

FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Bienestar estudiantil
Lineamientos pedagógicos



FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Bienestar estudiantil
Lineamientos pedagógicos



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández

Secretaría de Educación del Distrito

Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Acceso y Permanencia

Carlos Alberto Reverón Peña

Director de Bienestar Estudiantil 2021

Luis Humberto Molina Moreno

Director de Bienestar Estudiantil 2022-2023

Daniel Eduardo Mora Castañeda

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil

Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Líder pedagógica Promoción del Bienestar Estudiantil

Deyanira Alfonso Sanabria

Revisión conceptual

Lina Marcela Martínez. Estrategia de Promoción del Bienestar Estudiantil

Claudia Janneth León Velasco. Programa de Alimentación Escolar

Luz Angely Herrera. Programa de Alimentación Escolar

Diana Marcela Roa. Programa de Alimentación Escolar

Marlén Johana Casas. Programa de Movilidad Escolar

Fabo Andrés Navarrete. Red Protectora, Programa de Movilidad Escolar

July Johana Alarcón. Programa de Movilidad Escolar

Cindy Yesenia Morales. Programa de Movilidad Escolar

Mayra Alejandra Peralta. Programa de Movilidad Escolar

Alexánder Vásquez Peña. Programa de Movilidad Escolar

Cristian Leonardo Lozano. Programa de Movilidad Escolar

Edna Rocío Durán. Programa de Movilidad Escolar

Alexandra Galeano Gallego. Dirección de Participación y Relaciones Interinstitucionales

Participación estudiantil

Programa *Niños y niñas educan a los adultos* (voces a través de talleres presenciales y

Webinar: Estilos de vida saludable en las voces de los niños, niñas y adolescentes)

Contenidos y edición

Deyanira Alfonso Sanabria

Diseño y diagramación

Margarita Jiménez Fuentes

Material gráfico

Archivo Secretaría de Educación del Distrito.

Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED

Primera edición

ISBN 978-628-7627-82-6

© 2022 Secretaría de Educación del Distrito



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Introducción

7

I. Fundamentos conceptuales para el fomento de estilos de vida saludable

Estilos de vida saludable, propósito que orienta el bienestar estudiantil
Principios de la propuesta pedagógica para el fomento de estilos de vida saludable

Fundamento psicológico: cambios de hábitos y comportamientos basados en la ciencia del comportamiento
Fundamento pedagógico: aprendizaje significativo

II. Dimensiones del bienestar para el fomento de estilos de vida saludable en las IED

1. Dimensión del bienestar físico en los estilos de vida saludable
2. Dimensión del bienestar social en los estilos de vida saludable
3. Dimensión del bienestar emocional en los estilos de vida saludable

III. Objetivos y componentes para el fomento de estilos de vida saludable en las IED

Objetivos, ámbitos y población

Los proyectos y estrategias para fomentar estilos de vida saludable

Líneas transversales relacionadas con los proyectos y estrategias

1. Identidad, equidad y diversidad
2. Salud ambiental
3. Bienestar social y emocional
4. Cultura ciudadana

Características de los proyectos y estrategias para el fomento de los estilos de vida saludable

1. Alimentación saludable
2. Movilidad segura y sostenible
3. Prevención y acción – Creciendo con seguridad

Características de las estrategias - Aporte a los proyectos para el fomento de EVS

1. Red Protectora – Estrategia de corresponsabilidad
2. Vida activa – Estrategia de prácticas de actividad física
3. Para vivir la interculturalidad – Estrategia para promover y enaltecer elementos de la cultura y tradición de grupos étnicos colombianos
4. Ruralidad saludable – Estrategia que reconoce la diferencia poblacional, territorial y de costumbres

IV. Elementos para la formulación de proyectos y estrategias hacia el fomento de estilos de vida saludable en las IED

7

Documentos técnicos y metodológicos de proyectos y estrategias de estilos de vida saludable

1. Introducción
2. Conceptos básicos del proyecto o estrategia
3. Objetivos, población y espacios educativos
4. Plan de trabajo
5. Identificación de didácticas que se implementarán
6. Recursos educativos, herramientas de apoyo a la implementación de didácticas
7. Guías metodológicas como materialización de la propuesta pedagógica y didáctica

V. Implementación de la propuesta pedagógica y didáctica para el fomento de estilos de vida saludable en las IED

1. Formación
2. Acompañamiento (presencial y virtual)
3. Interacciones y articulaciones a nivel institucional, local e intersectorial
4. Estrategia de información y comunicación

VI. Seguimiento y evaluación de la implementación didáctica en las IED

Seguimiento a la implementación de las propuestas didácticas

Evaluación de la propuesta pedagógica y didáctica

Seguimiento al fomento de estilos de vida saludable como centro del bienestar estudiantil

Fortalecimiento de la propuesta pedagógica del bienestar estudiantil en las IED

Anexos

Anexo 1. Términos y definiciones

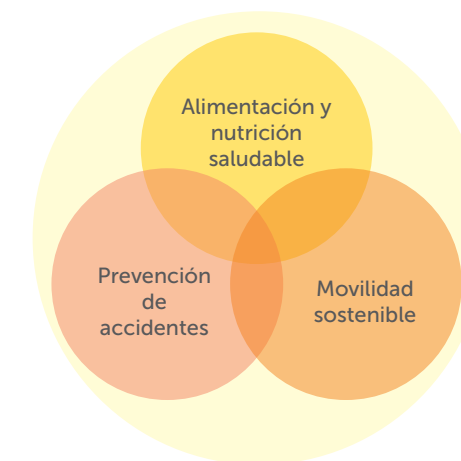
Anexo 2. Marco normativo



Introducción

De acuerdo con lo dispuesto en la Ley 1098 de 2006, por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, es responsabilidad del gobierno garantizar a los niños, niñas y adolescentes su pleno y armonioso desarrollo, para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor, comprensión y el reconocimiento de la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna. Estos factores son determinantes para la construcción colectiva de estrategias, en los que el colegio aparece como un escenario propicio para el desarrollo de acciones integrales que permitan potencializar la protección, el cuidado y el bienestar de la población estudiantil.

En esa misma línea, el Plan de Distrital de Desarrollo 2020-2024, Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI, en la meta sectorial 87 del Programa 13 (Educación para todos y todas: acceso y permanencia con equidad y énfasis en educación rural) propone que el 100% de colegios públicos estén acompañados en el fomento de estilos de vida saludable, con énfasis en alimentación y nutrición saludable, movilidad sostenible y prevención de accidentes.



Grafica 1: Líneas estratégicas para promover los estilos de vida saludable (Plan de Distrital de Desarrollo 2020-2024)

Y ampliando este campo de acción, en el mismo Plan Distrital de Desarrollo 2020-2024 también se reconoce que será un faro orientador el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), un compromiso pactado por la humanidad al año 2030 (...)





para que Bogotá sea un ejemplo global de cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible –ODS– en el 2030. Es así como la propuesta pedagógica de la Dirección de Bienestar Estudiantil, orientada desde estos lineamientos, identifica con claridad la atención al Objetivo 3 de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible del programa de las Naciones Unidas Transformar nuestro mundo (ONU, 2015): “Salud y bienestar”, en la que se sugiere que “Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible”; por ello, en la meta 3.4 plantea que “para 2030 se debe reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar”. Esto, sumado al gran reto que propone la crisis sanitaria mundial sin precedentes debido a la aparición de la COVID-19, nos insta a continuar en la promoción de estilos de vida saludable en las diferentes dimensiones que conlleven al bienestar de los estudiantes.

Con el propósito de favorecer el desarrollo integral y aportar en el bienestar, específicamente de la población estudiantil del Distrito, la Dirección de Bienestar estudiantil, da alcance al literal A del artículo 26 del Decreto 330/2008, donde se establece como una de sus funciones: “A. Dirigir y ejecutar las políticas de bienestar dirigidas a los estudiantes de los colegios distritales en las áreas de alimentación, transporte escolar, subsidios, accidentalidad y salud preventiva”, y propone variedad de proyectos y estrategias que, bajo esta perspectiva, se orienten a promover las prácticas de estilos de vida saludable (que implican un estado de bienestar –fundamental para disponer al individuo en la obtención de una formación de ciudadanos con igualdad de derechos–), considerando los diferentes actores que intervienen para el logro de este propósito: docentes, educandos, familias.

Estos proyectos y estrategias están delimitados por los lineamientos pedagógicos del bienestar estudiantil, presente documento, que responde a las necesidades anteriormente mencionadas. Sus acciones se soportan en conceptos relacionados con el bienestar y la pedagogía, que determinan sus propuestas orientadoras, pero también en las concepciones, ideas y necesidades expuestas por los niños, niñas y adolescentes en diferentes espacios y formas de participación; todas ellas fueron recogidas y son parte de la riqueza de estos lineamientos. En el capítulo 1 se desarrolla el concepto de estilos de vida saludable abordado desde el hacer pedagógico de la Dirección de Bienestar estudiantil; se establecen los principios orientadores, y se presentan y explican los fundamentos desde el campo de la ciencia del comportamiento y de la pedagogía, conceptos y enfoques que permiten vislumbrar un ser humano con capacidad de aprendizaje y desarrollo de



comportamientos y hábitos de estilos de vida saludable. Para darle continuidad a los fundamentos, en el capítulo 2 se explican con mayor precisión las tres dimensiones planteadas para la propuesta pedagógica de estilos de vida saludable en las Instituciones Educativas del Distrito. Basados en estas dimensiones, en el capítulo 3 se determinan objetivos y los componentes de la propuesta pedagógica, centrada en los proyectos y estrategias que se configuran en las estructuras que desarrollarán las concepciones pedagógicas y conceptuales para el fomento de estilos de vida saludable en las IED. A partir de los proyectos y estrategias, en el capítulo 4 se plantean sus contenidos, didácticas y recursos educativos, que se convierten en la materialización de la propuesta pedagógica. Este planteamiento didáctico se pondrá en práctica a través de acciones metodológicas de implementación, lo cual se soporta en momentos explicados en el capítulo 5. Por último, en el capítulo 6 se exponen aquellos instrumentos o herramientas que permiten identificar cómo se avanza en el logro de la meta, a través de los indicadores planteados. En este, se señalan las diversas formas de evidenciar los avances e impacto de la propuesta establecida en estos lineamientos.

Esta es una gran apuesta que invita a generar oportunidades que conlleven al bienestar y el desarrollo integral, aspectos que, a su vez, producen efecto en la permanencia en el sistema escolar.



I

Fundamentos conceptuales para el fomento de estilos de vida saludable en las IED



Las orientaciones o lineamientos pedagógicos para el bienestar estudiantil basa sus acciones en un concepto marco de estilos de vida saludable, el planteamiento de unos principios o parámetros que se reconocen en sus propuestas de proyectos y estrategias pedagógicas y en fundamentos conceptuales (por un lado, estudios de la ciencia del comportamiento; y, por otra parte, desde la práctica pedagógica, la teoría del aprendizaje significativo).

Estilos de vida saludable, propósito que orienta el bienestar estudiantil

El concepto de estilos de vida saludable suele ser amplio y con matices que van desde considerar el ambiente, la cultura y entorno social, hasta el de reconocer la autonomía y decisión personal. Con el fin de formular una idea amplia en la que se abarquen aspectos que, en todo caso, favorezcan el bienestar integral de los estudiantes, se consideraron tres grandes conceptos planteados por instituciones que orientan temas de salud, pero adicionalmente se reafirman o resaltan por medio de concepciones y opiniones expresadas por los niños, niñas y adolescentes a través de metodologías participativas.

Por un lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”¹. Esto supone, según el Colegio Médico Colombiano, que, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la promoción de la salud emocional, la relación con el medio ambiente, el territorio y la actividad social.

Por su parte, en la guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en *Comunidades Indígenas Lencas*², de la Organización Panamericana para la Salud (OPS), Honduras, se afirma que el buen estilo de vida saludable es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en la dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre), descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno, entre otras.”

¹ Organización Mundial de la Salud. Citado en *En busca de un estilo de vida saludable*, Colegio Médico Colombiano, marzo 2020. En: sersaludables.org

² Honduras. Alcaldía Municipal del Municipio de Yamarangüila. *Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas*. Honduras. Organización Panamericana para la Salud, 2016.



En la misma línea, el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS, 2012), asume estilos de vida como:

“aquellas formas de pensar, sentir y actuar, que afectan de manera positiva o negativa la salud personal, la salud de los colectivos humanos y del ambiente, los cuales están influenciados por la historia particular de cada individuo, los grupos sociales a los que pertenece y las características económicas, políticas y culturales del contexto”. Así mismo, afirma que “la adopción de prácticas de estilos de vida activos y saludables especialmente en niños, niñas y adolescentes promueve de manera positiva el desarrollo físico, mental, emocional y psicosocial de la población”.

Finalmente, se resumen las ideas manifestadas por los niños, niñas y adolescentes en el marco del programa “Niños y niñas educan a los adultos” durante los meses de junio a agosto de 2021. En sus participaciones se relacionaron todas sus voces destacándolas en los siguientes párrafos:

Estilos de vida saludable es tener buenos hábitos de vida que incluyen el cuidado físico por medio de alimentos saludables y en las cantidades adecuadas para el bienestar, de acuerdo con la edad y el estado de las personas, la hidratación con agua, una vida activa física y mentalmente, pero con tiempo para el descanso y la recreación, y el cuidado del cuerpo por medio de la higiene personal y evitando el consumo de sustancias que le hacen daño.

Pero, además del autocuidado físico, se debe tener presente la salud emocional y mental, que implica una vida espiritual tranquila y de armonía, de amor y apoyo mutuo, con control de emociones y el estrés, sin dejar de ejercitar la mente con el estudio, la lectura y el aprendizaje, y con rutinas de actividades que promuevan nuestra salud mental, como la meditación, yoga, juegos de mesa y actividades al aire libre.

También es parte de una vida saludable vivir en un ambiente sano, libre de contaminación, para lo cual se requiere tener una relación de cuidado con el medio ambiente, el manejo adecuado de los recursos y residuos...y una relación sana con las demás personas, empezando por la familia, para tener una actividad social saludable.

Una vida saludable se basa en ser feliz, tener paz contigo mismo y con el planeta, cuidando de los demás, del ambiente y de uno mismo. Es gozar de buena salud, educación, alimentación y vivienda (hogar, techo y familia), recreación y armonía.



Un hábito saludable es aquel comportamiento o conducta que realizamos para cuidarnos y protegernos y que afecta de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social.

A partir de las anteriores referencias, y aún más de la última que casi que describe con mayor detalle las características, acciones pedagógicas, escenarios educativos, estrategias y necesidades, tomamos con la convicción de ser la voces más destacadas y las más confiables para desarrollar unos lineamientos: las de quienes son nuestros beneficiarios finales de propuestas y a quienes les debemos llegar con propuestas pedagógicas: los niños, niñas y adolescentes.

Para lograr ahondar en un concepto (que amerita síntesis, pero también globalidad –que abarque las necesidades en la búsqueda de un concepto desde el ámbito educativo–), también se hace un análisis de algunos términos implícitos en la organización del concepto de los estilos de vida saludable, como prácticas, hábitos y, por supuesto, estilos:

- Las prácticas reiteradas, constantes y especialmente significativas conducen a hábitos.
- La condición de “estilo” y “estilo de vida” ubica el análisis de los estilos de vida saludable en la elegibilidad, la autonomía e incluso en las opciones de vida de los seres humanos. Por ello, las estrategias que se promueven deben orientarse a desarrollar decisiones informadas y autónomas a partir de reconocer, saber, reflexionar y practicar para el fortalecimiento y la modificación de hábitos, la prevención y el cuidado como comportamientos.

Entonces, recogiendo los elementos anteriores, y aplicándolos al abordaje que se desarrolla desde el bienestar estudiantil, como aquel que conlleva a una satisfacción personal en tres dimensiones: física, emocional y social, relacionamos el siguiente concepto de estilos de vida saludable que abarca dichas dimensiones y favorecen el bienestar integral de los educandos:



Se define estilos de vida saludable como el conjunto de prácticas, comportamientos y hábitos relacionados con el estado de bienestar físico, social y emocional, que resulta de las formas de pensar y sentir, y de las acciones reiteradas, constantes y significativas del cuidado de sí mismos, de los otros y del medio. Dichos estilos de vida están determinados por la historia particular de cada individuo, los grupos sociales a los que pertenece y las características socioeconómicas, ambientales y culturales del contexto en el que se desarrolla.





Lo anterior implica un estado deseable, que busca el desarrollo y empoderamiento de sí mismos para conocer, reflexionar y tomar decisiones pertinentes frente al bienestar (físico, social y emocional), crecimiento y proyecto de vida de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, contemplando la diversidad cultural (interculturalidad) y poblacional (urbano-rural) y siempre en la relación con los otros y con el medio.



Principios de la propuesta pedagógica para el fomento de estilos de vida saludable

La materialización de una propuesta pedagógica, y sus componentes didácticos, debe estar orientada por una serie de principios sobre los cuales se delimitan las acciones de los proyectos y estrategias planteados por la Dirección de Bienestar Estudiantil, los cuales se presentan a continuación.

a. La ética del cuidado, principio de los estilos de vida saludable

Del concepto anterior se deriva que los estilos de vida saludable son el resultado de los cuidados a sí mismo, a los demás y al entorno.

El cuidado de sí hace referencia a una práctica que se desarrolla a largo de la vida y permite a las personas conocerse, ocuparse de sus acciones, de sus propias emociones y pensamientos. El cuidado del otro se deriva del anterior, pues solo se puede reconocer a la otra persona como un ser humano, y cuidar de ella, cuando se ha empezado a cuidar a sí mismo.

El último aspecto, la actitud con respecto al entorno, hace referencia a la capacidad de reconocerse como parte de la naturaleza y cuidar de las diferentes formas de vida³.

Saber cuidarse es un saber esencial para la vida, desde la perspectiva de la ética del cuidado, la cual puede contemplar diferentes dimensiones. Bernardo Toro sugiere algunas que retomamos, como: cuidar de sí mismo, de los cercanos, de los lejanos, de los extraños, del planeta, de la producción, del consumo, etc. (Toro, 2011).

Por otra parte, el cuidado puede ser una virtud que contribuye a la sostenibilidad, pues apunta a encontrar el justo equilibrio entre el beneficio racional de un servicio, recurso o bien y su preservación para nosotros y generaciones futuras (Toro, 2011). Esta acepción es primordial para hacer un mejor aprovechamiento de todos los servicios y recursos que permean el bienestar estudiantil.

³ Garcés, Luis Fernando, Giraldo, Conrado. *El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado*. Decisiones filosóficas. [Internet]. 2013 [citado 28 oct 2017]; (22): 187-201. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v14n22/v14n22a12.pdf>



Ejemplo:

Situación

Si un estudiante usa adecuadamente el servicio de comedor escolar, por ejemplo, consumiendo los alimentos y disponiendo adecuadamente los desechos a los que haya lugar, estará, por un lado: cuidando su cuerpo (autocuidado), asegurando que otros lo usen y aprovechen (cuidado del otro), preservando el bien para otras poblaciones y generaciones (cuidado de lo público) y efectuando buenas practicas de disposición de residuos (conciencia ambiental y social).



Consecuencia

Una acción consciente e interiorizada, pero tan simple al hacer uso de un comedor escolar, puede derivar en una reflexión crítica y juiciosa sobre los impactos en diferentes niveles y contextos, que conduzcan a cada estudiante a comprender el cuidado como una actitud amorosa que tiene un efecto dominó.

