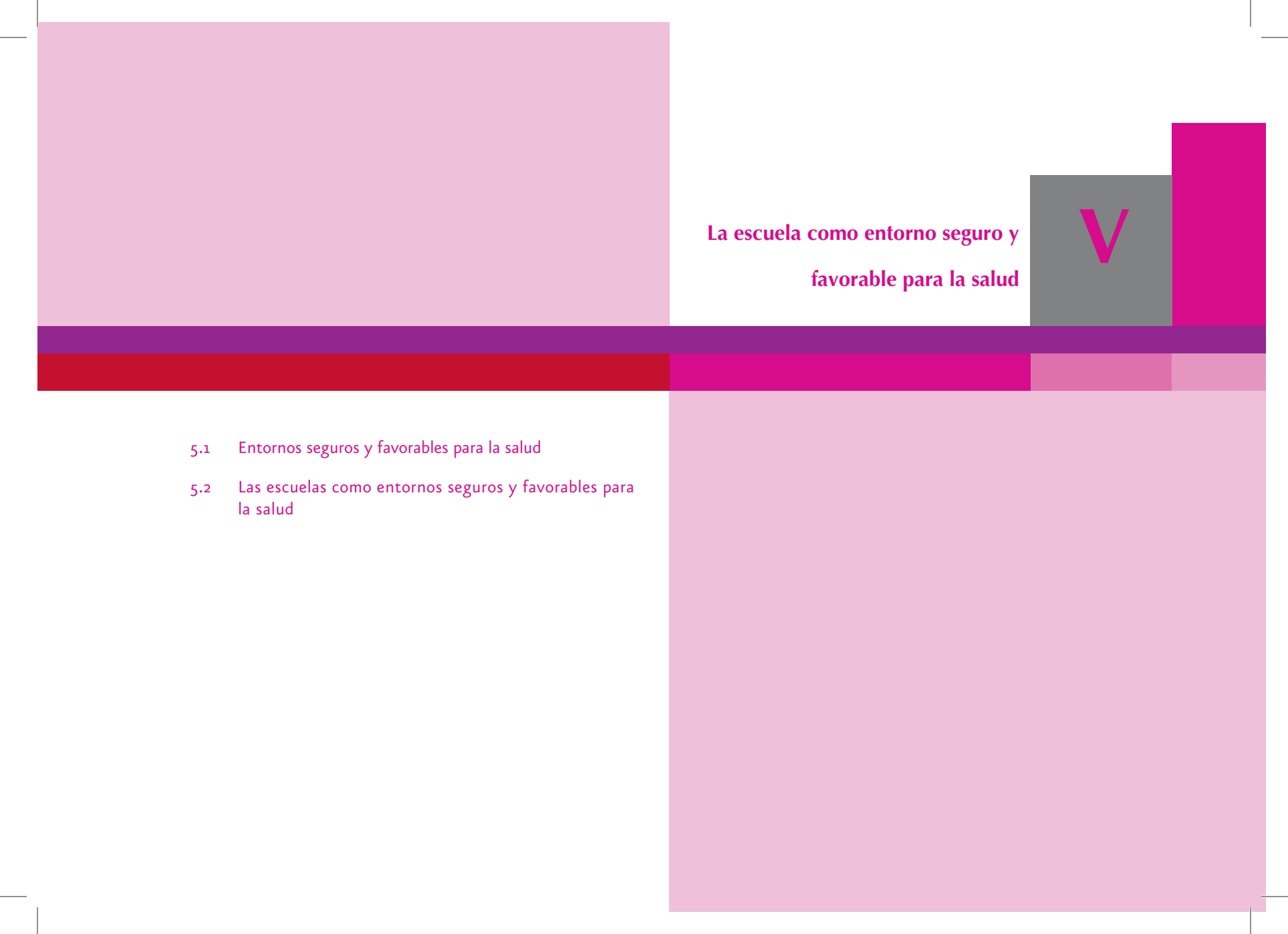
Una vez que los alumnos han sido rehabilitados, es necesario vigilar que utilicen las prótesis, lentes o plantillas de forma cotidiana y correcta.



La escuela como entorno seguro y favorable para la salud







La escuela como entorno seguro y favorable para la salud

V

- 5.1 Entornos seguros y favorables para la salud
- 5.2 Las escuelas como entornos seguros y favorables para la salud



El pleno desarrollo de los escolares requiere de un entorno seguro y favorable para la salud en donde existan áreas materiales y naturales dignas, preservadas, en las escuelas y en el área circundante, así como de relaciones sociales fundamentadas en el respeto y la solidaridad.

La importancia de los entornos saludables y seguros radica en que la calidad del ambiente en la convivencia escolar es un factor que influye en la salud y en consecuencia en el aprendizaje de los niños y adolescentes.

Los entornos favorables requieren de una escuela donde la población trabaja para lograr un armonioso desarrollo biológico, emocional y social en un ambiente de bienestar y seguridad; desarrollan competencias, destrezas y habilidades para promover y cuidar su salud, la de su familia y la de la comunidad, de manera tal que los beneficios se multiplican ya que el espacio escolar se vive como un espacio en el que todos aprenden porque todos aportan.

El entorno es el espacio físico, psicosocial y cultural donde se habita cotidianamente (hogar, escuela, lugar de trabajo, vecindario, barrio, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser (familia, compañeros, amigos, autoridades). Todo lo que nos rodea constituye el entorno, nosotros mismos formamos parte de él. Es por ello que procurarlo, cuidarlo, mejorarlo y conservarlo es una responsabilidad compartida.

En el hogar, las personas obtienen los satisfactores materiales y emocionales necesarios para desarrollarse y vivir: comer, descansar, dormir, compartir, aprender, recibir apoyo y cuidados. En ese sentido, es en el entorno familiar donde se adquieren los hábitos, costumbres y valores que permiten la adopción de estilos de vida saludables para integrarse y adaptarse a otros entornos.

En la comunidad, la convivencia que se establece entre vecinos y otras personas con las que interactuamos en la realización de actividades educativas, culturales, recreativas o cotidianas, representa la posibilidad de obtener y ofrecer apoyo y colaboración, o ser fuente de tensión e inseguridad.

El entorno escolar alienta y refuerza acciones que favorecen la salud, la seguridad, el bienestar y el desarrollo del potencial de los escolares y de otros miembros de la comunidad educativa. Ello involucra también, el cuidado del ambiente psicosocial, porque es importante que la convivencia se forje en un clima armónico, amable y respetuoso, equitativo y libre de cualquier tipo de violencia entre sus integrantes, a través de la práctica constante de la tolerancia, la democracia y la solidaridad, entre otros valores que se habrán de promover.

Si la seguridad escolar se asume como una responsabilidad compartida de toda la comunidad, las escuelas se convierten en espacios ideales para formar escolares creativos, críticos, reflexivos, comunicativos, responsables, solidarios, respetuosos y sobre todo con buena salud.

Las escuelas donde se cuida la salud favorecen la creación de un ambiente agradable y seguro, que constituye un ambiente propicio para el aprendizaje. El desarrollo de condiciones de seguridad, sumado a una cultura de la prevención, desarrolla un entorno escolar propicio a la salud y el aprendizaje que contribuye a la transformación de los factores que influyen en la salud de todos.

El Programa Escuela y Salud se formula en el marco del Modelo Escuelas Promotoras de la Salud, al que se hizo referencia en el primer apartado de este *Manual*, incorpora acciones tendientes





a promover entornos seguros y favorables para la salud con un doble propósito:

- Cuidar y modificar el espacio físico para que garantice las condiciones básicas de seguridad y saneamiento ambiental que favorecen la salud, el bienestar y el desarrollo del máximo potencial de niñas, niños y demás miembros de la comunidad educativa.
- Cuidar y modificar el entorno psicosocial promoviendo relaciones armónicas y respetuosas entre los miembros de la comunidad escolar. El entorno social es muy importante, pues su desequilibrio pone en riesgo la salud emocional de los escolares, impidiendo su desarrollo adecuado.

