



LicenSaludable, nuestro mejor aliado para aprender a sentirse sanos desde pequeños.

Escuela Promotora de Salud.

En el Colegio Licenciados Reunidos de Cáceres nos hemos propuesto un nuevo reto para este curso escolar 2017-2018: convertirnos en una **Escuela Promotora de Salud** e incluirnos en la **Red SHE** (SchoolsforHealth in Europe)

Una Escuela Promotora de Salud se define como *“un centro educativo que refuerza constantemente su capacidad como lugar saludable para vivir, aprender y trabajar; impulsa la mejora de la salud del alumnado, del profesorado y personal del centro, de las familias y la comunidad; refuerza la autoestima del individuo; ofrece múltiples oportunidades de desarrollo; reconoce los logros personales y comunitarios; favorece las relaciones interpersonales de calidad y promueve el desarrollo personal y social”* (Glosario de Promoción de la Organización Mundial de la Salud, Ginebra 1998)

Así nace LicenSaludable, un Plan Educativo Escolar cuyo objetivo es el de proteger y mejorar la salud de toda nuestra comunidad educativa: profesores, alumnos y sus familias,

Salud: bienestar físico, mental y social.

Tener salud no significa sólo la ausencia de enfermedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define **salud como el completo estado de bienestar físico, mental y social.**

En nuestro Centro creemos que desde pequeños podemos aprender a cuidar nuestro cuerpo y mejorar nuestro bienestar. Porque cuando nos cuidamos, nos queremos más y nos sentimos mejor con nosotros mismos. Nos encontramos más seguros y somos capaces de plantearnos nuevos retos, sabiendo cuales son nuestras limitaciones y nuestras virtudes. Y es que **gozar de buena salud es estar y sentirse bien.** Así lo reflejaba Francisco de Quevedo en una de sus frases célebres: *“El que quiera gozar de buena salud, que procure tenerla en el alma”*.

Por ello, desde LicenSaludable proponemos estas claves para desarrollar un buen estado de bienestar y por ende, de salud:

- Cuidar nuestro cuerpo.
- Sentirse contento con uno mismo y con los demás.
- Expresar y compartir nuestros sentimientos y emociones.
- Plantearse nuevos retos, actividades o proyectos que nos gusten.
- Desarrollar plenamente nuestras capacidades.
- Tener autonomía en nuestras decisiones de la vida cotidiana.

Estas claves se resumen en **cuidar nuestro cuerpo, cuidar nuestra mente y cuidar nuestras relaciones sociales**. Sólo así, alcanzaremos nuestro completo bienestar y nuestra salud.

Pero este bienestar puede ir cambiando con el paso del tiempo. Hay momentos en la vida que nos encontramos mejor y otros peor. Esto es porque nuestro cuerpo está sometido a cambios continuos por el paso del tiempo. Cuando somos pequeños, nuestro cuerpo crece muy rápido y cambia también nuestra forma de pensar y sentirnos con el mundo que nos rodea. No podemos frenar ni al crecimiento ni el envejecimiento de nuestro cuerpo, pero el bienestar mental (nuestra forma de pensar y sentir) tiene que ver más con una buena Educación para la Salud y más concretamente con el desarrollo de hábitos saludables desde la Infancia.

De aquí parte la necesidad de que, en la escuela y desde pequeños, se desarrollen estos hábitos saludables que logren el completo bienestar de toda su comunidad educativa y les acompañe a lo largo de toda su vida.

Los hábitos, las actitudes y las acciones que repetimos en el día a día, influyen en nuestra calidad de vida.

Tema transversal: Educación para la Salud.

Todo centro educativo tiene la obligación de ser promotor y difusor de salud ya que la Educación para la Salud es un tema transversal de todo currículo.

Nosotros, como **Escuela Promotora de Salud** que pretendemos ser, vamos a contemplar los siguientes **objetivos**:

1. Adquirir los conocimientos necesarios para la promoción y protección de la salud, tanto individual como colectiva, y del medio ambiente.
2. Desarrollar actitudes que motiven al alumnado a conseguir el mayor grado posible de salud y de responsabilidad sobre su propia vida y la de las demás personas.
3. Establecer hábitos saludables que le ayuden en su vida diaria y le preparen para el futuro.
4. Tomar conciencia de la necesidad de cuidar y conservar el medio ambiente físico y social, con el fin de tener una vida saludable.

