

# Una hora mas



**Red de Comunidades**  
de Aprendizajes



Comunidad  
**SALUDABLE**

---



## Índice

<b>Bienvenida</b>	<b>4</b>
<b>Módulo 1: La salud en la escuela hoy</b>	<b>6</b>
<b>Módulo 2: Ejes de la Comunidad Saludable</b>	<b>12</b>
<b>Experiencias de escuelas santafesinas</b>	<b>26</b>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>29</b>



Material elaborado por el programa Red de Comunidades de Aprendizaje, perteneciente a la Secretaría de Educación del Ministerio de Educación de la provincia de Santa Fe.

*Este contenido es una adaptación de la Formación en Comunidad del programa Red de Comunidades de Aprendizaje, disponible en la Plataforma Educativa del Ministerio de Educación de la provincia de Santa Fe.*

## Bienvenida

### ¿Qué significa ser parte de la Comunidad Saludable?

Esta comunidad busca desarrollar de forma colectiva **proyectos educativos para la promoción de la salud**, y así contribuir, desde la educación, a garantizar el derecho a la salud en todas las etapas de la vida, conformando una red expansiva de salud.

En un contexto global afectado por múltiples crisis interconectadas, exacerbadas por la pandemia del COVID-19, la salud emerge como una prioridad fundamental que debe abordarse integralmente desde diversas perspectivas. En este marco, los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** se presentan como una guía para asegurar un futuro saludable. Como parte de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, estos objetivos abordan una amplia gama de desafíos globales, desde la erradicación de la pobreza y el hambre, hasta la promoción de la igualdad de género y la mitigación del cambio climático.

El ODS 3, **“Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”**, es especialmente relevante. Alcanzar esta meta requiere no sólo abordar las enfermedades y problemas de salud, sino también considerar los factores sociales, económicos y ambientales que influyen en el bienestar general. Fomentar hábitos de consumo saludables, mejorar el acceso a servicios básicos y promover una educación integral son fundamentales para lograr este ambicioso objetivo. Es un llamado urgente a la acción que insta a todos los sectores de la sociedad a colaborar en la construcción de un futuro donde la salud y el bienestar sean derechos universales, y no privilegios.

En tanto, lograr una **salud integral es una tarea colectiva** que requiere la colaboración y el compromiso tanto de cada individuo como de todos los actores sociales involucrados. Por eso, las comunidades educativas desempeñan un rol protagónico en la promoción de la salud, al trabajar sobre conocimientos, actitudes y valores respecto de las problemáticas de su entorno, para identificar oportunidades de acción y cooperación.

Es en ese sentido que este trayecto formativo tiene como objetivo impulsar y respaldar el desarrollo de comunidades saludables en las escuelas e institutos de nuestra provincia, a través de herramientas concretas para el desarrollo de proyectos integrales y situados de intervención, con el acompañamiento de toda la comunidad educativa y de organizaciones aliadas, entre las que destacamos al Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe.

## Objetivo general

Formar educadores que trabajen en equipos interdisciplinarios para generar proyectos educativos, con sus estudiantes como protagonistas, orientados a promover la salud en su comunidad.

## Objetivos específicos

- Generar proyectos innovadores y colaborativos que aborden la prevención y la promoción de la salud desde una perspectiva holística e interdisciplinaria.
- Brindar herramientas para fomentar hábitos de vida saludable entre los estudiantes y la comunidad educativa.
- Integrar la prevención y promoción de la salud de manera transversal en las prácticas educativas.

## Módulo 1: La salud en la escuela hoy

### ¿A qué llamamos salud hoy?

La complejidad de definir la salud radica en la relación con los valores, conocimientos, y desarrollos de cada época, haciendo de su interpretación un proceso dinámico y adaptativo.

El concepto de salud ha evolucionado significativamente, pasando de una visión centrada únicamente en la ausencia de enfermedad a una perspectiva integral y holística. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** sentó las bases de esta evolución en 1948, al definir la salud como **un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de enfermedades**. Esta definición amplió la comprensión de la salud, integrando factores sociales y psicológicos. George Engel contribuyó a esta evolución con su **modelo biopsicosocial** en 1977, que incorpora factores biológicos, psicológicos y sociales en la evaluación y tratamiento de la salud. Asimismo, Aaron Antonovsky introdujo la **“salutogénesis”** en 1979, centrada en los factores que promueven la salud y el bienestar, destacando la importancia del sentido de coherencia y la capacidad de manejar el estrés.

En el contexto actual de un mundo complejo y en crisis, la **perspectiva integral y holística de la salud** es más relevante que nunca. Ken Wilber, con su teoría integral desarrollada en la década de 1990, aboga por una **comprensión multidimensional del ser humano**, incluyendo aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales, lo cual es crucial para abordar los desafíos globales contemporáneos. Asimismo, desde la psicología humanista en la década de 1960, se enfatizó el **bienestar emocional y la autorrealización** como componentes esenciales de la salud.

Corrientes del último cuarto del siglo pasado ya introdujeron la **atención plena**, que destaca la importancia de la **meditación y la conciencia plena** para el bienestar integral, y ofrece herramientas esenciales para enfrentar el estrés y la incertidumbre actuales. Asimismo, la **medicina integrativa**, que desde la década de 1980 combina **prácticas occidentales y ayurvédicas**, subraya la conexión **mente-cuerpo y la espiritualidad**. A estos enfoques se suma la **medicina ancestral de Abya Yala**, que proporciona valiosas herramientas basadas en conocimientos tradicionales y prácticas indígenas, que enriquecen el panorama actual con propuestas basadas en la naturaleza. Estos enfoques han consolidado una **comprensión holística de la salud**, reconociendo la interrelación de diversos factores que afectan el bienestar humano en un mundo interconectado y en constante cambio.

Actualmente, consideramos que una vida es saludable cuando se consigue un equilibrio adecuado entre varios aspectos del **bienestar, incluyendo el físico, mental, emocional, social y espiritual**. Esto implica no solo la ausencia de enfermedades, sino también la capacidad de disfrutar de la vida, manejar el estrés, mantener vínculos sociales y cumplir con las responsabilidades diarias.

Abraham Maslow (1945) describió la importancia relativa en la motivación de diferentes necesidades del ser humano y la graficó en una pirámide de cinco

niveles que nos muestra el lugar que ocupa cada necesidad en nuestra salud. En los dos primeros niveles, ubica las necesidades básicas y la seguridad, que forman los cimientos sobre el cual construimos el bienestar integral de nuestra sociedad.

**Las necesidades básicas (primer nivel de la pirámide) incluyen la alimentación, el agua, el aire, el refugio y el descanso.** Estas son las necesidades fundamentales para la supervivencia física y el bienestar emocional. Sin satisfacer estas necesidades es difícil que una persona pueda llevar adelante una rutina y desarrollar todo su potencial. Por lo tanto, reflexionar y tomar conciencia acerca de la importancia y relevancia de atender estas necesidades son primordiales para garantizar derechos básicos.