Con el cuidado como principio de los estilos de vida saludable, las propuestas pedagógicas siguen procesos de aprendizaje significativo donde reconocer, reflexionar, aprender y practicar impliquen la constitución y el fortalecimiento de hábitos y comportamientos saludables, en espacios de la escuela, la casa y el entorno, lo que redundará en el reconocimiento de su propio cuerpo que, a su vez, determina las posibles formas como interactuamos, interpretamos y experimentamos el mundo. Ser dueños, responsables o conscientes del cuerpo consiste en construir identidad, en definir los límites o las condiciones bajo las cuales será tratado y percibido por sí mismo y por los otros.

b. La corresponsabilidad

De igual forma, adquirir o fortalecer hábitos y estilos de vida saludable requiere de procesos educativos e implica trabajo con toda la comunidad educativa, partiendo de un enfoque de corresponsabilidad que permita adquirir y

mantener niveles satisfactorios de salud a lo largo de la vida en los diferentes espacios donde se desenvuelven los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Esto implica que los diferentes actores educativos (docentes, orientadores, familias, y la comunidad educativa en general), que inciden o influyen en la formación integral de los estudiantes, se comprometan de manera responsable como los primeros referentes y soportes en sus decisiones frente a su salud y proyecto de vida, al proveer de las herramientas suficientes para que estos elijan la mejor manera de vivir.

c. El contexto desde la mirada intercultural

En esta propuesta también se considera que los hábitos están determinados por factores socioculturales; por lo tanto, plantear estilos de vida saludables debe suponer los contextos, abordando las dimensiones, conocimientos y experiencias previas que conlleven a prácticas saludables relacionadas con las variables de cada cultura, como aquella que reconoce los aspectos culturales y sociales, que incluye saberes, creencias, costumbres, representaciones, prácticas y relacionamientos que comparte una comunidad. Entonces, los proyectos y estrategias tendrán en su consigna la responsabilidad o ética del cuidado frente a sus comportamientos y hábitos individuales, pero que a su vez reconocen, contribuyen y respetan las costumbres como aporte a la conservación y prolongación cultural e intercultural.



Gráfica 3: Dimensiones, elementos, propósito y principios para el fomento de estilos de vida saludable en las IED.



Fundamento psicológico: cambios de hábitos y comportamientos basados en la ciencia del comportamiento

El **comportamiento** se conforma de las acciones y reacciones de los seres vivos ante estímulos. Dentro de los estudios que demuestran las posibilidades de cambios o fortalecimiento de hábitos o comportamientos relacionados con el cuidado y prácticas de estilos de vida saludable, como base o principio para la propuesta pedagógica del bienestar estudiantil, se identifica un modelo que fue aplicado en cambios de conductas alimentarias, pero que puede ser aplicado a otros comportamientos, hábitos y actitudes del cuidado, como apropiación de estilos de vida saludable. Dicho modelo se centra en los elementos de *capacidad, oportunidad y motivación* para incidir en el *comportamiento*⁴.

Este estudio, concebido desde la ciencia del comportamiento, se basa en la necesidad de intervenciones efectivas para cambiar comportamientos en la alimentación, y supone tres tareas de intervención:

1. *Comprender el comportamiento.*
2. *Identificar opciones de intervención.*
3. *Identificar contenidos e implementar opciones.*

1. Comprender el comportamiento:

- a) *Identificar lo que se necesita cambiar*, basados en un diagnóstico y análisis de los resultados para entender por qué los comportamientos son como son y qué necesita cambiar para que el comportamiento deseado ocurra;
- b) *Definir comportamientos* involucrados que impiden obtener resultados;
- c) *Seleccionar comportamientos* relevantes para intervenir; para ello, se hacen preguntas como: ¿Cómo influyen en mejorar la vida saludable? ¿Cómo influye en otros comportamientos; ejemplo, aspectos socioemocionales?;
- d) *Especificar prácticas o acciones*, cuándo y con qué frecuencia se llevarán a cabo para lograr el cambio deseado.

⁴Atkins L y Michie S. (2015). *Cambiando el comportamiento alimentario: ¿Qué podemos aprender de la ciencia del comportamiento?* Nutr Bull. Y Michie S, Atkins L y West R (2014). *El cambio de comportamiento Rueda: una guía para diseñar intervenciones*. Londres: Silverback Publishing.



En esta primera tarea formulada por la ciencia del comportamiento, y teniendo en cuenta que la propuesta pedagógica de fomentar estilos de vida saludable busca incidir en hábitos y comportamientos, se propone desarrollar una planeación que involucre las dimensiones, líneas transversales, contenidos, a partir de la identificación de las situaciones del contexto, para priorizar aquellas que se puedan intervenir o abordar desde la práctica docente y de la comunidad educativa. El modelo de la ciencia del comportamiento, según el cual el comportamiento es parte de una interacción que involucra capacidad, oportunidad y motivación para incidir en él, enfatiza en ubicarse en la realidad y situaciones para reconocer lo que se necesita cambiar, con el fin de obtener los deseados. Así, es importante reconocer:

- 1) Capacidades; ejemplo: actitud hacia el cuidado de sí mismo, como reconocer adecuada postura e higiene corporal;
- 2) Oportunidad; ejemplo, a través de los servicios de alimentación y de movilidad escolar;
- 3) Motivación, aspecto esencial para generar y fomentar comportamientos; por ejemplo, las acciones de recreación y lúdica propician relaciones, satisfacción y estímulos que determinan el logro de objetivos propuestos.

2. Identificar las opciones de intervención:

El modelo de intervención comportamental presenta funciones de intervención, en las que destacamos las aplicables a la propuesta pedagógica del bienestar estudiantil:

Intervención y su función	Descripción	Ejemplo de intervención
Educación	Construcción de aprendizajes y formación integral.	Utilizar didácticas adecuadas para promover una alimentación saludable.
Persuasión	Usar la comunicación para inducir o estimular a acciones positivas.	Usar imágenes para motivar estrategias en la actividad física.
Práctica	Ejercitar en habilidades y prácticas que conlleven a hábitos y comportamientos.	Acciones continuas y permanentes para aumentar la movilidad en medios alternativos de movilidad.
Reestructuración ambiental	Cambiar el contexto físico o social.	Proporcionar indicaciones para adecuar espacios riesgosos en el contexto escolar o del hogar.





3. Implementar las opciones e identificar contenidos

Las herramientas y el método son aplicables a una amplia gama de comportamientos y hábitos, por lo tanto se eligen los contenidos y las opciones para implementar de acuerdo con los contextos, a partir del reconocimiento del contexto y de conocimientos tanto científicos como prácticos, para cambiar, reforzar o ajustar las prácticas de estilos de vida saludable.

Así, la propuesta pedagógica para fomentar estilos de vida saludable presenta opciones de contenido por cada proyecto y estrategia, relacionados estos con líneas temáticas y transversales que los articulan, estrategias didácticas y metodologías, recursos educativos y formas de interacción y acompañamiento que aporte a logro de los objetivos planteados. Y, así como lo sugiere el modelo basado en la ciencia del comportamiento, también se hacen registros, como grabar, llevar un diario de seguimiento, registrar por medio de fotos, entre otras herramientas de seguimiento de los comportamientos y hábitos que se van cambiando, adquiriendo o mejorando.



Fundamento pedagógico: aprendizaje significativo

Una propuesta pedagógica que favorezca los objetivos de la propuesta pedagógica del bienestar estudiantil, considerando los desarrollos y fortalecimiento o cambio de hábitos, comportamientos y saberes relacionados con estilos de vida saludable, desde el punto de vista de prácticas adecuadas de alimentación, de actividad física, del autocuidado y cuidado en los diferentes espacios y desplazamientos por medios alternativos de movilización, debe pasar por hallarle sentido y valor para interiorizarlos. Es así que la teoría del aprendizaje significativo⁵, basada en el enfoque de construcción de aprendizajes a partir de los conocimientos, situaciones o experiencias anteriores se toma como un modelo para desarrollar propuestas didácticas para docentes, estudiantes, familias y comunidad educativa en general.

Partir de lo ya establecido e integrar paulatinamente con otros conocimientos y propuestas prácticas que se sumen a estos, los modifiquen, enriquezcan, cambien o amplíen, es el logro de la propuesta al presentar nuevas opciones de trabajo en la escuela, en la casa y en espacios no formales de aprendizaje en el entorno donde los estudiantes interactúan.

Desde el punto de vista didáctico, se concede un papel protagónico a docentes y padres de familia o cuidadores en su rol de impulsores o mediadores del proceso de aprendizaje, además de los estudiantes (niños, niñas, adolescentes) líderes del bienestar y de otros actores de la comunidad educativa, como los orientadores escolares.

“Todos los procesos que configuran el crecimiento de una persona son el fruto de la interacción constante que mantiene con un medio ambiente culturalmente organizado. La interacción del ser humano con su medio está mediatizada por la cultura desde el momento mismo del nacimiento, siendo los padres, los educadores, los adultos y, en general, los otros seres humanos, los principales agentes mediadores⁶”.

En el aprendizaje significativo se considera que los niños, niñas y adolescentes

⁵ Consolidada por el psicólogo de la educación David Ausubel y recogida por otros autores como Novak y Moreira, es uno de los pilares del constructivismo.

⁶ Coll, C. *Psicología y Currículo. Una aproximación psicopedagógica a la construcción del currículo escolar*. México: Paidós, 1990.





traen unas experiencias y conocimientos previos que relacionan con los nuevos para, posteriormente, aplicar a nuevas vivencias en un proceso de transferencia del conocimiento.

Por ello, son necesarias algunas condiciones: 1) Que el contenido tenga sentido lógico, organizado y estructurado; 2) Articulado a las capacidades y desarrollo de los aprendices, teniendo en cuenta qué pueden saber o haber experimentado (conceptos previos), para que construyan individualmente el significado (y lo reconstruyan desde el punto de vista social); 3) Actitud positiva o disposición para nuevos aprendizajes.

Por lo anterior, la propuesta pedagógica del bienestar estudiantil recoge y propone metodologías o didácticas específicas que sigan procesos articulados entre sí (secuencias didácticas, proyectos pedagógicos, talleres, laboratorios creativos y comunidades de aprendizaje y práctica en la lógica de la participación para la transformación, entre otros), se parte de exploraciones o descubrimiento e identificación de lo que se sabe o se ha vivido, se plantean actividades lúdicas que motiven a acceder a estos contenidos y se procuran momentos de trabajo colectivo, socialización o acuerdos.

Estas consideraciones permiten aprendizajes significativos desde el punto de vista del bienestar, sin dejar de articular conocimientos que han construido en sus desarrollos de las diferentes áreas, pero también desde sus propias realidades.

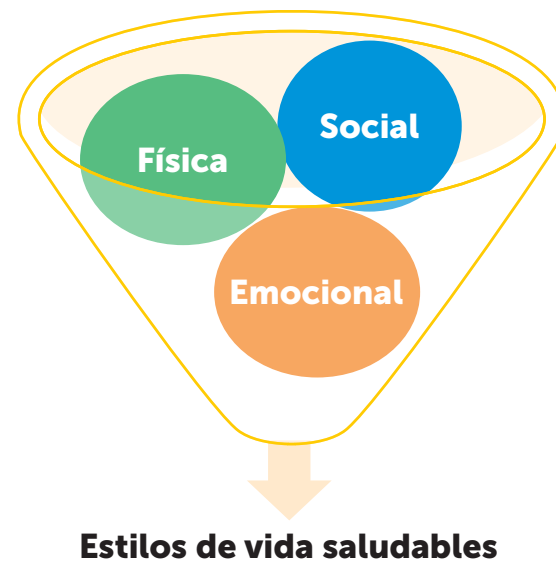


Dimensiones del bienestar para el fomento de estilos de vida saludable en las IED





Promover estilos de vida saludable, para mejorar el bienestar de los estudiantes, pasa por el reconocimiento o identificación de contextos, el conocimiento, la reflexión y la práctica de acciones saludables que conlleven a hábitos y cambios o fortalecimiento de comportamientos en pro de la salud física, social y emocional. Desde la dirección de Bienestar Estudiantil se abordan estas dimensiones, que se articulan entre sí en torno a la concepción global de Estilos de vida saludable, orientada a los comportamientos y hábitos cotidianos hacia el cuidado de sí mismo, de los otros y el entorno, en el marco de la vida cotidiana escolar, familiar y de comunidad, favoreciendo de esta forma entornos y espacios saludables. Se comprende en este concepto la articulación entre ellos, dado que toda acción de cuidado a sí mismo en los aspectos de salud física, repercute indudablemente en las dimensiones social y emocional.



A continuación, se conceptualiza cada una de ellas, sin desconocer que se relacionan entre sí en su mirada de integralidad del ser, y unas influyen, afectan o repercuten en las otras.

1. Dimensión del bienestar físico en los estilos de vida saludable

Cuidarse puede parecer una lógica de la conducta humana para preservar la vida y condiciones adecuadas para mantenerla saludable, pero no resulta tan contundente dicha reflexión: a pesar de que los estudiantes identifiquen y conozcan las repercusiones que tiene para su organismo las malas prácticas, como el sedentarismo, el consumo excesivo de grasas y azúcares, o alejarse de eventos o lugares de peligro, por citar algunos ejemplos, este conocimiento no siempre motiva a tomar decisiones acertadas para una alimentación saludable, el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica de la actividad física, o para cuidarse mientras se desplazan por diferentes ambientes.



Teniendo como premisa fundamental que la escuela y los escenarios informales de aprendizaje son ante todo un espacios de reflexión sobre los hábitos y comportamientos para la construcción de unos estilos de vida saludable, resulta fundamental ocuparse de aquellas variables que apuntan al bienestar físico, y que indudablemente repercuten en el bienestar social y emocional del estudiante.

Por una parte, es un reto promover desde el conocimiento (del aporte energético de los alimentos; las adecuadas porciones, hidratación antes, durante y después del ejercicio; las consecuencias de ingesta de bebidas azucaradas y alimentos con altos niveles de grasas y sodio, la importancia de la buena postura corporal, la higiene, entre otros) y la resignificación hacia la actitud y disposición para tomar decisiones adecuadas de protección propia, sobre la alimentación, el uso regular de la actividad física, el cuidado y prevención durante los desplazamientos en diferentes medios de transporte alternativos y motorizados, comportamientos no solo para y en la escuela, sino que permea los contextos donde se desenvuelven los estudiantes.

Por su parte, durante diversas actividades de interacción y aprendizaje en las IED -y fuera de ellas-, en eventos como caminar o montar en bicicleta, como actividad física, pero también como medio alternativo de desplazamiento, adicional a aquellos medios para transportarse en vehículos motorizados, también es necesario tener como consigna el cuidado de sí mismos, de los otros y del medio. La presencia de accidentes, en el contexto escolar pueden ser sucesos repentinos, no deseados y no intencionales, que alteran la integridad física y emocional de los estudiantes, y que producen daños, la mayoría de los cuales son evitables, o posibles de reducir su ocurrencia, si se conocen los factores de riesgo. Es por ello fundamental definir estrategias pedagógicas para el bienestar individual y que repercutan también en el comportamiento social.

Es importante favorecer en la comunidad educativa (estudiantes, familias, docentes, directivos docentes, administrativos) la conciencia y las prácticas que conduzcan a hábitos y comportamientos que repercutan en el bienestar físico. Las instituciones educativas, los hogares y los entornos como otros escenarios educativos, son propicios para fortalecer y promover los beneficios de una buena alimentación, de la práctica cotidiana de la actividad física, de la importancia de una movilidad segura y de prevenir accidentes en la escuela, en el entorno y en sus diferentes formas de interactuar con los otros y el medio. Esto, sin olvidar que son factores esenciales para el cambio





de comportamientos el fortalecer las capacidades, oportunidades y motivaciones en los estudiantes.

Son múltiples las acciones pedagógicas para incentivar hábitos que modifican hábitos o comportamientos riesgosos para la salud y propicien espacios educativos (campañas, salidas pedagógicas, actividades de aprendizaje experiencial) que generan en los actores de la comunidad educativa una participación activa y reflexiva sobre sus propios estilos de vida saludable. Este proceso formativo, en conocimientos y prácticas relacionadas a estilos de vida saludable, aproxima a los educandos a encontrar equilibrio en sus acciones cotidianas relacionadas a su salud, de acuerdo con su edad, intereses y necesidades físicas y socioemocionales.

2. Dimensión del bienestar social en los estilos de vida saludable

El espacio escolar está nutrido por relaciones que se entretajan a partir de las necesidades e intereses de cada miembro de la comunidad educativa. Cada actor educativo, desde su rol, sea estudiante, maestro o familia, representa unos intereses particulares ideales que entran en consonancia con los propósitos públicos de la educación:

- El docente, además de otros actores educativos en la escuela, como los orientadores, bibliotecarios, enseñan y se preocupan por el bienestar de los estudiantes.
- Los estudiantes, a su vez, deben ser corresponsables y partícipes de su proceso y proyecto educativo.
- Entre tanto, padres, madres de familia y acudientes deben cumplir papeles de garantes de derechos y de acompañantes del proceso educativo.

Sin embargo, desde estos roles ideales se proyecta una gama infinita de matices, tan variopinta como los individuos mismos. Muchos de los estudiantes y los docentes mismos no siempre representan los intereses que su rol sugiere. La escuela está habitada por numerosos estudiantes que no construyen un proyecto o sentido de vida alrededor del proyecto educativo, que no encuentran motivación en los procesos académicos y que no logran establecer relaciones personales positivas con sus compañeros. También



maestros que no creen en el poder transformador de la escuela, que han perdido la confianza en los procesos de enseñanza-aprendizaje como los elementos regentes de un crecimiento intelectual. En muchos casos, las relaciones escolares han perdido los principios rectores que antes fueron responsables de su constitución, y dichas relaciones ya no se tejen alrededor de la relación con el conocimiento escolar y la enseñanza.

Las relaciones sociales en la escuela de hoy requieren mayor atención de los agentes educativos, quienes no pueden solo centrarse en cómo el estudiante atiende o no la clase y cómo se relaciona con el conocimiento, sino que todo el ambiente escolar debe estar construido y dispuesto intencionalmente para que cada una de las relaciones sociales que allí se gesten permitan el crecimiento y desarrollo emocional de los jóvenes que habitan la escuela.

La escuela siempre ha sido un espacio de socialización, uno de los más importantes; sin embargo, esas interacciones sociales siempre se han manifestado de manera autónoma, natural, a partir de los intereses y capacidades innatas de los niños, niñas y jóvenes. La escuela solo mediaba dichas interacciones a través del establecimiento de normas y pautas de convivencia; esta apuesta hoy es insuficiente. La transformación y renovación de los modelos éticos, valores y dinámicas relacionales, y la aparición de las redes sociales virtuales y de las ciudadanías digitales, obligan a la escuela a inmiscuirse activamente en la forma como los jóvenes se relacionan y establecen sus redes de afecto y confianza, pero también de poder y control.

Participación significativa

Esta es la capacidad para resolver problemas y establece un estrecho vínculo con la participación significativa de los estudiantes y su capacidad para reconocerse como agentes transformadores de la realidad y de los contextos dentro de la escuela. Requiere el desarrollo de habilidades como las siguientes:

- La **toma de perspectiva**, la cual implica reconocer diferentes puntos de vista, analizarlos, establecer puntos de encuentro y desde allí construir vías de cooperación.
- La **cooperación**, que parte de acuerdos en los que prime el beneficio mutuo, el cual solo puede ser logrado si el estudiante es capaz de ceder (proceso que hace parte del desarrollo socioemocional del sujeto) sus intereses personales para perseguir un bien colectivo mayor.





Cada uno de los anteriores aspectos precisa de la toma de decisiones, informadas, críticas y conscientes, que suponen un compromiso y responsabilidad frente a los interlocutores y procesos. La suma de estas habilidades debe conducir al estudiante a comprender y aprovechar su poder transformador, a involucrarse activamente en diferentes instancias de participación y a construir sus propios colectivos participativos, orientados a ocuparse de los intereses particulares de su comunidad, como se plantea desde la ciencia del comportamiento.

Este marco amplio permite distinguir entre la simple asistencia a las instituciones educativas y la participación, y comprender esta última no solo en el ámbito de las instancias formales de la representación estudiantil, sino en el de la actuación y la capacidad de agencia de todos los estudiantes en la cotidianidad de la escuela. Esta perspectiva potenciada resulta consonante con el Instituto Interamericano del Niño, Niña y Adolescentes, organismo especializado en niñez de la Organización de Estados Americanos (OEA), el cual propone reconocer y promover cuatro aspectos de la participación: estar informado, emitir opinión, ser escuchado atentamente y participar en decisiones (Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes, Organización de los Estados Americanos, 2011). Así mismo, con la definición aportada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar: “desmarcándose de formas manipulatorias o decorativas de la participación, la participación significativa alude al reconocimiento de niños, niñas y adolescentes como sujetos titulares activos de derechos, ciudadanos y actores del desarrollo territorial, y a su actuación en la toma de decisiones en todos los ámbitos en los que se desenvuelven” (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2014: 20). Y, reconociendo el derecho a la participación, se hace necesario preparar a los niños, niñas y adolescentes para ello, generar competencias y facilitar las capacidades necesarias para participar, como las de “querer involucrarse en lo que le concierne, la tolerancia para aceptar que los demás también lo hagan, y capacidades expresivas y dialógicas para dar forma comunicativa eficiente a los intereses, opiniones y deseos, y para ponerse de acuerdo, negociar, consensuar⁷”.

