

JARDIN DE NIÑOS: UNIDOS AVANZAMOS  
15EJN2375I  
ZONA ESCOLAR J212

DE PREVENCIÓN EN SALUD

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN Y LA SALUD

AUTOR

MARGARITA PERALTA AUDELO



Prevención en salud



## CAPITULO I Disposiciones Comunes

### ARTICULO 110.

la salud tiene por objeto crear, con la promoción de conservar y mejorar las condiciones deseables de salud para toda la población y propiciar en el individuo las actitudes, valores y conductas adecuadas para motivar su participación en beneficio de la salud individual y colectiva

¿Qué es la educación para la salud?

Es un proceso de educación y de participación del individuo, paciente y/o familiar, con el fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la promoción y defensa de la salud individual y colectiva.

¿Cuál es la relación entre la educación y la salud?

Tiene como objetivo general el promover en los individuos formas de vida saludables (prevención de enfermedades), la reducción de conductas y de situaciones de riesgo, y el conocimiento general de las enfermedades, de los tratamientos y de los cuidados correspondientes para cada paciente.

¿Qué es la educación para la salud y cuál es su importancia?

Una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías. Para estudiar como es debido los niños y los adolescentes necesitan una alimentación adecuada y gozar de buena salud. (UNESCO)

**EDUCACIÓN PARA LA SALUD**  
**Jacinto Espinosa García.**  
**Médico de Familia.**

El concepto de *salud*, tradicionalmente entendido como ausencia de enfermedad ha ido ampliándose a través del tiempo hasta llegar a la definición de << Estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no meramente la ausencia de enfermedad >> propuesta por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), con la complejidad de condicionantes que esto significa.

La salud, considerada no en términos asistenciales o reparadores de enfermedad, sino como la capacidad de desarrollar los propios potenciales personales y responder de forma positiva a los retos del ambiente, no puede entenderse sino en el marco de *la promoción de la salud*, que pretenderá el desarrollo de las habilidades individuales y la capacitación para influir sobre los factores que determinan la salud, así como la promoción de los cambios necesarios para generar y posibilitar las opciones saludables. Serán los estilos de vida y los factores medioambientales los que, en mayor grado determinen nuestra salud.

Desde esta óptica de multidimensionalidad (física, social, ecológica,...) y relatividad (histórica, cultural, individual,...) se hace necesaria la participación activa de la población bien informada para el logro de los objetivos de promoción de la salud, siendo *la educación para la salud (EpS)* la herramienta que proporciona los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias, inculcando la conciencia de los factores determinantes de la salud y capacitando para que pueda llevarse a cabo esa participación activa de los individuos, las familias y la población en todos los procesos.

Ya en 1983, la O.M.S. definió el término *educación para la salud* como cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas *deseen* estar sanas, *sepan* cómo alcanzar la salud, *hagan* lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y *busquen* ayuda cuando la necesiten.

Ya en 1983, la O.M.S. definió el término *educación para la salud* como cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas *deseen* estar sanas, *sepan* cómo alcanzar la salud, *hagan* lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y *busquen* ayuda cuando la necesiten.

En la actualidad, los mayores problemas de salud están aumentando como resultado de condiciones agudas y crónicas relacionadas con la conducta individual (Tabaco, dietas no saludables, enfermedades de transmisión sexual -E.T.S.-, accidentes,). La actuación sobre estos hábitos requiere de la participación activa del paciente con el consejo del profesional sanitario. Para conseguir esta participación es necesaria la educación, motivación e información.

La *educación para la salud* es una parte de la estrategia de promoción de salud basada en el fomento de estilos de vida saludables, que se representan en la conducta de los

individuos en la utilización de conceptos y procedimientos saludables y hábitos, valores y normas de vida que generen actitudes favorables para la salud.

La salud un tema muy importante para el Ser humano desde la concepción hasta la vida adulta, se conocen diferentes formas de cuidarnos, sin embargo, creo que no tenemos la cultura por la salud, por protegernos de ambientes tóxicos, de la mala alimentación, de no cuidar las horas correctas de sueño, descanso y recreación, todo esto para una salud física, mental y emocional.

En la actualidad nos damos cuenta que, si no se cuida de aspectos como el ejercicio físico, una alimentación sana (plato del buen comer), un equilibrio emocional, descansar de manera adecuada, buscar un momento de esparcimiento, sin embargo, tampoco podemos olvidarnos de los diferentes grupos sociales (economía, casa, estudios, trabajo) afectara la salud de manera general.

Factores que influyen de cierta manera en la determinación como persona en aspectos importantes como la salud, en ocasiones se olvida un buen alimento y aquí en México se acostumbra para rápido por si no desayunar en casa, una torta de tamal, refresco, papas, pan pensando solo para matar el hambre.

