



Taller: Vida Saludable

Índice

Información general	2
Título del taller	2
Descripción	2
Dirigido a	3
Contenido del taller	3
Metodología del taller	3
Duración	4
Recursos que se incluyen	4
Observaciones varias	5
Vida saludable	6
Objetivo general	6
Proceso de Aprendizaje	6
Bibliografía recomendada	8

Información general

Título del taller

Vida Saludable

Descripción

El presente taller breve autogestivo forma parte del programa RECREA, Escuela para la Vida (EPV); dicho programa nació en enero de 2019 con la administración del gobernador de Jalisco, Enrique Alfaro Ramírez, en el marco de la nueva política educativa Recrea, Educación para Refundar 2040. La política educativa Recrea está fundamentada en la educación en y para la vida. Desde una perspectiva humanista, el objetivo es formar integralmente a los individuos —mediante el fortalecimiento de habilidades cognitivas, socioemocionales, físicas, artísticas y espirituales— para contribuir en la reconstrucción de la estructura escolar y social. Dentro del programa RECREA, EPV, uno de los ejes prioritarios es la vida saludable, entendida como un derecho constitucional y una necesidad prioritaria para el ser humano y la sociedad.

Actualmente el tema de salud resulta prioritario, ya que la problemática en México refleja una transición epidemiológica que posiciona a las enfermedades crónico-degenerativas como las primeras causas de morbi-mortalidad, en donde nuestro país ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018 realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), refiere que la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en la población infantil de 5 a 11 años fue de 35.6%; siendo más alarmante el problema en localidades urbanas, con 37.9%, a diferencia de las localidades rurales que fue de 29.7%. De manera general, se observa un crecimiento significativo en la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad infantil desde el 2006.

La formación de adolescentes, niñas y niños mexicanos en temas de vida saludable requiere que todos los agentes educativos de la comunidad de aprendizaje que participan en ella favorezcan **la adquisición, desarrollo y fortalecimiento de hábitos alimentarios, conocimiento en nutrición y actividad física.**

El estudio completo del taller breve “Vida Saludable” permitirá a las y los participantes lograr una aproximación significativa en conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para la integración de los hábitos de higiene, alimentación saludable y vitalidad corporal, implicando el autocuidado de la salud y la práctica de la actividad física en sintonía con el entorno natural del que se es interdependiente.

Dirigido a

Directoras y directores de plantel, jefes y jefas de sector, supervisores y supervisoras escolares, asesores técnicos y docentes del sistema educativo del estado de Jalisco.

Contenido del taller

1. Introducción y objetivo del taller.
2. Cuidado del cuerpo.
3. Hábitos alimentarios.
4. Conocimientos en nutrición.
5. Actividad física.

Metodología del taller

La estructura didáctica implica tres momentos que son:

1. Inicio: un momento de activación para generar interés respecto al tema a abordar.

2. Desarrollo: una serie de actividades para favorecer el aprendizaje. Dichas actividades están organizadas con base en la siguiente estructura: Se parte siempre de un momento para reflexionar, rescatando así paradigmas mentales, experiencias de vida y conocimientos previos. Después se transita a un momento de sensibilización para orientar el enfoque bajo el cual se abordará el conocimiento. Se continúa con un momento de aprendizaje autónomo que implicará lectura y procesamiento de la información. Aquí será necesario vivir un momento breve de evaluación antes de continuar con el último paso del taller, que es el diseño de estrategias de aplicación en contexto.
3. Cierre: una estrategia para realizar un proceso de conclusiones y motivación para seguir aprendiendo.

El taller está diseñado para ser cursado de forma virtual y asincrónica, de manera autogestiva.

Duración

Las actividades totales del taller están diseñadas para ser cursadas en un tiempo aproximado de 120 minutos.

Recursos que se incluyen

- a) Presentación del taller e instrucciones.
- b) Ficha de trabajo para la reflexión inicial.
- c) Video.
- d) Lectura en formato de revista.
- e) Ficha de estrategia para procesar información.
- f) Cuestionario de evaluación.
- g) Ficha de consulta con sugerencias para la evidencia de aplicación.

Observaciones varias

Para mayor aprovechamiento, se sugiere terminar todos los pasos del taller. Además, es conveniente que la o el participante guarde, a manera de portafolio de evidencias, sus fichas de trabajo completas y su cuestionario contestado, así como su evidencia de diseño de estrategia de aplicación educativa en contexto.

Vida saludable

Objetivo general

Valorar dentro de la propia práctica educativa la Vida Saludable, como un eje prioritario para favorecer la integración de los hábitos de higiene, alimentación saludable y vitalidad corporal, implicando el autocuidado de la salud y la práctica de la actividad física en sintonía con el entorno natural del que se es interdependiente, para proponer estrategias educativas que mejoren la calidad de vida de las y los escolares.

Proceso de Aprendizaje

¿Cómo vivir el proceso?

Lee y realiza cada uno de los pasos; registra en la tabla cuando lo hayas terminado. Avanza solo cuando tengas el paso completo.

Paso	Actividad	Recurso a utilizar	Completo
I N I C I O	<i>Antes de comenzar</i> Observa detenidamente la infografía “Salud Infantil”. Al terminar, escribe una frase poderosa que transmita la idea esencial de la infografía.	<u>Infografía: “Salud Infantil”</u> Hoja y pluma.	
1	<i>Comencemos reflexionando</i> Completa la ficha de trabajo “Puntos Cardinales sobre los estilos de vida saludables en mi escuela”. Lee con atención y reflexiona sobre las Necesidades, Satisfacciones, Expectativas y Obstáculos.	<u>Ficha de trabajo: “Puntos Cardinales sobre la Vida Saludable en mi escuela”</u>	
2	<i>Veamos un video</i> Ve el video y, al terminar, anota dos ideas que te parezcan relevantes para tu labor profesional.	<u>Video “Cuidado del cuerpo”</u> Hoja y pluma.	

3	<p><i>Estudiemos con atención</i></p> <p>Lee y subraya el material procurando resaltar cinco ideas clave.</p>	<p><u>Lectura:</u></p> <p><u>“Conocimientos en nutrición”</u></p>	
4	<p><i>Busquemos comprender mejor</i></p> <p>Completa la ficha de estrategia “Diagrama de Ishikawa sobre malnutrición”. Incluye algunas de las ideas encontradas en la lectura anterior, así como tus conocimientos y experiencia personal en torno al tema. Escribe, en el espacio correspondiente dentro de la ficha, tu conclusión personal del tema.</p>	<p><u>Ficha de estrategia:</u></p> <p><u>“Diagrama de Ishikawa sobre malnutrición”</u></p>	
5	<p><i>Verifiquemos nuestros aprendizajes</i></p> <p>Contesta el cuestionario para obtener calificación aprobatoria (de 80 en adelante). Se tomará en cuenta la mejor calificación de los primeros tres intentos.</p>	<p><u>Cuestionario en Google Forms</u></p>	
6	<p><i>Apliquemos lo aprendido</i></p> <p>Lee la ficha de consulta y, a partir de las sugerencias, identifica un problema concreto y diseña una estrategia que pueda aplicarse dentro de tu contexto profesional.</p>	<p><u>Ficha de consulta y diseño de estrategia:</u></p> <p><u>"Sugerencias para formar en Vida Saludable"</u></p>	
C I E R R E	<p><i>Continuar aprendiendo</i></p> <p>Escribe en una hoja en blanco una pregunta que te surja del tema para seguir investigando.</p>	<p>Hoja blanca y pluma</p>	

Nota:

Para poder registrar tus avances y guardar los cambios, debes descargar este archivo. Te recomendamos no abrirlo desde el navegador, sino desde el lector PDF.

Bibliografía recomendada

- Fernández, M. & Zulema, B. (2019), Efecto de la desnutrición infantil en el rendimiento escolar, Universidad Nacional de Tumbes. Recuperado a partir de:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1465>
- La Agenda De La Infancia Y La Adolescencia 2019-2024, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), México, Recuperado a partir de:
<https://www.unicef.org/mexico/media/306/file/agenda%20de%20la%20infancia%20y%20la%20adolescencia%202019-2024.pdf>
- Luna, J., Hernández, I., Rojas, A. & Cadena, M. (2018), Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia, Rev Cubana Salud Pública, 44 (4), 169-185. Recuperado a partir de:
<https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n4/169-185/>
- Restrepo, M. & Maya, G. (2005), La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. Boletín de Antropología Universidad de Antioquia, 19 (36), 127-148. Recuperado a partir de:
<https://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>