⁷ Trilla, J. y Novella, A. Educación y participación social de la infancia. En Revista Iberoamericana No. 26. OEI, mayo-agosto 2021.



3. Dimensión del bienestar emocional en los estilos de vida saludable

El desarrollo positivo o negativo de las relaciones dependerá en buena medida del desarrollo emocional de cada estudiante, de su capacidad de autorregulación, empatía, cooperación, resolución de problemas, etc. Estas capacidades, contempladas desde la perspectiva de la ética del cuidado, deben ser reforzadas y abordadas conscientemente en el ejercicio pedagógico para propiciar ambientes de aprendizaje en los cuales los estudiantes pongan en juego esas capacidades y en los que entren en tensión los intereses y demandas de unos y otros, para conducirles al reconocimiento y manejo de su emocionalidad, siempre al servicio del autoconocimiento, la autorregulación y la cooperación, e incluso de su proyecto e vida.

Abordar el fomento de la dimensión socioemocional es orientar conocimientos y habilidades que fortalezcan las disposiciones y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para comprender y manejar sus propias emociones, sentir empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones positivas, definir y alcanzar las metas, y tomar decisiones de manera responsable. (Casel, 2012).

Hay situaciones escolares que afectan emocionalmente a los estudiantes; estas pueden ser provocadas por actitudes conscientes o inconscientes de compañeros, docentes, directivos, administradores, padres o madres. Es posible que los autores de dichas actitudes no detecten el daño que producen o no sean conscientes del perjuicio para el bienestar del estudiante o que consideren que el estilo de trato para ellos es el mejor, ignorando voluntaria o involuntariamente la consideración de un mejor trato.

Es preciso iniciar la reflexión sobre los estados emocionales inconvenientes para el bienestar del estudiante, que se suscitan entre los pares estudiantiles, por tensiones al enfrentar situaciones nuevas, como el caso de la virtualidad, pero también en las relaciones pedagógicas y de poder con los maestros, y así ofrecer orientaciones didácticas para desarrollar las competencias socioemocionales de los estudiantes y disminuir la prevalencia de comportamientos que amenacen la estabilidad emocional dentro de la escuela.





El desarrollo socioemocional puede dividirse para su abordaje en cuatro ejes (Secretaría de Educación del Distrito, 2015):

- **Intrapersonal**, orientada a la capacidad de manejar las propias emociones.
- **Interpersonal**, encaminada a comprender el impacto de todas las emociones en la relación con el otro.
- **Comunicación asertiva**, que busca comprender los procesos lingüísticos propios de la interacción humana y su relación con las emociones y sentimientos.
- **La capacidad para resolver problemas**, como la capacidad de reconocer y aportar en la construcción de prácticas para la resolución de conflictos que se puedan gestar en los diferentes contextos donde se encuentre, contribuyendo en la reconstrucción del tejido social.

Desarrollo emocional y comunicación

Las competencias emocionales intra e interpersonales se abordan dentro de los contenidos, a partir de su relación con la comunicación. Se busca que las competencias de regulación emocional, autoestima, motivación, empatía, cooperación, restauración o resiliencia se exploren mediante un componente comunicativo que permita no solo reconocerlas sino apropiárselas en situaciones tipo y experiencias prácticas en la escuela, que conlleven a su exposición, reflexión, interiorización y actuación. Se espera que al abordaje didáctico favorezca la identificación y control de las emociones, el reconocimiento de los aspectos más relevantes de la conducta humana, la actuación con sentido ético y la capacidad de comprender las emociones y sentirse de los cercanos y lejanos (Secretaría de Educación del Distrito, 2015).

Relación entre dimensión social y emocional

Las interacciones de los estudiantes deberían generar un ambiente propicio para el aprendizaje y para el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes.

La calidad del ambiente escolar y las interacciones humanas que suscita pueden ser determinantes a la hora de alcanzar los objetivos del bienestar de los estudiantes, y sus efectos académicos y personales.

Los resultados de los dos instrumentos en mención apuntan a que el clima escolar –entendido como el resultado de las interacciones entre estudiantes, docentes, directivos y todos los miembros de la comunidad educativa– es el



factor más relevante para que un estudiante defina si se siente tranquilo, seguro, consciente de sus capacidades y a gusto o no en su escuela.

Cada interacción de una persona con su hábitat (la escuela en este caso) y con otros (comunidad educativa) entreteje una compleja red de experiencias, que refleja las normas, valores, prácticas éticas y organizacionales, que le otorgan carácter y calidad a la vida escolar⁸.

Es por ello que, desde el fomento de estilos de vida saludable se pretende contribuir a la generación de ambientes escolares saludables y respetuosos, en los que la escuela se constituya en una experiencia vital que conduzca al crecimiento personal, académico y que propicie una relación fluida y positiva entre estudiantes y docentes.

En los siguientes capítulos se abordarán estas dimensiones a partir del hacer y la competencia de la Dirección de Bienestar Estudiantil de la Secretaría de Educación, propuestas en sus proyectos, estrategias y líneas transversales. Sin embargo, se hace necesario articular estas propuestas con otras apuestas de diferentes Direcciones de la entidad, que apuntan al mismo propósito de fomentar estilos de vida saludable en los estudiantes, como se referencia al final del capítulo 3.

⁸ Center for Social and emotional education, and National Center for Learning and Citizenship an education commission of the States, 2008.





Objetivos y componentes para el fomento de estilos de vida saludable en las IED



Contexto de las propuestas de niños, niñas y adolescentes

Antes de relacionar los objetivos y los componentes para promover y fortalecer estilos de vida saludable en estudiantes de las IED, se hace necesario revisar las ideas y opiniones que niños, niñas y adolescentes expresaron acerca de lo que ellos y ellas esperan aprender al respecto. Esto, en el marco del programa "Niños y niñas educan a los adultos", liderado por la Dirección de Participación y Relaciones Interinstitucionales, a través del cual, en un ejercicio de metodologías participativas, se organizaron varios eventos que permitieron obtener ideas, propuestas, iniciativas para que desde la SED se aborden los temas de estilos de vida saludable como propuestas pedagógicas en las IED.

Por medio de talleres, un encuentro virtual y un formulario abierto, los resultados denotan la capacidad reflexiva de los estudiantes, pero también su interés y el deseo de aprovechar la oportunidad para poder expresarse acerca de un tema que no solo sienten que les atañe, sino que forma parte de su cotidianidad y es relevante para su bienestar. Así lo demuestran las respuestas, las formas de participación y las expectativas generadas en los diferentes espacios de intervención e interacción.

Parte de los resultados dieron pie para ajustar el concepto de estilos de vida saludable recogidas de manera sintética, pero ampliadas en este y los siguientes capítulos.

Sus ideas fueron consideradas para ajustar, enriquecer y robustecer este documento, como una oportunidad para hacer las apuestas pedagógicas con los planes, desarrollos, prácticas y estrategias que serán concebidas desde estas orientaciones para estudiantes en los colegios del Distrito.

A continuación se dejan abiertas las ideas acerca de lo que esperarían o consideran necesario aprender los niños, niñas y adolescentes en diferentes ejes del bienestar.





¿Qué esperan o quieren aprender para...?

Cuidar el ambiente mientras nos movilizamos de un lugar a otro:	Tener una alimentación más saludable:	Adquirir hábitos y mejorar la capacidad física y el movimiento del cuerpo:	Cuidarnos mientras nos desplazamos en diferentes medios y modos de transporte, como a pie, en bicicleta, en rutas escolares o en transporte público:
<p>Aprender a tener conciencia de cómo cuidar el agua y la naturaleza.</p> <p>No botar basura en la calle mientras nos transportamos. Recoger la basura en las calles y no botar basura ni nada que contamine el ambiente ni a los ríos, no desechos tóxicos.</p> <p>Yo pienso que toda la gente tiene que cuidar el medio ambiente para que estemos juntos en apoyo.</p> <p>Conocer y utilizar medios de transporte amigables y sostenibles con el medio ambiente, como el uso de bicicleta o caminar.</p> <p>Guardar la basura y se bota en la casa o en una caneca. Reciclar.</p> <p>Cuidar de lo que nos rodea porque el medio ambiente nos da oxígeno y frutos.</p> <p>No utilizar carros que contaminan el medio ambiente.</p> <p>Disminuir el uso de autos mecánicos por la contaminación del humo, y es mejor usar eléctricos o bicicletas.</p> <p>Que haya menos botaderos de escombros y que no talen los arbolitos.</p> <p>Charlas con personal especializado.</p> <p>Aprender a reconocer espacios de desecho de residuos. Una exploración dinámica de las vías que están cerca del colegio, mostrando las</p>	<p>Aprender a clasificar qué alimentos son buenos para mi vida saludable.</p> <p>Saber qué le hace bien a nuestro cuerpo y el porqué.</p> <p>No comer saludable causa muchas enfermedades como la obesidad y problemas sanguíneos.</p> <p>Cómo comer más frutas y verduras y reciclar los plásticos que los envuelven.</p> <p>No comer nada de comida chatarra.</p> <p>Comiendo cosas que mejoren nuestra salud según como estemos.</p> <p>Comer porciones no tan grandes, proteína no más grande que la palma de la mano, ensaladas cero grasa.</p> <p>Capacitación y charlas informativas a mis padres para que conozcan cómo se debe preparar una alimentación saludable, cómo tener un menú de acorde a nuestra edades, saber el impacto que tiene la comida no saludable en el cuerpo.</p> <p>Clases de nutrición, conocer los pro y contra de alimentos procesados, recetas saludables, comida sana, riesgos de una mala alimentación</p> <p>Tener disciplina en la alimentación.</p> <p>Implementar más insumos orgánicos, no consumir bebidas alcohólicas o con exceso de azúcar y conservantes.</p>	<p>Aprender a tener el hábito de realizar cualquier actividad física.</p> <p>Saber de nuestro cuerpo y cómo podemos ayudarlo a ser más saludable.</p> <p>Haciendo ejercicio con una rutina como salir a trotar todos los días donde haya mucho espacio y tener cuidado con las aglomeraciones o hacer ejercicio en casa. Estirar el cuerpo.</p> <p>Hacer ejercicio una hora o más si el cuerpo se lo permite, hidratarse bien tomar agua.</p> <p>Practicar deportes y normas de higiene corporal tanto en colegio como casa.</p> <p>Mientras no tengamos actividad física nuestro cuerpo se debilita.</p> <p>Ir al parque, incentivar el uso de la bicicleta.</p> <p>Más clases de ejercicios y no tanto Internet.</p> <p>Bailar, hacer ejercicios, talleres de física o aeróbicos, correr, cantar, participar en campeonatos, ir a ciclovía, ir al colegio en bici, talleres para aprovechar el tiempo libre.</p> <p>Practicar mucho deporte, clases de danza y zumba y llevar una vida tranquila.</p> <p>Hacer planes de entrenamiento o motivación para hacer ejercicio, con rutinas efectivas donde veamos el proceso y el resultado, y así realizarlo. Información de rutinas, para que sirven algunos</p>	<p>Tener todas las medidas preventivas, tener cuidado. Ser cuidadosos los unos a los otros estar muy atentos a todo lo que nos podamos encontrar en los trayectos diarios.</p> <p>Prestar atención a lo que pasa y tener las medidas de seguridad y protección, como el cinturón de seguridad, casco, etc.</p> <p>Usar los debidos objetos de protección como tapabocas y gel.</p> <p>Cuidándome de cualquier extraño y si puedo recoger basura.</p> <p>Distancia social y tapabocas.</p> <p>Que haya vías habilitadas para los que vamos a pie o en cicla y de esta manera evitar accidentes.</p> <p>Lavarse las manos bien antes de coger algo o comer; desinfectarse las manos cuando se coge una baranda o silla.</p> <p>Tener equipo de seguridad corporal e higiénico para podernos desplazar.</p> <p>Si es transporte público hay que tener en cuenta que muchas personas se suben y no sabes si hay alguien que trae el virus, así que es mejor transportarse a pie que es más seguro.</p> <p>Usar las ciclovía, respetar los semáforos, las señales de tránsito, usar puentes peatonales, andar a una velocidad adecuada.</p> <p>Hay muchos métodos de transporte aparte del bus o el carro, cuidemos el medio ambiente. Caminar nos sirve para nuestro cuerpo y piernas.</p>



Cuidar el ambiente mientras nos movilizamos de un lugar a otro:	Tener una alimentación más saludable:	Adquirir hábitos y mejorar la capacidad física y el movimiento del cuerpo:	Cuidarnos mientras nos desplazamos en diferentes medios y modos de transporte, como a pie, en bicicleta, en rutas escolares o en transporte público:
<p>señales y los lugares de pasos peatonales.</p> <p>No dañar nuestros parques y cuidar nuestros árboles.</p> <p>Tener conocimiento de las rutas y cómo podemos sacar provecho de ellas para cuidar el medio ambiente.</p> <p>Información tanto de padres como de docentes.</p>	<p>Consumir alimentos buenos para nuestra salud y que haya menos azúcares.</p> <p>No desperdiciar comida.</p> <p>Fomentar cultivos y huertos urbanos, ecológicos (sin químicos), en casa, en un metro cuadrado, usar zonas verdes públicas de la ciudad para producir alimentos.</p> <p>Hacer lista de alimentos.</p> <p>Que los refrigerios sean más completos.</p> <p>Videos e infografías de cómo alimentarnos. Talleres dónde nos expliquen cuáles son las porciones y alimentos que hacen que nuestro organismo sea más saludable.</p> <p>Aprender cómo funcionan las comidas en nuestro organismo. Talleres de nutrición y recetas saludables. Enseñar a escoger lo saludable, mirar qué tipos de alimentos se necesitan según nuestra condición física y dar una guía de alimentación personalizada a cada estudiante.</p> <p>Empieza desde casa: que los padres hablen a los hijos sobre comida saludable.</p> <p>Es mejor dejar los alimentos altos en grasas y comer alimentos más saludables con proteínas o vitaminas que ayuden al excelente funcionamiento del cuerpo.</p>	<p>ejercicios, etc., cómo hacerlo sin lesionarnos. El ejercicio nos ayuda a desestresarnos y eliminar toxinas.</p> <p>Más espacios en la ciudad para hacer ejercicio.</p> <p>Considero importante este tema también para las personas con discapacidades.</p> <p>Salidas con nuestros profesores en cicla, donde nos inciten al deporte.</p> <p>Qué podemos hacer para no lastimarnos cuando hacemos actividad física y cuánto tiempo la debemos hacer.</p> <p>En todas las clases hacer algo de ejercicios y obviamente en la casa infundirlo.</p> <p>Deberíamos empezar poco a poco con entrenamientos suaves y después ir exigiendo no mucho al cuerpo para ser más activos, y por lo tanto más saludables.</p> <p>Considero que sería muy bueno que nos dieran todos los días clases de aeróbicos para aprender a construir rutinas diarias.</p>	<p>Ver que los medios de transporte estén bien para no estrellarnos o caernos.</p> <p>Que haya más protección de las autoridades.</p> <p>Tener más ciclorrutas para los estudiantes. Una muy buena señalización de se note la diferencia ente ciclovía y avenidas.</p> <p>Responsabilidad en el medio que utilizamos, prudencia todo el tiempo. Talleres sobre las normas de seguridad.</p> <p>Tener en cuenta los peligros al transitar por las vía. Calles sin huecos.</p> <p>Ir pendientes de los autos y las personas para no tener accidentes.</p> <p>Buenas vías y espacios abiertos con arbolado para poder transitar.</p> <p>Implementar caminatas educativas.</p> <p>Qué hacer frente a los riesgos públicos. Charlas. Señales de tránsito, cosas que no se deben hacer cuando nos movilizamos. Tener un programa de guía para los estudiantes que se desplazan desde lugares muy lejanos y sin compañía.</p> <p>Cuidar nuestro patrimonio del transporte público y respetar las señales de tránsito. La persona que permanece con el niño debe estar en constante aprendizaje y transmitirlo al estudiante.</p> <p>Tener más educación en la vía y respeto con las personas que transitan en cualquier parte de la calle para evitar accidentes o pérdidas de vidas.</p> <p>Talleres de movilidad escolar.</p>





Es importante dejar consignado en estos lineamientos que gran parte de estas ideas, opiniones y propuestas deben formar parte de los documentos metodológicos que se formulan para cada uno de los tres proyectos y las cuatro estrategias que se desarrollarán a partir de este documento de orientaciones. Esto, porque muchas de las iniciativas de los niños, niñas y adolescentes están dirigidas a la práctica (al hacer para aprender) y a su deseo de participar en su cuidado y, como lo evidenciamos en sus voces, al cuidado de los demás y del medio ambiente para lograr fomentar y fortalecer prácticas para una vida saludable.

A continuación se proponen los objetivos y componentes que contienen gran parte de las necesidades identificadas, además de lo que de una política del bienestar estudiantil se prevé y plantea en este documento, y lo que se proyecta para los documentos metodológicos y didácticos (de cada proyecto y estrategia).



Objetivos, ámbitos y población a la que se dirige la propuesta

A partir de los fundamentos expuestos en el apartado anterior, de los principios, líneas transversales y las didácticas para desarrollar y fomentar estilos de vida saludable, y en consecución de los propósitos y metas del Plan Distrital de Desarrollo, se plantean a continuación los objetivos, las dimensiones que se desarrollan (conceptos generales), los componentes de la propuesta pedagógica, y las interacciones y relaciones (intra e interinstitucionales y alianzas) que se establecen para aportar a los mismos objetivos.

Objetivo general

Contribuir con la construcción, apropiación y adquisición de comportamientos, hábitos y saberes relacionados con los estilos de vida saludable, a partir de proyectos y estrategias que promuevan la permanencia y, a su vez, favorezcan el desarrollo socioemocional y el aprendizaje escolar.

Objetivos específicos

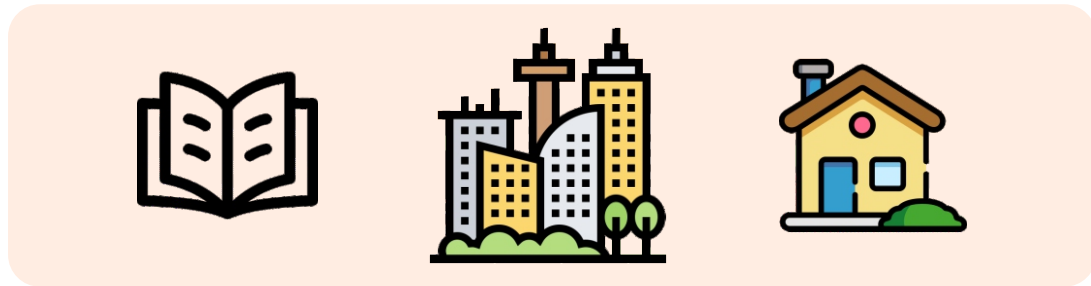
1. Proporcionar estrategias didácticas y orientaciones pedagógicas a las instituciones educativas distritales, relacionados con los estilos de vida saludable, en procura de mejorar el bienestar de los estudiantes.
2. Fomentar en los estudiantes, y en la comunidad educativa, la apropiación de conocimientos y el fortalecimiento o modificación de hábitos y comportamientos que contribuyan a mejorar la movilización segura y sostenible, la alimentación saludable, la práctica de actividad física y la prevención de accidentes en el ámbito escolar, familiar y del entorno, a través de metodologías que aporten a la práctica docente, a la corresponsabilidad familiar y al liderazgo estudiantil.
3. Favorecer la comunicación y las respuestas oportunas sobre necesidades institucionales relacionadas con estilos de vida saludable, a través de herramientas presenciales y virtuales, que aporten a la toma de decisiones informadas respecto del bienestar individual y colectivo.
4. Desarrollar acompañamientos y encuentros de formación *in situ*, que enriquezcan el aprendizaje de prácticas seguras de movilidad, prevención de accidentes y prácticas de alimentación saludable y de actividad física en los estudiantes, con acompañamiento de mediadores educativos. actuaciones en el escenario familiar y en el entorno cercano.





