

«Me cuido, te cuido...Nos cuidamos!»

Category: Comunidad Saludable

27 de enero de 2026



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: «**Me cuido, te cuido...Nos cuidamos!**»

Institución: **ESCUELA NRO 349 «GENERAL JOSE DE SAN MARTIN»**

CUE: **8202101**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **SANTO DOMINGO**

Región/Zona: **Región 4**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación saludable y nutrición.

Movimiento y descanso.

Higiene y prevención de enfermedades.

Afectividad. relaciones personales, institucionales, territorio.

Atención. espacios y tiempos. conexión. desconexión. concentración.
comprensión

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos, desde la escuela, construir hábitos de cuidado que mejoren la salud, el bienestar y la calidad de vida de nuestros niños y sus familias?

Contexto:

La escuela se encuentra inmersa en una realidad social atravesada por profundos cambios en los estilos de vida. Las exigencias laborales, la reorganización de las dinámicas familiares y la aceleración de los tiempos cotidianos impactan directamente en los hábitos de alimentación, movimiento, descanso y cuidado integral de la salud.

En muchas familias, ambos adultos trabajan fuera del hogar, lo que limita el

tiempo disponible para la planificación, preparación y consumo consciente de los alimentos. Esto favorece el aumento del consumo de productos ultraprocesados, ricos en hidratos de carbono y pobres en nutrientes esenciales, y una disminución significativa del consumo de frutas, verduras y alimentos frescos.

A esta situación se suma el factor económico, que condiciona las elecciones alimentarias, priorizando alimentos de bajo costo y alta saciedad por sobre opciones más nutritivas. Asimismo, el uso excesivo de pantallas y el sedentarismo reducen las oportunidades de movimiento y juego activo, impactando negativamente en la salud física y emocional de los niños.

Según registros del SAMCO local, se observa un aumento de casos de sobrepeso en edad escolar, así como una mayor incidencia de lesiones musculoesqueléticas, posiblemente vinculadas a la falta de actividad física regular, la rigidez articular y hábitos corporales poco saludables.

Desde la observación cotidiana y el diálogo con los alumnos, se detecta una alimentación poco variada, la ausencia de horarios regulares de comida, el consumo acelerado de alimentos y dificultades en la atención, la concentración y el estado de ánimo.

Frente a este escenario, la escuela se posiciona como un espacio privilegiado para educar, acompañar y generar conciencia, brindando conocimientos y herramientas que permitan construir hábitos saludables sostenibles, fortaleciendo el rol de los niños como protagonistas de su propio cuidado y como agentes multiplicadores en sus familias y en la comunidad.

Objetivo general del proyecto:

Promover la importancia de la alimentación para la salud en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

Reconocer el valor nutricional de los alimentos y su función en el organismo.

Analizar críticamente las elecciones alimentarias cotidianas (etiquetado frontal, publicidad, consumo responsable).

Incorporar progresivamente alimentos saludables a su dieta diaria.

Comprender la relación entre alimentación, energía, estado de ánimo, atención y aprendizaje.

Valorar la importancia del movimiento, el juego y la actividad física para la salud integral.

Tomar conciencia del descanso como una necesidad biológica y emocional.

Desarrollar una mirada crítica sobre los modelos corporales hegemónicos y las estéticas impuestas.

Reconocer su cuerpo como una construcción integral (biológica, emocional, social y cultural).Fortalecer habilidades de cooperación, respeto, empatía y cuidado mutuo.

Asumir un rol activo como promotores de salud en su entorno familiar y comunitario.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua – Ciencias Naturales – Matemática – Plástica – Educación Física -Formación Ética y Ciudadana

Contenidos curriculares:

Primer ciclo:

Tipos de texto: cuentos, instructivo e informativo.

Sistema Digestivo, Nutrición, Etiquetado Frontal, Alimentación Saludable. Higiene y cuidados del cuerpo.

Sistema de numeración, situaciones problemáticas, medidas de peso y capacidad.

Formas: Clasificación y estereotipos de formas.

El registro, reconocimiento y comparación de estados corporales en reposo y/o en actividad: frío, calor, cansancio y fatiga en las actividades realizadas y en su cotidianidad.

La utilización de la respiración consciente como una forma de regulación. La diferenciación de los elementos funcionales del cuerpo, sensopercepción, introspección.

El reconocimiento y aceptación de las posibilidades propias en relación con las prácticas corporales, motrices y ludomotrices.

El conocimiento, respeto y aplicación de hábitos y prácticas saludables en relación a la propia seguridad , alimentación e higiene personal.

Segundo y séptimo grado:

Texto instructivo, publicitarios, entrevistas.

Alimentación, nutrición, sistemas de nutrición, prevención de enfermedades.

Unidades de medida, proporcionalidades, situaciones problemáticas.

Problemáticas ambientales, actividades económicas.

El hombre y la salud, cuidado del cuerpo, hábitos de higiene y alimentación.

Formas – composición bidimensional: Proporción, estilos y modas.

El reconocimiento y profundización de las partes estructurales del cuerpo (músculos, huesos y articulaciones) y las funciones musculares. Los elementos funcionales y orgánicos del cuerpo (sistema cardíaco y respiratorio).

El reconocimiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica como capacidades condicionales.

Salud. Enfermedad.

Obesidad. Sobrepeso. Anorexia. Bulimia. Stress. Trastornos del sueño.

Descanso. Ocio. Recreación. Explotación. Sobreexplotación. Auto explotación.

Cansancio. Cansancios.

Tiempo libre. Educación para el Tiempo Libre.

Recreación Socio comunitaria. Visiones latinoamericanas.
Consumo. Estéticas y estereotipos corporales.
Cuerpo complejo. Anatomía, fisiología. contexto. Cultura.
Atención. Niveles de atención. Concentración. Comprensión. Conciencia. Toma de conciencia. Autoconocimiento

Producto final esperable:

Campaña integral de concientización sobre el cuidado de la salud, que incluya:
Muestra interactiva abierta a la comunidad, con stands por grado donde los alumnos presenten:
Producciones escritas, gráficas y audiovisuales
Experiencias de alimentación saludable, movimiento y descanso.
Explicaciones orales a familias y vecinos.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

Visita al SAMCO local para trabajar con el calendario escolar, medición de peso y talla comparando con la edad cronológica.
Charla con una nutricionista de la localidad.
Taller o sesión educativa: La planificación y ejecución de una actividad interactiva para enseñar sobre alimentación saludable, incluyendo materiales didácticos y evaluación de impacto .Invitar a las familias, abuelas, mamás, exalumnos, exdocentes etc.
Campaña de concienciación: (publicaciones en redes sociales ,radio local, charlas, etc.) diseñados para promover hábitos alimenticios sanos en una comunidad.
Proyectar y planificar acciones con el Secundario y con el Profesora de Educación Primaria y Nivel Inicial.
Aplicar y Evaluar.
Mantenerlo en el tiempo para ir trabajando año a año distintos contenidos.
Trabajar en red con distintas instituciones de la localidad. SAMCO, ASSAL, Clubes, Comuna, Profesionales: Nutricionista, médicos, deportistas de la localidad, gimnasio .escuelas de la localidad.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

KIT COCINA
PC
KIT ARTISTICO

KIT MUSICAL
KIT MATEMATICA

Organizaciones aliadas:

Escuela secundaria, Jardín de Infantes, Centro de Día, Radio comunal. Samco.
Club Juventud. Club Unión. Gimnasios. Biblioteca Popular. Organizaciones civiles
del territorio. I.S.P.I. 4023. Museo. Con algunas de ellas se deberían profundizar.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alimentación y cocina saludable, Artes escénicas y expresión corporal,
Convivencia
Herramientas digitales para el aula, Higiene y salud, Huertas Escolares,
Agricultura Urbana e Hidroponia, Salud mental

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación:

Participación activa y compromiso.
Apropiación de contenidos vinculados a la salud integral.
Capacidad de reflexión y pensamiento crítico.
Trabajo colaborativo y respeto por los otros.
Calidad y claridad de las producciones finales.
Adecuación del contenido al grupo etario.
Organización del tiempo y uso responsable de los espacios.
Impacto en la comunidad educativa.

Instrumentos de evaluación:

Observación directa y registros anecdóticos.
Listas de cotejo.
Rúbricas de desempeño.
Producciones escritas, gráficas y audiovisuales.
Autoevaluación y coevaluación.
Formularios de devolución a familias y participantes.
Escala de valoración: Satisfactorio / Muy satisfactorio.
Informe final del proyecto con síntesis de aprendizajes y logros.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Muestra interactiva con stands por grado, donde los alumnos presentan lo trabajado a las familias y la comunidad.

Espacios de diálogo con familias, docentes e instituciones locales.

Difusión del proyecto en medios locales (radio y TV zonal).

Jornadas de cocina saludable con participación de las familias.

Intercambio de recetas y experiencias con instituciones de la comunidad (Centro de Día, Jardín, Centro de Jubilados).

De los resultados:

Socialización de los aprendizajes en fechas significativas (Día de la Salud, Día del Juego).

Talleres comunitarios de movimiento, juego y hábitos saludables en espacios públicos.

Publicación de las experiencias en la revista institucional Alma de Niño

Elaboración de un informe final con logros y proyecciones del proyecto

Integrantes del proyecto:

Andrea Nagel Docente de grado

Carolina Ferreyra Docente de grado

Natasha Aguirre Docente de grado

Carolina Córdoba Docente de grado

Mariela Zimmermann Docente de grado

Rocío Aranda Docente de grado

Evangelina Klingler Docente de Plástica

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 8

Estudiantes: 118

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Silvana Lotto

Email del referente: escuelasanmartin349@gmail.com