El impulso que el Programa otorga a los entornos saludables y seguros radica en que muchas de las escuelas del país carecen de las condiciones necesarias para que en ellas los escolares se desarrollen satisfactoriamente y logren los propósitos educativos. Por ejemplo, los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Salud en Escolares 2008, señalan que cerca de 20% de escuelas carecen de piso de cemento o firme, drenaje, agua entubada, tinacos funcionales, energía eléctrica, ventilación y alumbrado adecuados. Asimismo, sólo en el 56% de las primarias y el 61% de las secundarias existe disponibilidad de agua para beber en forma gratuita para los alumnos. El agua se encuentra disponible

en la escuela, en su mayoría, en bebederos (31% de las primarias y 45% de las secundarias) y garrafones (31% en primarias y 22% en secundarias).

Además el 7% de primarias y secundarias no cuentan con sanitarios o letrinas diferenciados para cada sexo. Con respecto a la existencia de servicios de enfermería y atención médica, sólo el 8% de las primarias y 27% de las secundarias disponen de alguno de ellos y sólo 59% de las primarias y 66% de las secundarias tienen botiquines con medicamentos.

Un porcentaje muy bajo de escuelas cuentan con apoyos para los niños, niñas y jóvenes con discapacidad.





El Programa, ante este panorama, pretende contribuir a que las comunidades educativas controlen y mejoren los determinantes de la salud de los escolares, al generar entornos que le sean favorables, impulsando la participación social.

Por lo anterior, es necesario que la comunidad educativa incida en la promoción de entornos seguros y favorables para la salud a través de prácticas planificadas, sistemáticas y colectivas que se inscriban en la planeación escolar, a partir de realizar una valoración del estado en que se encuentra la escuela y que considere mejorar las condiciones físicas y ambientes psicosociales en los siguientes aspectos:

A. Entorno físico:

- Puertas de acceso seguro a la escuela.
- Pisos, barandales y escaleras en buenas condiciones.
- Señalamientos de seguridad y rutas de evacuación.
- Limpieza y funcionalidad de letrinas y sanitarios.
- Disponibilidad de agua potable.
- Condiciones de los bebederos y tomas de agua.
- Existencia, características y ubicación de botes de basura.
- Existencia y condiciones de la cooperativa, tienda, expendio o comedor escolar.
- Tipo de alimentos que se ofertan en la cooperativa, tienda, expendio o comedor.
- Condiciones de las ventanas, pupitres, ventilación e iluminación de las aulas.
- Número y tamaño de salones de acuerdo a la población escolar.
- Limpieza de tinacos y cisternas.
- Periodicidad en la recolección de basura.
- Existencia de basura, material de construcción u otra clase de desechos alrededor de la escuela.
- Condición de los servicios en el entorno escolar: vigilancia, luz, banquetas, rutas de acceso al plantel, entre otros.
- Extintores.
- Botiquines.
- Medidas de seguridad en torno a la escuela.



- Puestos ambulantes fuera de la escuela.
- Adecuar el entorno físico para que sea accesible y seguro para el libre tránsito de personas con discapacidad.

En ocasiones, la solución requiere de recursos económicos y materiales, para lo cual es necesario realizar gestiones ante las autoridades correspondientes. Además, cuando sea necesario, se puede promover el diseño de reglamentos o acciones que contribuyan al mejoramiento del entorno; por ejemplo, ofrecer alimentos nutritivos y variados en las cooperativas o tiendas escolares.

B. El cuidado del entorno psicosocial se orienta hacia: la creación y cuidado del microclima psicosocial de bienestar, confianza e integridad para toda la comunidad educativa, que favorece el rendimiento académico de los estudiantes y el desempeño de los docentes:

- Asegurar condiciones de convivencia para que exista respeto, compañerismo, comunicación y solidaridad entre la comunidad educativa; para ello es necesario que los docentes propicien la comunicación asertiva y se muestren solidarios con sus compañeros, autoridades y estudiantes.
- Realizar eventos culturales, sociales y deportivos para facilitar y propiciar el encuentro y la interacción entre la comunidad educativa.

- Modificar los determinantes que obstaculizan el desarrollo sano de los estudiantes con la participación de la comunidad escolar, apoyada por el personal de salud, instituciones gubernamentales y privadas, grupos y comités, autoridades locales y municipales.
- Promover el ejercicio de los derechos humanos y la práctica de relaciones equitativas dentro de la comunidad educativa.
- Erradicar cualquier forma de violencia entre sus integrantes, a través de la práctica constante de la tolerancia, el diálogo y el respeto.
- Promover la vigilancia permanente del entorno escolar y estar alerta de la presencia de personas extrañas fuera de la escuela.
- Reconocer el esfuerzo y los logros de los docentes, escolares y padres de familia en las acciones organizadas por la escuela.
- Promover la colaboración y ayuda mutua en las actividades escolares de estudio y recreación.
- Estudio de los efectos del alcoholismo y el tabaquismo en la salud de los escolares.

- Fomentar grupos de estudio sobre los derechos humanos y la formación de valores en la escuela.
- Promover una cultura de apego a la legalidad en el ambiente escolar.
- Ampliar el tiempo dedicado a la actividad física, recreación y deporte.
- Fomentar en todas las actividades escolares la práctica de las competencias para la vida.
- Cuidar el ambiente y conservar las áreas verdes.

5.2

Las escuelas como entornos seguros y favorables para la salud

177

Razgos que caracterizan a las escuelas como entornos seguros y favorables para la salud.

- Apoyan la dignidad y bienestar individual y colectivo y ofrecen múltiples oportunidades de crecimiento y desarrollo para la comunidad educativa, incluidos docentes, estudiantes y sus familias.
- Implementan estrategias que fomentan y apoyan el aprendizaje y la salud utilizando para ello todos los medios y recursos disponibles.
- Involucran al personal de educación y salud, a personas destacadas de la comunidad y a autoridades de distintos organismos en el desarrollo de actividades escolares planificadas.
- Conciben la educación para la salud en forma integral y forman a los estudiantes en la perspectiva del desarrollo de competencias para la vida.

La escuela como entorno seguro y favorable para la salud



178

- Fortalecen los factores protectores para disminuir comportamientos de riesgo.
- Facilitan el acceso a los servicios de salud escolar, nutrición y vida activa.
- Involucran a todos los miembros de la escuela y de la comunidad en la toma de decisiones y en la realización de intervenciones para el aprendizaje, el fomento de estilos de vida saludables y la realización de proyectos comunitarios de promoción de la salud.
- Incluyen en sus proyectos y planes de trabajo el mejoramiento del ambiente físico y psicosocial del ámbito escolar y de sus alrededores.
- Desarrollan actividades fuera del plantel escolar y en la comunidad que favorecen ambientes escolares seguros y saludables.
- Evalúan las actividades desarrolladas para mejorar la salud de la comunidad educativa y miembros de la comunidad en general.
- Capacitan y elaboran material educativo dirigido a docentes y estudiantes.

- El Consejo Escolar de Participación Social incorpora activamente a las asociaciones de estudiantes y padres, la comunidad educativa, organizaciones de la sociedad civil y otras organizaciones de la comunidad.