Ámbitos de actuación

La propuesta pedagógica del bienestar estudiantil concibe que las prácticas pedagógicas sean aplicadas en los diferentes espacios de interacción de los estudiantes; esto es, dentro del aula de clase (articulación con las diferentes áreas), el comedor escolar, el patio y espacios de recreación y participación, además de sugerir actuaciones en el escenario familiar y en el entorno cercano.



Población a la que se dirige

La propuesta pedagógica implica trabajar con toda la comunidad educativa, desde el reconocimiento de la modificación de comportamientos, decisiones y actitudes como la posibilidad para adquirir niveles saludables satisfactorios; por ello, se establecen roles y actores a los que se dirige.

- **Familias:** que estimulen y adopten las prácticas saludables.
- **Docentes:** que promuevan escenarios de aprendizaje permanente y fomenten prácticas reflexivas en el aula (superando el concepto de aula-salón a todo escenario escolar que ofrezca oportunidades pedagógicas como el comedor escolar, la tienda escolar, entre otros).
- **Estudiantes:** que conozcan los beneficios de optar por adecuados estilos de vida saludable, tomen decisiones coherentes con este conocimiento e inicien cambios de actitudes y comportamientos hacia formas más sanas de vivir.
- **Tenderos y personal de comedores escolares:** que reconozcan y promuevan hábitos saludables de alimentación y de comportamientos responsables con el ambiente.

Por lo anterior, las acciones, estrategias didácticas, acompañamiento y orientaciones son dirigidas a los diferentes actores que confluyen en torno



al bienestar de los niños, niñas y adolescentes, como los son los docentes y otros mediadores del aprendizaje en la escuela, las familias y los propios educandos.

Los proyectos y estrategias para fomentar estilos de vida saludable

El programa de pedagogía del bienestar estudiantil se organiza en proyectos y estrategias, las cuales, a su vez, relacionan diferentes dimensiones, líneas temáticas, contenidos, didácticas y líneas transversales.

Antes de describir los diferentes proyectos y estrategias, planteados para el logro de los objetivos en función del fomento de estilos de vida saludable, veamos qué significa cada una de estas categorías.

¿Qué es un proyecto?

Se refiere a una propuesta de intervención concreta para hacer realidad lo contemplado en los lineamientos que se establezcan en el programa pedagógico del bienestar. Define resultados previstos y procesos para conseguirlos, así como el uso adecuado de los recursos disponibles y la definición de actividades y responsabilidades. Este es el nivel operativo, por lo que parte de la instancia teórica, para plantear sus procesos de cara a la práctica o a la intervención.

¿Qué es una estrategia?

Los proyectos se apoyan en estrategias. Una estrategia específica se constituye por una serie de pasos, acciones concretas o de procesos que tienen como fin la consecución de un determinado objetivo o un resultado específico, y que, en nuestro caso, aportarán a los fines de los proyectos o al programa en general. De igual forma, contiene líneas de acción, contenidos, didácticas, plan de acción o de trabajo.

A continuación, se mencionan los proyectos y estrategias para fomentar estilos de vida saludable desde la propuesta pedagógica de la Dirección de Bienestar Estudiantil.





Alimentación saludable y responsable



Movilidad segura y sostenible



**Prevención y acción
Creciendo con seguridad**



Estilos de vida saludable en Bienestar Estudiantil



Ruralidad saludable



Interculturalidad



Red protectora



Vida activa



Líneas transversales relacionadas con los proyectos y estrategias

Las líneas transversales se determinan por aquellos temas que se relacionan de manera complementaria; es decir, que a lo largo del desarrollo de una determinada didáctica, ellos están presentes para formar parte del proceso formativo.

Las siguientes son las principales líneas que se transversalizan en los diferentes proyectos y estrategias propuestos en el componente pedagógico de la DBE.

a. Bienestar emocional y social

Estas dimensiones de la persona requieren de una atención permanente, que permee y se relacione directamente con los proyectos y estrategias. Por tal motivo, se desarrollará en los proyectos a partir de los aspectos sociales y emocionales que fueron fundamentados en el capítulo 1 de este documento.

El desarrollo socioemocional incluye procesos cognitivos y también áreas afectivas como la identificación y manejo de las emociones, así como las habilidades de relacionamiento con otros y de proyección hacia la sociedad. Estas competencias les permiten a los niños conocerse mejor a sí mismos, manejar sus emociones, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables en su vida, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción con su vida. El desarrollo de estas competencias es fundamental para lograr una salud mental positiva, tal y como es definida por la Organización Mundial de la Salud: "estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad⁹".

Las competencias socioemocionales promueven mejores aprendizajes académicos y alejan a los niños de conductas de riesgo. Esto es especialmente importante en la infancia, etapa en la que se sientan las bases para las decisiones que luego tomarán los niños cuando sean mayores.

El desarrollo de competencias socioemocionales se relaciona y hace parte de la educación para la ciudadanía y, por tanto, es consistente con las competencias ciudadanas. Formar niños, niñas y jóvenes responsables de su

⁹ Center Organización Mundial de la Salud (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Tomado de: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Gráfica 3. Proyectos y estrategias para fomentar estilos de vida saludable- Dirección de Bienestar Estudiantil.





salud social y emocional, que persistan en la consecución de sus sueños y metas, que se ocupen de construir relaciones positivas con los demás, es la base para que también entiendan el compromiso que tienen como ciudadanos de construir con los otros un orden social caracterizado por la convivencia pacífica, la participación democrática y la valoración de la diversidad. Existe una intersección entre las competencias ciudadanas y las socioemocionales, de manera que muchas competencias se ubican en ambas categorías.

b. Cultura ciudadana y participación social

Se entiende por cultura ciudadana el conjunto de modos de sentir, pensar y comportarse en la ciudad, mediado por el reconocimiento, respeto y cuidado del otro y del entorno, que facilita la construcción del tejido social, la sana convivencia y el desarrollo de proyectos de vida individuales y colectivos. Como elemento transversal, con este se busca tenerlo siempre presente en el marco del desarrollo de proyectos y estrategias, con el objetivo de permitir la apropiación de sus espacios, reflexionar acerca del cuidado y protección y proponer transformaciones para generar relaciones sanas, atendiendo las normas y conciencia de lo individual y lo colectivo.

En este ámbito es esencial el cuidado de lo público, aquel que empieza en la forma como el estudiante se relaciona con el otro, pero no con aquel que circunda en sus círculos más íntimos, sino con aquellos que pueda considerar lejanos o extraños; un compañero de un grado superior o inferior que nunca ha visto, el nuevo maestro o el nuevo tendero, el transeúnte, un vecino que visita el mismo parque o centro comercial. En general, cualquier extraño, no importa cuán lejos o cerca esté, sigue haciendo parte de la misma sociedad y por ello parte de un mismo conglomerado, cohesionado en una compleja red social de demandas, necesidades, servicios, apuestas políticas, etc., en la cual todos interactuamos y afectamos a otros, sin siquiera saberlo o notarlo.

Pero las interacciones que se tejen son tan variadas y complejas como los humanos mismos y, por ello, demandan toda nuestra atención y cuidado, para que su naturaleza sea inclusiva, equitativa, solidaria. Este cuidado implica, por supuesto, la forma de relacionarse con las instituciones, y el uso y protección de los recursos.

Cuidar de lo público implica crecer como ciudadano y como sujeto social y político; requiere comprender el mundo como una red interconectada, en la que cada ser humano es un nodo, y el espacio que nos conecta es todo aquello que consideramos público.



La construcción de sujeto como un actor político, libre, que goza de plena garantía en el ejercicio de sus derechos, es un enfoque transversal que se aplica desde el bienestar estudiantil para sus proyectos y estrategias, puesto que el equilibrio en el bienestar individual, familiar y colectivo también se fortalece desde el ejercicio de una ciudadanía activa, con participación social; se constituyen los niños, niñas y adolescentes así en actores políticos y sociales que reconocen las bondades y limitaciones del territorio, buscando incidir de manera positiva en la transformación de los escenarios, asociando la cultura a las necesidades colectivas locales y distritales.

La cultura ciudadana se promueve en los diferentes proyectos y estrategias, siempre posicionando al estudiante en el rol que puede ejercer desde la cotidianidad sobre el cuidado de los espacios comunes y sectores ambientalmente vulnerables, su incidencia y rol como actores de derechos y deberes.

c. Identidad, equidad y diversidad

Se requiere que todo el cuerpo docente organice su aula, currículo y ejercicio pedagógico para favorecer las relaciones armónicas entre estudiantes y él mismo, para lograr que cada niño, niña y adolescente encuentre un espacio de confianza y libertad dentro y fuera del aula para sentirse cómodo, expresar su identidad y opinión; descubrir y desarrollar sus habilidades; preguntarse "¿quién es?" y poco a poco ir construyendo una respuesta, un camino que le conduzca a reconocerse y reconocer al otro.

Pero ¿cómo construir un espacio escolar, un ejercicio pedagógico que, además de perseguir los lineamientos, orientaciones y Estándares Básicos de Competencias, contribuya a la formación de estudiantes integrales, libres y capaces de convivir en armonía con quienes le rodean?

- Muchos de los elementos de identidad, equidad y diversidad no pueden ser simplemente enseñados como hitos históricos, hechos científicos o datos numéricos; deben ser vivenciados y experimentados en la escuela.
- El maestro, los orientadores, guías y familias, debe disponer su ejercicio pedagógico para que, a través de la modelación, sus estudiantes repliquen los principios y hábitos que se desea reforzar.
- Las clases, los talleres, los espacios educativos, además, deben transformarse en un espacio de reflexión crítica, en el que todos los días





los prejuicios y prácticas de los jóvenes sean enfrentados y puestos en duda, para construir así nuevas realidades, nuevas formas de entender sus emociones y pensamientos.

- El currículo oculto de cada mediador educativo (docentes, orientadores, pedagogos, cobra vital relevancia en este caso; muchos de los patrones éticos y de conducta que adopta un estudiante no se derivan de los contenidos temáticos, sino de la idiosincrasia de sus docentes y adultos orientadores del aprendizaje, y es justo allí donde desde los proyectos y estrategias del fomento de estilos de vida saludable esperan generar su contribución.

La apuesta de proyectos y estrategias consiste en ocuparse temática y didácticamente de estos tópicos; por ello, cada contenido planteado procura ejercitar a mediadores y estudiantes en aquellas interacciones que guían la relación pedagógica y que favorecen los estilos de vida saludable, lo cual redundará en mejores desempeños académicos e intelectuales.

d. Salud ambiental

Esta línea es producto y consecuencia de los niveles de conciencia y responsabilidad, y conlleva a la conformación de ciudadanos críticos, activos y participativos en la vida pública y política. Comprende a cada persona como agente de acción y transformación, protector y garante de sus derechos y los de otros, incluso de aquello o aquellos que parezcan no tenerlos o aun la sociedad no los haya reconocido (animales, plantas, hábitats y territorios, el patrimonio histórico, etc.). Esta conciencia no solo requiere conocimiento y adhesión emocional; implica participación y compromiso político y ético hacia la defensa de la dignidad humana como de la naturaleza y de las condiciones que se requieran para su ejercicio, en los que sea posible el encuentro y reconocimiento del otro como distinto y diferente a mí, pero tan legítimo y digno como yo¹⁰.

La salud ambiental considera viable acciones entrelazadas entre sí, con un el propósito de reflexionar y plantear soluciones a corto, mediano y largo plazo en relación con las responsabilidades que tenemos todos los ciudadanos con el ambiente, su conservación y cuidado. Plantea desarrollos que puedan vincularse a los diferentes proyectos desde las estrategias didácticas planeadas. Algunas de ellas podrían encaminarse hacia los siguientes temas:

¹⁰ Toro, J. B. (2011). El ethos que cuida. En Itinerario Educativo, Vol. 25, número 58, p.p. 145-163.



Energías limpias en actividad al aire libre

En esta propuesta se reconoce el papel del fomento del uso de energías limpias en los sistemas de transporte escolar; se promueven estrategias como la bicicleta, la caminata, actividades recreativas y la actividad física, buscando promocionar en todos los actores de la comunidad educativa los estilos de vida saludable; además de propiciar el desarrollo personal desde la construcción de identidad individual, colectiva y nuevas ciudadanía, la apropiación territorial de reservas ambientales y ecosistemas protegidos; también, el fortalecimiento del tejido social en espacios locales, participación en escenarios distritales y , cercanos a las instituciones educativas.

Manejo de desperdicios y residuos

En 2011, la FAO estimaba que aproximadamente 1/3 de los alimentos del mundo se perdían o desperdiciaban cada año. Desde entonces, la percepción global de este problema ha cambiado mucho. Por lo tanto, abordar los temas de pérdida y desperdicio de alimentos son una necesidad que debe conllevar a la reflexión, conciencia y revisión de los beneficios de su práctica en los diferentes escenarios educativos: casa y escuela.

La *pérdida de alimentos* se refiere a alimentos que se desechan por factores de calidad, daño..., en diferentes instancias de la cadena alimentaria, pero en la estrategia pedagógica nos centraremos en los consumidores.

El *desperdicio de alimentos* se refiere a alimentos que no se usan o sobran y se descartan, ya sea en la cocina en el momento de preparación o durante su consumo.

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible refleja una mayor conciencia mundial sobre el problema. La meta de los 12.3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible exige reducir a la mitad el desperdicio per cápita de alimentos a nivel minorista y de consumo para 2030, así como reducir las pérdidas de alimentos a lo largo de las cadenas de producción y suministro.

Por otra parte, se tendrá en cuenta como referencia, y punto de partida para las acciones a desarrollar, lo referido a la Ley 1990 de 2019 por medio de la cual se crea la política para prevenir la pérdida y el desperdicio de alimentos y se dictan otras disposiciones.



Por otra parte, se tendrá en cuenta como referencia, y punto de partida para las acciones a desarrollar, lo referido a la Ley 1990 de 2019 por medio de la cual se crea la política para prevenir la pérdida y el desperdicio de alimentos y se dictan otras disposiciones.

Las huertas escolares y caseras

Tienen el fin de fortalecer conocimientos, prácticas y actitudes en la comunidad educativa y brindar herramientas para establecer pautas de autocuidado que contribuyan al mejoramiento y/o mantenimiento del estado de salud y nutrición. Se busca convocar a la comunidad educativa (padres, docentes, directivos, estudiantes y personal encargado de tienda escolar) en la adopción y la toma de decisiones de prácticas de alimentación saludable que influyan positivamente en la salud y estado nutricional de la población escolar.

Así, la huerta escolar se convierte en una alternativa tangible que moviliza y vincula la comunidad educativa y a partir de la cual se pueden promover aprendizajes con proyectos pedagógicos concretos. La conformación de la huerta implica:

- Diseño y planificación de la huerta.
- Semilleros, conservación de semillas y nutrición de las plantas.
- Sanidad vegetal, cosecha y poscosecha.

En la tabla siguiente se aprecia las generalidades de cada proyecto y estrategia relacionada.

PROYECTOS Y ESTRATEGIAS	DIMENSIÓN	LÍNEAS TEMÁTICAS	LÍNEAS TRANSVERSALES	ESTRATEGIAS CON LOS QUE SE ARTICULA	PRINCIPIOS A LOS QUE APUNTA
Alimentación saludable Proyecto de prácticas y hábitos de alimentación saludable	Bienestar físico Bienestar social Bienestar emocional	Prácticas de alimentación saludable Consumo responsable de alimentos	Cultura ciudadana y participación social Salud ambiental Identidad, equidad y diversidad	1. Vida activa 2. Para vivir la interculturalidad 3. Ruralidad saludable	Ética del cuidado Interculturalidad Corresponsabilidad
Movilidad segura y sostenible Proyecto de hábitos y comportamientos en diferentes modalidades de movilidad	Bienestar físico Bienestar social Bienestar emocional	Movilidad segura Comprensión del entorno y educación vial Valoración del riesgo y la vulnerabilidad Cuidado de lo público	Cultura ciudadana y participación social Identidad, equidad y diversidad Salud ambiental Bienestar social y emocional	1. Red Protectora 2. Vida activa 3. Ruralidad saludable 4. Para vivir la interculturalidad	Ética del cuidado Interculturalidad Corresponsabilidad
Prevención y acción-creciendo con seguridad Prevención de accidentes escolares y aseguramiento	Bienestar físico Bienestar social Bienestar emocional	Prevención en entorno escolar y familiar Prevención en entorno social Prevención en entorno de práctica laboral	Cultura ciudadana y participación social Identidad, equidad y diversidad	1. Vida activa 2. Para vivir la interculturalidad 3. Ruralidad saludable	Ética del cuidado Corresponsabilidad

* Cada proyecto tendrá sus indicadores de impacto, de resultados, producto y de gestión, los cuales serán evidenciados mediante instrumentos de seguimiento (Capítulo 6).

Características de los proyectos para el fomento de estilos de vida saludable en las IED

A continuación se describen generalidades de cada uno de los proyectos que concretan la propuesta pedagógica para fomentar estilos de vida saludable en las IED, de acuerdo con los planteamientos y desarrollos de los capítulos precedentes.

Cada uno de estos proyectos serán desarrollados con sus conceptos básicos, planeación curricular y extracurricular, estrategias didácticas, recursos educativos y herramientas de seguimiento, en documentos individuales (por proyecto y estrategia) que se enmarquen en estos lineamientos pedagógicos de estilos de vida saludable. El modelo para ello, se presenta al final del capítulo 4.

1. Alimentación saludable

Proyecto de prácticas y hábitos de alimentación saludable



La alimentación es un proceso condicionado por factores ambientales y culturales. Estas condiciones impiden en ocasiones tener una alimentación adecuada. También, la influencia social y las interacciones con las personas supeditan la decisión frente al consumo y la forma de alimentarse. Además de ser una necesidad básica, la alimentación es para el ser humano un desencadenante de la promoción de bienestar, o, por el contrario, de deficiencias nutricionales que acentúan problemas de salud.

ESTRATEGIAS	DIMENSION QUE DESARROLLA	PRINCIPIOS A LOS QUE APUNTA	LÍNEAS TRANSVERSALES	LÍNEAS TEMÁTICAS ARTICULADORAS
Red Protectora Estrategia de corresponsabilidad	Bienestar físico Bienestar social Bienestar emocional	Ética del cuidado Interculturalidad Corresponsabilidad	Cultura ciudadana y participación social Identidad, equidad y diversidad Salud ambiental Bienestar social y emocional	Autocuidado y salud Garantía de derechos Preservación ambiental Corresponsabilidad familiar y ciudadana
Vida activa Estrategia de prácticas y hábitos de actividad física	Bienestar físico Bienestar social Bienestar emocional	Ética del cuidado Interculturalidad Corresponsabilidad	Cultura ciudadana y participación social Identidad, equidad y diversidad Salud ambiental Bienestar social y emocional	Autocuidado en la actividad física Ejercicios, deportes y recreación activa
Para vivir la interculturalidad Estrategia para promover y enaltecer elementos de la cultura y tradición de grupos étnicos colombianos	Bienestar físico Bienestar social Bienestar emocional	Ética del cuidado Interculturalidad Corresponsabilidad	Cultura ciudadana y participación social Identidad, equidad y diversidad Salud ambiental Bienestar social y emocional	Alimentación Actividad física Respeto por las diferencias Construcción de acuerdos y convivencia Huertas escolares y caseras como espacios de aprendizaje
Ruralidad saludable Estrategia que reconoce la diferencia poblacional, de territorio, y de costumbres	Bienestar físico Bienestar social Bienestar emocional	Responsabilidad ambiental Interculturalidad Corresponsabilidad	Cultura ciudadana y participación social Identidad, equidad y diversidad Salud ambiental Bienestar social y emocional	Recursos, prácticas, tradiciones y saberes situados Las TIC, intercambio de saberes

* Cada estrategia tendrá sus indicadores de impacto, de resultados, producto y de gestión, los cuales serán evidenciados mediante instrumentos de seguimiento (Capítulo 6).



Alimentación y nutrición son conceptos que por su definición se relacionan intrínsecamente.