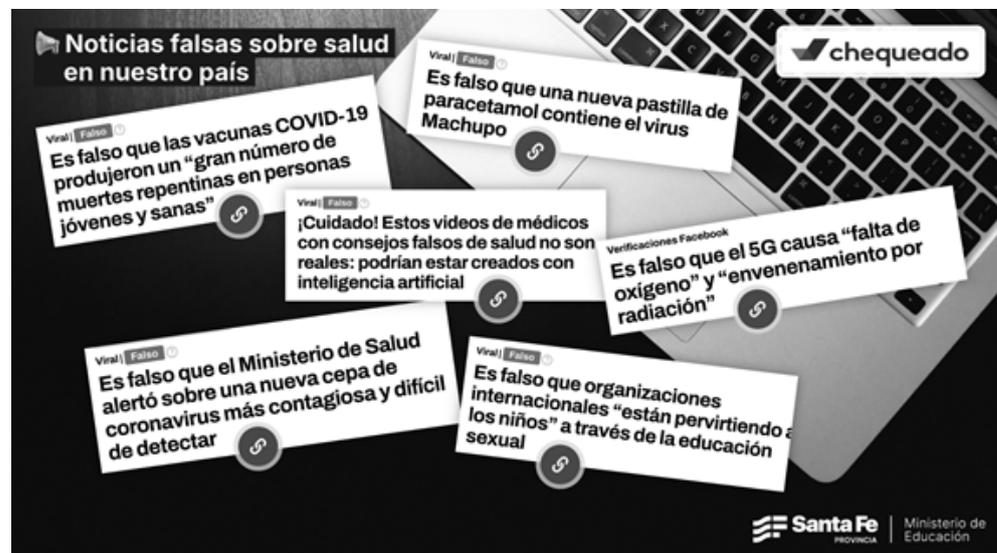
La seguridad, en el segundo nivel de la pirámide, abarca la seguridad física, emocional, la estabilidad y la protección contra el peligro. Esto incluye tanto la seguridad en el entorno, como en las relaciones interpersonales y emocionales. Cuando las y los estudiantes se sienten seguros y protegidos en su entorno escolar, tienen la tranquilidad necesaria para concentrarse en el aprendizaje y el desarrollo personal.

## Desinformación en Salud

Para complejizar más aún el escenario, en los últimos años, en especial a partir de la pandemia del COVID-19, se han propagado los discursos negacionistas y las noticias falsas acerca de diversas aristas de la salud pública, que ponen en duda los avances de la comunidad científica, y en riesgo la salud de muchas personas en nuestro país y en el mundo.

*“La desinformación sobre salud pública es un tipo específico de riesgo informativo que, a diferencia de la información errónea, se origina con la intención maliciosa de sembrar la discordia, la división y la desconfianza en los organismos oficiales, los expertos científicos, los organismos de salud pública, el sector privado y las fuerzas del orden, entre otros grupos objetivo”. (OMS, 2024)*

## Noticias falsas sobre salud en nuestro país



Por eso, en esta comunidad nos comprometemos a llevar adelante proyectos educativos que se planteen promover conocimientos y construir y compartir información precisa y rigurosa; desarrollar habilidades para adoptar y mantener comportamientos saludables; fomentar actitudes saludables y positivas promoviendo la autoestima y la confianza en la capacidad personal.

## ¿Cuáles son los principales desafíos actuales en materia de salud?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las principales problemáticas de salud que afectan a niños, niñas y adolescentes en Latinoamérica están profundamente influenciadas por contextos socioeconómicos adversos y la crisis climática:

### **1. Enfermedades Crónicas No Transmisibles**

La prevalencia de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y respiratorias está aumentando debido a cambios en la dieta y la falta de actividad física, condiciones exacerbadas por la pobreza y la rápida urbanización. Las desigualdades socioeconómicas contribuyen a la falta de acceso a alimentos saludables y a espacios seguros para la actividad física (PAHO) (World Health Organization (WHO)).

### **2. Salud Mental**

La depresión, ansiedad y trastornos de comportamiento son comunes, y las tasas de suicidio adolescente son alarmantes. La violencia, la inseguridad y la falta de oportunidades económicas agravan estos problemas de salud mental (PAHO) (UNICEF).

### **3. Nutrición**

La desnutrición y la anemia ferropénica afectan significativamente el desarrollo infantil, especialmente en comunidades rurales y pobres. Al mismo tiempo, el sobrepeso y la obesidad están en aumento debido a la disponibilidad limitada de alimentos nutritivos y económicos. La inseguridad alimentaria se ve agravada por la crisis climática, que afecta la producción agrícola y eleva los precios de los alimentos (World Health Organization (WHO)) (UNICEF).

### **4. Salud Sexual y Reproductiva**

Los embarazos adolescentes son comunes y son una causa significativa de mortalidad y morbilidad. Las adolescentes en situaciones socioeconómicas desfavorecidas tienen menos acceso a educación sexual y servicios de salud reproductiva, lo que aumenta el riesgo de embarazos no deseados y complicaciones durante el embarazo y el parto (World Health Organization (WHO)) (PAHO)

### **5. Enfermedades Infecciosas**

Las enfermedades diarreicas y las infecciones respiratorias bajas siguen siendo las principales causas de mortalidad infantil. La pobreza y las precarias condiciones de vida, como la falta de acceso a agua potable y saneamiento, aumentan la

vulnerabilidad a estas enfermedades. Además, la crisis climática puede exacerbar la propagación de enfermedades infecciosas debido a cambios en los patrones de temperatura y precipitación (World Health Organization (WHO)).

## 6. Violencia y Seguridad

La violencia interpersonal y doméstica, así como los accidentes de tráfico, son causas significativas de años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) en adolescentes. La pobreza, la falta de oportunidades y la inseguridad en los entornos urbanos contribuyen a altos niveles de violencia. Además, los desastres naturales relacionados con el clima pueden desestabilizar comunidades y aumentar la violencia y la inseguridad (PAHO) (UNICEF).

### ¿Cómo promover la salud desde las escuelas?

Con foco en construir una mirada integral y situada de la salud, nos centraremos en la perspectiva de la **Educación Para la Salud**, un proceso educativo que busca proporcionar a las personas y comunidades los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para tomar decisiones informadas sobre su salud y de las personas con las que se rodea, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida y promover la salud y el bienestar general.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje que se planifican explícitamente con el objetivo de mejorar la alfabetización en salud, incluyendo la mejora del conocimiento y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y comunitaria” (OMS, 1998).

Este tipo de educación se centra en una variedad de temas, como la prevención de enfermedades, la promoción de estilos de vida saludables, la alimentación equilibrada, la actividad física, y la salud mental y emocional. Tal y como señala Nutbeam (2000), **la educación para la salud debe adaptarse a las necesidades específicas de las personas y comunidades**, considerando factores culturales, socioeconómicos y contextuales. Esto implica que los proyectos de educación para la salud deben ser flexibles y estar diseñados para ser accesibles y relevantes.

Además, la educación para la salud no solo se imparte en entornos formales como escuelas y hospitales, sino también en contextos informales como hogares y comunidades. **Según Green y Kreuter (2005), es fundamental que la educación para la salud sea continua y que se fomente una participación activa de los individuos en su propio aprendizaje y en la implementación de prácticas saludables.** La colaboración entre profesionales de la salud, educadores y la comunidad es crucial para el éxito de estos proyectos.

En resumen, como se expresa en la **Carta de Ottawa (1986)**, “**la salud es construida y experimentada por las personas en su entorno diario, donde trabajan, aprenden, juegan y aman**”. Por lo tanto, la escuela, como un espacio crucial de socialización durante la infancia y la adolescencia, desempeña un papel fundamental en la democratización del conocimiento y el acceso a información de calidad. Esto contribuye a **formar una ciudadanía consciente y activa**, capaz de influir en sus propios hábitos y fomentar nuevas formas de re-

lación con los demás y con el entorno. Además, facilita **redes de colaboración** que unen esfuerzos en pro del bienestar general y la salud colectiva.

## ¿Cómo podemos plantear una pedagogía del cuidado desde nuestras comunidades y en nuestros proyectos?

Históricamente, la escuela ha estado influenciada por un enfoque higienista, biológico y jurídico que ha promovido enfoques preventivos basados en discursos moralizantes. Estos a menudo se centran en normativas sobre lo que “debería ser” o en evitar conductas consideradas inapropiadas, como en los casos de campañas como “es tu decisión”, “decidí bien”, “las drogas o la vida”, entre otros ejemplos.

Según “Pensar la escuela desde la Pedagogía del Cuidado”, un material del Ministerio de Educación de la Nación (2023): el enfoque preventivo supone que el aprendizaje surge del cambio de hábitos o conductas, como si existiera una relación lineal entre la transmisión de información y la modificación de actitudes. Contar con información es esencial para tomar decisiones responsables; sin embargo, es crucial cuestionar las perspectivas que asocian de manera casi mecánica el hecho de tener información con la consecuente modificación de las prácticas.