Las ventajas que ofrece contar con un entorno seguro y favorable a la salud son:

- Posibilitar el pleno desarrollo físico, psicológico y social; la autoestima y una imagen positiva de sí mismos en los alumnos y comunidad educativa.
- Favorecer el manejo de los determinantes de la salud y el desarrollo de competencias en los escolares, así como participar en opciones y situaciones de aprendizaje, o bien en experiencias que promuevan la adopción de estilos de vida saludables.
- Favorecer relaciones interpersonales positivas y constructivas entre los integrantes de la comunidad educativa que propicien el cuidado del ambiente y la creación de entornos saludables.
- Ofrecer un ambiente y un marco de trabajo y estudio al promover la salud tomando en cuenta las condiciones del edificio, disponibilidad de agua, servicios de salud y

Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud

alimentación, espacios deportivos y recreativos, y condiciones de seguridad para todos.

Para lograrlo es fundamental partir del contexto local, de las condiciones de vida de los alumnos y de un conocimiento amplio de las necesidades y problemas de cada escuela. Con esta información se pueden proponer planes de acción que contribuyan a fortalecer la salud, la seguridad y la convivencia, a fin de recuperar y fortalecer el trabajo educativo que realizan los docentes en aula y fuera de ésta, y las actividades que se llevan a cabo con la colaboración de los padres de familia y autoridades locales.

A continuación se ejemplifican algunas actividades de los ámbitos de acción de la escuela, el personal de salud y de los grupos colegiados como el Consejo Escolar de Participación Social, que inciden para promover que la escuela sea un entorno seguro y saludable.

A. Escuela

- Desarrollar habilidades interpersonales en la comunidad escolar para la comunicación, negociación, cooperación, solución de problemas, pensamiento crítico, comprensión de consecuencias, toma de decisiones y control de emociones, incluyendo el control del estrés, así como de los sentimientos negativos y frustrantes.



B. Personal de Salud

- Asesorar y capacitar a los docentes sobre temas relacionados con la promoción de la salud.
- Convocar a grupos y asociaciones para que apoyen las acciones en favor de la creación de ambientes saludables.

C. Consejos Escolares de Participación Social

- Gestionar recursos para que el entorno cuente con alumbrado público, señalamientos viales y vigilancia, entre otros.
- Promover la colaboración y ayuda mutua en las actividades de estudio, artísticas y de recreación.



- Conformar un directorio de instituciones que puedan auxiliar en caso de ser una contingencia o para proporcionar apoyos específicos.
- Elaborar y difundir un mapa o esquema con la ubicación y señalización de zonas de seguridad en los alrededores de la escuela.

La modificación y mejoramiento de los entornos implica necesariamente incorporar estas acciones en las planeaciones y proyectos escolares, los planes anuales de trabajo y las programaciones de los docentes. Asimismo, es conveniente valorar la posibilidad de aprovechar iniciativas y otros programas federales, estatales o locales ya sea de organismos públicos, privados o de la sociedad civil que promueven distintas acciones y ofrezcan apoyos en pro de la salud de los estudiantes, maestros, padres de familia y comunidad en general.

El impulso de una cultura de la prevención en la escuela exige el desarrollo, en los alumnos, de competencias encaminadas al conocimiento y cuidado de sí mismos, la participación responsable en la conformación de espacios seguros, la solución no violenta de los conflictos, la capacidad para identificar y manejar situaciones que representan riesgos y la actuación con apego a la legalidad con un profundo sentido de justicia. De igual manera, las escuelas que promueven la formación de competencias cívicas



cas y éticas,¹ contribuyen a la cohesión e integración social de las comunidades educativas mediante el desarrollo de una cultura de paz; esta cultura es una condición para el desarrollo armónico de niños y jóvenes, a través de promover valores como el respeto, tolerancia, solidaridad, honestidad, colaboración y responsabilidad, entre otros. De este modo, la convivencia representa un marco promotor de salud y armonía propicio para el aprendizaje.

Asimismo, desde la planeación que realizan los docentes se enfatiza el que los alumnos participen activamente en proyectos formulados para explorar y analizar diversas situaciones relacionadas con la salud y la seguridad, dentro y fuera de la escuela, como una oportunidad para que pongan en práctica e

¹ Las competencias cívicas y éticas que se proponen son: conocimiento y cuidado de sí mismo, autorregulación y ejercicio responsable de la libertad, respeto y aprecio de la diversidad, sentido de pertenencia a la comunidad, la nación y la humanidad, manejo y resolución de conflictos, participación social y política, las cuales se promueven desde el Programa Integral de Formación Cívica y Ética, entre otros.



integren los aprendizajes desarrollados sobre estos temas a través de diversas asignaturas del currículo. Con estas actividades los alumnos desarrollan compromisos con acciones a su alcance, de manera individual y colectiva, que contribuyen al cuidado y la preservación de la salud y la seguridad en el contexto familiar, escolar y comunitario.

El desarrollo de competencias para favorecer la salud y los entornos saludables y seguros apunta a fortalecer el trabajo que los alumnos y profesores realizan como parte de las asignaturas del currículo, como se señaló en el segundo apartado del *Manual*. La reflexión sobre las prácticas que en la escuela se propicien, derivadas del trabajo educativo que el maestro realiza en el aula, facilitará que la comunidad identifique la importancia, así como los factores que conducen al cuidado de la salud y de la seguridad, lo que representa una oportunidad para que la escuela se organice y se asuma como entorno seguro y favorable para la salud de la comunidad educativa, al mejorar sensiblemente las condiciones físicas y psicosociales con el esfuerzo y compromiso de todos sus integrantes.