La alimentación responde a la forma como se adquieren los nutrientes y se desencadena en un aporte energético; mientras que la nutrición se refiere a “la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud” (OMS, 2018). Ingesta y gasto son situaciones entonces que se deben prever en función del equilibrio y la justa medida para mejorar indicadores de salud.

Por otra parte, el concepto de nutrición se ha modificado al reconocer en este proceso condiciones no solamente biológicas. Para Macías, Quintero, Camacho y Sánchez (2009):

De acuerdo con la concepción iberoamericana, la nutrición es un amplio y complejo conjunto de fenómenos biológicos, psicoemocionales y socioculturales asociados con la obtención, asimilación y metabolismos de los nutrientes, por lo que su estudio es necesariamente interdisciplinario concurriendo en ella la biología, ecología, historia, política, economía, psicología, antropología, sociología y cualquier disciplina que aborde factores que afecten a la nutrición.

La alimentación es un proceso biológico, emocional y social importante en la vida de cualquier ser humano, debido a que permite adquirir los nutrientes necesarios para mantenerla. Considerar la diversidad de alimentos, la cantidad de estos, las necesidades nutricionales de cada persona, según su edad y las labores que desarrolla, y el equilibrio de consumo de acuerdo con las acotaciones de las guías alimentarias basadas en alimentos, son indicadores necesarios para llevar a cabo un hábito de alimentación saludable.

Es así como desde la pedagogía se circunscriben también las perspectivas actuales y convocan al sector educativo a vincularse en el mejoramiento de la situación nutricional.

Se entiende la alimentación como la combinación de alimentos que brinda un aporte energético adecuado al estudiante y que debe ser correspondiente con el gasto energético del educando. Componentes como la actividad física



realizada, factores ambientales (cantidad de luz solar, temperatura ambiente, topografía de su localidad...) y culturales, como las costumbres que marcan la forma de alimentarse, promueven o dificultan un equilibrio entre el aporte producto de la ingesta y el gasto energético. Apelativos como dieta inadecuada o dieta saludable son utilizados para destacar ese balance entre lo que se consume y lo que se requiere, de acuerdo con el gasto energético.

El aporte energético adecuado, este se define en relación con las características propias de cada estudiante a nivel biológico y fisiológico y justamente de acuerdo con su estilo de vida, su actividad o inactividad física. En este eslabón de conceptos, se teje una cadena que entrelaza diversas situaciones, desde la necesidad primaria de alimentación, hasta el reconocimiento y análisis de las actividades propias del estudiante (actividades extraescolares, trayectos casa-colegio-casa que realiza caminando o en bicicleta, participación en grupos deportivos, de danza, teatro y otros que aumenten el tiempo de actividad física) para determinar si la alimentación es adecuada o no.

Adicionalmente, en la alimentación como práctica de la escuela se establecen procesos relacionales y afectivos de los estudiantes, convirtiendo tanto el comedor escolar como las tiendas escolares en escenarios de aprendizaje y de toma de decisiones sobre la conveniencia de los alimentos para su bienestar. Esto representa un propósito para la escuela actual, ya que las modificaciones por la ampliación de la jornada escolar, instauradas por la política pública, acercan las prácticas alimentarias a la dinámica escolar.

El espacio educativo puede ser un promotor de un entorno saludable, definido este, como el espacio urbano o rural en el que transcurre la vida cotidiana, donde las personas interactúan entre ellas y con el ambiente que las rodea, generando condiciones para el desarrollo humano sustentable y sostenible. En ellos se promueve la apropiación y la participación social, la construcción de políticas públicas, el mejoramiento de los ambientes y la educación para la salud, contribuyendo al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad (Minsalud, 2015).

Dentro de las líneas temáticas que se desarrollan, se plantean las siguientes, y su relación con estrategias de Vida activa, ruralidad, interculturalidad y salud ambiental, especialmente.





Intervención y su función	Temas específicos	Estrategias de EVS que se articulan	Líneas transversales
Prácticas de alimentación saludable	Promoción de prácticas de alimentación y nutrición saludable Promoción del consumo de agua Diversidad cultural en la alimentación Cuidado e la salud y el ambiente (Se destacan Conmemoraciones como el Día mundial de la alimentación, Día de la prevención de la Bulimia y la Anorexia, Día mundial de la actividad física y día mundial de la salud, Día de la lucha contra la obesidad y el sobrepeso, Día Mundial del Agua y Día de la Tierra, Semana de prevención de desperdicio de alimentos)	Para vivir la interculturalidad Ruralidad saludable Vida activa	Cultura ciudadana y participación social Salud ambiental
Consumo responsable de alimentos	Funcionamiento y corresponsabilidad en el comedor escolar y lugar del consumo Manejo adecuado de desperdicios y residuos de alimentos y de empaques (en el caso d refrigerios), sostenibilidad ambiental y seguridad alimentaria	Salud ambiental	Cultura ciudadana y participación social



2. Movilidad segura y sostenible

Proyecto de modalidades de movilidad

Este proyecto de movilidad escolar busca incentivar en niños y niñas pertenecientes a Instituciones Educativas Distritales la movilidad en diferentes modalidades de transporte seguro y sostenible. Dentro de este, se contemplan las modalidades alternativas y activas (Al colegio en bici y Ciempiés) y las de transporte escolar y público.

Al colegio en bici

Como parte de la movilidad escolar segura sostenible, el proyecto Al colegio en bici, liderado por las Secretarías de Movilidad del Distrito y la Secretaría de Educación, centra su actuación en la formación del ser humano, para su cuidado y el cuidado de los demás. Busca promover conocimientos, actitudes favorables y prácticas relacionadas con la movilidad en bici, para modificar comportamientos y construir hábitos hacia la prevención en la interacción con el espacio público, desde el rol de actores viales como biciusuarios y superando las fronteras de la escuela.

La educación vial es uno de los ejes temáticos que se desarrollan, que implica el conocimiento de pautas hacia el cuidado de la vida; es decir, ir más allá de conocer solo las señales de tránsito y las disposiciones normativas. Por lo tanto, el propósito fáctico está orientado a ocuparse de la formación de los estudiantes, en la apropiación de conocimientos y modificación de comportamientos que contribuyan a una óptima movilización en la ciudad. Para ello, se busca que todo desplazamiento, con fines educativos y pedagógicos que realicen los estudiantes –ya sean solos o con acompañantes de la comunidad educativa–, se produzca en un escenario privilegiado, que promueva la prevención y fomente una cultura vial segura y sostenible. Se busca trascender los muros educativos y acceder a los recorridos, de índole extraescolar, en los que existe el riesgo para los estudiantes, por lo que se requiere de la conciencia y cultura de la movilidad segura.

Utilizar la bicicleta como método para enseñar, a través del descubrimiento guiado sobre la movilidad sostenible y el medio ambiente, brindará a los niños la oportunidad de vivenciar por sí mismos la experiencia de aportar un grano de arena hacia el cuidado de su entorno, así como también, tomar conciencia sobre la problemática vehicular y proponer otras estrategias que conlleven a soluciones óptimas y sostenibles. Generar ambientes de cercanía, sensibilidad





y reflexión con el medio que rodea al ser humano, le permiten comprender qué dinámicas pedagógicas como la siembra de árboles, el aprovechamiento por la visita en zonas verdes humedales, parque zonales y metropolitanos, la concepción y aplicación de las tres R (reutilizar, reducir, reciclar), además de las jornadas de creación de compost son estrategias que aparte de innovadoras y emprendedoras buscan generar un cambio y dejar una huella positiva en el mundo que se habita. Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la ciudad merecen y necesitan establecer una relación estrecha con el ambiente, conocer y comprender las dinámicas por las que atraviesa, de este modo, será el estudiante quien logre tomar posturas sobre sus decisiones y tener en cuenta los efectos que estas causan.

Ciempíes

Se desarrolla mediante estrategias didácticas de acompañamiento, esencialmente por medio de talleres.

Taller precaravana ciempíes: se establece un taller con los estudiantes nuevos que desean vincularse a la modalidad.

Caravanas del ciempíes caminos seguros: los caminos seguros se denominan caravanas, acompañamientos peatonales realizados por la figura del monitor. En cada recorrido los estudiantes disfrutan de diferentes juegos y actividades que se orientan a la motivación, diversión y aprendizaje de los participantes en las rutas trazadas, desde los ejes propuestos por el equipo pedagógico.

Safari ciempíes: son salidas extracurriculares (eventuales). Estas no son caravanas tradicionales y diarias, sino salidas que involucran la movilidad peatonal y el transporte intermodal, llevadas a cabo fuera del horario habitual de las caravanas. Pueden ser de carácter deportivo, artístico, cultural o ambiental.

Son términos clave de este proyecto:

- *Camino seguro*: recorrido diseñado para que niñas, niños y acompañantes caminen hacia y desde su colegio de forma segura y entretenida.
- *Monitor*: persona que guía la caravana y está a cargo de los juegos y la seguridad vial de los recorridos.
- *Acompañante*: acudiente o persona adulta, en parentesco con el beneficiario, que voluntariamente acompaña los recorridos.



- *Puntos de encuentro*: lugares específicos a lo largo del Camino Seguro donde los beneficiarios en compañía de sus acudientes, se unen a la caravana de camino al colegio y viceversa.

Transportes escolares y públicos

El proyecto pedagógico de transporte escolar y público (y todos aquellos motorizados) obedece a la necesidad de incorporar a este servicio estrategias que se orienten a promover y fortalecer hábitos y comportamientos adecuados, bajo el aprendizaje integral, hacia las prácticas de estilos de vida saludable, que incluyen la movilidad segura y el cuidado en los diferentes espacios de actuación y circulación de los estudiantes.

El autocuidado, el cuidado de los otros y de su entorno son el centro de esta propuesta, considerando la movilidad como un derecho, pero atendiendo también a la corresponsabilidad de los diferentes actores para lograrlo. Por ello, para el logro de este propósito, se deben considerar los diferentes actores que intervienen en los aprendizajes y desarrollos de los estudiantes, como son los docentes, las familias, los acompañantes de rutas y los mismos educandos.

El objetivo general es contribuir con la construcción y apropiación de comportamientos, hábitos y actitudes que conlleven a asumir el cuidado de sí mismo durante desplazamientos, pero también el respeto y cuidado de los demás y de los medios en los que se transporta, como bienes colectivos, todo lo cual conducirá a promover la cultura ciudadana.

La propuesta didáctica debe favorecer los objetivos y considerar el autocuidado y cuidado en los diferentes espacios y desplazamientos a partir de los conocimientos, relación de situaciones o experiencias que permitan reflexionar, comprender, tomar posturas críticas y asumir compromisos en relación consigo mismo, con los otros y con los medios y elementos que prestan un servicio colectivo y por lo tanto son de uso ciudadano.

Para el caso de transporte escolar es necesario el desarrollo de acciones en los tiempos de desplazamiento, pero también como refuerzo desde el ámbito familiar y en espacios escolares.





3. Prevención y acción- Creciendo con seguridad

Prevención de accidentes escolares y aseguramiento

El objetivo de este proyecto es contribuir al bienestar cotidiano y a la calidad de vida de los estudiantes, mediante la prevención de accidentes escolares, la divulgación de la ruta de atención de accidentalidad y el aseguramiento de estudiantes en práctica laboral a una ARL.

Para conseguir el anterior objetivo, ante todo es necesario identificar cómo se accidentan los educandos y qué factores inciden en su ocurrencia, para establecer el nivel de riesgo, es decir, cuáles son las posibilidades de que unos u otros se presenten con mayor o menor frecuencia. De esta manera, se hace posible priorizar e implementar las medidas para reducirlos o evitarlos, lo cual incide en la disminución de niños y jóvenes accidentados y, por lo tanto, en el aumento de su bienestar. Los accidentes, en el contexto escolar, pueden definirse como aquellos sucesos repentinos, no deseados y no intencionales, que alteran la integridad física y emocional de los estudiantes, y que producen daños y/o pérdida de funcionamiento de un órgano o miembro, invalidez, o incluso la muerte.



Desde este proyecto se busca avanzar en la prevención de la accidentalidad en el contexto escolar a partir de una intervención pedagógica y didáctica que se orienta al desarrollo de capacidades individuales y colectivas para anticipar, evitar o reducir, hasta donde sea posible, las amenazas y vulnerabilidades que se conjugan en un momento y lugar dado, y que producen daños o pérdidas en la integridad de los estudiantes. Dicha intervención varía de acuerdo con los ciclos educativos, y se desarrolla a partir de diversas competencias, especialmente para inculcar *el autocuidado y relacionarse sanamente en comunidad*.

Para el caso de los estudiantes que se encuentran en práctica laboral, además de la cobertura a la Aseguradora de Riesgos Laborales, resulta importante la prevención de los accidentes durante la realización de la misma, brindando orientación según la actividad específica que desarrollan los estudiantes; de esta forma se establecen los riesgos a los que pueden estar expuestos en su práctica laboral y así generar acciones de mejora para eliminar o mitigar dichos riesgos.

Adicional a lo enunciado, en caso de presentarse un accidente laboral durante la ejecución de actividades de práctica, se debe hacer el respectivo acompañamiento a la investigación y proponer acciones de mejora.





Características de las estrategias - Aporte a los proyectos para el fomento de estilos de vida saludable

1. Red Protectora

Estrategia de corresponsabilidad

La Red protectora "Juntos es mejor", es el conjunto de personas e instituciones que se unen con el fin de contribuir a salvaguardar la integridad de los niños, niñas y adolescentes beneficiarios de las modalidades. La meta es fortalecer entornos protectores y que los estudiantes siempre estén acompañados y que las personas adultas sean garantes de derechos, de las diferentes modalidades de movilidad escolar alternativa.

El trabajo en red es una forma de hacer las cosas, que supone ir tejiendo relaciones, aprendizajes, complicidades, avanzando de nodo en nodo hasta tener constituido un espacio común, abierto y diversificado, en el que se puedan ir sumando nuevas iniciativas, propuestas y empeños.

En este sentido de trabajo comunitario en red, se hace planeación de difusión de mensajes a las familias beneficiarias, con la idea de, sin importar las contingencias -en momentos de cuarentena y después-, promocionar con especificidad local la Red protectora a las familias beneficiarias de Al colegio en bici y Ciempiés.

Para lograr lo anterior, como es usual en los procesos de trabajo comunitario, se tienen en cuenta los niveles de atención en salud, los cuales se pueden resumir en los siguientes pasos:

- Nivel primario: corresponde a promoción y prevención. En este contexto corresponde difundir comportamientos deseables, buscando incrementarlos, desincentivar comportamientos indeseables, con el fin de evitar que se presenten, o disminuirlos. En conclusión, fortalecer factores protectores y debilitar factores de riesgo.
- Nivel Secundario: corresponde a atención. En los casos en los que en el nivel anterior no sea suficiente, se debe conocer la situación ganándose la confianza de la familia, escuchar, remitir a orientación del colegio, al apoyo territorial, al profesional comunitario, sin perjuicio de las instituciones garantes de derecho.



- Nivel terciario: corresponde a rehabilitación. En los casos que desborden los dos primeros niveles de atención, en este contexto es necesario remitir a las instituciones de restablecimiento de derechos.

En este proceso, el énfasis estará en la promoción de valores proactivos, dando relevancia al nivel de atención primario, priorizando acciones de promoción y algunas de prevención. En ese proceso se ganará confianza con las familias y sería posible detectar posibles vulneraciones de derechos que serán atendidos. En este caso, los guías contarán con el respaldo de los apoyos territoriales y el profesional comunitario, quienes complementarán la intervención; en caso necesario, se activará el directorio de protocolos de atención de la SED subiendo las alertas que correspondan.





2. Vida activa

Estrategia de prácticas de actividad física

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010).

Las nuevas perspectivas que amplían la relación de cuerpo y movimiento, introducidas por nuevas concepciones de campos disciplinares que atienden, analizan y construyen teóricamente el concepto de cuerpo y movimiento, su sentido social y la proyección del ser humano desde el cuerpo en movimiento, definen lo corporal como:

La unidad dialéctica cuerpo-movimiento, en tanto no es posible pensar el cuerpo humano sin el movimiento y el movimiento humano sin el cuerpo. (MEN: 2010).

Se actúa a través del cuerpo, del cuerpo que siente, expresa y aprende. Zapata (2006), en el desarrollo conceptual sobre Las lógicas sociales y culturales del cuerpo, destaca "las técnicas corporales, la expresión de los sentimientos, los gestos, las reglas de etiqueta, las técnicas de mantenimiento de los intercambios, las percepciones sensoriales" (p.6), atribuibles al concepto de cuerpo.

En resumen, la actividad física se realiza a través de un cuerpo educable, expresivo y social en el que subyacen procesos formativos, sociales, emocionales y de constante aprendizaje por parte de los estudiantes que llevan a cabo la práctica de actividad física. Esto, relacionado con la salud desde un horizonte complejo que supera el concepto de ausencia de enfermedad y la ubica en un estado de bienestar corporal, emocional y fisiológico.

Para los escolares (niños, niñas, adolescentes y jóvenes) la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Según la OMS, como guía internacional para la promoción de actividad física se recomienda que niños, niñas, adolescentes y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos



- diarios en actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Además, se reconoce que un tiempo superior a 60 minutos diarios de actividad física reportará un beneficio aún mayor para la salud.

Por otro lado, la actividad física en su arte debe ser de característica aeróbica. De esta manera, se convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen el sistema cardiovascular, los músculos y huesos.

La práctica de actividad física también se debe considerar en el hogar, en el trabajo o en la escuela, en el medio de transporte y en el tiempo libre o de ocio. En el caso de la población escolar, es ideal que la promoción de actividad física se aborde en los espacios de recreación, escolar y de medio de transporte alternativos y activos.

Para ofrecer alternativas que promuevan la actividad física hacia la salud es necesario identificar las formas en que esta se manifiesta.

Acciones de la actividad física en la escuela

- El desarrollo curricular en las áreas corporales: educación física, áreas artísticas corporales, como danza, teatro; y en algunos currículos de danza-teatro.
- El juego espontáneo y el ocio que invita a los estudiantes a descansar y movilizarse.
- Las actividades deportivas, juegos intercurso, jornadas de integración, juegos intercolegiados.
- El transporte activo por el que optan muchos estudiantes para asistir al colegio y regresar a la casa.

Analizar la actividad física a la luz de estas manifestaciones permite descubrir oportunidades de cualificación de dichas prácticas en beneficio de la salud de los estudiantes y en muchos casos de inclusión de estrategias para aumentar el tiempo de realización. De esta forma, se contribuye a la salud y procesos de integración, identidad y cooperación que se desarrollan paralelamente con todas las actividades que convocan y movilizan a la comunidad educativa.





3. Para vivir la interculturalidad

Estrategia para promover y enaltecer elementos de la cultura y tradición de grupos étnicos colombianos

Esta estrategia tiene como objetivo promover y enaltecer elementos de la cultura y tradición colombiana, con énfasis en la alimentación saludable y la práctica de la actividad física de cada grupo étnico (comunidades negras, afrocolombianas, raizales, palenqueras, indígenas y gitanos), de manera que se promueva en la comunidad educativa el reconocimiento, valoración y memoria al compartir y vivir la diversidad de tradiciones.

Parte del planteamiento de dos siguientes acciones afirmativas para cada uno de los grupos étnicos, en un proceso de concertación:

Estructurar la estrategia pedagógica y didáctica "Prácticas saludables de nuestras culturas", en las líneas de alimentación saludable y actividad física, de manera que se promueva en la comunidad educativa el reconocimiento, valoración y memoria al compartir y vivir la diversidad de tradiciones de cada comunidad.

Desarrollar acciones de interculturalidad de cada comunidad en días emblemáticos para la promoción del bienestar estudiantil.

Estas acciones se complementan con la acción afirmativa por medio de la cual se vincularán ingredientes, alimentos, preparaciones o recetas representativas de las comunidades étnicas como parte de los menús del PAE.

Por otra parte, se buscan tres objetivos específicos, que apuntan al logro del propósito:

- 1) Fortalecer la propuesta pedagógica y didáctica de la Dirección de Bienestar Estudiantil, a través de estrategias y recursos educativos que promuevan la diversidad de tradiciones en torno a los estilos de vida saludable, como una oportunidad de apropiación, pertenencia y vivencia de la interculturalidad.