Se habla de que un alumno no pondrá la adecuada atención en la escuela si no está desayunado, si un día antes no comió, durante mi labor como docente puedo comentar que esto es una realidad en los diferentes niveles de educación, ver como los alumnos de preescolar se quedan dormidos en su mesa de trabajo, como platican que no comieron algunos tomaron café, un té ,otro leche con cereal o un taco ,llegan a la escuela esperando su refrigerio pero, cuantas veces algunos pequeños tampoco llevan refrigerio, algunos de ellos son capaces de quitarle al compañero algo de su desayuno y los alumnos de preescolar no siempre comparten, muchas veces se pide que les compartan con buenos resultados para ellos ,pero eso solo es por ese momento y en casa?.

En nuestro país se habla de obesidad infantil ,falta de ejercicio las niñas y niños ya no juegan como antes prefieren el teléfono, Tablet, o televisión ,el estilo de alimentación en casa ,Por esto es importante que en la escuela se hable de salud desde los más pequeños en preescolar inculcar el valor a la vida, el derecho a la salud física y emocional, si desde pequeños se aprende a diferenciar los alimentos que ayudan a estar bien ,control de emociones, ejercicio se tendrá una calidad de vida ,mayor perspectiva en la educación, en la vida laboral.

la importancia que tiene el Fomento a la Salud dentro de las Escuelas de Educación Básica, como una medida que permite disminuir riesgos, prevenir enfermedades y accidentes, resolver problemas de salud y promover el auto cuidado de la misma y de esta manera lograr un menor ausentismo, un mayor rendimiento escolar, así como una mejor calidad de vida en los escolares, lo que propicie su óptimo desarrollo físico, mental y social

Está claro que en la escuela se genera aprendizajes para la vida, solución a problemas ,y la salud es indispensable para el ser humano ,se adquieren mayores conocimientos, la deserción escolar podrá disminuir siempre y cuando los profesionales de la Educación le dé den la importancia a trabajar el tema de la salud,

de manera creativa en el nivel de preescolar ,dentro de las comisiones escolares una docente tiene el comité de salud, comparten información a los Padres de Familia, por medio de periódicos murales ,dibujos alusivos al tema por los alumnos, los Padres de familia participan en investigar ,exponer estos temas .

Se sabe que como adultos no contamos con una educación para mantener una salud equilibrada, con el tiempo se adquieren hábitos nada favorables para tener una calidad de vida sana (cuerpo y mente), también se observa que la mayoría de las personas es afecta a la automedicación o remedios caseros.

En la actualidad se conocen de enfermedades peligrosas, si no se aprende el autocuidado evitar el descontrol físico y mental, se genera más deterioro en la salud.

Desde el mes de marzo cuando se habló más de la propagación del covid 19,se dio a conocer un protocolo que habla de higiene ,de cuidado personal por ende a las personas que me rodean ,se nos dijo no salgan de casa utilicen cubre bocas ,tomen una sana distancia ,la finalidad evitar contagios ,el resultado no toda la población acata lo más mínimo cuídate a ti mismo, en las escuelas lo vivimos antes de ir a casa se realizaron aseos para evitar a los alumnos algún contagio poca participación de padres de familia, aplicación de gel a la hora de la entrada ,se procuró tener limpias las áreas de mayor contacto con los alumnos, en varias ocasiones se descubrió que los pequeños no se lavan las manos, no tienen un baño continuo ,no cambian su ropa.

Esta pandemia nos dejara aprendizajes de vida, para quien así lo entienda y procure en la medida de sus necesidades, cuidarse desde alimentarse lo más sano que pueda, ejercitarse, descansar, en cuanto a lo emocional tratar de controlar las emociones, manejo de stress. cumplir con el protocolo establecido cuidarnos entre todos. Buscar una vida de calidad.

Como Docente ante el próximo regreso a clases, siempre y cuando el semáforo este en verde ¿qué vamos a hacer? , estar bien alimentados, tener un control emocional haciendo uso de la resiliencia presentarse con ánimo positivos ,sin olvidar que son Seres humanos ,preparar temas que inviten a las niñas y niños a integrarse de manera activa para aprender juntos a enfrentar lo cotidiano de la vida y lo que se pudiese presentar de manera sorpresiva y poder resolverlo sin mayor afectación emocional. En el entendido que el maestro y maestra es una figura importante ante las niñas y niños.

Por lo tanto como Docentes de educación preescolar ,tenemos la oportunidad de conducir, darles elementos y conocimientos para que desde temprana edad aprendan a cuidarse y su entorno será más favorable, para esto será entablar una comunicación amigable con madres de familia para que de poco en poco mejore el refrigerio escolar ,mayor atención en casa en cuanto a higiene personal, dedicar tiempo de recreación como familia, invitándoles a participar en pláticas de salud, elaboración de alimentos, con los alumnos elaborar carteles dibujos alusivos y periódicos murales, folletos que informen sobre el cuidado de la salud .