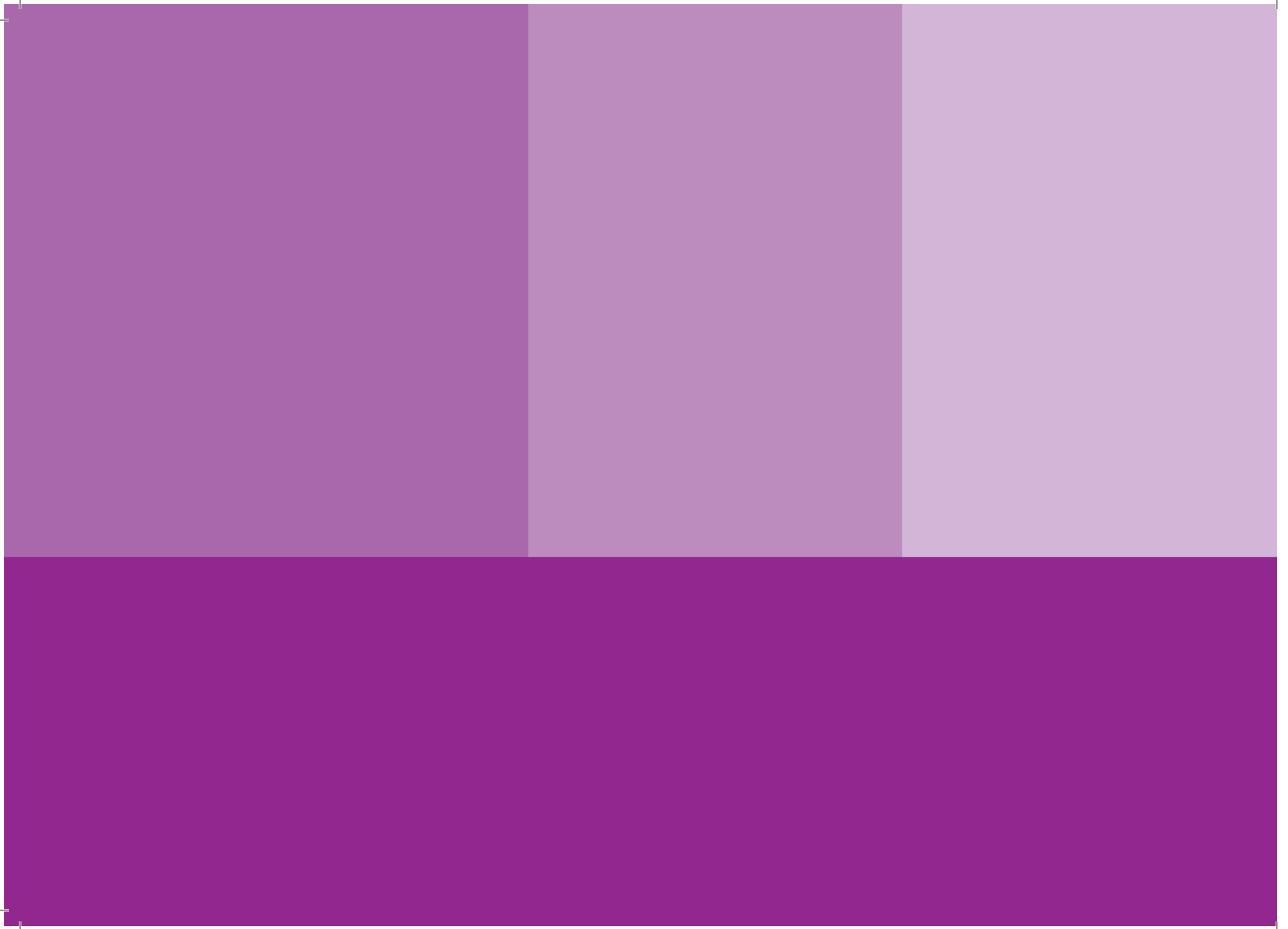




La participación social en la escuela

VI







La participación social
en la escuela

VI

- 6.1 La participación social
- 6.2 La planeación estratégica como herramienta para la implementación del Programa en las escuelas de educación básica
- 6.3 Hacia una escuela promotora de la salud

La participación social es el cuarto eje de acción del Programa Escuela y Salud. Se considera un eje transversal que coadyuva a la implementación de los otros tres: a) Desarrollo de Competencias, b) Entornos Seguros y Favorables para la Salud y c) Acceso a los Servicios Públicos de Salud. Por su relevancia y las características propias que le confiere el Programa, se hace necesario destacarlo en este apartado.

La capacidad para modificar los factores que inciden en la salud es una de las competencias para la vida que la escuela promueve y su resultado, la salud, es un factor que impacta positivamente el aprovechamiento escolar de los niños, niñas y adolescentes que cursan la educación básica. El logro de los propósitos educativos requiere, además de la intervención pedagógica de la escuela, la participación de la comunidad escolar y su entorno social para que se aseguren condiciones saludables y seguras en las escuelas.

La participación social en las escuelas es parte de un proceso mediante el cual se relacionan, organizan, toman decisiones y actúan individuos, grupos, instituciones y autoridades para identificar problemas de salud, elaborar y desarrollar programas de

trabajo, gestionar recursos, llevar el control y el seguimiento de las acciones; todo lo anterior para contribuir al cuidado de la salud en forma ordenada, sistemática y permanente.

El proceso de promover la salud en cualquier entorno, como expresión de espacio saludable, se lleva a cabo con la participación corresponsable de:

- La población.
- Los sectores que participan con la identificación de sus necesidades y recursos.
- La elaboración de programas y planes institucionales para su mejoramiento.





Para ello, se requiere impulsar y desarrollar prácticas de gestión escolar sustentadas en la autoevaluación de la salud escolar que permita a la comunidad educativa identificar sus condiciones de salud individual y colectiva a fin de desarrollar acciones para modificarlas mediante la planeación o proyecto escolar. Ello implica un alto grado de participación de todos los integrantes de la comunidad educativa.

El Programa enfatiza que la escuela conceda importancia a la salud a través de aprovechar la oportunidad de influir favorablemente en la vida de los niños, los adolescentes y sus familias abriendo el espacio escolar a la participación y a la colaboración de líderes comunitarios, docentes, funcionarios, personal de salud, padres y alumnos, entre otros; lo que hace que la promoción de la salud constituya un valor agregado al que ya tiene la escuela.

La creación de espacios favorables a la salud como la escuela permite desarrollar acciones de colaboración interinstitucional e intersectorial que involucran al sector público, privado y social. En ese sentido, la participación que promueve el Programa fortalece un ambiente psicosocial favorable a la salud, es decir, busca que los docentes, directivos, alumnos, las familias y los grupos contribuyan a un mejor funcionamiento de la escuela para que se consolide como un espacio saludable y seguro, a través del cuidado de sus instalaciones, su mobiliario, el material didáctico del que disponen los maestros, el cumplimiento de los propósitos de los planes y programas de estudio, la orientación y colaboración

de los padres y la comunidad, así como la rendición de cuentas y la retroalimentación y fortalecimiento de las acciones que se realizan en la misma.

Esta cooperación se impulsa a través del colectivo escolar con el apoyo de las autoridades educativas en las acciones orientadas a elevar la calidad y la equidad de la educación, entre las que se encuentran las relacionadas con la prevención de enfermedades y promoción de la salud.

En este sentido, la participación social en la escuela persigue los siguientes propósitos:

- A. Promover que la comunidad escolar, especialmente el estudiante, aprenda a participar mediante:
 - Las experiencias de la vida diaria.
 - Diversas actividades que se desarrollan en la escuela.
 - Realización de la autoevaluación de las condiciones de salud escolar, así como apoyo en los diagnósticos de salud de los escolares.
 - Desarrollo del proyecto escolar o planeación escolar en el que la salud escolar sea una de las finalidades a atender mediante la participación de la comunidad.



- La colaboración de la comunidad educativa en las comisiones, comités, brigadas, clubes y otros.
- B. Lograr que la comunidad escolar, apoyada por el personal de salud, participe en el cuidado de su propia salud, mediante acciones específicas dirigidas a la prevención y la promoción de salud, así como promoción de una nueva cultura de entornos seguros y saludables. Para ello es necesario:
- Que las maestras y maestros desarrollen con sus alumnos los propósitos y contenidos de salud establecidos en planes y programas de estudio de acuerdo con el grado y nivel educativo correspondiente; organicen y realicen diversas actividades formativas que orienten a la comunidad escolar en general; se capaciten en temas de salud; participen en la detección de riesgos y problemas de salud y en el seguimiento de los escolares que requieran atención específica.
 - Que alumnas y alumnos pongan en práctica los conocimientos adquiridos, desarrollen hábitos para su autocuidado y el de su familia, y participen en las actividades y eventos de la escuela que promuevan el cuidado de la salud y el cambio de los factores que influyen en la salud individual, familiar y colectiva.
- Que las instituciones de salud apoyen y orienten las acciones que se realizan en las escuelas; asesoren al personal docente, apoyen la detección de problemas de salud, la rehabilitación de los escolares y colaboren en la gestión de recursos.
- C. Fortalecer las formas de organización escolar a través de la figura de los Consejos Escolares de Participación Social (CEPS), en donde se pueda designar entre sus integrantes a un responsable cuyas funciones prioritarias sean las de apoyar y dar seguimiento a la gestión, planeación y ejecución de las acciones en favor de la salud que se desarrollen en la escuela.
- D. Impulsar la vinculación y colaboración de la escuela con otras instituciones como asociaciones civiles, grupos y comités de la comunidad, las autoridades locales y municipales en diversas acciones para:
- Otorgar recursos y realizar donaciones económicas o en especie tales como: lentes, prótesis, apoyos alimenticios, entre otros.
 - Brindar apoyos para la rehabilitación o tratamientos, tanto a las personas afectadas como a sus familiares.