- 2) Compartir y vivir la diversidad de tradiciones (acciones de interculturalidad) de alimentación y actividades físicas, a través de la conmemoración de días emblemáticos para la promoción de estilos de vida saludable y el fomento de una ciudadanía intercultural.
- 3) Promover espacios de diálogos de saberes con la comunidad educativa, en los que participen comunidades rurales y étnicas pertenecientes a las Instituciones Educativas Distritales, donde se aporte a la construcción de hábitos y prácticas de estilos de vida saludable, a partir del reconocimiento de la interculturalidad en la alimentación y actividad física.



4. Ruralidad saludable

Estrategia que reconoce la diferencia poblacional, geográfica y de costumbres

Esta estrategia se basará en la caracterización de la educación rural de Bogotá, 2017, y los Lineamientos educativos para la Bogotá rural que establece seis líneas, a partir de las cuales sería posible avanzar en:

- Contextualizar y establecer vínculos con el territorio.
- Potenciar la creatividad, que motive a los niños, niñas y adolescentes a poner en práctica proyectos pedagógicos, y aprender a descubrir y respetar las riquezas del territorio.
- Explorar cada contexto para trabajar desde sus recursos, como por ejemplo las huertas escolares -como parte de los proyecto pedagógicos-, experiencias y saberes históricos.
- Fortalecer culturas, tradiciones, identidad, prácticas, sumado a nuevas posibilidades de conocimiento, que posibiliten transformar sus territorios para lograr sentido de arraigo por el territorio y no se vean en la necesidad de migrar a las ciudades.
- Práctica pedagógica al interior de la IED relacionando con el entorno escolar y familiar, parte integral de la vida de los estudiantes.

De estos lineamientos, cada proyecto y estrategia relacionada puede planear sus didácticas específicas, pero un análisis de ellos daría cuenta de las siguientes posibilidades para fomentar estilos de vida saludable, articulando varias estrategias y líneas transversales como la de Salud ambiental, entre otras.

Lineamientos para la Bogotá rural	Acciones y estrategias pedagógicas y didácticas	Aportes a cada lineamiento y sus líneas de intervención	Articulación interna y sectorial
1. (Eje) Garantizar trayectorias educativas completas para los estudiantes, desde la educación preescolar hasta la educación superior.	Afiliaciones a ARL: educación media técnica rural a estudiantes de los colegios rurales. Estrategias didácticas para docentes (identificar las más adecuadas y ajustarlas a contextos rurales)	Aporte en "fomento y garantía de las prácticas de los aprendices si hacen parte del programa de articulación con el Sena (pasantías y pagos de ARL)." Incidir y contribuir en los PEI o PIER de cada colegio.	Educación P y B – Educación inicial y ciclos-curriculo) Educación Media

2. Ayudar a superar los obstáculos de la pobreza mediante acciones multisectoriales que se articularán en las instituciones escolares.	Proyectos pedagógicos de EVS "viviendo mi espacio y tradiciones en EVS", una propuesta para todo contexto (cada comunidad es el autor): cocrear o crear con los mismos docentes, familias, estudiantes. Se parte de lo propio, las reflexiones y proyecciones de transformación regional para la formación de capacidades y oportunidades de generación de estilos de vida saludable individual, familiar y del entorno. La voz de la comunidad educativa y líderes (de medios alternativos, de alimentación -equilibrio ecológico y bienestar personal-, de prevención de accidentes) Acompañamiento presencial articulado.	Aporte a: Proyectos de vida. En la creación de estrategias que den respuesta a los sueños y necesidades de los jóvenes rurales y permitan construir nuevos imaginarios sobre el campo basados en el bienestar y el uso productivo de la tierra.	MEN (Programa Especial de Educación Rural - PEER-)
3. Avanzar en el derecho a la educación, mejorando la calidad y el uso del tiempo escolar.	Recursos educativos digitales, herramientas y recursos de interacción virtual	El manejo eficiente de las TIC favorece el desarrollo de las zonas rurales. Las aplicaciones online y offline permiten el acceso a la información, la creación de conocimiento y la investigación, y para que las TIC sean un medio cotidiano de aprendizaje. Intercambio de saberes, enaltecer culturas de ciudad (entre ruralidades y entre ellas y lo urbano)	Articulación con la Secretaría de Desarrollo Económico, para que haya aprovechamiento recíproco entre los nuevos emprendimientos productivos
4. Consolidar la formación básica y promover la pertinencia de la educación media.	Estrategias didácticas para familias: guías y vinculación con PP-EVS- Dar la voz a la comunidad en la creación colectiva y guiada (identificar las más adecuadas y ajustarlas a contextos rurales)	La relación escuela familia se requiere para generar ideas y nuevas formas de alianza familia y escuela. Valoración que los padres de familia tengan de la educación y la forma como incentiven a los estudiantes a permanecer en el sistema educativo. Alfabetización con uso del tiempo libre con alternativas flexibles y ligadas al desempeño productivo y al uso adecuado del tiempo libre.	
5. Involucrar a las familias en los procesos educativos de los estudiantes.			

Los anteriores proyectos y estrategias, con las líneas transversales que serán evidenciadas en su formulación, son ampliados y enriquecidos con las propuestas de diferentes Direcciones de la Secretaría de Educación, e incluso de otras entidades aliadas. A continuación, se relacionan algunos de los programas, propuestas, estrategias y acciones con los que se propone articulación para fortalecer las de la Dirección de Bienestar Estudiantil.



Estilos de vida saludable, un compromiso de la Secretaría de Educación del Distrito		
Programa, proyecto, estrategia o acción	Dirección de la ED	Proyecto, estrategia o línea transversal de articulación DBE
Proyectos ambientales escolares -PRAE-	Dirección de Educación Preescolar y Básica	Línea transversal: Salud ambiental
Bienestar para Educación inicial: Bitácora de exploradores	Dirección de Educación Preescolar y Básica	Proyectos: Alimentación y prevención de accidentes
Proyecto del desarrollo socioemocional	Dirección de Participación y Relaciones Interinstitucionales	Línea transversal: Dimensión social y emocional
Acciones afirmativas con grupos étnicos	Dirección de Inclusión e Integración de Poblaciones	Prácticas saludables para vivir la interculturalidad
Política de ruralidad	Dirección de Cobertura, Preescolar y Básica	Estrategia: Ruralidad saludable
Aseguramiento de estudiantes en práctica laboral - ARL	Dirección de Educación Media	Proyecto: Prevención de accidentes – Creciendo con seguridad

Estas articulaciones se seguirán promoviendo y ajustando en la medida en que continúen planteando y desarrollando acciones en las demás direcciones y que surjan necesidades aunar esfuerzos.

IV

Elementos para la formulación de proyectos y estrategias hacia el fomento de estilos de vida saludable en las IED





Documentos técnicos y metodológicos de proyectos y estrategias de estilos de vida saludable

En este capítulo se presentan los elementos fundamentales para esbozar cada proyecto o estrategia que fomenta estilos de vida saludable. Estos son los mínimos que deberían contener: 1. Introducción; 2. Conceptos básicos; 3. Objetivos, población y espacios educativos; 4. Planeación; 5. Didácticas específicas que se implementarán; 6. Recursos educativos, como herramientas de apoyo a la implementación didáctica; 7. Guías metodológicas como materialización de la propuesta pedagógica y didáctica.

Estos elementos se desarrollarán en documentos técnicos y pedagógicos para cada proyecto y estrategia.

1. Introducción

Espacio que presenta el proyecto o estrategia, contextualiza o refiere la norma, y además reconoce la importancia y necesidad para la comunidad educativa dentro del ámbito del fomento de estilos de vida saludable en la población estudiantil.



Aquí se pueden retomar argumentos de los lineamientos en aspectos fundamentales que se considere que precisen, enfatizen o enmarquen.

2. Conceptos básicos del proyecto o estrategia

Este primer espacio abarca aquellos conceptos concretos y precisos relacionados con el proyecto o estrategia que se está documentando. No se pretende que se maneje aquí teoría larga y profunda o detallada, sino aquella que sea pertinente y adecuada para la concepción del proyecto o la estrategia que se esté presentando. Esto es, por ejemplo, qué es la alimentación saludable y su importancia, los factores de riesgo, algunos datos que demuestran la necesidad de incluir propuestas pedagógicas para mejorar prácticas, hábitos y comportamientos que conlleven a mejorar la salud estudiantil, entre otros conceptos o aspectos que se determinen necesarios presentar.

3. Objetivos, población y espacios educativos

Objetivos: general y específicos del proyecto o estrategia de EVS, en términos de prácticas, hábitos y comportamientos que conlleven a fomentar estilos de vida saludable.

Población: mencionar y explicar cómo a través de este proyecto se pretende impactar a diferentes actores de la comunidad educativa, cuyo centro son los estudiantes, pero que mediante propuestas didácticas se brindan estrategias didácticas a los actores educativos, tales como docentes, familias, orientadores, monitores de ruta, entre otros.

Espacios educativos: son aquellos escenarios específicos, dentro o fuera de la escuela, en los cuales se implementará el proyecto o estrategia.

4. Plan de trabajo

Esta instancia se refiere a la planeación de contenidos para cada proyecto y estrategia, considerada como un instrumento operativo base. Puede ser de dos tipos, de acuerdo con los ámbitos educativos (dentro del currículo escolar y el extracurricular):

- a. Planeación articulada a los planes de estudios de las áreas, dirigidos especialmente a trabajo de/con docentes.
- b. Planeación de acciones extracurriculares: desarrollada con otros los mismos docentes, o con otros actores educativos y en otros espacios de aprendizaje, como patio, comedor, tienda escolar, casa, entorno.





Consta de los siguientes elementos básicos y generales, como mínimo:

Línea temática	Las que se desarrolle, de acuerdo con aquellas definidas para cada proyecto.
Temas	Se establecen los temas específicos que se trabajarán para alcanzar los objetivos propuestos en el proyecto o estrategia.
Definición de objetivos de aprendizaje	A partir de los hábitos y comportamientos que se priorizan desarrollar, se definen los objetivos que se desean alcanzar con los estudiantes, basados en las situaciones y en el impacto que se propone tener.
Dimensiones de EVS	Físico, social, emocional.
Líneas transversales	Cultura ciudadana, Identidad, equidad y diversidad, Salud ambiental, Bienestar social y emocional.
Articulación curricular	Áreas y desempeño específico con el que se articula, de acuerdo con referentes del MEN (Estándares Básicos de Competencias, lineamientos y orientaciones).
Estrategias de EVS que articula	Red Protectora, Vida activa, Para vivir la interculturalidad, Ruralidad saludable.
Didácticas propuestas	Estrategias didácticas específicas, curriculares o extracurriculares, con familias, estudiantes y docentes, tales como talleres o capacitaciones, concursos, acompañamiento técnico y orientaciones pedagógicas, entre otros.
Recursos educativos que se utilizarán	Recursos educativos que serán utilizadas para este fin, como Guías para prácticas de EVS en familia, Colección Pedagogía del Bienestar para docentes, Piezas comunicativas, Videos, afiches, volantes, materiales didácticos específicos...
Población y grados	Estudiantes, familias, docentes, orientadores, administrativos, entre otros. Si hay grado específico, o grados, o si puede ser adaptada a diferentes, de acuerdo con la necesidad y a la reflexión docente.

La planeación luego será concretada en las guías metodológicas, teniendo como referente los contextos y particularidades poblacionales de las IED.



Ejemplo de esquema para plan de trabajo general por proyecto:

Línea temática	Tema	Objetivo de aprendizaje (hacia comport. y hábitos de EVS)	Dimensiones de EVS	Líneas transversales	Articulación curricular	Estrategias de EVS que articula	Didácticas propuestas (Descripción gral-Referenciar Guía pedagógica)	Recursos educativos utilizados	Población y grados

Ejemplo de esquema para plan de trabajo general por estrategia:

Línea temática	Tema	Objetivo de aprendizaje (hacia comport. y hábitos de EVS)	Dimensiones de EVS	Líneas transversales	Articulación curricular	Proyecto que articula	Didácticas propuestas (Descripción gral-Referenciar Guía pedagógica)	Recursos educativos utilizados	Población y grados





5. Identificación de didácticas que se implementarán

Toda propuesta pedagógica requiere de didácticas que pongan en práctica los contenidos que se planeen en función de los aprendizajes esperados. Dentro de las variadas, destacamos a continuación algunas de ellas, las cuales se ajustan a los desarrollos de las propuestas en fomentos de estilos de vida saludable.

a. Secuencia didáctica

Fundamentada en aprendizaje significativo y la articulación curricular, al igual que las que siguen, permiten involucrar a las familias en el fortalecimiento de saberes, competencias y capacidades. Se toma el siguiente concepto de secuencia didáctica:

“El resultado de establecer una serie de actividades de aprendizaje que tienen un orden interno entre sí.

Con ello (...) demanda que el estudiante realice no ejercicios rutinarios o monótonos, sino acciones que vinculen sus conocimientos y experiencias previas con alguna interrogante que provenga de lo real y con información sobre un objeto de conocimiento¹¹”.

Estructura de las secuencias didácticas innovadoras para el fomento de estilos de vida saludable:

Áreas de articulación	Con la intención de aportar al afianzamiento, refuerzo, aplicación, desarrollo de aprendizajes de las diferentes áreas en los ciclos educativos. Esta también tiene en cuenta aquellos proyectos pedagógicos transversales, como Aprovechamiento del tiempo libre, Educación ambiental, Promoción de estilos de vida saludable, Educación para la sexualidad, entre otros.
Objetivo de aprendizaje	Dirigido a lo que se espera que el estudiante comprenda y pueda hacer con el aprendizaje.

¹¹ Díaz Barriga, A. (2013). Secuencias de aprendizaje. ¿Un problema del enfoque de competencias o un reencuentro con perspectivas didácticas? En: Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado.



Momentos

La secuencia didáctica se organiza en momentos, relacionados entre sí, encadenados paso a paso, y basados en el reconocimiento de los conocimientos o experiencias previas de los estudiantes. De esta forma, el aprendizaje tendrá más sentido para ellos.

Los momentos que cada secuencia didáctica desarrolla son los siguientes:

- Activación de experiencias previas: exploración de conocimientos o de experiencias previas en relación con el tema a desarrollar.
- Aproximación: relacionada con la anterior, comparar, analizar, inferir...: habilidades de pensamiento para acercarse al tema.
- Socialización: puesta en común, momento para compartir opiniones o reflexiones personales o colectivas frente a la actividad anterior.
- Apropiación: momento para retroalimentar las actividades anteriores para comprender e interiorizar conceptos.
- Aplicación: momento para proponer o poner en práctica lo aprendido en situaciones reales de su contexto.
- Conexión familiar: llevar lo aprendido a casa, relacionar o desarrollar alguna actividad con la familia.
- Proyección: reforzar y promover que el aprendizaje se comunique.

Tiempo de desarrollo

Cada secuencia didáctica puede ser desarrollada en sesiones de clase o periodos de tiempo, dependiendo de la dificultad, grado de profundización o intención pedagógica en el tiempo.

Aporte de la propuesta didáctica a la planeación de aula:

- Materializan la idea de una articulación curricular por ciclos de grado.
- Integran varias habilidades (analizar, comparar, reflexionar, interiorizar... a través de las actividades articuladas).
- Fomentan el trabajo cooperativo entre docentes.
- Involucran de modo activo a los estudiantes en el aprendizaje.
- Establecen como momento final un producto o acción de “Hacer con el aprendizaje”.
- Constituyen un desafío para la reflexión del bienestar estudiantil desde la práctica pedagógica en las áreas curriculares.





b. Proyectos pedagógicos

El proyecto pedagógico se puede definir como el *conjunto de experiencias de aprendizaje que involucran a los estudiantes en la resolución de preguntas o situaciones, y a través de los cuales desarrollan, integran y aplican habilidades y conocimientos, que los lleva a obtener aprendizajes significativos.*

Los proyectos pedagógicos son asumidos por la Ley 115, reglamentada por el Decreto 1860 de agosto 3 de 1994 en los aspectos pedagógicos:

Artículo 36. Proyectos Pedagógicos. El proyecto pedagógico es una actividad dentro del plan de estudios que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno.

Cumple la función de correlacionar, integrar y hacer activos los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores logrados en el desarrollo de diversas áreas, así como de la experiencia acumulada.

Los proyectos pedagógicos también podrán estar orientados al diseño y elaboración de un producto, al aprovechamiento de un material o equipo, a la adquisición de dominio sobre una técnica o tecnología, a la solución de un caso de la vida académica, social, política o económica y en general, al desarrollo de intereses de los educandos que promuevan su espíritu investigativo y cualquier otro propósito que cumpla los fines y objetivos en el proyecto educativo institucional.

Características específicas de los proyectos pedagógicos:

- Parten de un problema que puede ser una pregunta, un deseo de conocimiento, una necesidad de aplicar una estrategia para solucionar una dificultad o para crear un producto.
- Relacionan un conjunto de actividades articuladas entre sí, a lo largo de un tiempo determinado para la resolución del problema, la asunción de la situación o la elaboración del producto.
- Propician el trabajo en equipo y la participación de otras personas, como la familia, docentes, empresas, instituciones no gubernamentales, grupos informales y otros miembros de la comunidad.
- Buscan la formación, refuerzo y fomento de competencias.



c. Talleres

Los talleres son metodologías muy utilizadas por su desarrollo en corto tiempo y la necesidad de aprender haciendo.

Son características de los talleres el poco espacio para la teoría o conceptualización; esta se construye haciendo, pero también el taller puede ser usado posterior a los espacios conceptuales, para profundizar, comprobar o aplicar. Son dinámicos, y se componen de una serie de actividades, organizadas en la búsqueda de un resultado o producto a partir del trabajo activo.

Su estructura general se basa en tres momentos, a partir del planteamiento de un objetivo, tiempos y recursos necesarios:

- Introducción o inicio: momento de apertura, sensibilización o aproximación.
- Desarrollo: actividades que se proponen para llegar al resultado o producto esperado.
- Cierre: presentación o socialización de productos o resultados, resumen o conclusión, evaluación.

d. Aprendizaje basado en problemas (ABP)

La estrategia didáctica de Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), está orientada a la solución de problemas que son seleccionados o diseñados para lograr el aprendizaje de objetivos determinados.

Son características de esta estrategia didáctica:

- Estimula el trabajo colaborativo en grupos pequeños, con un guía (docente o líder)
- Permite la interdisciplinariedad.
- Los estudiantes toman responsabilidades.
- El docente o actor educativo se convierte en un facilitador o tutor del aprendizaje.

La estrategia didáctica de Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), implica aprender a partir del abordaje, transformación o solución de una situación o problema. Se reconoce como proceso básico:





- Partir del planteamiento de un problema o situación a resolver o transformar.
- Reconocer información relevante y las variables vinculadas a la situación o problema.
- Plantear supuestos, hipótesis o explicaciones relacionadas con las posibles soluciones o respuestas a la situación o problema.
- Planear e implementar estrategias para resolver el problema.
- Registrar los aspectos relevantes y los resultados encontrados.
- Elaborar explicaciones en respuesta al problema.

e. Actividades pedagógicas

La actividad pedagógica o actividad de aprendizaje es una unidad puntual, con diferentes niveles de complejidad, relacionada con una intencionalidad. Un taller, proyecto o secuencia didáctica está formada por varias actividades.



6. Recursos educativos, herramientas de apoyo a la implementación de didácticas

Basados en los contenidos que se planeen, se establecen diversas didácticas seleccionadas por proyecto y estrategia. A partir de ellos se desarrollan recursos educativos que apoyarán la implementación con la población a la que se dirige. A continuación, se describen los principales recursos educativos y herramientas pedagógicas construidas para el logro de los objetivos del fomento de estilos de vida saludable, pero que se continuarán produciendo de acuerdo con las necesidades.

a. Secuencias didácticas interactivas

Las secuencias didácticas para docentes han sido diseñadas atendiendo los diferentes proyectos planteados, y están dispuestas para que los docentes tengan acceso a ellas según su requerimiento o necesidad, a través del aula virtual de Bienestar Estudiantil disponible en Red Académica.