Desde la pedagogía del cuidado, las prácticas cotidianas no se enfocan en prevenir riesgos o situaciones peligrosas, sino en ofrecer los cuidados necesarios para garantizar los derechos de niños, niñas y adolescentes. Es fundamental reconocer que la escuela no solo transmite conocimientos, sino que también contribuye a la construcción de una determinada relación con el saber.

*“Educar es cuidar por la responsabilidad de la escuela en la garantía de los derechos de niños, niñas y adolescentes. La construcción de vínculos desde el miramiento, la ternura y la hospitalidad, permite lazos de confianza tanto con las y los estudiantes, como entre las personas adultas que integran las escuelas. Un vínculo mediado por la ternura, desde esta perspectiva, requiere de personas adultas con empatía y disponibilidad para el miramiento por la otra y el otro, un vínculo empático y hospitalario. La hospitalidad es ese acto en el que se valora la diversidad de formas de ser, de actuar, de sentir, etc., alojando particularmente aquello que me resulta ajeno y/o extraño en las personas con las que nos vinculamos”.*

*Manual “Pensar la escuela desde la Pedagogía del Cuidado” - 2023*

En síntesis, desde esta Red de Comunidades de Aprendizajes adherimos a la idea de que educar implica inherentemente cuidar, y que cuidar también implica educar. Educar es cuidar, en tanto en las escuelas se requiere de un trabajo institucional colectivo sostenido en el tiempo que regula qué enseñar, qué aprender, cómo hacerlo y cómo convivir.

## Dimensiones de la pedagogía del cuidado

**La pedagogía del cuidado está presente en nuestras comunidades educativas cuando:**

**1. Sostiene que educar es cuidar y cuidar es educar**

La escuela cuida cuando enseña, desde lo curricular y también desde lo institucional. Del mismo modo, cuida cuando hay situaciones que requieren de la intervención pedagógica, a nivel individual y/o grupo.

**2. Reconoce a niños, niñas y adolescentes como sujetos de derechos.**

Abre espacio para la participación genuina, toma de decisiones, generación de propuestas, instancias de organización, implicancia, debates. Generar la posibilidad de reconocer y ejercer sus derechos.

**3. Piensa desde la complejidad.**

Trabaja las problemáticas sociales superando lecturas lineales y reduccionistas, entendiendo los contextos diversos que se vinculan a diferentes fenómenos.

**4. Consolida una mirada específicamente pedagógica.**

Comprende a la enseñanza como oportunidad para favorecer una mirada crítica de la realidad social y fortalecer nuevas ciudadanías democráticas

**5. Asume una mirada institucional y relacional.**

Es la escuela quien habilita la construcción de acuerdos de convivencia y vínculos de cuidado que se van tejiendo en la cotidianeidad de la vida escolar.

**6. Supera un discurso preventivista.**

No limitarse solo a evitar problemas o enfermedades, sino también trabajar activamente en el desarrollo integral de las personas, fortaleciendo habilidades, fomentando relaciones saludables y creando ambientes de aprendizaje positivos y enriquecedores.

**7. Construye una autoridad democrática.**

El papel de los adultos se concibe como una autoridad capacitadora, dispuesta a acoger y escuchar activamente. Esta posición, arraigada en la empatía y el respeto por los demás, facilita la expresión de lo único dentro de un ambiente de confianza mutua.

**8. Trabaja en la corresponsabilidad de los cuidados con otras instituciones.**

Pensar a la escuela como parte de un sistema de organizaciones que busca garantizar derechos implica articular con otros sectores del Estado y organizaciones cercanas a la comunidad.

## Módulo 2: Ejes de la comunidad sostenible

### ¿Qué ejes podemos tener en cuenta para diseñar un proyecto educativo de promoción de la salud?

Una Escuela Promotora de la Salud (EPS) se define por su constante mejora en la creación de un entorno saludable para vivir, aprender y trabajar. Este enfoque integral busca fomentar la salud y el rendimiento escolar en las comunidades educativas, aprovechando el potencial organizativo de las escuelas para promover condiciones físicas, socioemocionales y psicológicas que beneficien la salud y los logros educativos. Las EPS están preparadas para responder de manera resiliente incluso frente a desastres ambientales y crisis comunitarias. Se ha comprobado que este enfoque tiene efectos positivos, como el aumento de la actividad física, la mejora de la alimentación y la reducción del consumo de sustancias lícitas e ilícitas, así como del acoso escolar. (OPS, OMS, UNESCO, 2022)

Según UNICEF (2021), un proyecto educativo de promoción de la salud se compromete con el derecho a la salud de toda la comunidad educativa a través de acciones concretas, como:

1. Involucrar a toda la comunidad educativa en la promoción de la salud.
2. Proporcionar un ambiente seguro y saludable.
3. Proponer una educación de la salud teórico-práctica y fortalecer hábitos saludables.
4. Facilitar el acceso a servicios de salud.
5. Implementar una normativa interna y prácticas que promueven la salud.
6. Contribuir a la salud de toda la comunidad.

#### **La EPS puede incluir diversas estrategias educativas y concientización:**

- **Educación formal:** integrada en los planes de estudio escolares desde niveles educativos tempranos hasta superiores, utilizando métodos didácticos y currículos adaptados.
- **Educación informal:** a través de campañas de concienciación, materiales educativos en medios de comunicación, redes sociales y eventos comunitario.
- **Educación participativa:** involucrando a las personas en la planificación, implementación y evaluación de programas de salud, fomentando la responsabilidad y el empoderamiento.

### ¿Qué resultados busca y qué características tiene un proyecto de educación para la salud?

- Adquisición de autonomía en las decisiones sobre hábitos de vida.
- Desarrollo de un criterio sobre la salud basado en evidencia científica.
- Responsabilizarnos respecto a nuestra salud y de las personas cercanas.

**Son interdisciplinarios:** fomenta la colaboración entre diferentes áreas de estudio para el abordaje integral y situado de aspectos de la salud y el bienestar general.

**Promueve hábitos y habilidades:** incorpora prácticas de consumo saludables en todos los aspectos de la vida: alimentación, movimiento, relaciones sociales, consumo informativo, descanso, relajación, etc.

Promueve la participación e incluye a la comunidad toda: ubica al estudiante como protagonista de su experiencia educativa e involucra a la familia y a otros actores sociales cercanos a la escuela.

**Incorpora alianzas con expertos:** mediante el vínculo con diferentes profesionales de la salud u organizaciones especializadas, se acerca información y se ofrecen instancias de diálogo y formación.

Implementa estrategias de educación no formal: gestionan actividades abiertas a la comunidad, eventos, competencias, concursos y campañas para educar, socializar y concientizar.

### ¿Qué ejes proponemos para trabajar en la Comunidad Saludable?

En relación con el concepto de salud que venimos planteando, nos proponemos cinco grandes ejes temáticos interrelacionados (y no excluyentes) para diseñar y desarrollar proyectos que promuevan una salud integral:

1. Higiene y prevención de enfermedades
2. Alimentación saludable y nutrición
3. Movimiento y descanso
4. Salud Mental y bienestar psicológico
5. Salud sexual integral y relaciones afectivas saludables

#### 1. Higiene y prevención de enfermedades

##### **Prevención de enfermedades**

Las acciones para promover la salud, según la Conferencia de Ottawa (Ginebra, OMS 1986), se describen como el proceso mediante el cual las personas pueden aumentar el control sobre su salud y mejorarla. Cualquier recomendación o intervención que haya demostrado ser efectiva en mejorar la calidad de vida de las personas o reducir su morbilidad se considera una medida de promoción de la salud. Estas medidas preventivas siempre deben ser respaldadas por evidencia científica y promovidas por instituciones oficiales.