- Apoyar en la realización de campañas, concursos y otros eventos educativos; contribuyendo a la reproducción de materiales y a la ejecución de obras de saneamiento, por ejemplo.

E. Incluir en la Planeación Escolar (Plan Anual de Trabajo, Planeación Estratégica de Transformación Escolar o Proyecto Escolar), acciones relacionadas con el cuidado de la salud, a corto, mediano y largo plazos, en donde se encuentren inmersos el sector salud, la escuela, padres de familia, consejos escolares de participación social y otras instancias.

Los logros y beneficios que se deriven de la participación social en las escuelas podrán constatarse en la apropiación y desarrollo de las competencias necesarias para modificar los determinantes de la salud y observarse en los comportamientos, hábitos, valores y habilidades que se hayan desarrollado en los escolares. En cuanto a la comunidad escolar, se reflejará en la colaboración que se logre en las diversas actividades de la escuela, cuando la promoción de una cultura de la prevención y la práctica de acciones en pro de la salud se impulse como parte de las actividades cotidianas en los centros escolares y se gestionen diversos apoyos como aporte a la ejecución de acciones en la escuela, mediante la oportunidad de aprovechar diversos programas e iniciativas cuyos propósitos y recursos beneficien la salud de la comunidad educativa.

Algunos ejemplos de cómo integrar la participación social serían:

- Los Consejos Escolares de Participación Social, junto con las autoridades escolares, realizan gestiones ante autoridades federales, estatales, municipales y locales para coordinar o conseguir apoyos que permitan atender necesidades apremiantes en la escuela, que favorezcan que el trabajo escolar se desarrolle en las mejores condiciones de salud y seguridad para todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
- Establecer vínculos con otras instituciones públicas y asociaciones civiles, así como con otras escuelas para la conformación de redes de intercambio de acciones, estrategias e información relacionadas con el tema del cuidado de la salud y la seguridad escolar.
- La comunidad educativa, a través de la planeación estratégica, identifica, define y desarrolla las acciones de mejora que propicien óptimas condiciones para el proceso formativo de sus alumnos incidiendo en las necesidades apremiantes y los problemas que afectan la tarea sustantiva de la escuela. En esta planeación, se especificará cómo se realizará la intervención en cada una de las dimensiones de la gestión escolar, que se propongan en el marco del Programa Escuela y Salud.





6.2 La planeación estratégica como herramienta para la implementación del Programa en las escuelas de educación básica

Uno de los retos que se plantean para llegar al logro de la calidad educativa en las escuelas de educación básica es contar con renovadas formas de gestión escolar que propicien la realización de la planeación estratégica¹, a través de la cual se formulen y desarrollen todas aquellas acciones enfocadas al fortalecimiento y mejoramiento de las dimensiones de la institución escolar: la pedagógica curricular, la organizativa, la administrativa y la relacionada con la participación social; mediante su ejecución, las escuelas pueden responder con mayor eficacia a las necesidades que la sociedad impone.

En el marco de las acciones y estrategias establecidas en el sector educativo y de salud, se enfatiza la responsabilidad y un compromiso integral en el que intervienen varios actores y se suman esfuerzos interinstitucionales, con la finalidad de que en las escuelas los niños y jóvenes desarrollen armónicamente, y de manera integral, todas sus facultades.

Como ya se mencionó, uno de los mayores desafíos para el sector educativo es lograr una educación de calidad con equidad,

¹ DGDGIE (2006), *Plan Estratégico de transformación escolar*. SEP, p. 14.

lo que significa ofrecer mayores alternativas para el acceso, la permanencia y la conclusión de los estudios de educación básica a grupos con mayores desventajas.

La calidad educativa está asociada a diversos factores: el entorno familiar, la escolaridad de los padres, el nivel socioeconómico de las familias, el entorno social y ambiental, condiciones de las escuelas y las condiciones de salud de los alumnos.

Aunque no existe suficiente evidencia de la relación que existe entre las condiciones de salud y el desempeño escolar del alumnado, sí pueden establecerse ciertas asociaciones entre los problemas de salud que afectan la capacidad de aprendizaje de los escolares o influyen en la deserción, la inasistencia, el atraso y la reprobación; lo que pone en riesgo de rezago educativo a esta población.

De manera similar, las condiciones de bienestar y seguridad que prevalecen en la escuela son un factor importante para la creación de un clima de trabajo favorecedor del aprendizaje.

Ante esto, es necesario diseñar y aplicar esquemas de atención innovadores, incluyentes, flexibles e integrales en los cuales los problemas y necesidades de la comunidad escolar sean trabajados mediante ejes y acciones transversales que den mayor significado a la tarea educativa de la escuela, con la finalidad de proporcionar a los alumnos una mejor formación.



Por lo anterior, se considera importante promover una educación de calidad para el desarrollo integral de niños y adolescentes que propicie habilidades, potencialidades y valores, tanto personales como sociales, y no únicamente la adquisición de conocimientos.

En el reto de lograr la calidad educativa, las escuelas de educación básica cuentan con una herramienta para planificar y desarrollar todas aquellas acciones enfocadas al fortalecimiento de la práctica pedagógica en función de las necesidades educati-

vas de los alumnos, a la mejora de la organización, administración y formas de vinculación de la escuela con la comunidad.²

Para ello, se ha implementado el Plan estratégico de transformación escolar o proyecto escolar³ en los planteles de educación básica, el cual incluye una serie de estándares que se conciben como referentes, criterios y normas que sirven como guía para dar rumbo a las acciones que emprende el colectivo escolar.

En este marco, a continuación se destacan algunos estándares relacionados con la prevención y promoción de la salud (física, mental y psicosocial) en el ámbito escolar, que impulsa la construcción de entornos seguros y favorables a la salud, contribuyendo a generar condiciones que alienten el mejoramiento de los niveles de logro educativo en la población escolar.

Dimensión pedagógica curricular

La escuela incentiva el cuidado de la salud, el aprecio por el arte y la preservación del ambiente.

Se fomenta el cuidado de la salud, el medio ambiente, las manifestaciones artísticas y culturales; se impulsa el fomento de

² DGDGIE. Plan Estratégico de transformación escolar. SEP. México. 2006.p. 14

³ Con este concepto nos referiremos a la planeación estratégica que desarrollan las escuelas, ya que el instrumento de planeación estratégica adopta diferentes nomenclaturas en las entidades federativas: plan estratégico de transformación escolar, planeación escolar, proyecto escolar, etc.



una cultura de la prevención, donde la actitud hacia los riesgos sea proactiva y donde entre todos identifiquen los principales determinantes que afectan a la salud para proceder a su modificación, donde la anticipación y la planeación formen parte de una forma de proceder comunitaria. Alumnos, docentes, directivos y padres de familia se ven convocados a reconocer la necesidad de observar las prácticas cotidianas para analizarlas y adoptar una posición preventiva frente a los riesgos que se identifican en los ambientes escolares y su entorno. Con la cultura de la prevención, se reconoce que la integridad física va de la mano con el cuidado de la salud, lo que permite prever los efectos nocivos de una conducta de riesgo, así como la puesta en marcha de acciones encaminadas hacia otros como a sí mismo.

La comunidad escolar se desenvuelve en un ambiente propicio a la práctica de valores universales tales como la solidaridad, la tolerancia, la honestidad, la responsabilidad, en el marco de la formación ciudadana y la cultura de la legalidad.