Se brindan 140 secuencias didácticas, organizadas en tablas de contenido por ciclo, en formato electrónico, que permite la interacción directa de los docentes o usuarios de las mismas. También pueden ser descargadas en el formato pdf, dispuesto al abrir cada una de ellas.

b. Colección Pedagogía del bienestar estudiantil

Formada por cinco libros, ofrece a las instituciones educativas un conjunto de orientaciones didácticas encaminadas a desarrollar satisfactoriamente en los estudiantes las tres dimensiones para el fomento de estilos de vida saludable (bienestar físico, bienestar emocional y bienestar social), e invitar a toda la comunidad educativa a trabajar en la consolidación de una cultura del bienestar, asumida como una experiencia vital, producto de todas las interacciones ocurridas dentro de la escuela.

Las estrategias didácticas que se brindan mantienen el equilibrio entre la información, las decisiones reflexivas, la práctica constante para la configuración o fortalecimiento de hábitos, la prevención y el cuidado como estilos de vida saludable. Asimismo, las consideraciones metodológicas implican la participación y responsabilidad democrática de la comunidad educativa.



Otros recursos educativos, que apoyan y enriquecen las propuestas didácticas para diferentes actores educativos, serán producidos de acuerdo con la necesidad, siempre siguiendo procesos de edición que aseguren su calidad. Como mínimo, ya sean analógicos o digitales, se deben desarrollar bajo los siguientes pasos:

<p>a. Guías, libros, cartillas, fichas... como recursos educativos de materialización y apoyo a las propuestas didácticas definidas.</p> <p>b. Recursos educativos digitales - RED- Material multimedia, OVAS, videos,...</p> <p>c. Recursos didácticos Material lúdico-pedagógico, como rompecabezas, mapas...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Planeación - Escritura o desarrollo de contenidos - Edición - Revisión conceptual - Diseño y diagramación (ilustración, si es necesario) - Revisión de estilo y ortotipográfica - Revisión diagramado y diseño <p>Finalización en formatos definidos</p>
--	---

d. Planeaciones para docentes y familias, herramienta para la implementación

Tanto las secuencias didácticas como las guías de *Prácticas de Estilos de vida saludable en familia* cuentan con planeadores de articulación curricular que permite su incorporación al plan de aula de los docentes.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE					
EJES DE CONTENIDO	Nombre secuencia didáctica	Tema	Articulación curricular	Proyectos pedagógicos asociados	Objetivo de aprendizaje
Prácticas de alimentación saludable	1. Hábitos para alimentarme sanamente Pág. 22	Hábitos alimentarios	Ciencias naturales. Identifico necesidades de cuidado de mi cuerpo y el de otras personas. Ciencias sociales. Identifico algunas características físicas, sociales, culturales y emocionales que hacen de mí un ser único.	Promoción de estilos de vida saludable. Desarrollar habilidades y actitudes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.	El estudiante identifica las recomendaciones y cuidados que debe aplicar a diario para mantener hábitos que promuevan una alimentación saludable.
Autocuidado en la actividad física	2. Exploro las posibilidades de mi cuerpo Pág. 30	Movimientos y desplazamientos	Educación física. Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Matemáticas. Identifico atributos que se pueden medir en los objetos.	Aprovechamiento del tiempo libre. Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.	El estudiante vivencia diferentes formas de movimiento y desplazamientos, y crea movimientos a partir de la identificación de sus posibilidades.
Prácticas de alimentación saludable	3. ¡Tomemos agua, tomemos vida! Pág. 38	Consumo de agua	Ciencias naturales y Educación ambiental. Promuevo y verifico necesidades de los seres vivos. Identifico patrones comunes a los seres vivos. Lenguaje. Identifico el propósito comunicativo y la idea global de un texto. Elabora y socializa hipótesis predictivas acerca del contenido de los textos.	Aprovechamiento del tiempo libre. Fortalezco la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones acertadas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral, en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.	El estudiante reconoce la importancia del consumo del agua en la vida de los seres vivos.
Promoción de la actividad física	4. ¡Mi cuerpo se mueve! Pág. 46	Cuidados básicos en la actividad física.	Educación física. Sigo orientaciones sobre hidratación, alimentación e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Aprovechamiento del tiempo libre. Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la	El estudiante comprende y aplica las recomendaciones de cuidado, hidratación y

Calendario de planeación

Guía/Tema	Mayo S3 S4	Junio S1 S2 S3 S4	Julio S1 S2 S3 S4	Agosto S1 S2 S3 S4	Septiembre S1 S2 S3 S4	Octub S1 S2 S3 S4
Preparación y consumo de alimentos saludables						
Manipulación de alimentos						
Consumo de agua y bebidas bajas en calorías						
Hábitos antes, durante y después de consumir los alimentos						
Consumo responsable de alimentos						
Canasta familiar responsable						
Nuestro consumo						

Actividad: Marque la secuencia seleccionada en su plan de acción (o puede escoger nuevas, si así lo decide) y el tiempo probable de aplicación.

Calendario de planeación

Secuencia didáctica	Mayo S3 S4	Junio S1 S2 S3 S4	Julio S1 S2 S3 S4	Agosto S1 S2 S3 S4	Septiembre S1 S2 S3 S4	Octubre S1 S2 S3 S4	Noviembre S1 S2 S3 S4
1. Hábitos para alimentarme sanamente							
2. Exploro las posibilidades de mi cuerpo							
3. ¡Tomemos agua, tomemos vida!							
4. ¡Mi cuerpo se mueve!							
5. Frecuencia de consumo de alimentos							
6. Mis modales, ¡qué elegante!							
7. Prendo y cuido las plantas							
1. Me cuido, me protejo							
2. Me desplazo en el espacio							
3. Me siento seguro en salidas pedagógicas							
4. Controla lo que veo							
5. Principios básicos de movilidad							
6. Normas como peatones y pasajeros							
1. Me cuido y cuido a los demás							
2. Elementos peligrosos en el entorno							
3. Elementos peligrosos en mi colegio							
4. Manilla de seguridad en caso de un accidente							
5. Mis movimientos seguros en el colegio							
1. Mi cuerpo, ¡mi territorio!							
2. Respetamos nuestras diferencias							
3. Creando con cuidado							
4. ¡Yo me comprometo y todos nos comprometemos!							

Tema: Hábitos antes, durante y después de consumir los alimentos

Objetivo familiar	Momentos de desarrollo	Tiempo de desarrollo	Evidencias de valoración	Articulación con el aprendizaje escolar	
				Área de articulación interdisciplinariedad	Competencias/Desempeño relacionado
Fortalecer y crear hábitos de alimentación, higiene y salud alrededor del consumo de alimentos en familia.	1. Reflexionar acerca de los hábitos familiares.	Cuatro semanas o un mes de seguimiento a los hábitos seleccionados.	Registro en calendario de compromiso familiar Fotos o reporte de los estudiantes	Ciencias Naturales	Ciclo 1. Identifico necesidades de cuidado de mi cuerpo y el de otras personas.
				Ciencias Sociales	Ciclo 1. Cuido mi cuerpo y mis relaciones con los demás. Ciclo 2. Cuido mi cuerpo y mis relaciones con las demás personas. Ciclo 4. Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y mis relaciones con los demás. Ciclo 5. Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y de mis relaciones con otras personas.
	Competencias ciudadanas			Ciclo 1. Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí. Ciclo 2. ¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones. Ciclo 3. Preveo las consecuencias que pueden tener, sobre mí y sobre los demás, las diversas alternativas de acción propuestas frente a una decisión colectiva.	

Componentes de la colección Pedagogía del bienestar:

Bajo la concepción de bienestar, centrada en la persona, su integralidad y capacidad de agencia, y teniendo como premisa fundamental que la escuela es ante todo un espacio de reflexión sobre los hábitos y comportamientos y para la construcción de una vida saludable, desde la colección se promueven:

- La prevención de los accidentes escolares.
- Las prácticas de alimentación saludable y la actividad física.
- Las prácticas relacionadas con la movilidad escolar.
- La valoración y desarrollo del bienestar socioemocional.

c. Guías de Prácticas de Estilos de vida saludable en familia

17 guías proyectadas para el desarrollo colaborativo en familia, como aporte al bienestar estudiantil desde el aprendizaje situado. Con ellas se busca fortalecer comportamientos, hábitos y prácticas de estilos de vida saludable en familia, como actores corresponsables por el bienestar y el aprendizaje de los estudiantes.

Complementan el trabajo que se desarrolla de manera especial a través de la sección **“Conexión familiar”** que se encuentra en las secuencias didácticas.

Temas:

Guía 1. Preparación y consumo de alimentos saludables

Guía 2. Manipulación de alimentos

Guía 3. Consumo de agua y bebidas bajas en calorías

Guía 4. Hábitos antes, durante y después de consumir

Guía 5. Manejo de desperdicios y residuos en casa

Guía 6. Residuos de alimentos y responsabilidad ambiental

Guía 7. Consumo responsable de alimentos

Guía 8. El comedor, un espacio para compartir

Guía 9. Canasta familiar responsable

Guía 10. Residuos y reutilización de alimentos

Guía 11. Nuestro consumo de agua en familia

Guía 12. Evitar desperdicios de alimentos, compromiso de todos

Guía 13. Nos ejercitamos y jugamos en casa

Guía 14. Mi casa, un lugar seguro

Guía 15. El juego como rutina saludable en casa

Guía 16. Comportamientos y riesgos en la vía

Guía 17. Descubramos espacios seguros en la vía

Estructura de cada guía: cada guía contiene tres momentos.

- Contexto familiar: momento para explorar en casa. En este espacio la familia, desde los diferentes roles, tendrá la posibilidad de reflexionar, identificar y descubrir lo que conocen, hacen o poseen.
- Reto familiar: momento para fortalecer hábitos, actitudes o comportamientos. Se proponen actividades de práctica en familia.
- Seguimiento: se brindan espacios para registrar o hacer seguimiento a los avances: tablas, diario, notas, entre otras. También se sugiere tomar fotos, escritos, gráficas.
- Momento para reforzar: actividad lúdica que conlleva a recordar, relacionar e integrar, a partir de un espacio de diversión familiar.



Tiempo de desarrollo: cada guía propone un tiempo que se calcula entre dos y cuatro semanas, pero puede extenderse según el caso y las oportunidades en familia.

Recursos, materiales o ingredientes: aunque se proponen en las mismas guías, pueden ser variados según posibilidades y realidades en casa.



e. Piezas comunicativas

Son recursos valiosos para promover, comunicar e informar acerca de los temas de cada proyecto y estrategia. Dentro de la diversidad de piezas comunicativas, son ejemplos de estas piezas:

- Volantes; ejemplo para reconocer beneficios del consumo de agua
- Plegables; ejemplo, el desarrollado para promover la alimentación saludable
- Recetario: formato más largo que invita a preparar alimentos en casa

f. Recursos didácticos

Son todos aquellos materiales creados para este fin, u otros que puedan ser adaptados como tal (caso de materiales reciclables, elementos de la naturaleza, objetos del entorno...).

7. Guías metodológicas como materialización de la propuesta pedagógica y didáctica

Las guías metodológicas son herramientas o formas de materialización de la planeación y las didácticas seleccionadas para su implementación, a través de procesos y recursos educativos de apoyo.

Cada proyecto y estrategia debe tener guías metodológicas, las cuales contienen el desarrollo metodológico de cada tema, que luego será implementado en las IED por profesionales de los programas (pedagogos de la Dirección de Bienestar Estudiantil), o por profesionales de los convenios o contratos establecidos.

En el capítulo 6 se relacionan algunas de las formas de implementación de dichas guías, consideradas como básicas para el fomento de estilos de vida saludable.



Elementos mínimos de las guías metodológicas

Las guías deben retomar los elementos de la planeación para, a partir de estos, proponer los momentos metodológicos que conducen al logro del objetivo.

Línea temática	
Tema:	Dimensiones de EVS:
Objetivo de aprendizaje:	
Líneas transversales:	Población (estudiantes, docentes, familias...) y grado:
Articulación curricular Aquí se debe extraer de Estándares Básicos de Competencias, Lineamientos u Orientaciones de las áreas, en documentos MEN).	
Recursos educativos o didácticos necesarios:	
Conceptos básicos: Relacionados con lo que se desea sea reconocido, comprendido o construido por los estudiantes. Deben ser breves y explicativos (lenguaje adecuado a la edad).	
Proceso metodológico Este momento da cuenta de la didáctica seleccionada para el desarrollo del tema. Se construye a partir de los pasos, etapas o momentos y las actividades que forman parte del desarrollo o lo que se espera implementar.	

Es importante reconocer que las guías, como herramienta operativa, se desarrollan durante diferentes momentos, a medida que estas se van planeando en el tiempo de implementación con las IED.



V

Implementación de la propuesta pedagógica y didáctica para el fomento de estilos de vida saludable en las IED



En la metodología de implementación se recogen diversos momentos y acciones que permiten llevar la propuesta de fomento de estilos de vida saludable a los actores educativos en los espacios escolares y extraescolares. A continuación se presentan cuatro oportunidades de interacción y puesta en escena del desarrollo pedagógico y didáctico planteado en capítulos anteriores.

1. Formación y encuentros pedagógicos y de saberes

La metodología considera los procesos formativos o de capacitación, *in situ* o virtuales, como oportunidades que refuerzan y enriquecen, por medio de encuentros pedagógicos en las modalidades de talleres, charlas o exposiciones, dirigidos a docentes, estudiantes y familias, para promover acciones pedagógicas de estilos de vida saludable que se proyectan a los hogares y al entorno escolar.

2. Acompañamiento (presencial y virtual)

Se apoya en las guías metodológicas para su puesta en práctica de manera presencial, y del aula virtual a través de las interacciones que esta permite.

a. Acompañamiento en campo

Esta modalidad permite interacciones y desarrollos observables en terreno. Es planeado, orientado y mediado por el equipo pedagógicos de la DBE y de profesionales de los asociados, aliados u operadores de los programas de alimentación y movilidad, para dar cumplimiento de objetivos específicos que aporten a la meta general de promover estilos de vida saludable en estudiantes.

El acompañamiento a docentes, familias, directores locales y estudiantes se establece desde esta modalidad, en la búsqueda de socializar, reflexionar y observar avances en las implementaciones de la *propuesta pedagógica del bienestar estudiantil*.

b. Aula virtual del Bienestar Estudiantil

El aula virtual del bienestar estudiantil es una herramienta que busca fortalecer el aprendizaje, acompañar a los docentes en su compromiso por mejorar el bienestar de los estudiantes y hacer propuestas pedagógicas sin desconocer



su práctica educativa desde el currículo. Se aloja en la plataforma de Red Académica en la sección “Estrategias”.

Este es espacio de encuentro pedagógico, con todo lo que ello significa:

- Un entorno virtual que brinda soporte conceptual de los proyectos, líneas y temas del bienestar estudiantil, constituidos especialmente por promoción de estilos de vida saludable en torno a la alimentación saludable, a la actividad física, la prevención de accidentes en la escuela, la casa y su entorno cercano, la movilidad segura y sostenible en espacios escolares, entorno y ciudad; todo esto, sumado a estrategias de bienestar socioemocional, que contribuyen al bienestar integral.
- Un escenario donde se disponen recursos educativos para apoyar y aportar a la práctica pedagógica de los docentes, pero también para



buscar la corresponsabilidad de las familias y otros actores con el bienestar de los estudiantes.

- Una posibilidad de interacción y de reflexión, y una forma de dar respuestas oportunas y precisas, según la necesidad.
- Y por último, una oportunidad para propiciar el encuentro entre pares de las instituciones educativas.

3. Interacciones y articulaciones a nivel institucional, local e intersectorial

Los espacios de participación con la comunidad educativa, establecidos en las IED, y a nivel local y Distrital, tales como las mesas y comités, son ocasiones también para promover desde dichas instancias la corresponsabilidad por el bienestar físico, social y emocional de los estudiantes. Se constituyen también en formas de socialización, planeación y seguimiento a proyectos y estrategias de estilos de vida saludable.

Dentro de los comités institucionales más destacados, y que contribuyen al desarrollo de la propuesta pedagógica se encuentran los siguientes.

Comités institucionales	Temas a cargo	Normativa
Alimentación Escolar	Alimentación Escolar Tiendas Escolares	Ley 176 de 2007 y Ley 1355 de 2009 Decreto 1852/2015 Decreto 685/2018 Resolución 2092/2015
Movilidad Escolar	Educación y Seguridad Vial Plan de movilidad escolar	Decreto 594/2015
COPASST	Plan escolar de gestión de riesgos y Cambio climático. Prevención de accidentes escolares y control de brotes epidemiológico	Ley 115/94 Decreto 1075/2015 Decreto 1072/2015 Resolución 2381/2019





Espacios y cooperación Intersectorial

Bajo el principio de la administración pública de coordinación y colaboración, es deber de las autoridades administrativas garantizar la armonía en el ejercicio de sus respectivas funciones con el fin de lograr los fines y cometidos estatales; así, la participación en mesas y comités locales o distritales de carácter intersectorial es un instrumento fundamental para lograr articular los esfuerzos de la administración y permitir alcanzar los objetivos misionales de los sectores plasmados en las metas del Plan Distrital de desarrollo.

Para este caso, la promoción de acciones que fomentan el bienestar en comunidades educativas siendo el punto focal el estudiante, acompañado de sus docentes y su familia, se refuerza traspasando los espacios de la escuela y aunando esfuerzos entre los distintos sectores distritales que contribuyen en mejorar y fortalecer la corresponsabilidad con el proceso educativo y formativo de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

La puesta en marcha de estrategias y acciones que vinculen diferentes sectores, enriquecen los procesos en un contexto de ciudad y de país.



Espacio Intersectorial	Normativa
Unidad Técnica de Apoyo a la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional CISAN	Decreto Distrital 546 de 2007 "Por el cual se reglamentan las Comisiones intersectoriales del Distrito Capital" Conpes 09 de 2019 Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional
Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional CISAN	Decreto Distrital 546 de 2007 "Por el cual se reglamentan las Comisiones intersectoriales del Distrito Capital" Conpes 09 de 2019 Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional
Mesa Técnica Estrategia Ciudades Saludables	Carta de intención firmada por la Alcaldesa en septiembre del 2020
Mesa Distrital de Alimentación Saludable	Proyecto de Decreto en trámite para reglamentar el espacio.
Mesa Distrital de Alteraciones Nutricionales	Resolución 5406 de 2015 del MSPS "Por la cual se definen los lineamientos técnicos para la atención integral de las niñas y los niños menores de cinco (5) años con desnutrición aguda" Resolución 3280 de 2018 .
Comité Intersectorial Distrital de Salud	Decreto 812 de 2017 de la Alcaldía Mayor de Bogotá
Comités Locales SAN (20 Localidades)	En proceso de reglamentación.
Comité Interinstitucional de Educación en Derechos Humanos	Acuerdo 125 de 2004, reglamentado a través del Decreto 24 de 2005





4. Estrategia de información y comunicación

La comunicación, divulgación e información que se establezca hacia la comunidad educativa, será un puente estratégico para llegar a más personas con las propuestas educativas.

A través de piezas comunicativas, como volantes, afiches, notas informativas, mensajes por diversos canales, participación en programas radiales de Aprende en casa, entre otros, son alternativas que se deben planear dentro de los procesos metodológicos de implementación y socialización de experiencias derivadas de esta, en torno a los estilos de vida saludable.

Otra de las propuestas está dirigida a que sean los mismos estudiantes, docentes, familias y demás agentes educativos, como directivos, tenderos y orientadores, quienes se conviertan en promotores de vida saludable. Así, son estrategias de información y comunicación aquellas ubicadas en las secuencias didácticas en el momento denominado "Proyección", que induce a los estudiantes a desarrollar campañas en temas específicos que se hayan construido a través de la secuencia.4.

VI

Seguimiento y evaluación de la implementación didáctica en las IED



Seguimiento a la implementación de las propuestas

En el momento de las implementaciones didácticas es necesario tener presente la necesidad de recolección de información y de evidencias que den cuenta del proceso y de los resultados cuantitativos y cualitativos, y que enfatice en mostrar cómo se fortalecen hábitos y comportamientos relacionados con estilos de vida saludable.

Evidencias

A través de fotos, escáner de trabajos, videos. Estos materiales serán utilizados para promover y socializar con el resto de la comunidad educativa, por medio de diversos canales, especialmente virtuales (el espacio Tablero de experiencias es uno de ellos, alojado en el Aula virtual de Bienestar Estudiantil, y a través de notas en el microsítio de la Dirección en Red Académica), redes de la Secretaría de Educación del Distrito.