Entre otros **contenidos** a desarrollar están los siguientes:

- **Ámbito de salud:** la salud, estilos de vida, riesgos y primeros auxilios, alimentación, ejercicio físico, higiene y cuidado personal, sexualidad, ocio y tiempo libre, prevención de dependencias y seguridad y prevención de accidentes.
- **Desarrollo personal y social:** el cuerpo, la identidad personal, la autoestima, toma de decisiones, manejo de la ansiedad, proyectos de vida, las relaciones interpersonales de calidad, los grupos, la diversidad y el respeto, la escucha y la comunicación, los conflictos, el manejo del enfado, etc.

Estos objetivos y contenidos se contemplan en los currículos escolares con el tratamiento transversal y están incluidos en los objetivos generales de etapa y en las programaciones de las diferentes áreas.

Pero la realidad es que en los centros educativos de Infantil y Primaria, la Educación para la Salud se trata como un tema transversal pero poco globalizado. Y en Secundaria y Bachillerato, la mayor especialización de las áreas, dificulta la coordinación, por lo que se suele tratar en tutorías o en clases de Ciencias Sociales, Ética o Educación Física.

En este sentido, Licensaludable va a tratar de integrar y coordinar este tema transversal en el currículo, de una manera globalizada, experiencial y vivenciada y dar coherencia con el resto de contenidos transversales; contribuyendo a crear una escuela saludable en el marco de una educación en valores.

Aprendizaje Significativo.

En Licensaludable creemos que la Educación para la Salud debe estar presente en el día a día y a lo largo de toda la jornada escolar, a través de experiencias y **vivencias saludables**. Porque sólo así, a través de un aprendizaje significativo, se es capaz de despertar las emociones y sentimientos que permiten conectar estos conocimientos a experiencias que perduren en el tiempo. **Y es que aprendemos mejor si nos emocionamos.**

De este modo, Licensaludable se plantea una serie de **actividades** para tratar la Educación para la Salud:

- Planteamiento individual del profesorado de un área o algunas áreas.
- Realización de actividades puntuales sobre Educación para la Salud.
- Talleres y charlas con objetivos y contenidos propios de salud.
- Actividades para el desarrollo de entornos saludables.
- Tratamiento transversal integrado en las áreas.
- Organización de actividades en colaboración con responsables de salud.

Somos Licensaludable.

Como ejemplo de actividades que se están llevando a cabo, destacar las siguientes:

El año pasado el claustro de profesores se formó en primeros auxilios y en este nuevo curso escolar, están siendo nuestros alumnos los participantes en un taller educativo centrado en actuaciones sanitarias en caso de emergencias, llevado a cabo por DYA mediante su campaña #laDYAvaAlCole.

En Infantil se organizó una carrera solidaria dentro del recinto escolar con la organización SaveTheChildren con el fin de desarrollar una actitud positiva hacia el deporte. También se llevó a cabo un taller de Mindfulness con el fin de descubrir las emociones y desarrollar técnicas de control emocional (rabietas) y estrés.

En Primaria, además de formar a nuestros alumnos en primeros auxilios se están llevando a cabo charlas de higiene postural, de nutrición, charlas con deportistas paraolímpicos, etc.

En breve, se iniciará el Programa “Frutas” de la Junta de Extremadura con la finalidad de fomentar una dieta equilibrada.

En Secundaria desde el Departamento de Orientación se han llevado acabo charlas sobre Dependencias y sus riesgos.

A modo de resumen de todos los contenidos en los que estamos trabajando, os presentamos este decálogo de los hábitos saludables que vamos a desarrollar en nuestro Centro Educativo a través de LicenSaludable: **Los diez hábitos de Salud Escolar.**

Ensiguientes posts, analizaremos detalladamente cada uno de ellos.

¿Te unes al reto?



LicenSaludable