La escuela contribuye a la cohesión y la integración social de las comunidades escolares mediante el desarrollo de una cultura de paz. La cultura de paz es tanto una condición para el desarrollo armónico de niños y jóvenes, como un objetivo de una formación ciudadana comprometida con los valores de respeto, tolerancia, solidaridad, honestidad, colaboración y responsabilidad. La convivencia representa un marco promotor de salud y armonía.

Dimensión organizativa

Los alumnos se organizan y participan activamente en las tareas sustantivas de la escuela.

Se organizan actividades en torno a proyectos formulados para explorar y analizar diversas situaciones relacionadas con la salud y la seguridad, dentro y fuera de la escuela, como una oportunidad para que los alumnos pongan en juego e integren aprendizajes desarrollados sobre estos temas a través de diversas asignaturas del currículo. A través de estas actividades los alumnos desarrollan compromisos con acciones a su alcance, de manera individual y colectiva, que contribuyen al cuidado y la preservación de la salud y la seguridad en el contexto familiar, escolar y comunitario.





La escuela participa en una red de intercambio con otras escuelas para fortalecer la mejora de la práctica docente, directiva, de los aprendizajes de los alumnos y de relación con los padres de familia.

A través de la coordinación de esfuerzos entre el personal directivo y de supervisión, se generan experiencias para fortalecer las condiciones de salud y de seguridad en el entorno comunitario a través de la comunicación entre alumnos, docentes y padres de familia. Con ello se genera un conocimiento compartido sobre las necesidades y retos de las comunidades donde se ubican las escuelas para garantizar la salud y la seguridad de los alumnos. Asimismo, se generan acciones coordinadas que responden, de manera ajustada, a las necesidades de cada localidad.

Dimensión administrativa

Se cumple con el calendario escolar, se asiste con puntualidad y se aprovecha óptimamente el tiempo dedicado a la enseñanza.

El desarrollo de competencias que se promueven, apunta a fortalecer el trabajo que los alumnos y profesores realizan en torno a diversas asignaturas del currículo, como las referidas en el segundo apartado de este *Manual*. Así también, la escuela es capaz de ofrecer a los estudiantes actividades y oportunidades de aprendizaje variadas en el tiempo dedicado a la enseñanza y cuando existe la posibilidad de ampliar la jornada escolar.



La escuela mejora su infraestructura material para llevar a cabo eficazmente sus labores: aulas en buen estado, mobiliario y equipo adecuados a los procesos modernos de enseñanza y aprendizaje, laboratorios equipados, tecnología educativa, iluminación, seguridad, limpieza y los recursos didácticos necesarios.

La escuela impulsa la gestión con autoridades municipales, estatales y federales para coordinar acciones que permitan atender las necesidades más apremiantes y que garanticen que el trabajo escolar se desarrolle en las mejores condiciones de higiene, orden y seguridad para todos los miembros de la comunidad escolar.



Dimensión de participación social comunitaria

El personal de la escuela, padres de familia y miembros de la comunidad participan en la toma de decisiones y en la ejecución de las acciones en beneficio del centro educativo.

Plantea la apertura de la escuela a la comunidad con propósitos claramente identificados con la salud y seguridad de los alumnos. En este marco, el trabajo con padres de familia se asume como una fortaleza de la escuela para impulsar acciones educativas que recuperen las mejores prácticas de salud y de seguridad presentes en las familias, al tiempo que, desde la escuela, se contribuya a su enriquecimiento. Asimismo, se contempla la participación con otras instancias como instituciones públicas y organizaciones sociales que contribuyan a la conformación de redes de protección a favor de la recreación, el deporte, la cultura y la salud.



A fin de contribuir al diseño y desarrollo de la planeación estratégica en la que se articulen acciones orientadas a la prevención y promoción de la salud en las escuelas de educación básica, a continuación se proponen algunos aspectos a considerar para la autoevaluación inicial y se incluyen algunas orientaciones para la definición y desarrollo de la planeación escolar que permita mejorar su situación en la escuela.

Es importante destacar que al asumir que promover la salud de los escolares como parte de su desarrollo integral es también una finalidad educativa, el colectivo escolar puede apoyar a la comunidad educativa a realizar y desarrollar acciones en el marco de la planeación estratégica, considerando en términos generales cuatro momentos clave:

1. Autoevaluación. Definir lo que en materia de salud individual y colectiva se atenderá como prioridad de la escuela. Esto lleva a la necesidad de emprender un diagnóstico que facilite ubicar las condiciones sanitarias en el entorno, el estado de salud de los escolares y los determinantes en los que es imperativo incidir, para lo cual pueden solicitar el apoyo a las unidades de salud cercanas a la escuela. Se puede recurrir al tercer apartado de este *Manual* para contar con información sobre los determinantes de la salud.



El siguiente cuadro puede ser de utilidad para realizar la autoevaluación inicial:

Dimensión	Preguntas
Pedagógica curricular	<p>¿Qué acciones se emprenden en la escuela cuando se identifica a alumnos con bajo rendimiento y problemas de salud?.</p> <p>¿Se presentan casos recurrentes de problemas de salud en algunos alumnos?, ¿qué hace la escuela al respecto?.</p> <p>¿Cuáles de las actividades que realiza la escuela se relacionan con el cuidado de la salud y la seguridad?.</p> <p>¿En la escuela los alumnos desarrollan proyectos para fortalecer los contenidos de salud, prevención y convivencia democrática?.</p> <p>¿Cómo se resuelven los conflictos entre alumnos? ¿Intervienen los adultos? ¿Se aprovechan para el aprendizaje de todos los alumnos?.</p> <p>¿La comunidad escolar realiza acciones para conocer el perfil de salud de los alumnos, grupos y escuela? En caso afirmativo, ¿emprenden acciones al respecto?, ¿de qué tipo?, ¿con qué recursos?.</p> <p>¿Se implementan en la escuela acciones para combatir el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo?.</p> <p>¿La escuela realiza acciones para fomentar la cultura física y las prácticas deportivas en su comunidad, desde la formación curricular y extracurricular? ¿Cuáles son las acciones que emprende?.</p> <p>¿Cómo se fomentan los hábitos de higiene personal y del entorno?.</p> <p>¿La salud de los alumnos, profesores y comunidad es una prioridad en la tarea educativa de la escuela? ¿Qué acciones realiza?.</p>



Dimensión	Preguntas
Organizativa	<p>¿En la escuela se planean y desarrollan acciones colectivas relacionadas con el cuidado de la salud y la seguridad escolar?</p> <p>¿Quién o quiénes las definen? ¿Con estas acciones se toman en cuenta los propósitos de la educación básica? ¿Cómo se organiza el personal de la escuela para coordinarlas, llevarlas a cabo, dar seguimiento y difusión? .</p> <p>¿La escuela establece algún tipo de intercambio y/o colaboración con otras escuelas o instituciones u organismos relacionada con la promoción y prevención de la salud? ¿Estas acciones se desarrollan con la participación de los alumnos? ¿Mejoran los niveles de aprovechamiento de los alumnos?.</p> <p>¿Cuáles mejoras de la escuela propician?.</p> <p>¿Algunas de estas acciones contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida de los familias de los alumnos, los maestros, y de la comunidad en su conjunto?, ¿Mejoran la relación de la escuela con los padres de familia?.</p> <p>¿Cómo operan las cooperativas o tiendas escolares en relación a la selección de alimentos que se venden en ellas? ¿Qué tipo de alimentos se venden fuera de la escuela?.</p>
Administrativa	<p>¿Se brinda el tiempo suficiente a los contenidos curriculares relacionados con el cuidado de la salud y la seguridad?</p> <p>¿Existen, en el espacio físico escolar, condiciones para garantizar la salud y la seguridad de todos los integrantes de la comunidad escolar?</p> <p>¿La escuela cuenta con espacios adecuados para que los alumnos desarrollen actividades deportivas y recreativas? ¿Tiene identificadas sus zonas de seguridad y rutas de evacuación para casos de emergencia?, ¿cuenta con extintores?, ¿con actores de la comunidad escolar capacitados para casos de emergencia?</p>