Instrumentos para la recolección de información y seguimiento a la implementación de didácticas

El seguimiento se hace a través de instrumentos que den cuenta del avance en los Indicadores de resultados formulados. Algunos de las herramientas o recursos utilizados son:

a. Actas

En estas se muestra el tema, la cantidad de personas que asistieron (que luego se identificarán por género al reportar en la información general), la dinámica desarrollada, los resultados, conclusiones, compromisos o recomendaciones. Estas también pueden (y es recomendable) que sean acompañadas por fotos que sean testimonio de participación.

b. Cuestionarios o formularios

Estos recursos son importantes para obtener información directamente relacionada con la implementación, y con la manera como fue asumida por los mismos actores educativos. Son ejemplos de estos:

- Cuestionario posterior a la aplicación de cada secuencia didáctica en el aula de clase: se invita a los docentes a registrar en la plataforma, en el campo denominado "Mis notas".

Allí, además de identificar la cantidad de participantes, se consignan todos los comentarios que se tengan sobre la implementación de la estrategia, como por ejemplo si fue fácil de aplicar, la receptividad que tuvo en los estudiantes, las habilidades desarrolladas, si está bien orientada hacia el objetivo deseado, entre otros.

- Aplicación de cuestionario posterior a la implementación de las guías de Prácticas de Estilos de vida saludable en familia. Son dos cuestionarios: uno que invita a las familias a diligenciar un formulario sencillo y otro para los docentes, que da cuenta del acompañamiento al desarrollo de las guías para fortalecer estilos de vida, teniendo en cuenta que este recurso también puede ser incorporado al plan de aula de los docentes y reforzar así saberes, competencias y hábitos de los estudiantes.

FICHA DE SEGUIMIENTO A LA APLICACIÓN PEDAGÓGICA
Estrategia pedagógica del bienestar estudiantil

Nombre IED	Sede	Jornada	Localidad
Nombre Docente	Espacio escolar de implementación	Área	Grado
Línea pedagógica	Elija un elemento.	Ciclo 2	Nombre secuencia

Seleccione las habilidades o competencias desarrolladas en los estudiantes a partir de la secuencia (Seleccione tantas como desee).	Elija un elemento.	Elija un elemento.	Elija un elemento.	Elija un elemento.	Otras. Indique cuáles: Haga clic aquí para escribir texto.
---	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--

Descriptores	Escala de valoración				
	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Se logró el objetivo de formación planteado.					
2. Las actividades permitieron reflexionar sobre conceptos del tema propuesto.					
3. Las actividades contribuyeron a desarrollar articulación curricular.					
4. Las actividades mantienen una secuencia y un hilo conductor coherente que conlleve a un producto o acción de "hacer con el aprendizaje"					
5. El tiempo total propuesto fue suficiente para realizar las actividades.					
6. Los materiales utilizados fueron de fácil consecución.					
7. Las actividades motivaron la participación e interés de los estudiantes.					
8. Las actividades planteadas fueron adecuadas al grado escolar.					
9. La secuencia didáctica aportó al logro de los objetivos y necesidades planteadas por el PIBES Institucional.					

Principales logros alcanzados a través de la implementación de la secuencia didáctica.

Principales dificultades experimentadas durante la implementación de la secuencia didáctica.

Observaciones y sugerencias:

- Cuestionarios para aplicar en campo. Estos permiten la recolección de información, a través de muestras de la población participante. Se diseñan para ser aplicados posterior al desarrollo de las actividades pedagógicas planeadas.



A través de estos instrumentos, se pueden identificar elementos clave de la acción pedagógica (en relación con el aporte al plan curricular y a las metodologías de enseñanza), cómo es recibida por los estudiantes, cómo aporta al desarrollo de habilidades, hábitos y capacidades, entre otros aspectos pedagógicos que buscan cambios y fortalecimientos en hábitos y comportamientos relacionados con estilos de vida saludable.

El seguimiento se lleva a cabo durante los mismos tiempos de implementación didáctica, por lo tanto estos serán recogidos durante el mismo lapso en que estos son puestos en práctica en cada IED y finalizarán en el mes de noviembre.

Análisis e información de resultados

Posterior a la recolección de datos, se hace un análisis de los aspectos evaluados, los cuales brindan un punto esencial para hacer monitoreo y reporte institucional, local y distrital, que permitirán hacer ajustes tanto en la propuesta misma como en el foco de atención y actuación al interior de las instituciones mismas.

Evaluación a partir de información adicional relacionada

Con el fin de identificar aquellos aspectos que requieren de mayor atención, que influyen de manera directa o indirecta en los colegios y que son foco de trabajo para el fomento de estilos de vida saludable en las instituciones educativas, en la evaluación también se tendrán en cuenta aspectos que se relacionan directamente, como los siguientes:

- a) Reporte del Sistema de Información de Alertas SED: Módulo accidentalidad escolar.
- b) Registro de Siniestros Viales: Secretaría Distrital de Movilidad.
- c) Informes de implementación de estilos de vida saludable en SIDAE, refrigerios y de la gestión en la implementación e la Resolución de tiendas escolares (asociado, operadores logísticos e interventoría).
- d) Informes de ambiente y deserción escolar: Información que suministran la Dirección de Cobertura y la Dirección de Participación y Relaciones Interinstitucionales.
- e) Informes de Entorno Escolar: reporte de la Dirección de Participación.



Evaluación de la propuesta pedagógica y didáctica

Al finalizar el año escolar, se propone también que sea evaluada la propuesta pedagógica y didáctica, en aspectos como los procesos de implementación, la valoración del acompañamiento presencial, el uso y adecuación de los recursos educativos para desarrollar estilos de vida en estudiantes, las oportunidades para la continuidad, los apoyos necesarios para avanzar con el proceso y los aportes de la propuesta a la dinámica institucional. El análisis de los resultados será esencial para valorar y revisar las proyecciones, modificaciones, mejoras a los planteamientos pedagógicos del bienestar estudiantil.

FICHA DE EVALUACIÓN Y PROYECCIÓN PEDAGOGÍA DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

La presente valoración busca conocer la percepción de las instituciones Educativas acerca del desarrollo de la propuesta de la Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil durante el año 2019.

* Obligatorio

Lea cada afirmación y seleccione su nivel de acuerdo o desacuerdo.

1. Colegio *

Escriba su respuesta

Seguimiento al fomento de estilos de vida saludable como centro del bienestar estudiantil

Todos los resultados recogidos a través de las anteriores herramientas serán clave para identificar cómo influyen las intervenciones en el logro de los objetivos, meta e indicadores planteados y en la propuesta pedagógica de la DBE. Sin embargo, para reconocer más directamente cómo los hábitos, comportamientos, en función de las prácticas de estilos de vida saludable en los estudiantes han sido modificados, fortalecidos o mejorados, se requiere de una herramienta de verificación, para lo cual se propone una encuesta que permita, en un lapso considerable (como mínimo dos años después de haberse implementado la propuesta pedagógica y didáctica), identificar los aspectos





y comportamientos fortalecidos, pero también aquellos que sean relevantes para continuar reforzando, según edad, ciclo educativo y contextos.

Lo anterior quiere decir que para medir el impacto planeado en el objetivo de contribuir a la construcción y apropiación de comportamientos y hábitos relacionados con los estilos de vida saludable, que propicien el bienestar de los estudiantes y, a su vez, promuevan la permanencia y favorezcan el aprendizaje escolar, será necesario reconocer los efectos de las intervenciones realizadas por las propuestas pedagógicas, que, a su vez, son relacionados con los servicios del PAE y ME que ofrece la Dirección de Bienestar Estudiantil.



Anexo 1. Términos y definiciones

Para efectos del presente documento, se adoptan las siguientes definiciones:

- **Accidente:** suceso eventual o acción de que involuntariamente resulta en daño para las personas o las cosas.
- **Actividad física:** es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, según la Organización Mundial de la Salud.
- **Alimentación saludable:** es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Se caracteriza por ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua, previniendo la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.
- **Bienestar Integrado:** conjunto de acciones que aportan a la felicidad de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, en aras de asegurar su permanencia en los colegios y lograr la efectividad en sus procesos de formación integral, favoreciendo las condiciones personales y sociales de las comunidades educativas.
- **Ciclos educativos:** conjunto de programas y condiciones para lograr los propósitos de formación en un periodo de tiempo determinado, el cual contempla contenidos temáticos, actitudes y capacidades a desarrollar en los estudiantes, según la edad, sus procesos cognitivos, sus formas de aprender y su desarrollo cognitivo, biológico y socioafectivo.
- **Clima escolar:** escenario y condiciones ambientales y de convivencia en que se desarrolla todo proceso educativo.
- **Competencia:** capacidad que está determinada por los conocimientos, destrezas, habilidades, valores, actitudes y aptitudes de una persona, que le permiten desempeñarse de manera eficaz, en diferentes contextos.
- **Competencias socioemocionales.** conocimientos y habilidades que fortalecen las disposiciones y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para comprender y manejar sus propias emociones, sentir empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones positivas, definir y alcanzar las metas, y tomar decisiones de manera responsable (Casel, 2012).
- **Competencias del Siglo XXI.** Serie de competencias necesarias para desenvolverse con éxito y de manera crítica en el ámbito personal, educativo y laboral del siglo XXI. comprende las competencias comunicativas, socioemocionales, cognitivas y ciudadanas.
- **Cultura del bienestar:** prácticas habituales de una comunidad, que permite y fomenta la sana convivencia, el cuidado de sí mismo y del otro, la heterogeneidad, la felicidad y el respeto para el mejoramiento de la calidad de vida.
- **Edusitio:** plataforma virtual diseñada por la Dirección de Bienestar Estudiantil, como herramienta que facilita el acceso a la información y a las estrategias didácticas dispuestas para cada institución educativa, y permite establecer una comunicación y seguimiento más constante. En ella se encuentra el aula virtual para docentes.
- **Entorno escolar:** conjunto de factores físicos, familiares y sociales externos a las instituciones educativas que afectan en alguna medida su adecuado desarrollo. Entre estos factores, es posible identificar unos que afectan de manera negativa los entornos escolares, tales como la delincuencia, las pandillas, el narcotráfico, el consumo de sustancias, las deficiencias en la infraestructura, etc. De otro lado, otros factores promueven valores agregados para los entornos escolares, como el empoderamiento social, la integración interinstitucional, la infraestructura urbana en buen estado, etcétera.
- **Estilos de vida saludable:** son aquellas formas de pensar, sentir y actuar que impactan de manera positiva la salud personal, de los colectivos y del ambiente, las cuales están influenciadas por la historia particular de cada individuo, los grupos sociales y las características económicas, políticas y culturales de cada territorio.
- **Ética del cuidado.** Se ocupa de las acciones responsables y de las relaciones morales entre las personas, que tienen como fin último lograr el cuidado de sus semejantes o el suyo propio (Alvarado García, 2004).

¹² <https://dej.rae.es/lema/accidente>

¹³ World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

¹⁴ Resolución 3803, de 2016. Ministerio de Salud y Protección Social.

¹⁵ Aron & Millicic, 2013.

¹⁶ Boletín de Prensa No. 131 de 2017. Ministerio de Salud y Protección Social.

- **Institución Educativa Distrital (IED):** conjunto de personas y bienes, administrado por el Distrito y promovido por las autoridades públicas o particulares, cuya finalidad es prestar un año de educación preescolar y nueve grados de educación básica, como mínimo, y la media.
- **Mesas Locales de Entornos Escolares:** escenario local donde convergen los actores institucionales y no institucionales, para constituir acciones colectivas de corresponsabilidad con el territorio, que permiten integrar diversos enfoques para enriquecer el entorno escolar, mientras a la vez se garantiza el principio del interés superior de la niñez y la adolescencia y la convergencia de algunas acciones planteadas en el marco del Sistema Nacional de Convivencia Escolar (Ley 1620 de 2013), el Plan de Movilidad Escolar para Bogotá (Decreto 594 de 2015) y el Código Nacional de Policía (Ley 1801 de 2016).
- **Movilidad escolar:** todo desplazamiento que se realice con fines educativos y pedagógicos por parte de los estudiantes, acompañantes de los estudiantes (padres, madres, acudientes), docentes y personal administrativo de las instituciones educativas.
- **Prevención de la accidentalidad:** se orienta hacia el desarrollo de capacidades individuales y colectivas para anticipar, evitar o reducir, hasta donde sea posible, que amenazas y vulnerabilidades se conjuguen en un momento y lugar dado, produciendo daños o pérdidas en la integridad de los estudiantes.
- **Primer respondiente:** es la persona que, en caso de emergencia o desastre, con un conocimiento básico, se protege a sí mismo, ayuda a las personas afectadas cuando lo necesitan y colabora con las entidades de respuesta, suministrando información adecuada y concreta sobre lo ocurrido o lo que podría ocurrir¹⁷.
- **Programa Integral de Mejoramiento de Entornos Escolares:** estrategia para garantizar la maximización de condiciones que permitan el ejercicio pleno de los derechos de los niños y las niñas, mientras promueve acciones de corresponsabilidad en la construcción de escenarios para la convivencia, en todos los territorios que rodean la escuela, mediante la intervención articulada de actores institucionales y ciudadanos, que a través de un ejercicio de construcción colectiva configuran prácticas que contribuyen a la dinamización de condiciones de seguridad y convivencia.

¹⁷ Tomado de www.gentequeayuda.gov.co

- **Riesgo de accidentalidad escolar:** daños o pérdidas que pueden presentarse en los estudiantes de las IED, debido a la ocurrencia de un suceso, la presencia de ciertos elementos o las acciones o comportamientos repentinos de él mismo o de otros, en un momento y lugar dado.
- **Seguridad vial:** conjunto de estrategias, acciones, mecanismos y medidas, orientadas a la prevención de accidentes de tránsito o anulación y disminución de sus efectos, con el objetivo de proteger la vida de los usuarios de las vías. (Congreso de la República de Colombia, 2011).

Anexo 2. Marco normativo

- **Ley 769 de 2002:** "Por la cual se expide el Código Nacional de Tránsito Terrestre y se dictan otras disposiciones".
- **Ley 1503 de 2011:** "Por la cual se promueve la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguros en la vía".
- **Ley 1355 de 2009:** "Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención".
- **Decreto 567 de 2017:** "Por el cual se reglamentan unos programas y estrategias educativas del Distrito Capital".
- **Decreto 1075 de 2015:** "Decreto único reglamentario del sector educación".
- **Decreto 330 de 2008:** "Por el cual se determinan los objetivos, la estructura, y las funciones de la Secretaría de Educación del Distrito, y se dictan otras disposiciones".
- **Decreto 164 de 2007:** "Por el cual se adopta la formación en seguridad vial escolar como proyecto pedagógico transversal del currículo para todas las instituciones educativas públicas y privadas de Bogotá D.C."
- **Resolución 2092 de 2015:** "Por la cual se establecen directrices para el funcionamiento de la Tienda Escolar de los Colegios Oficiales del Distrito Capital".
- **Resolución 1565 de 2014:** "Por la cual se expide la Guía metodológica para la elaboración del Plan Estratégico de Seguridad Vial".
- **Resolución 1740 de 2009:** "Por la cual se establecen medidas para garantizar el acceso y la permanencia en el Sistema Educativo de los niños, niñas y adolescentes de Bogotá D.C."
- **Resolución 685 de 2018.** Por la cual se reglamenta el Programa de Alimentación Escolar.
- **Acuerdo 650 de 2016:** "Por el cual se crea el programa Innovadores Escolares en Seguridad Vial, como parte de los planes de formación en seguridad vial escolar de la Secretaría de Movilidad y la Secretaría de Educación".

- **Acuerdo 633 de 2015:** "Por el cual se fortalece el sistema distrital de gestión de riesgo, en promoción y prevención de las emergencias y desastres con la participación de la comunidad y funcionarios del Distrito debidamente capacitados en primer respondiente".
- **Acuerdo 498 de 2012:** "Por medio del cual se establecen las estrategias integrales de promoción de alimentación saludable y de actividad física, que mejoren la calidad de vida y salud de la población expuesta a/o con problemas de sobrepeso y obesidad del Distrito Capital".
- **Acuerdo 518 de 2012:** "Por medio del cual se constituyen equipos interdisciplinarios de orientación escolar en las instituciones educativas oficiales del Distrito Capital".
- **Acuerdo 273 de 2007:** "Por medio del cual se establecen estímulos para promover la calidad de la educación en los colegios oficiales del Distrito Capital y se dictan otras disposiciones".
- **Acuerdo 173 de 2005** "Por el cual se establece el Sistema Distrital de Seguridad Escolar y se dictan otras disposiciones".
- **Acuerdo 23 de 1993:** "Por el cual se adoptan normas en materias educativas, culturales, deportivas, recreativas y de salud para los estudiantes de los establecimientos educativos oficiales del Distrito Capital".
- Conpes 09 de 2019 Política Distrital de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2019 - 2031.

Referencias bibliográficas

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2020). Plan de Desarrollo Bogotá *Un nuevo contrato social y ambiental* 2020-2024. Bogotá.

Alvarado García, A. (2004). La ética del cuidado. *Aquichán*, vol. 4, No. 1. Aron, A. M., & Milicic, N. (2013). *Clima Social Escolar, escalas para su evaluación*. México: Trillas.

Boff, L. (2002). *El cuidado esencial: Ética de lo humano, compasión por la Tierra*. Madrid. Trotta.
Casel, G. (2012). *Effective Social and Emotional Learning Programs*. Chicago: Preschool and elementary School edition.

Center for Social and Emotional Education, and National Center for Learning and citizenship and Education commission of the States. (2008). *National School Climate Center*.

Echeverría, R. (2018, septiembre 3). *Ontología del Lenguaje*. Retrieved from new field consulting: www.newfieldconsulting.com/

Instituto colombiano de Bienestar Familiar. (2014). *Participación de Niños, niñas y adolescentes en la gestión pública territorial*. Bogotá: ICBF.

Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes. Organización de los Estados Americanos. (2011). *Manual de herramientas para promover y el Adolescente y su Familia*.

León, F. J. (2011). *BIENESTAR ESTUDIANTIL, Significados que otorgan estudiantes y profesores*. Santiago, Chile.

Martínez, M. E. (2009). Neurobiología del Aprendizaje y la Memoria. *Curso Virtual Interdisciplinario a distancia: Salud Mental, Psicología y Psicopatología del Niño*.

Mora, F. (2018). Solo se puede aprender aquello que se ama. *Educación* 3.0(18), 82.

Parra, J. (2005). *La educación desde las éticas del cuidado y la compasión*. Bogotá: universidad Javeriana.

Rincón, c. (2010, diciembre). La organización escolar por ciclos. Una experiencia de transformación pedagógica en Bogotá. *Revista Educación y Humanismo*, 12(19), 93-104.

Secretaría de Educación del Distrito. (2013). *Clima escolar y Victimización en Bogotá, 2013*. Encuesta de convivencia escolar. Bogotá.

Secretaría de Educación del Distrito. (2015). *Desarrollo Socioafectivo: Educar en y para el afecto*. Bogotá.

Secretaría de Educación del Distrito. (2016). *Orientaciones técnicas para la construcción e implementación de los Planes Integrales de Bienestar Estudiantil – PIBES*. Bogotá.

Secretaría de Educación del Distrito. (2016). *Plan Sectorial de Educación*. Bogotá.

Toro, J. B. (2011). *El ethos que cuida*. En *Itinerario Educativo*, Vol. 25, número 58, p.p. 145-163.

Trilla, J. y Novella, A. Educación y participación social de la infancia. En *Revista Iberoamericana* No. 26. OEI, mayo-agosto 2021.

UNESCO. (2008). *Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo. Los Aprendizajes de los Estudiantes de América Latina y el Caribe*. Santiago, Chile.

UNESCO. (2012). *Análisis del Clima Escolar: ¿Poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y el Caribe?* Santiago, Chile: Santillana.

UNESCO. (2013). *Análisis del Clima Escolar: ¿Poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y el Caribe?* Santiago, Chile: Santillana.

UNESCO-OREALC. (2016). *Reporte Técnico. Tercer Estudio Regional Comparativo y Explicativo, TERCE*. Santiago, Chile.

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66-63

Teléfono: (57+1) 3241000

Bogotá D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota