

¿QUÉ ES UNA ESCUELA SALUDABLE?



Es una estrategia que abre espacios vitales generadores de autonomía, participación, crítica y creatividad que le brinda al escolar la posibilidad de desarrollar sus potencialidades físicas, sociales e intelectuales, mediante la creación de condiciones adecuadas para la recreación, convivencia, seguridad y construcción de conocimiento con la participación de la comunidad educativa (estudiantes, padres, docentes y sector productivo), a fin de favorecer la adopción de estilos de vida saludables y conductas protectoras del medio ambiente.



El principal objetivo de Escuela Saludable es propiciar acciones integrales de promoción de la salud, prevención de la enfermedad entorno al centro educativo como una oportunidad para mejorar estilos de vida y el aprendizaje, promoviendo el desarrollo de habilidades y destrezas con la participación protagónica de la comunidad educativa y local, generando sus propios procesos, con estrategias integrales.



Escuela Saludable invita a participar e incorporarse de manera voluntaria en el Programa a escuelas de educación básica. Las que así lo desean, reciben capacitación en los cursos ya preestablecidos durante el año.



El objetivo de la capacitación a maestros es fortalecer y desarrollar conocimientos relacionados con la salud y mejoramiento de la calidad de vida, logrando con ello orientar a los alumnos y alumnas hacia la

toma de decisiones tendientes a promover su salud, a participar en proyectos de salud comunitaria y a construir ambientes de convivencia saludables. Los temas que se imparten son:



Para los maestros:

- Talleres de conocimiento del Programa para formar escuelas saludables, haciendo énfasis en las cuatro líneas de acción. (Se adiestra al maestro en técnicas de detección de problemas de salud que interfieren en el aprendizaje del alumno)
- Prevención de las adicciones, Salud reproductiva en adolescentes, Sexualidad desde la edad preescolar, Infecciones de transmisión sexual y SIDA y otros temas relacionados con la problemática local en el momento (ejemplo dengue) para los alumnos:
- Generalidades del Programa Escuela Saludable (haciendo énfasis en la formación de promotores adolescentes) Los mismos temas que a los maestros con enfoque de interés para los alumnos.

Se proporciona al maestro de material didáctico para el desarrollo del curso y ejecución del programa consistente en: Manual de Salud para el Maestro, Formatos de Diagnóstico y Programa Escolar, Carnet de Salud del escolar, Cédula de registro del Programa y Cédula de seguimiento. Además Cartillas optométricas, cinta para medir perímetro braquial.



Participación como Escuela Saludable

La escuela participante, se compromete a nombrar un responsable del mismo y con el apoyo del Consejo escolar elaboran el Diagnóstico de las condiciones de la escuela y esto se concluye en un Programa específico para la escuela, el cual se socializa con las autoridades municipales y locales, las que firmarán los documentos de enterados. Y es a través de las instancias del sector educativo y de salud, que se hacen llegar estos documentos al nivel correspondiente en el estado, para el control administrativo y seguimiento por un equipo conformado por personal de los sectores de salud y educación. También la unidad de salud más cercana a la escuela; contará con una copia.

Se evalúan metas plasmadas por la escuela y se corrobora que se cumplan los requisitos del programa, cuando se cubre con el 50% de avance se realiza un acto y se entrega Bandera Blanca, significa que continúan trabajando hasta lograr un 80% o más, se sitúa una placa en la escuela donde se certifica como "Escuela Saludable y Segura"

La directora del programa de "Escuelas Saludables" de la Secretaría de Educación Básica Patricia Mercado, dio a conocer una lista de alimentos no chatarra para que se expendan en todas las tienditas del sistema de educación básica con el objeto de cuidar la nutrición sana en los educandos.

“Se tienen contemplados 47 alimentos, la lista está extensa, está basada en la Norma Oficial Mexicana 043, y la idea principal de esta lista de estos alimentos es que se les ofrezca a los niños alimentos que sean de alto contenido nutricional”. Esto trata de que se eliminen a la venta alimentos ricos en azúcares, grasas, frituras y refrescos, que provocan obesidad y no nutren.



Entre los productos que se están sugiriendo se encuentran:

- Agua mineral
- Agua saborizada
- Aguas de frutas naturales
- Aguas purificadas
- Alfajor glaseado sin cobertura de chocolate,
- Barrita de cereal,
- Chocomilk
- Ensalada de frutas,
- Frutas
- La palomita de maíz
- La torta
- Los burritos
- Los cereales en general
- Los tacos blanditos
- Malteadas
- Postre en base a lácteos.
- Sandwiches de jamón en pan negro.
- Sandwiches de queso en pan blanco

- Semillas de diferentes (cacahuates, semilla de calabaza, etc.)
- Semillas y frutos secos sin sal,
- Verduras (debidamente lavadas y desinfectadas)
- Yogurt bebible

NO botanas como:

- Palitos
- Conitos
- Papas fritas
- Helados de agua,
- Jugos en cajitas,
- Refrescos, por más light que fueran.
- Chicles



El catálogo se va a dar a conocer a toda la estructura de la Secretaría de Educación Básica, se le invita a la población a que se consuma los productos que son viables y adecuados por su contenido nutricional.

Escuela Saludable, es una estrategia de integración en promoción y prevención de la salud que actualmente ha tomado gran importancia en nuestra sociedad escolar en el contexto del Programa Intersectorial de Educación Saludable y que tiene como finalidad facilitar la adopción de estilos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud, desde la perspectiva de la educación en valores. Promueve la participación comunitaria, apoyándose en los comités escolares y municipales de participación social, quienes dinamizan el proceso de operación del programa con alumnos, padres, maestros y comunidad.

El Programa plantea el desarrollo de cuatro líneas de acción: **educación para la salud, participación social, prevención y detección de problemas de salud y ambientes escolares saludables**, que se operan de acuerdo a las necesidades propias de cada centro educativo y se manifiestan en un programa o proyecto específico. Las escuelas de educación básica constituyen el ámbito de acción del programa, las participantes reciben distinciones de "Bandera Blanca" y "Certificación como Escuela Saludable y Segura".



Es fundamental la función y contribución del docente en la operación del mismo, por lo que la capacitación y reforzamiento en contenidos de salud se realiza al inicio de cada ciclo escolar con los maestros de educación básica.

Requisitos: Que los niños cuenten con todas sus vacunas, que tengan sus cartillas al corriente, que la clínica de salud les haya hecho visitas y los niños se encuentren, limpios y sanos, que haya seguridad e higiene en la escuela, se tengan pláticas continuas de salud, la dirección de protección civil haya realizado pláticas y simulacros en las instalaciones. Por ello se hace acreedora a esta distinción, dentro del programa escuelas saludables.



<http://es.scribd.com/doc/8999910/Escuela-Saludable>