Dimensión	Preguntas
Participación social comunitaria	<p>¿La seguridad y el cuidado de la salud forman parte de los temas que se abordan con los padres de familia en las reuniones que se sostienen con ellos?.</p> <p>¿Qué recursos ofrece la comunidad donde se ubica la escuela para promover la salud y la seguridad de los estudiantes?.</p> <p>¿Qué vínculos tiene la escuela con instancias de salud y de seguridad locales?.</p> <p>¿De qué manera participan los alumnos, los maestros, los padres de familia y otros miembros de la comunidad en decisiones sobre acciones a favor del cuidado de la salud y la seguridad en la escuela?.</p> <p>¿Qué nivel de incidencia tienen los Consejos de Participación Social en el desarrollo de acciones de promoción de la salud y seguridad escolar?.</p> <p>¿Cuáles estrategias se promueven en la escuela para propiciar ambientes armónicos y climas de convivencia sana entre alumnos, docentes y padres de familia?.</p>





2. La segunda fase refiere a la identificación de los aspectos de mejora. Una vez que se establezca la prioridad a ser atendida en la autoevaluación, corresponde formular un conjunto de acciones viables encaminadas a modificar las condiciones encontradas, referir los recursos necesarios y quiénes y cómo participan.
3. Llevar a cabo las acciones. La puesta en marcha de las acciones formuladas mediante la participación de los estudiantes, maestros, autoridades educativas y personal de salud, si es el caso, del Consejo Escolar de Participación Social u otros órganos colegiados existentes en la escuela. Esta fase incluye la gestión de los recursos necesarios para su desarrollo. De acuerdo con la naturaleza y la finalidad de estas acciones, entre otras, se puede recurrir a las orientaciones para fortalecer el desarrollo de las competencias para la modificación de los determinantes de salud y a la secuencia didáctica presentadas en el segundo apartado de este Manual. Asimismo, es fundamental articular los diferentes apoyos que proveen los programas y proyectos federales, estatales y municipales a fin de establecer sinergias y evitar duplicidades. La coordinación interinstitucional con organismos públicos y privados es un elemento de apoyo a considerar.
4. Valoración de los logros. Dar seguimiento a lo que se va haciendo a fin de reconocer los avances, las dificultades

y lo que falta por hacer es un ejercicio necesario en toda planeación. Reorientar, ajustar o cambiar los aspectos que no estén brindando los resultados esperados contribuye a que progresivamente se modifiquen las causas que deterioran la salud en la comunidad educativa, principalmente de los escolares. De igual modo, evaluarlo que se ha hecho da oportunidad a tomar decisiones con base en resultados y preparar el terreno para nuevas acciones en beneficio de la salud de todos.

Impulsar que la comunidad educativa forme parte de los procesos de mejora de la salud y adquiera las competencias necesarias para modificar los factores causales que inciden en la salud es una tarea permanente y requiere de múltiples acciones en el presente y en el futuro a fin de lograr mejores condiciones de salud y educación en la población.

6.3 Hacia una escuela promotora de la salud

En noviembre de 1996 México se adhirió a la iniciativa “Escuelas Promotoras de la Salud” que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) están impulsando en todo el mundo. Asimismo pasó a formar parte de la Red Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud y adquirió el compromiso de formar Escuelas Promotoras de la Salud en todo el país, así como una Red Nacional que facilite su difusión, interacción y desarrollo.

Con el propósito de fortalecer las acciones que ya se realizarán y avanzar de manera paulatina en la creación de estas escuelas, se decidió la realización de un Proyecto para formar un grupo inicial de Escuelas Promotoras en todo el país, que a su vez se convirtiera en el modelo a seguir. Las estrategias y principios de este Proyecto se basan en la Salud Integral del Escolar.

En nuestro país se adoptó el concepto de Escuelas Promotoras de la Salud para aquella escuela donde se trabajen, de manera organizada, acciones relativas a las cuatro vertientes de acción y que se deriven de un diagnóstico escolar elaborado por la comunidad escolar.

Así, el reto es convertir las escuelas de México en Escuelas Promotoras de la Salud. Para ello se proponen como aspectos relevantes los siguientes:

- Establecer o fortalecer acuerdos y planes conjuntos entre los sectores educativo y de salud.
- Mejorar la coordinación interinstitucional.
- Establecer y desarrollar proyectos conjuntos de salud en cada escuela.
- Fortalecer la interrelación entre la escuela y la comunidad.
- Apoyar formas de organización encaminadas a la promoción de la salud.
- Establecer estrategias para la revisión permanente de los programas de estudio de la educación básica.
- Apoyar el desarrollo de estrategias de capacitación y elaboración de materiales.

Por Escuela Promotora se entiende aquella en la cual alumnos y alumnas, docentes y padres de familia trabajan juntos para mejorar la educación, la salud y los ambientes donde viven, aprenden y se desarrollan.



Para lograr que:

- La escuela sea un ambiente seguro y saludable.
- Se establezcan relaciones interpersonales que contribuyan a la salud mental y social.
- Los alumnos y las alumnas aprendan y promuevan hábitos, actitudes y valores para cuidar la salud y la vida.
- Se realicen acciones de prevención y se identifiquen riesgos.
- Se identifiquen los problemas que afecten la salud de los alumnos y se promueva su solución.

Las vertientes de acción que se proponen constituyen el camino para convertir las escuelas en Escuelas Promotoras de la Salud, que se distinguen por:

- Considerar que la escuela tiene un gran potencial para contribuir al desarrollo de la salud como un bien social, necesario para que los alumnos puedan crecer y desarrollarse adecuadamente y vivir con bienestar.
- Plantear su desarrollo en el contexto de la comunidad y con relación a las políticas educativas, al mejoramiento de programas curriculares y del magisterio, a los recursos

suficientes, así como a la equidad e igualdad en la educación y la salud.

- Promover el desarrollo de habilidades, actitudes y valores en la comunidad escolar y en su entorno que permitan establecer estilos de vida saludables y seguros.
- Transmitir a la comunidad escolar los conceptos de salud y educación entendidos como capacidades para saber interrelacionar lo que aprendemos y hacemos, y así tomar decisiones que contribuyan a nuestro bienestar y al de los demás.
- Convertir en actores y protagonistas en la tarea de preservar y restaurar la salud a los alumnos y las alumnas, los docentes y los padres de familia, quienes apoyados por el personal de salud, instituciones, grupos y autoridades de gobierno, decidan y realicen acciones de salud.
- Realizar su propio diagnóstico de salud y elaborar y desarrollar un proyecto participativo escolar.

En la Escuela Promotora, la salud es un esfuerzo continuo.

Es un trabajo que organizan y llevan a cabo los alumnos, los docentes y los padres de familia y cuyos efectos y beneficios trascienden hasta las familias y la comunidad.



202

En este sentido, trabajar por la salud no es un regalo, no es una actividad eventual o de campaña ni se limita sólo a la detección.

La Escuela Promotora, como parte de la comunidad, está presente en el quehacer de las instituciones de salud, de los grupos organizados y las autoridades de gobierno que la apoyan en su desarrollo y crecimiento.