Salud, información, higiene, ejercicio y convivencia, en Educación Preescolar

## Aspecto socioemocional

La importancia de las habilidades socioemocionales en el logro educativo empieza a ser reconocida de manera potencial en el ámbito educativo, reconociendo el beneficio que estas tienen en el desarrollo personal y social de los individuos.

Las habilidades socioemocionales hacen referencia al [conjunto de herramientas que permiten a las personas poder entender y regular sus propias emociones](#), sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones asertivas y responsables así como definir y alcanzar metas personales.

Como vemos, contar con unas adecuadas habilidades socioemocionales nos permite tener una mejor relación con nosotros mismos, conocernos, aceptarnos y por ende poder cuidarnos, así como relacionarnos de una manera positiva con nuestro entorno. Son **herramientas para la vida**.

Como dice el párrafo anterior, el aspecto emocional tiene que ver en muchos ámbitos de la vida, si se logra tener un equilibrio emocional, sanara nuestro niño, si se tiene empatía con nosotros mismos se lograra mayor comunicación y sana convivencia con quien nos rodea así se tendrá una condición sana en todos los aspectos.

Nuestra tarea como Docentes, es de suma importancia en el equilibrio personal entre la casa y la escuela, de tal manera que debemos ser muy cuidadosos, positivos, escuchar alentar a las niñas y niños en sus logros, en sus errores ayudándoles a equilibrar y autorregular sus emociones bajo el precepto de la igualdad y la equidad.

Ante el cambio tan brusco que se vive desde el mes de marzo ante la pandemia covid 19 decirle a los Padres de familia vamos a casa para proteger la salud de las niñas y niños, de todos ,regresamos en abril y los días fueron pasando , culmino el ciclo escolar 2019-2020 y ya no fue posible vernos de manera personal ,ya no jugaron con sus amigos ,su rutina de vida cambio, aprendieron de papá y mamá quienes guiaron de manera valiosa lo que su maestra envió por correo ,por WhatsApp aprendieron otra manera de asistir a clases, de aprender en casa ,de ver programas de tv ,aprende en casa, tal vez sin entender el porqué ,no voy a la escuela, mis amigos las maestras .¿ Que se preguntarían ? ¿Cuál sería la respuesta de mamá y papá o de quien está a su cuidado?

De qué manera niñas, niños, adolescentes y adultos se vieron afectados emocionalmente ante este cambio radical que sufrió nuestra vida cotidiana, dejar de ir y venir, convivir, creo que ante esta situación lo primero entender que debemos cuidar de nosotros mismos, de la familia y por ende cuidaremos a los demás en cuanto a salud se refiere.

Por lo tanto, ante cualquier situación que, por condiciones externas a nuestra condición humana, tengamos que vivir desde pequeños tendremos que fomentar en las aulas con las Niñas, Niños y Adolescentes la solución de problemas, trabajo en equipo, el manejo de situaciones retadoras en la vida cotidiana, prevaleciendo la salud integral, la autorregulación de las emociones para transmitirlo con nuestros Adultos y de generación en generación.

“Educar la mente  
sin educar el corazón  
no es del todo Educación”  
Aristóteles



## 2. Desarrollo personal y social

Son espacios curriculares enfocados a la formación integral de los estudiantes con el objetivo de **aprender a ser y a convivir**.

### Artes



Permite que los alumnos ejerciten su expresión y apreciación artística, para un crecimiento armónico y disfrute de su derecho a la cultura.

### Educación socioemocional



Propicia que los alumnos aprendan a regular sus emociones ante las distintas circunstancias de la vida para relacionarse de manera sana, autónoma y productiva.

### Educación física



Fomenta en los estudiantes la toma de conciencia de su cuerpo, emociones y actitudes, con el objetivo de aceptarse, respetar su vida y la de los demás.

## Referencias

García Espinosa J. Educación para la salud, [platea.pntic.mec.es/~jrui2/ast98/art40.htm](http://platea.pntic.mec.es/~jrui2/ast98/art40.htm)

Luna Cristina, Amadag. ¿Que son las habilidades socioemocionales? Nov 29 2018

Niños haciendo ejercicio Dreamstime . com

Pérez Monroy N. 2007, La importancia de la promoción a la salud dentro de las escuelas de Educación Básica. Para obtener el título de trabajador social, Universidad autónoma del estado de Hidalgo Instituto de Ciencias y Humanidades, Pachuca de soto, Hidalgo

Pin de Barcelona L. en Pinterest.com ([www.Facebook.com/groups/yessely](https://www.facebook.com/groups/yessely))

Plato del buen comer Pinterest.com

Sabelskaia Aleksandra Maestra con niños

Secretaria de salud, 17 de agosto de 2015

Ibarra Ibarra L.G Instituto Nacional de Rehabilitacion, 19 diciembre, 2019 15:07