Según la OMS (1998), se entiende por **prevención de enfermedades** a las:

*“Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”.*

En este sentido, la prevención se basa en crear recursos que eviten la aparición de enfermedades. Esto significa tomar medidas anticipadas ante posibles situaciones indeseables, con el fin de promover el bienestar y reducir el riesgo de enfermar. **Las instituciones educativas, especialmente las escuelas, son un lugar ideal para desarrollar proyectos de prevención de la salud por varias razones.**

Primero, trabajan con una amplia población de niños, jóvenes y adultos de diversos orígenes y contextos, lo que les permite alcanzar a un sector muy amplio de la población. Además, los estudiantes están en una etapa crucial de desarrollo físico, emocional y social, por lo que los aprendizajes adquiridos durante estos años pueden tener un impacto duradero en sus hábitos y comportamientos a lo largo de toda la vida.

Asimismo, las escuelas ofrecen oportunidades diarias para practicar hábitos saludables, como la actividad física, el acceso a comidas nutritivas y la implementación de prácticas de higiene. Además, pueden detectar y abordar problemas de salud, proporcionando el apoyo y los recursos necesarios para el bienestar general de sus estudiantes.

### **Higiene**

La higiene es el conjunto de prácticas que se aplican para el control de los factores que pueden tener efectos nocivos sobre la salud. Las prácticas de higiene varían según cada cultura, por lo tanto, es uno de los aspectos que debe ser atendido, fomentado y promocionado desde el hogar, la escuela, los establecimientos de salud y otras organizaciones. Acercar conocimientos y desarrollar habilidades desde una edad temprana puede favorecer actitudes para el cumplimiento y promoción de hábitos de higiene y promover un cambio positivo en todos ámbitos de la vida. (UNICEF, 2005)

## **2. Alimentación saludable y nutrición**

El **derecho a la salud** y el **derecho a la alimentación** están intrínsecamente relacionados. En Argentina, al igual que en muchas otras partes del mundo, los hábitos alimentarios han experimentado un notable deterioro en las últimas décadas. La ingesta de energía derivada de productos ultraprocesados (altos en sal/sodio, azúcar y grasas) aumentó más del 50%, representando un tercio del total de la energía diaria consumida por la población. Por su parte, la evidencia científica advierte la existencia de una relación directa entre el consumo de productos ultraprocesados y la aparición de las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo asociados, perjudicando la salud de gran parte de la población, especialmente los grupos más vulnerables. Por ejemplo: según la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYS), el consumo de alimentos en niños, niñas y adolescentes (NNyA) es significativamente menos saludable que el de las personas adultas.

En respuesta a esta problemática, en el 2021 se sancionó la Ley N° 27642 de Promoción de la Alimentación Saludable en nuestro país. Esta Ley integral propone la implementación de un **Etiquetado Frontal** de advertencias, que permite conocer qué estamos eligiendo al comprar y consumir; regular la publicidad, la promoción y el patrocinio de alimentos y bebidas; limitar la oferta

en las instituciones educativas e incluir la educación alimentaria nutricional en las escuelas para contribuir al desarrollo de hábitos de alimentación saludable.

En este contexto, la escuela desempeña un papel crucial en la educación nutricional, siendo un lugar estratégico para fomentar hábitos alimentarios saludables desde temprana edad. A través de proyectos diseñados para promover una alimentación equilibrada y consciente, la escuela puede ofrecer herramientas para mejorar la cultura alimentaria de los estudiantes y sus familias. Así, la educación nutricional se convierte en un tema clave para una Comunidad Saludable.

### 3. Movimiento y descanso

La sobreexposición a dispositivos y pantallas y el acceso constante a información han contribuido a una **disminución de la actividad física y la interacción social**, mientras que también han dificultado el **descanso adecuado** y la recuperación.

*“Aumentar la actividad física, reducir el sedentarismo y garantizar un sueño de calidad para los niños pequeños mejorará su salud física y mental y su bienestar, y ayudará a prevenir la obesidad infantil y las enfermedades asociadas a ella en etapas posteriores de la vida”, expresa la Dra. Fiona Bull, directora del programa de la OMS de vigilancia y prevención poblacionales de enfermedades no transmisibles”.*

Según especialistas de la OMS (2019), debemos potenciar el tiempo de juego en detrimento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, protegiendo al mismo tiempo el sueño. El patrón de actividad general a lo largo del día es clave: se deben reemplazar los periodos prolongados en que niñas, niños y adolescentes permanecen vinculados a actividades sedentarias frente a una pantalla por juegos más activos, lo que fomenta un sueño y descanso de mayor calidad.

**Una vida saludable depende de una búsqueda constante de equilibrio entre una dieta saludable, una vida social activa, actividad física y un descanso reparador, que incluye horas de sueño, recreación y distensión.** Por eso, trabajar el movimiento y el descanso desde la escuela como valores para la salud es clave. No solo mejora el bienestar de los estudiantes en el presente, sino que también les proporciona las herramientas y los hábitos necesarios para mantener una vida saludable en el futuro.

### 4. Salud mental y bienestar psicológico

Entendemos a la salud mental como **un proceso transversal en la vida** de los sujetos sociales, atravesada por **factores sociales y culturales** y enmarcada en la perspectiva de los **derechos humanos**. Desde una concepción integral, entendemos que salud física y salud mental no son dimensiones que puedan abordarse de manera aislada y descontextualizada, ya que se encuentran íntimamente relacionadas. En este sentido, compartimos la definición de la Ley Nacional de Salud Mental que la reconoce como “un proceso determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales de toda persona”.

En las escuelas podemos construir prácticas tendientes a la **prevención de las problemáticas de salud mental de nuestras infancias y adolescencias**. Construir comunidades y dispositivos específicos donde la palabra circule, generando vínculos y lazos con otros/as. La concreción de vínculos, el sostenimiento de los mismos y compartir una tarea y objetivos comunes ya implica una práctica en salud mental. Entre los numerosos temas podemos mencionar:

- **Aspectos psicoemocionales.** Cuidado de la salud mental y emocional; autorregulación emocional y comunicación asertiva. Propuestas para generar bienestar psicológico. Desarrollo de fortalezas y virtudes
- **Prevención y atención de problemáticas psicológicas en infancia y adolescencia.** Propuestas para crear ambientes escolares inclusivos y de apoyo, que promuevan vínculos y lazos entre todos los que integran la comunidad educativa. Prevención de suicidio.
- **Manejo de la ansiedad y estrés.** Proyectos que incluyan enseñanza de técnicas de respiración y relajación; estrategias de afrontamiento positivo, resiliencia, entre otros. Espacios de Meditación y cultivo de la atención plena
- **Prevención de consumos problemáticos y adicciones.** Programas educativos y espacios seguros donde se promuevan relaciones positivas y un sentido de pertenencia, aspectos que reducen significativamente el riesgo de consumo problemático y refuerzan el bienestar psicoemocional de todo el grupo.

## 5. Salud sexual integral y relaciones afectivas saludables

La **Ley de Educación sexual integral (ESI)** sancionada en Argentina en el 2006, establece el derecho de todos los estudiantes a recibir educación sexual integral en los establecimientos educativos públicos y privados de todos los niveles y modalidades del sistema educativo. La ley promueve una formación que aborde aspectos biológicos, psicológicos, sociales, afectivos y éticos relacionados con la sexualidad, con el objetivo de garantizar el desarrollo de actitudes responsables y respetuosas en relación con la salud, las relaciones interpersonales y los derechos humanos. La ESI busca también prevenir la violencia de género, el abuso sexual y las enfermedades de transmisión sexual, y promover la igualdad de género y el respeto por la diversidad sexual.

En Santa Fe, hace tiempo que las instituciones educativas vienen trabajando estas líneas y los docentes recibiendo formación específica. Sin embargo, aún queda mucho por hacer. Desde la Comunidad Saludable podemos aportar proyectos que fortalezcan estas acciones, en todos los niveles del sistema educativo.

Particularmente en la adolescencia, es crucial promover relaciones afectivas saludables basadas en el respeto, la comunicación y el consentimiento. Esto implica educar a los jóvenes sobre su cuerpo, los derechos sexuales y reproductivos, así como fomentar una visión positiva y responsable de la sexualidad, previniendo embarazos precoces y no deseados. Además, necesitamos ofrecer herramientas para reconocer y prevenir conductas de riesgo y violencia, asegurando que los adolescentes desarrollen relaciones que fortalezcan su autoestima y bienestar integral.

## ¿Qué y cómo podemos trabajar en cada eje temático?

### 1. A. Líneas a trabajar desde la prevención de enfermedades

La prevención de enfermedades es un eje transversal de la Comunidad Saludable, que está presente, de una forma u otra, en todos los temas que abordamos desde la escuela. En nuestro proyecto la prevención puede ser considerada como una meta general o específica. Por ejemplo, si buscamos promover la vacunación, reducir las enfermedades infecciosas o disminuir la incidencia de diabetes tipo 2 en nuestra población escolar, la prevención sería nuestro objetivo principal. En cambio, si nuestro proyecto se ancla en el desarrollo de actividades recreativas para la disminución del uso de pantalla, la prevención de enfermedades no será el objetivo principal, sino secundario. Sin embargo, comprendemos que la prevención de enfermedades permea todos los proyectos que aspiran a promover la salud y el bienestar integral de nuestra comunidad.

#### ¿Qué iniciativas podemos impulsar desde la prevención?

- **Educación sobre la salud:** incluir en el currículo escolar temas relacionados con la salud y la prevención de enfermedades. Esto puede contemplar la formación integral sobre nutrición, higiene personal, enfermedades no transmisibles e infecciosas, ejercicio físico, salud mental, prevención de enfermedades de transmisión sexual, entre otras.
- **Promoción de hábitos saludables:** fomentar hábitos saludables entre los estudiantes, como lavarse las manos regularmente, mantener una dieta equilibrada, practicar ejercicio, mantener vínculos sanos y dormir lo suficiente.
- **Vacunación: articular:** con autoridades sanitarias para organizar campañas de vacunación en la escuela o proporcionar información y facilidades para que los estudiantes y sus familias accedan a las vacunas necesarias.
- **Detección y control de enfermedades:** diseñar estrategias para favorecer la detección temprana y el control de enfermedades. Por ejemplo, promover la realización de exámenes regulares de salud visual y auditiva, así como chequeos médicos generales.
- **Participación de la comunidad:** involucrar a las familias y a la comunidad en general en las actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades. Organizar talleres y charlas informativas, como por ejemplo taller de RCP, alimentación saludable, seguridad personal y prevención de accidentes, prevención de adicciones, etc. Siempre considerando la articulación con referentes de salud del entorno escolar.

### 1.B. Líneas para trabajar desde la higiene

#### ¿Qué aspectos de la higiene es relevante atender desde la escuela?

- **Higiene personal:** incluye prácticas diarias para mantener el cuerpo limpio y saludable, como el lavado de manos, el baño regular, el cuidado bucal, y el mantenimiento de las uñas y el cabello.

- **Higiene alimentaria:** se refiere a las prácticas que garantizan la seguridad y la calidad de los alimentos desde su producción hasta su consumo. Incluye la correcta manipulación, almacenamiento, preparación y cocción de los alimentos.
- **Higiene ambiental:** involucra mantener limpios los espacios en los que pasamos mayor tiempo, como el hogar, la escuela, el lugar de trabajo y las áreas públicas. Incluye la correcta gestión de residuos y el control de plagas.

Información oficial del Ministerio de Salud de la Nación para el cuidado y la prevención de la salud.

## 2. Problemáticas a abordar desde la alimentación saludable y la nutrición

**El espacio escolar permite desarrollar herramientas para reconocer qué tan accesibles, deseables y convenientes son ciertos alimentos en edades cruciales para el desarrollo humano.** Además, tiene el potencial de promover hábitos y prácticas que pueden perdurar a lo largo de toda la vida. Por lo tanto, es fundamental trabajar proyectos educativos de promoción de la salud en los que la nutrición y la alimentación consciente sean líneas transversales de la actividad escolar. (UNICEF, 2022)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la nutrición se refiere al consumo de alimentos en relación con requerimientos del cuerpo. **Una buena nutrición, es decir, una alimentación adecuada y balanceada combinada con ejercicio físico regular, son elementos claves para una buena salud.** La mala nutrición puede llevar a una inmunidad reducida, aumento de la susceptibilidad a enfermedades, desarrollo físico y mental deteriorado, y una menor productividad.

### Enfoques de la Nutrición según la OMS

- 1. Nutrición y Salud.** Una buena nutrición implica una alimentación armónica y variada que proporcione todos los nutrientes esenciales en cantidades adecuadas para mantener una óptima salud y bienestar.
- 2. Nutrición y Enfermedades.** Se destaca la importancia de la nutrición en la prevención y manejo de diversas enfermedades.
- 3. Micronutrientes.** La importancia de los micronutrientes, como las vitaminas y minerales. La carencia de estos nutrientes pueden derivar en problemas de salud severos.
- 4. Nutrición y Ciclo de Vida.** Las necesidades nutricionales cambian a lo largo de la vida y deben ser adaptadas para cada etapa, desde la infancia hasta la vejez. Esto incluye la importancia de la nutrición en el embarazo, la lactancia, y el crecimiento y desarrollo de los niños.
- 5. Seguridad Alimentaria.** La seguridad alimentaria y la disponibilidad de alimentos seguros y nutritivos en todo momento es una prioridad. Trabajar para asegurar que todas las personas tengan acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para favorecer una calidad de vida óptima.

Muchas escuelas de nuestra provincia ya vienen trabajando proyecto de alimentación saludable, como:

- **Alimentación sana:** priorizar alimentos nutritivos y reales, aquellos que nutren y fortalecen el cuerpo. Comedores escolares. Kioscos saludables
- **Seguridad alimentaria.** Prácticas de higiene y manipulación de alimentos.
- **Consumo consciente:** tomar el tiempo para elegir alimentos, prepararlos, compartirlos, hábitos de comensalidad. Cultivo de huertas comunitarias, proyectos de consumo de cercanías.
- Emprendimientos de **producción de alimentos.** Talleres de cocina
- **Campañas** de educación, promoción y prevención de enfermedades a través de la alimentación saludable.

### Recursos audiovisuales para conocer un poco más sobre las problemáticas actuales de la alimentación:



#### **Derecho a una alimentación sana y saludable**

Canal Encuentro.

Escanear código QR para ver el video.



#### **Aplicación de Ley de Etiquetado en las escuelas**

Ministerio de Salud de La Nación

Escanear el código QR para ver el video.



#### **Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)**

Ministerio de Salud de la Nación

Escanear el código QR para ver el video



#### **Autosustentable: alimentación consciente**

Canal Encuentro

Escanear el código QR para ver el video

### 3. Líneas para promover el movimiento y descanso desde las escuelas

Promover el **movimiento, el descanso y la recreación** como hábitos saludables desde la escuela se ha convertido en una necesidad imperante en una sociedad estimulada por las pantallas, donde el sedentarismo y las dificultades en torno a la socialización son una preocupación creciente. Además, en las actividades recreativas existe un potencial para desarrollar estrategias de enseñanza y aprendizaje transformadoras y promotoras de estilos de vida saludable. En este contexto, **la recreación en la educación, o la educación para la recreación**, implica tanto la práctica activa como pasiva de actividades recreativas. Su objetivo es utilizar el tiempo libre en beneficio de la salud de los estudiantes, promoviendo prácticas y valores a través de actividades que proporcionan **diversión, alivio y descanso**.

En este sentido:

*“El momento libre se concibe como aprovechable para el fomento de una educación que permita un **aprendizaje recreativo** a través de la conducción u orientación del ciudadano hacia una participación”. Contempla que los estudiantes obtengan un **aprendizaje vivencial mediante la diversión** y sobre todo, al aire libre, donde se incluyan actividades que permitan fortalecer la expresión y la comunicación corporal”. (Bolívar Montoya, 2009)*

### **¿En qué aspectos podemos ver los beneficios de promover el movimiento y la recreación desde la escuela?**

- En cuanto a la **salud física**, la actividad física regular ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Además, permite que los niños desarrollen habilidades motoras gruesas y finas, mejorando su coordinación y equilibrio. Según la OMS, “la actividad física es un pilar clave en la promoción de la salud infantil” (OMS, 2018).
- En lo que respecta a la **salud mental**, el ejercicio físico y la recreación ayudan a reducir los niveles de estrés y ansiedad, al tiempo que promueven la liberación de endorfinas, mejorando así el estado de ánimo. UNICEF (2013) resalta que “el juego y la recreación son esenciales para el bienestar emocional de los niños y su desarrollo social y cognitivo”.
- En términos de **rendimiento académico**, el ejercicio físico regular mejora la capacidad de concentración y la memoria. Asimismo, los periodos de descanso permiten que los estudiantes recuperen energía y mantengan la atención durante las clases. Un informe de UNESCO (2019) afirma que las actividades físicas y recreativas contribuyen a un mejor rendimiento académico y a la formación integral de los estudiantes.
- El **desarrollo social** también se ve beneficiado, ya que las actividades recreativas en grupo ayudan a los niños a desarrollar habilidades sociales como la cooperación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos. Además, las actividades deportivas y recreativas pueden ser inclusivas, permitiendo que todos los estudiantes participen y se sientan parte de la comunidad escolar.
- Por último, en cuanto a la formación de hábitos saludables, fomentar el movimiento y el descanso desde temprana edad ayuda a los niños a establecer **rutinas saludables** que pueden perdurar toda la vida. Las niñas y los niños aprenden la importancia de cuidar su cuerpo y su mente, integrando el movimiento y el descanso como parte de su rutina diaria.

### **Estrategias para promover el movimiento, el descanso y la recreación desde la escuela:**

- **Integración en la jornada escolar:** incluir pausas activas en las clases (breve rutina de yoga, ejercicios para el movimiento articular, RPG, etc.), juegos en el recreo, contacto con el aire libre y la naturaleza, y tiempo de descanso en horario escolar.

- **Ambientes adecuados:** proveer espacios seguros y adecuados para la actividad física, el juego y el descanso.
- **Modelos a seguir:** fomentar que los docentes y el personal escolar participen en actividades físicas y recreativas.
- **Programas especiales:** organizar actividades deportivas y recreativas para que los estudiantes puedan participar después de las clases en espacios escolares o del entorno escolar, en articulación con vecinales, centros de Educación Física, playones comunales o municipales, etc.
- **Educación sobre salud:** incluir programas de educación sobre la importancia del ejercicio, el descanso y la recreación en la formación integral de los estudiantes.

#### 4. Líneas a trabajar desde la salud mental y el bienestar psicológico

##### ¿Qué entendemos por “salud mental”?

En Argentina este concepto se refiere a un estado de bienestar integral que abarca aspectos emocionales, psicológicos y sociales, influenciados por factores individuales y colectivos. La **Ley Nacional de Salud Mental (Ley 26.657)** aborda este tema desde un enfoque de derechos humanos, garantizando el acceso a servicios de calidad, la inclusión social y la participación activa de las personas en su tratamiento.

Según informes recientes de UNICEF (2023), **las principales afecciones de salud mental en niños y adolescentes en Argentina incluyen la ansiedad, la depresión, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), el abuso de sustancias y los trastornos del comportamiento.** Además, el suicidio representa una preocupación significativa, siendo la segunda causa principal de muerte en este grupo etario a nivel mundial y una tendencia alarmante también en Argentina. Debemos tener en cuenta además el impacto de la reciente pandemia de COVID-19, que exacerbó estos problemas, especialmente debido al aislamiento social, la interrupción de la escolaridad y la falta de interacción de los estudiantes con sus pares. Esto condujo a un aumento en la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión entre los jóvenes.

Además de la pandemia, otros factores como la crisis económica y la falta de servicios de salud mental especializados contribuyen a la vulnerabilidad de la salud mental de los adolescentes. Un documento de UNICEF enfatiza la necesidad de más espacios de escucha y apoyo, así como de equipos interdisciplinarios para abordar adecuadamente estos problemas (UNICEF, 2021; 2023).

De esto se desprende la pregunta por el **rol de las instituciones educativas.** Las escuelas e institutos pueden implementar estrategias que ayuden a crear un entorno escolar que promueva el desarrollo saludable y el bienestar psicológico de los estudiantes, reduciendo así la incidencia y el impacto de los problemas de salud mental en este grupo. Con vistas a este propósito, en los últimos diez años ha cobrado fuerza un enfoque pedagógico innovador denominado **“Pedagogía del cuidado”.**

Esta perspectiva se enmarca en el **Sistema de Protección Integral de los derechos de niños, niñas y adolescentes** y entiende al “cuidado” como un

elemento central del bienestar humano y función principal de la escuela. **Sostiene que cuidar es educar y educar es cuidar.** Y esto no se limita a la atención sobre cuestiones físicas, básicas y vitales como alimentar o dar refugio; sino que cuidar es también escuchar, acompañar, brindar herramientas, siempre reconociendo a las otras personas como sujetos de derechos (MEN, 2017).

Bajo esta perspectiva cobran valor prácticas de cuidado que ya suceden en las escuelas como el acompañamiento de trayectorias estudiantiles; la conformación de espacios de participación institucional; y la construcción de vínculos pedagógicos habilitantes que al enseñar promuevan el bienestar de las y los estudiantes. Es decir, **las personas adultas tienen la responsabilidad de proveer el cuidado necesario para asegurar su bienestar como un derecho humano fundamental;** y los niños, las niñas y adolescentes tienen derecho a recibir información, opinar, participar, etc. Comunidades de Aprendizaje puede ser un espacio genuino de elaboración de proyectos para este fin.

### **Cambio de paradigma**

Finalmente, cuando hablamos de salud y salud mental debemos sumar un nuevo enfoque de la mano del sociólogo médico Aaron Antonovsky. En 1970, Antonovsky se hizo una pregunta: ¿qué es lo que hace que las personas no enfermen? Le interesaba fundamentalmente la resistencia al **estrés del ser humano** y la capacidad de las personas para mantenerse saludables a pesar de la adversidad. Este investigador introdujo el término “**salutogénesis**” para describir un nuevo enfoque, centrado en los **factores que promueven la salud y el bienestar** en lugar de aquellos que causan enfermedades (propios del enfoque patogénico). Su trabajo destacó la importancia de la “sensación de coherencia” (SOC, por sus siglas en inglés), un concepto que refiere a la capacidad de las personas para comprender y manejar los desafíos de la vida de manera efectiva. La salutogénesis ha influido en diversas áreas de la salud pública y la psicología, promoviendo un enfoque más holístico y positivo en la atención de la salud mental y física.

Es decir, a diferencia del enfoque tradicional, centrado en la identificación y el tratamiento de los trastornos y enfermedades mentales, con un énfasis en el diagnóstico y la intervención clínica para mitigar los síntomas y mejorar el funcionamiento del individuo, **el enfoque salugénico en salud mental se centra en la promoción de la salud y el bienestar, enfatizando los recursos y las capacidades que las personas pueden utilizar para mantener y mejorar su salud mental. Este enfoque pone énfasis en los factores positivos, como el desarrollo de habilidades de afrontamiento, la resiliencia y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, en lugar de enfocarse exclusivamente en la patología o las enfermedades mentales.** En resumen, mientras que el enfoque tradicional se focaliza en tratar la enfermedad, el enfoque salugénico busca fomentar una vida mentalmente saludable y equilibrada a través de la potenciación de los aspectos positivos de la salud mental.

En esta línea encontramos la **psicología positiva**, desarrollada por Martin Seligman y otros investigadores a finales del siglo XX, orientada al **estudio de las fortalezas, virtudes y factores que permiten a las personas y comunidades**

**prosperar.** La psicología positiva es un sólido marco de referencia para pensar intervenciones y estrategias que buscan potenciar el bienestar psicológico, como la promoción de la resiliencia, el optimismo, el sentido de vida, y las relaciones interpersonales saludables. En sintonía con el enfoque salutígeno, la psicología positiva enfatiza la importancia de los recursos internos y externos que ayudan a las personas a enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva y a mantener una buena salud mental.

### **Educación emocional**

Una forma de poner en práctica este enfoque en esta comunidad saludable es la **educación emocional**. La gestión emocional es un pilar fundamental para nuestro bienestar integral, ya que nuestras emociones afectan directamente nuestra salud física, mental y nuestras relaciones. Aprender a reconocer, entender y manejar nuestras emociones nos permite responder de manera más efectiva a las situaciones de la vida diaria, reducir el estrés y mejorar nuestra calidad de vida.

La escuela puede promover la importancia de la inteligencia emocional desde una edad temprana, fomentando la resiliencia, la empatía y la capacidad de enfrentar los desafíos con una perspectiva positiva.

La falta de una adecuada gestión emocional puede generar problemas como ansiedad, depresión y dificultades en la comunicación interpersonal. En un entorno cada vez más demandante, sería de gran valor diseñar proyectos orientados a que las personas puedan aprender sobre inteligencia emocional; técnicas de manejo del estrés, prácticas de mindfulness y habilidades de comunicación emocional. Programas que enseñen a regular las emociones y a desarrollar una mentalidad positiva no solo mejoran la salud mental, sino que también promueven un ambiente más colaborativo y armonioso en la comunidad.

**Integrar la gestión emocional en nuestras rutinas diarias implica cultivar hábitos como la reflexión personal, la práctica de la gratitud y el establecimiento de límites saludables.** Al desarrollar una mayor conciencia emocional, no solo nos fortalecemos a nivel personal, sino que también enriquecemos nuestras interacciones sociales y contribuimos a un entorno donde el bienestar emocional es valorado y cuidado. Este enfoque holístico nos prepara para enfrentar la vida con equilibrio, adaptabilidad y una mayor capacidad para disfrutar de los momentos positivos.

### 5. Cómo abordar las temáticas de Educación Sexual Integral

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud sexual integral es un aspecto esencial del bienestar general y se define como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad. La salud sexual no es simplemente la ausencia de enfermedades, disfunciones o incapacidades. Actualmente es entendida desde una perspectiva amplia que al menos integra 5 componentes:

## Componentes Clave de la Salud Sexual Integral según la OMS

### 1. Bienestar físico

- **Prevención y tratamiento de enfermedades sexuales:** Acceso a información, pruebas, vacunas y tratamientos para infecciones de transmisión sexual (ITS).
- **Salud reproductiva:** Servicios de salud que incluyen planificación familiar, atención prenatal y postnatal, y tratamiento de problemas de fertilidad.

### 2. Bienestar emocional y mental

- **Autoconocimiento y autoestima:** Promoción de una imagen corporal positiva y una buena salud mental en relación con la sexualidad.
- **Relaciones interpersonales saludables:** Desarrollo de habilidades para formar y mantener relaciones afectivas y sexuales saludables y respetuosas.

### 3. Derechos sexuales

- **Autonomía y consentimiento:** Derecho de todas las personas a tomar decisiones libres e informadas sobre su vida sexual y reproductiva.
- **No discriminación y equidad:** Garantía de que todas las personas, independientemente de su orientación sexual, identidad de género, edad, estado civil, discapacidad o cualquier otra condición, puedan disfrutar de su vida sexual y reproductiva sin discriminación.

### 4. Educación sexual integral

- **Acceso a información precisa y basada en evidencia:** Educación sexual que proporciona conocimiento sobre anatomía, fisiología, reproducción, prevención de ITS, anticoncepción y prácticas sexuales seguras.
- **Desarrollo de habilidades:** Fomento de habilidades para la toma de decisiones informadas y responsables, la comunicación y la negociación en el contexto de la sexualidad.

### 5. Prevención de violencia y coerción

- **Seguridad y protección:** Medidas y recursos para prevenir y abordar la violencia sexual, el abuso y la explotación.
- **Apoyo a víctimas:** Servicios de apoyo y rehabilitación para personas afectadas por violencia y abuso sexual.

## Componentes Clave de la Salud Sexual Integral según la OMS

La OMS reconoce que la salud sexual es fundamental para el bienestar individual y colectivo. Asegurar la salud sexual integral implica abordar y respetar los derechos sexuales, promover la equidad de género, proporcionar acceso a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad, y fomentar un entorno en el que todas las personas puedan expresar su sexualidad de manera libre, segura y satisfactoria.

En los últimos años, la **Educación Sexual Integral** ha cobrado relevancia en la agenda educativa y social. En la provincia de Santa Fe cada vez son más los docentes que reciben capacitación en todos los niveles del sistema educativo en los Lineamientos que promueve la Ley 26.150. Desde entonces la ESI es abordada de manera transversal y gradual, a partir de la integración de aspectos físicos, emocionales, intelectuales y sociales de la sexualidad. Existen múltiples posibilidades de proyectos en esta Comunidad, específicos de este eje.

**Los proyectos en este eje pueden construirse teniendo en cuenta las 5 dimensiones de la ESI :**

- **Reconocer la perspectiva de género:** Promover la igualdad de género y el respeto por la diversidad sexual. Aquí pueden diseñarse propuestas que cuestionen los estereotipos de género, promuevan equidad y visibilicen las diferentes identidades de género y orientaciones sexuales.
- **Respetar la diversidad:** Fomentar el respeto por todas las personas independientemente de sus características físicas, psicológicas, sociales o culturales. Proyectos orientados a erradicar la discriminación y promover la inclusión de todas las diversidades en el ámbito educativo.
- **Valorar la afectividad:** Reconocer y valorar los sentimientos, emociones y relaciones afectivas como parte fundamental del desarrollo integral de las personas. Este eje contemplaría proyectos que promuevan vínculos saludables basados en el respeto mutuo y la empatía.
- **Ejercer los derechos:** Informar y educar a los estudiantes sobre sus derechos sexuales y reproductivos, promoviendo el ejercicio de estos derechos de manera consciente y responsable. Este eje incluye proyectos que faciliten el acceso a información veraz y científica sobre sexualidad, así como el derecho a tomar decisiones informadas y autónomas.
- **Cuidar el cuerpo y la salud:** Fomentar hábitos de cuidado y respeto por el propio cuerpo y la salud en general. Este eje abarca proyectos orientados a la prevención de enfermedades de transmisión sexual, el cuidado del cuerpo, la promoción de la salud reproductiva y la prevención del abuso y la violencia.

## Experiencias de las escuelas santafesinas

### 1.

**Título del proyecto:** Arte y nutrición. La mirada de adolescentes de una escuela de arte

**Instituciones:** EESO N.º 3023 y la Universidad Nacional del Litoral

**Localidad:** Santa Fe

**Desarrollo:** En este proyecto participaron docentes y estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional del Litoral (UNR) y de la EESO N.º 3023 Profesor Juan Mantovani. En equipo diseñaron e implementaron talleres lúdicos y creativos que se centraron en la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN). La idea era sencilla, pero poderosa: promover entornos escolares saludables a través de la creación colaborativa de piezas artísticas.

### 2.

**Título del proyecto:** Libro-objeto para trabajar la educación alimentaria nutricional

**Instituciones:** Esc. de Educación Inicial N.º 68 y Jardín Municipal Coronel Dorrego

**Localidad:** Ciudad de Santa Fe

**Desarrollo:** Este proyecto interdisciplinario no solo fue un desafío, sino una oportunidad única para construir un dispositivo didáctico especial: el libro-objeto. A través de juegos y actividades diseñadas cuidadosamente, lograron que los niños de entre 0 y 5 años se sumerjan en el aprendizaje de hábitos saludables de forma natural y divertida.

El enfoque del proyecto, que incluyó entrevistas, observación y trabajo en equipo, permitió crear materiales que no solo informan, sino que inspiran a los niños y sus familias a adoptar estilos de vida beneficiosos desde temprana edad. La colaboración entre disciplinas enriqueció cada detalle, demostrando que cuando unimos fuerzas y creatividad, podemos hacer que el aprendizaje sea una aventura llena de descubrimientos y alegría.

### 3.

**Título del proyecto:** Calidad del sueño y descanso

**Instituciones:** Colegio San Patricio

**Localidad:** Rosario, Santa Fe

**Desarrollo:** El proyecto comenzó con un el planteo de un grupo de estudiantes sobre las horas de sueño necesarias y la calidad del descanso. Realizaron encuestas que revelaron patrones interesantes: muchos estudiantes usaban sus celulares antes de dormir, lo cual podría afectar negativamente su calidad de sueño. La mayoría se acostaba entre las 22:00 y las 23:30, pero aun así, el 74% se sentía cansado durante el día. Estos datos destacaron la necesidad de abordar cómo el uso de tecnología y las actividades antes de dormir pueden interferir con el descanso.

Para contrarrestar estos problemas, el proyecto propuso optimizar el tiempo de recreo con actividades lúdicas y juegos tradicionales. Se habilitaron espacios específicos y se incluyó la práctica del ajedrez, con la orientación de docentes y la participación de promotores deportivos. Estos esfuerzos no solo buscaban mejorar la convivencia y la integración durante los recreos, sino también promover un ambiente más saludable que contribuye al bienestar general de las y los estudiantes.

#### 4.

**Título del proyecto:** Educación Emocional

**Instituciones:** Escuela Particular Inc. N.º 1325 Taller de Nazareth

**Localidad:** Venado Tuerto

**Desarrollo:** Como objetivo central, este proyecto busca favorecer el proceso de aprendizaje para que los alumnos mejoren su capacidad de expresar y controlar sus emociones mediante los valores que les permitan ser más felices consigo mismo y con los demás, en la escuela, en la familia y en la sociedad. Para el desarrollo del proyecto se pensó en generar un ambiente armónico, distendido, donde reine la cordialidad para provocar la confianza necesaria para que salgan a la luz las emociones, para poder reconocerlas y trabajarlas. Se modificó la disposición áulica y la generación de ambientes institucionales que propicien el diálogo, la escucha activa y el respeto al otro. Se trabajó en círculos y/o semicírculos para que todos puedan verse y para que todos tengan la palabra. Cada grupo trabaja con un personaje diferente (un muñeco) que los alumnos visten y desvisten de acuerdo a la emoción que estén trabajando. Se sumaron títeres, música, carteles, acrílicos distribuidos en todos los sectores de la institución. Se creó un blog para establecer un contacto fluido con las familias donde se cargan las actividades, fotos, videos, y demás materiales.

#### 5.

**Título del proyecto:** SOX (aplicación para ESI)

**Instituciones:** EETP N.º 394 Complejo Gurruchaga

**Localidad:** Rosario, Santa Fe

**Desarrollo:** Lara Ramos, una estudiante del EETP N.º 394, conocida como la Gurruchaga, propuso diseñar una aplicación con información sobre educación sexual integral en la clase de Proyecto Tecnológico.

Se llama SOX (Sexualidad Orientada y la X del lenguaje inclusivo) y tiene todos los contenidos de la ley de Educación Sexual Integral (ESI) para que estudiantes y docentes puedan consultarlos cuando quieran. Lo que empezó como un trabajo práctico se convirtió en un proyecto que acompañaron docentes de todas las materias, preceptores, estudiantes de distintos cursos y el equipo de ESI del Ministerio de Educación de Santa Fe.

## 6.

**Título del proyecto:** Jugoteca en los recreos

**Instituciones:** Escuela N° 265 “Almafuerte”

**Localidad:** Casas, Santa Fe

**Desarrollo:** Esta iniciativa surge de la necesidad de ofrecer en los recreos un espacio seguro, entretenido y de aprendizaje, adecuándose a las condiciones edilicias e incorporando propuestas lúdicas en los distintos niveles y áreas. Se diseñó un proyecto institucional y colaborativo, que se mantiene en el tiempo y se retroalimenta constantemente con el objeto de ofrecer múltiples propuestas lúdicas. Algunos juegos fueron adquiridos a través del Programa Ingenia, como por ejemplo: metegol, sapo, ping pong, tejo de mesa, así como otros fueron construidos por los propios alumnos en el marco del Club de Niños Pintores y de Tecnología.

Se considera que el recreo es también un espacio de aprendizaje, donde las niñas y los niños pueden desarrollar habilidades de construcción, recreativas, creativas, culturales, sociales y políticas, ya que el juego los posiciona desde diversos lugares, permitiéndoles ser y hacer.



Ver estos y otros  
proyectos en el  
Campus Educativo

## Referencias Bibliográficas

**Bolívar Montoya, G. (2009).** *El impacto social de la educación para la recreación en un contexto comunal.*

**Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud.** Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud, Ottawa, Canadá, 17–21 de noviembre de 1986. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1986.

**Ministerio de Educación de la Nación. (2022).** Guía para acompañar la serie “Yo quiero saber, ¿y vos?”. *Educ.ar.*

**FAO. Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2014).** *La educación nutricional como estrategia para fortalecer a los agricultores familiares y beneficiar la alimentación y nutrición de la población.*

**Katz, M. (2013).** *Somos lo que comemos: Mentiras y verdades de la Alimentación.* Editorial Penguin. Argentina.

**Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010).** *Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento.* Ciencias Psicológicas, 4(1), 43-56. Prensa Médica Latinoamericana. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/190171>

**Ministerio de Educación. (2021).** *Cuidados.* Dirección de Educación en Derechos Humanos, Género y ESI. Disponible en: <https://www.educ.ar/recursos/157474/cuidados>

**Ministerio de Educación de la Nación. (2023).** *Pensar la escuela desde la Pedagogía del Cuidado.*

**Organización Mundial de la Salud. (2024).** *Desinformación y salud pública.* <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/disinformation-and-public-health>

**Organización Panamericana de la Salud. (2022).** *Hacer que todas las escuelas sean promotoras de la salud.* Recuperado en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55711/9789275325124\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55711/9789275325124_spa.pdf)

**Organización Panamericana de la Salud (2024).** *Salud del adolescente.* Recuperado en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>

**Reale, D. (2017).** *Nutrición holística: Alimentación para el cuerpo, el alma y la mente.* Planeta. Argentina.

**Rodriguez, M.; Couto, M. D.; Díaz, N.** *Modelo salutogénico: enfoque positivo de la salud. Una revisión de la literatura.* Acta Odontológica Venezolana. Volumen 53, No. 3, Año 2015.

**Saravia Drago, J. C. (2021).** *El modelo salutogénico y el Sentido de Coherencia: Una propuesta integral de salud para Latinoamérica.*

**UNICEF. (2020).** *Educación para la salud.* Recuperado en: <https://www.unicef.es/educa/salud>

**UNICEF Argentina. (2021).** *Análisis de Situación de la Niñez y la Adolescencia en Argentina (SITAN).* Recuperado en: <https://www.unicef.org/argentina/informes/estado-de-la-situacion-de-la-ninez-y-la-adolescencia-en-argentina-2021>.

**UNICEF Argentina. (2023).** *Encuesta rápida sobre la situación de la niñez y adolescencia 2023.* Recuperado en: <https://www.unicef.org/argentina/informes/encuesta-r%C3%A1pida-sobre-la-situaci%C3%B3n-de-la-ni%C3%B1ez-y-adolescencia-2023>.

**UNICEF y Ministerio de Desarrollo Social de Venezuela (2005).** *Los hábitos de higiene.* Recuperado en: <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>





Ministerio  
de Educación