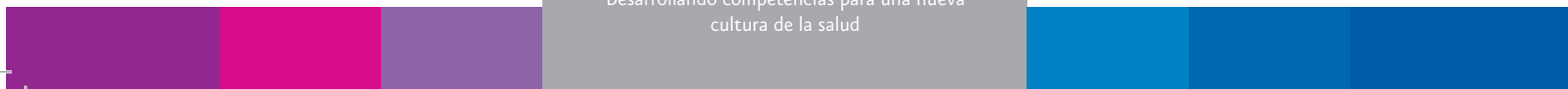
Impulsar que la comunidad educativa forme parte de los procesos de mejora de la salud y adquiera las competencias necesarias para modificar los factores que inciden en la salud de la comunidad educativa es una tarea permanente y requiere de múltiples acciones en el presente y en el futuro a fin de lograr mejores condiciones de salud y educación en la población.

Ojalá este *Manual* resulte provechoso para alcanzar a esta meta.

Escuela y Salud, una combinación favorable para el logro educativo y el bienestar individual, familiar y social.



Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud





Bibliografía





Bibliografía

Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa (2006), *Plan Estratégico de transformación escolar*.

Documentos para fortalecer la gestión escolar. Escuelas de Calidad. México, Secretaría de Educación Pública, México.
Instituto Mexicano del Seguro Social (2008), *Encuesta Nacional de Cobertura 2008*, México.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2008), *Encuesta Nacional de Adicciones 2008*. México.

Instituto Nacional de Salud Pública (2006), *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*, México.

Instituto Nacional de Salud Pública (2008), *Primera Encuesta Nacional sobre Exclusión, Intolerancia y Violencia en las Escuelas Públicas de Educación Media Superior 2008*, México.

Organización Mundial de la Salud (1978), *Declaración de Alma-Ata*, URSS.

_____ (1986), *Carta de Ottawa*, Canadá.

Organización de las Naciones Unidas (1986), *Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud*, Ottawa, Canadá.

_____ (1997), *Cuarta Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud: "Salud para Todos"*, Yakarta, Indonesia.

_____ (2000), *Foro Mundial "Educación para todos"*, Dakar, Senegal.

_____ (2000), *Cumbre del Milenio*, Nueva York.

_____ (2005), *Sexta Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud*, Bangkok, Tailandia.

Organización Panamericana de Salud (2003), *Escuelas Promotoras de la Salud, Estrategias y Líneas de Acción 2003-2012*. Washington, D.C.

Presidencia de la República (2007), *Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012*. México.

Red de los Derechos de la Infancia en México (2007), *La Infancia Cuenta en México 2006*. México.



Secretaría de Educación Pública (2007), *Plan Sectorial de Educación 2007-2012*, México.

_____ (2004), *Programa de Educación Preescolar*, México.

_____ (2003), *Plan y Programas de Estudio. Educación Básica. Primaria*, México.

_____ (2006), *Plan de Estudios 2006. Educación Básica. Secundaria*, México.

Secretaría de Salud (1996), *Manual para personal de salud: entre todos a cuidar la salud del escolar*, México.

_____ (1996), *Manual del maestro: entre todos a cuidar la salud del escolar*, México.

_____ (2007), *Programa de acción específica 2007-2012. Escuela y Salud*, México.

_____ (2007), *Programa Sectorial de Salud 2007-2012*, México.

Páginas web de consulta

<http://www.sep.gob.mx>

<http://basica.sep.gob.mx/formacioncivica>

<http://www.reformapreescolar.sep.gob.mx>

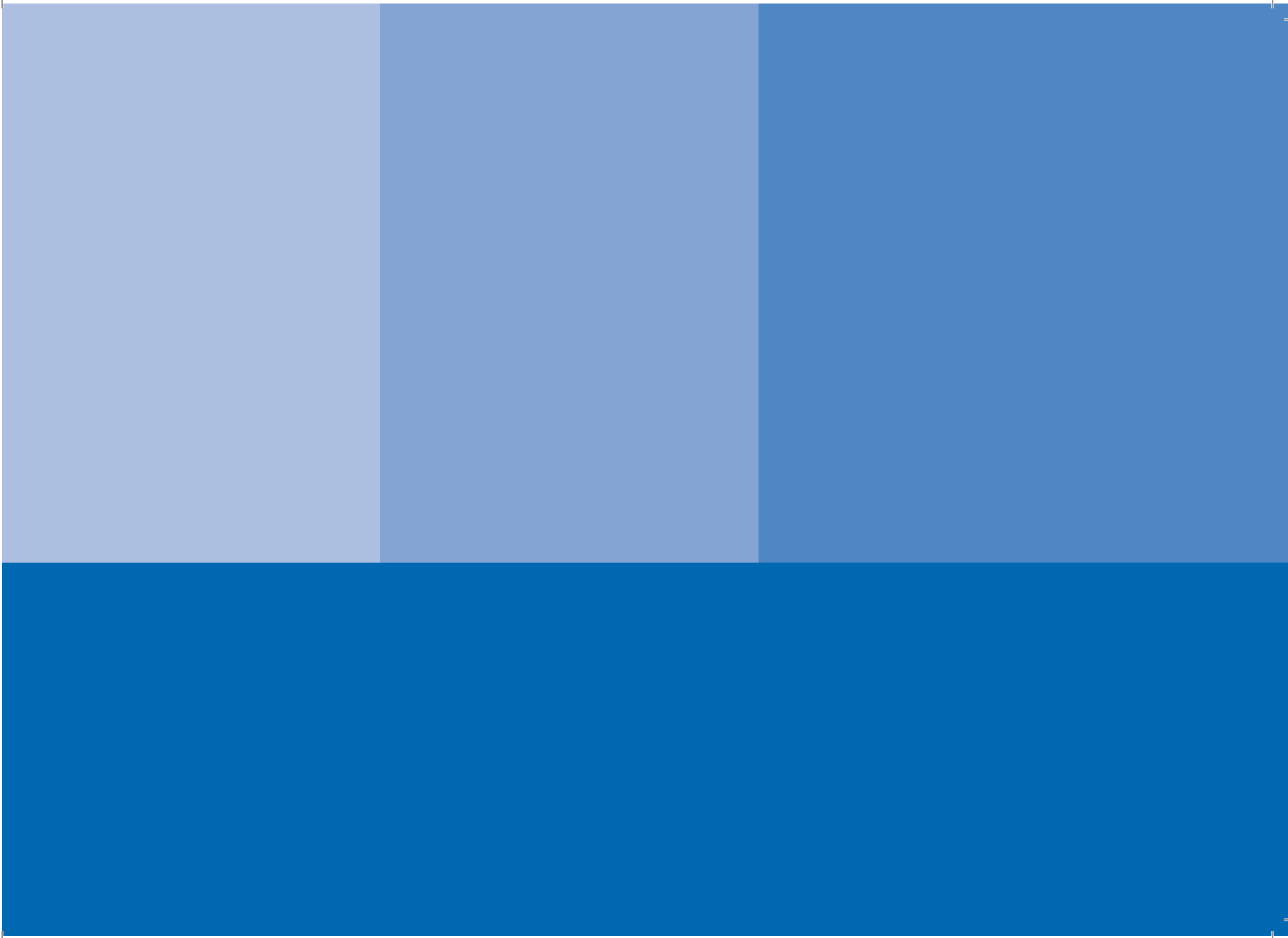
<http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/>

<http://basica.sep.gob.mx/tiempocompleto/>

http://www.sep.gob.mx/wb/sep1/escuela_calidad

<http://www.sep.gob.mx/wb/sep1/bol18507o8>







Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud

Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud

Se imprimió por encargo de la Subsecretaría de Educación Básica,
a través de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos
en los talleres de (nombre del taller)
con domicilio en (domicilio)
el mes de diciembre de 2008.
El tiraje fue de (número de ejemplares) ejemplares.