



# HOGAR VIRGEN DE LOS DOLORES

## PROGRAMA DE FORMACIÓN DE EEE HVD

### MÓDULO 3 COMPETENCIAS DE ACOMPAÑAMIENTO A NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES (NNA) Y JÓVENES PARA UN DESARROLLO SALUDABLE

INTRODUCCIÓN	CONOCIMIENTOS PREVIOS
<p>El objetivo de todos los módulos es proporcionar al futuro Director de la Casa Hogar Virgen de los Dolores (HVD) la posibilidad de desarrollar competencias para el desarrollo de los objetivos, áreas de atención, fases y procesos de las Casas.</p> <p>Este módulo se refiere a las áreas de atención <b>Salud y Nutrición</b> y <b>Recreación (Deportes y Cultura)</b> y al objetivo No. 4 Promover la salud bio-psico-social de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, a través de una nutrición sana y balanceada, atención médica y psicológica, así como el desarrollo de actividades recreativas, culturales y deportivas que propicien una vida libre de drogas.</p> <p>Los componentes del módulo se vinculan con el “modo de hacer” ignaciano, con el ser para y con los demás.</p> <p>El acompañamiento del Director de las Casas Hogar incluye el velar por la salud de los NNA y jóvenes, para lo cual debe desarrollar competencias a fin de lograr su bienestar integral.</p>	<p>Los conocimientos adquiridos al realizar las actividades de los módulos anteriores apoyarán la comprensión de los temas aquí planteados, así mismo, la lectura y relectura de los materiales de apoyo.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>TIEMPO</b></p>

## Competencias

En cada módulo se incorporarán las mismas competencias genéricas de acompañamiento y de Fe (Pedagogía y Espiritualidad Ignaciana, identidad HVD y Misión personal) y variarán las de formación académica relacionadas con la temática del Módulo y las específicas de actividades del HVD, todas ellas se irán consolidando durante el proceso de formación permanente del EEE. Aunque se indique de manera aislada por fines didácticos, las competencias están relacionadas entre sí y en cada Módulo se hará énfasis en algunas de ellas

<b>Genéricas de Acompañamiento</b>	<b>Genéricas de Fe e Identidad HVD y Misión personal</b>	<b>Genéricas de Desarrollo Saludable</b>	<b>Específicas de Actividades HVD</b>
<p>Conocerse y aceptarse a sí mismo y a los acompañados.</p> <p>Saber escuchar.</p> <p>Comunicar de manera efectiva.</p> <p>Reconocer emociones propias y de los demás.</p> <p>Identificar las características personales de los acompañados y sus contextos.</p> <p>Ser empático</p> <p>Ofrecer y recibir confianza</p> <p>Utilizar estrategias de negociación y resolución de conflictos.</p> <p>Comprometerse con las personas y la institución</p>	<p>Practicar diferentes modalidades de oración para profundizar el encuentro personal con Cristo</p> <p>Encontrar a Cristo en las demás personas.</p> <p>Identificar la presencia de Dios en los acontecimientos cotidianos y discernir su misión en el HVD.</p> <p>Dar testimonio del amor de Dios a todas las personas</p> <p>Orar a través de la acción.</p> <p>Utilizar la Pedagogía Ignaciana en el acompañamiento.</p>	<p>Analizar conceptos claves de educación para la salud.</p> <p>Identificar estrategias para promover la educación para la salud.</p> <p>Manejar conceptos claves de nutrición</p> <p>Analizar la importancia de la apreciación y producción cultural de NNA y jóvenes.</p> <p>Analizar el concepto de deporte para la vida.</p> <p>Organizar y supervisar actividades culturales, recreativas y deportivas.</p>	<p>Analizar el funcionamiento de las Casas Hogar HVD, con relación a las áreas de Salud y Nutrición (Hábitos de Higiene, Limpieza, Alimentación, Consultas Médicas, Salud Dental y Consultas psicológicas) y Recreación (Cultura y Deportes)</p>

## Sección I

Como futuro (a) Director(a) de una Casa Hogar es indispensable que te familiarices con los principios que la rigen y el modo de proceder para cumplir sus objetivos. Es necesario que identifiques las áreas que mejor conoces y aquellas en las que debes fortalecer tus conocimientos, tendrás la oportunidad de leer en el Manual del HVD sobre el funcionamiento de las Casas Hogar y tener varias entrevistas con su personal para formularles preguntas y aclarar dudas. Posteriormente, realizarás algunas de las funciones propias de la Dirección y Sub-Dirección de la Casa Hogar.

### 0. Lecturas Previas

1. Áreas de atención “*Salud y Nutrición*” (Numeral 7.6 del Manual del HVD).
2. El objetivo No.4 y sus actividades en el numeral 7.4 del Manual del HVD.
3. Material de Apoyo Nos. 1 y 2 de este Módulo, referidos a Educación para la Salud y Nutrición.

### 1. Contextos

<b>Acompañamiento</b>	<b>Fe e Identidad HVD y Misión personal</b>	<b>Desarrollo Saludable</b>	<b>Actividades HVD</b>
¿Cómo se ha ido desarrollando tu comunicación con el personal y con los NNA del Hogar?	¿Has realizado alguna vez una oración escrita?  ¿Si los has hecho consideras que te ayuda a conectarte con Dios?	¿Cuánto sabes sobre educación para la salud y nutrición?	¿Tienes en cuenta que tu nutrición sea balanceada?  ¿Sabes lo que debe contener un botiquín de primeros auxilios?

## 2. Experiencias

- 2.1. Utilizando como guía las actividades indicadas en el numeral 7.4. , referidas al objetivo No.4, de común acuerdo con el (la) Director (a) o la Sub Directora de la Casa Hogar, consúltale como se realizan y registra tus observaciones en el formato anexo a este módulo (es el mismo utilizado en los Módulos anteriores). Entre ellas: a) ¿Cómo se realiza el diagnóstico del estado nutricional de hijos(as)?; b) ¿Qué hacer cuando se enferma uno de los hijos(as)?; c) ¿Dónde está el botiquín de primeros auxilios y que contiene? d) ¿Cómo se hace la dotación de útiles de uso personal?, e) ¿Cuándo y cómo se realiza la evaluación psicológica de los hijos(as)? f) ¿Cómo se lleva el control de vacunas de los hijos(as)? g) ¿Cómo se realiza el control odontológico de los hijos(as)?
- 2.2. Acompaña al personal en las siguientes actividades:
- Revisar el inventario de la despensa
  - Realizar la planificación de las compras de comida y de útiles de limpieza
  - Selección de los menús
  - Preparación de los alimentos
  - Servir los alimentos a los hijos(as)
  - Decisiones con relación a la comida que sobró
  - Limpieza del comedor y de otras áreas de la Casa Hogar
  - Supervisión de los hábitos de higiene de los hijos(as)
- 2.3. Escribe una oración para tu conversación personal con Dios

### 3. Reflexión

Acompañamiento	Fe e Identidad HVD y Misión personal	Desarrollo Saludable	Actividades HVD
<p>¿Cómo fue tu escucha durante las reuniones con el personal de la Casa Hogar-has mejorado en tu escucha?</p> <p>¿Cómo te comunicaste con el personal y los hijos(as)?</p> <p>¿Has mejorado tus habilidades de comunicación?</p>	<p>¿Cómo te sentiste comunicándote con Dios a través de la oración escrita por ti?</p>	<p>¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades para velar por la salud de los hijos(as)?</p> <p>¿Cómo puedes consolidar tus fortalezas y superar tus debilidades para realizar esa tarea?</p>	<p>¿Qué aprendiste del HVD durante las actividades realizadas?</p>

### 4. Acción

Acompañamiento	Fe e Identidad HVD y Misión personal	Desarrollo Saludable	Actividades HVD
<p>¿Qué harías diferente para mejorar tu escucha?</p> <p>¿Qué harías diferente para mejorar tu comunicación?</p>	<p>¿Quieres practicar durante algún tiempo escribir tus oraciones a Dios?</p>	<p>¿Cuáles conocimientos debes adquirir o consolidar para velar por la salud integral de los NNA y jóvenes?</p>	<p>¿Cómo puedes contribuir para el éxito de las actividades encaminadas a la salud integral de los NNA y jóvenes?</p>

## 5. Evaluación

<b>Acompañamiento</b>	<b>Fe e Identidad HVD y Misión personal</b>	<b>Desarrollo Saludable</b>	<b>Actividades HVD</b>
¿Cómo evalúas los procesos de reflexión y de las acciones realizadas, así como los resultados de las mismas en el mejoramiento de tu escucha y comunicación con los demás?	¿Cuáles han sido tus fortalezas y debilidades en la práctica de la oración escrita por ti?	¿Qué has aprendido sobre la educación para salud y la salud de los NNA y jóvenes?	¿Cuáles son las debilidades y fortalezas en el desarrollo de las actividades en el hogar (experiencias) y en el proceso y resultado de las reflexiones y acciones realizadas en función de las mismas?

### Sección II

En esta Sección, reflexionarás sobre la contribución de las actividades deportivas y culturales a la salud integral de los hijos(as)

#### 0. Lecturas Previas

1. Áreas de atención “*Recreación (Deportes y Cultura)*” (Numeral 7.6 del Manual del HVD).
2. El objetivo No.4 y sus actividades en el numeral 7.4 del Manual del HVD.
3. Material de Apoyo Nos. 3 y 4 de este Módulo, referidos a Actividades Físicas y Deporte para la Vida y Actividades Culturales.

## 1. Contexto

<b>Acompañamiento</b>	<b>Fe e Identidad HVD y Misión personal</b>	<b>Desarrollo Saludable</b>	<b>Actividades HVD</b>
<p>¿Has sentido empatía, te has “puesto en los zapatos del otro” en tus actividades en el HVD?</p> <p>¿Estás consciente de tus sentimientos y del por qué de los mismos?</p>	<p>La oración visual consiste en seleccionar una imagen religiosa que tenga significado y colocarse mentalmente en esa imagen, por ejemplo una imagen del Nacimiento de Jesús y sentir que uno está allí presente e impregnarse de los sentimientos de Jesús que las misma nos invoca ¿Las has realizado alguna vez?</p>	<p>¿Cuál es tu experiencia en la práctica de deportes o de actividades físicas?</p> <p>¿Tienes algún conocimiento sobre la importancia de las actividades culturales y recreativas?</p>	<p>¿Has observado alguna actividad recreativa o deportiva de los hijos(as) en el Hogar?</p>

## 2. Experiencias

1. Participar en alguna actividad recreativa o cultural con los hijos(as)
2. Participar en alguna actividad física o deportiva con los hijos(as)
3. Conversar con la Directora o Sub Directora del Hogar con relación a las actividades culturales y deportivas
4. Realizar un registro acerca de las condiciones de los espacios del hogar (limpieza y seguridad)
5. Planificar, y de ser posible participar, en actividades del Campamento Villa Dolores
6. Realizar oraciones visuales.

### 3. Reflexión

<b>Acompañamiento</b>	<b>Fe e Identidad HVD y Misión personal</b>	<b>Desarrollo Saludable</b>	<b>Actividades HVD</b>
¿En las experiencias vividas fuiste empático? ¿Qué tal va tu crecimiento en el conocimiento y canalización de tus sentimientos?	¿Cómo fue tu experiencia con la oración visual?	¿Qué conocimientos requieres para colaborar con la promoción de las actividades culturales, físicas y deportivas de los hijos(as)?	¿Qué aprendiste acerca del HVD durante las actividades realizadas?

### 4. Acción

<b>Acompañamiento</b>	<b>Fe e Identidad HVD y Misión personal</b>	<b>Desarrollo Saludable</b>	<b>Actividades HVD</b>
¿Qué harías diferente para ser más empático? ¿Y para canalizar mejor tus sentimientos?	¿Qué decisiones debes tomar para mejorar tu oración?	¿Cuáles conocimientos debes adquirir o consolidar para acompañar a los NNA y jóvenes en su recreación y actividades culturales y deportivas?	¿Cómo puedes contribuir para el éxito de las actividades encaminadas a la recreación, cultura y deportes?

### 5. Evaluación

<b>Acompañamiento</b>	<b>Fe e Identidad HVD y Misión personal</b>	<b>Desarrollo Saludable</b>	<b>Actividades HVD</b>
¿Cuáles han sido tus fortalezas y debilidades en tu trato con los hijos y el personal del Hogar?	¿Cuáles han sido tus fortalezas y debilidades en el mejoramiento de tu oración y vivencia de los sacramentos?	¿Qué has aprendido sobre la vinculación entre salud, recreación, cultura y deportes?	¿Cuáles son las debilidades y fortalezas en el desarrollo de las actividades en el hogar (experiencias) y en el proceso y resultado de las reflexiones y acciones realizadas en función de las mismas?

## **PROGRAMA DE FORMACIÓN DE EEE HVD**

### **MÓDULO 3 COMPETENCIAS DE ACOMPAÑAMIENTO A NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES (NNA) Y JÓVENES PARA UN DESARROLLO SALUDABLE**

#### **MATERIAL DE APOYO NO. 1**

#### **EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

Fuente: Textos tomados del Programa de Educación para la Salud elaborado por el Dr. Germán Cedeño, para el Proyecto del Diseño Curricular Básico coordinado por Hilda Lokpez de George y presentado al Ministerio de Educación en 1996

La Organización Mundial de la Salud define salud de la siguiente manera: *un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad*. Sin duda, esta definición le confiere un enfoque integral lo que obliga a considerar al ser humano dentro de un contexto en el cual inciden una serie de factores, de allí la importancia de *educar para lograr la salud*.

La Educación para la Salud debe concebirse, entonces, *como cualquier combinación de experiencias de aprendizaje designadas a facilitar adaptaciones voluntarias de conductas que conlleven hacia el logro de la salud*. Esta definición enfatiza la necesidad de percibir a la educación para la salud con un carácter *integral* donde se tenga siempre presente que el ser humano no puede "separarse en partes" sino que tiene que ser educado de manera integral y en todas sus áreas.

Como se expone en la carta de Ottawa (1986), *la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo*. La salud es el resultado de los cuidados que uno dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Puede decirse entonces, que la educación para la salud debe basarse en el trabajo, en la vida familiar, en la recreación y en relaciones de esperanza y amor. Factores éstos que el docente debe propiciar en las actividades de aula con pequeños grupos, visitas a la comunidad e investigación de sus necesidades, como por ejemplo, necesidades del ambiente y de nutrición escolar.

Es aquí donde la escuela debe jugar el papel más importante para iniciar los cambios que lleven hacia el logro de la salud. Es necesario que ésta coopere con los organismos de salud pública de la comunidad y con los padres de los niños, a fin de que los ayuden a crecer y a desarrollarse de manera que sean capaces de enfrentar y manejar los rápidos cambios ambientales y sociales que se suceden. Sin duda existe cada vez más un interés mayor por parte de la población en general en la búsqueda de una mejor educación y de una mejor salud, por lo que como una consecuencia, estos aspectos han adquirido una mayor importancia.

En medio de los cambios que se han operado, las escuelas están enfrentadas a nuevos retos, así como, a nuevas oportunidades para contribuir con la salud de los niños, de los hogares y de la comunidad. Es necesario que se disminuya la brecha tan grande que existe entre los conocimientos sobre salud y la aplicación práctica de ellos. Es por esta razón que los programas de Educación para la Salud adquieren mayor importancia en la escuela. El camino indicado sería entonces el de lograr *cambios de actitud y de conducta* para lograr la consecución de la salud y no el de la *transmisión de información*.

A continuación se indican algunas ideas para la reflexión y posteriormente se presentarán algunas acciones para el logro de la salud individual y comunitaria.

- La educación es cambio y en el área educativa para la salud exaltaremos su intencionalidad social, de este modo, educación será entendida como constructora de colectivos saludables y reguladora de desequilibrios en salud.
- La educación para la salud es una disciplina formal que genera procesos sociales permanentes y de acciones intencionales capaces de influir favorablemente en los comportamientos, actitudes, valores y prácticas de las personas para lograr comportamientos sanos tendentes al autocuidado de su salud integral (Memorias del Primer Taller Subregional Latinoamericano p.56)
- Un niño es capaz de autocuidar su salud cuando ha desarrollado su autoestima, la confianza en si mismo; cuando con criterio propio decide valores, actitudes, hábitos y normas de comportamiento saludables. Un colectivo que se autoestima participa en la solución de los problemas de salud de su localidad.
- La autorresponsabilidad significa que uno mismo es quien escoge ser de tal o cual manera, hacer esto o aquello, viéndose como “autor de su propia vida” y con capacidad de actuar del modo correspondiente. Este término es de gran importancia en el proceso educativo para la salud, sobre todo al hacer referencia a los comportamientos saludables y a las enfermedades evitables, en el niño, adolescente y adulto. Por ejemplo: diarreas, sida y enfermedades de transmisión sexual, cáncer pulmonar y tabaquismo, cáncer gástrico y algunos alimentos, accidentes y su exposición al riesgo con relación al alcoholismo, contaminación del ambiente y participación comunitaria.
- El compromiso hace referencia a cuando la salud es objeto de la voluntad autodeterminada y se ajusta a las normas de salud preestablecidas por el niño y el colectivo de manera responsable.

- Los comportamientos saludables no dependen solamente de la autodeterminación personal sino que están impregnados de factores familiares y culturales (socio determinantes) que requieren un análisis crítico para su decisión.
- Para participar en salud hay que estar informado, concientizado y comprometido.

### **OBJETIVOS GENERALES DE EDUCACION PARA LA SALUD**

- Afianzar en el niño hábitos, valores, actitudes, normas y comportamientos saludables que le permitan la construcción futura de proyectos de vida sana fundamentada en el autocuidado, responsabilidad y compromiso de su salud, bien común de todos los ciudadanos.
- Descubrir la vida como proyecto que debemos gerenciar y de la cual somos protagonistas en la construcción de nuestra propia historia vivida.
- Elaboración de proyectos, programas y actividades de salud con la comunidad y la familia, escuela que permita mejorar la calidad de vida, la participación comunitaria, la investigación acción y el análisis evaluativo en la solución de los problemas de salud de la localidad fundamentada en el autocuidado, responsabilidad y compromiso de su salud, bien común de todos los ciudadanos.

## Acciones sugeridas para la Educación en Salud

Las acciones abajo indicadas se realizarán de acuerdo a la edad y madurez de los NNA y jóvenes

Acciones sugeridas para la Primera y Segunda Etapa de Educación Básica	Condiciones a desarrollar o consolidar
<p>Promover el autoconocimiento del propio cuerpo, órganos, sistemas y sentidos y desde allí el conocimiento de los otros.</p> <p>Desarrollar la capacidad de disfrutar de un entorno saludable y reconocer su importancia para la vida.</p> <p>Analizar la posibilidad lesiva para la salud de algunos alimentos y bebidas (chucherías y otros)</p> <p>Señalar las ventajas para la salud de una dieta balanceada. Evitar alimentos y bebidas excesivamente dulces, saladas, grasosas, con aditivos o preparados.</p> <p>Practicar un sistema social de buenos hábitos para la salud (Imitación - repetición)</p> <p>Reforzar positivamente valores, normas, actitudes y hábitos de autocuidado de su salud.</p> <p>Promover hábito-horario: descanso-recreación-trabajo-merienda-almuerzo-cena. Lavado de manos-control de excretas-aseo.</p> <p>Elaborar normas que fortalezcan valores, actitudes y hábitos saludables.</p> <p>Mantener el aula y la escuela en ambientes sanos y limpios. Sin contaminantes.</p> <p>Educación y prevención sobre el consumo de drogas, sustancias estupefacientes y psicotrópicas.</p> <p>Hacerle conocer sus deberes y derechos en el cuidado de su salud.</p> <p>Hacerle conocer la importancia de los recursos naturales para la salud.</p>	<p>Valorar su cuerpo, órganos, sistemas y sentidos.</p> <p>Valorar su salud y su vida. La de sí y la de los otros como bien común. Responsabilidad al ser humano de su poder para modificar favorable o desfavorablemente los ecosistemas.</p> <p>Interpretación crítica para que el niño pueda actuar libre y conscientemente frente a ellos. Educación del consumo.</p> <p>Prevenir enfermedades como desnutrición, caries dentales, obesidad, hipertensión, del corazón o degenerativas, entre otras. Educación del consumo.</p> <p>Formación de buenos hábitos vinculados a estilos de vida saludables.</p> <p>Prevenir daños del cuerpo, accidentes, diarreas, parásitos y caries dentales, entre otras.</p> <p>Establecimiento de rutina diaria. Equilibrio emocional. Desarrollo de hábitos saludables.</p> <p>Participación familiar en el reforzamiento del sistema social de buenos hábitos para la salud.</p> <p>Decisiones por ambientes sanos y limpios, sin contaminantes.</p> <p>Autocuidado, responsabilidad y compromiso por su salud. Rechazo al alcohol y a las drogas.</p> <p>Conservación. Mantenimiento de un equilibrio entre sus usos individuales y colectivos.</p> <p>Práctica social de los derechos. Educación para la paz.</p>

<p>Hacerle conocer los derechos humanos y del niño.</p> <p>Reconocer la propia agresividad como forma positiva de autoafirmación de la personalidad.</p> <p>Elaborar registros de la historia personal y familiar, estructura (cuentos, entrevistas, diagrama estructural).</p> <p>Facilitar la participación de los padres y representantes en las actividades.</p> <p>Optimizar el rol protagónico de los padres y representantes en las decisiones de valores, normas, actitudes y comportamientos saludables.</p> <p>Definir ventajas y desventajas de los mensajes, valores, normas, actitudes y comportamientos recibidos en la familia y los informales en torno a la salud-vida.</p>	<p>Canalizarla de manera creativa hacia comportamientos y actividades que fortalezcan el bien común. Educación para la paz.</p> <p>Favorecer la identidad personal y emocional.</p> <p>Practicar medidas de seguridad y prevención de accidentes.</p>
<p>Acciones sugeridas para la Tercera Etapa de Educación Básica</p>	<p>Condiciones a desarrollar o consolidar</p>
<p>Cuerpo  Analizar: Respuesta sexual. Responsabilidad en la decisión de pareja vida de pareja, hijos deseados. Responsabilidad de ambos, inicio de la vida sexual. Planificación familiar embarazo precoz, prostitución, Sida y enfermedades de transmisión sexual. Uso del condón.</p> <p>Alcohol y drogas. Tabaquismo. Medidas preventivas que hacer en caso de consecuencias. Educación y prevención sobre el consumo de drogas, sustancias estupefacientes y psicotrópicas.</p> <p>Posturas adecuadas al realizar tareas específicas. Exposición al riesgo. Riesgo laboral.</p> <p>Ambiente:  Problemas del medio ambiente en la escuela y comunidad. Soluciones a los problemas del medio ambiente normas criterios y orientaciones.</p> <p>Conformación de brigadas ecológicas, de reciclaje colaboración y participación de la escuela, vecinos, parroquia, organizaciones gubernamentales (06) y no gubernamentales en la discusión y solución de los problemas del ambiente.</p>	<p>Concientización de normas de autocuidado corporal.</p> <p>Valor del uso de tiempo libre. Disfrute por el descanso.</p> <p>Descubrir la vida sexual como proyecto que debemos gerenciar del cual somos responsables en la construcción de nuestra propia historia</p> <p>Autocuidado responsabilidad y compromiso por su vida sexual valorar positivamente la relación de pareja.</p> <p>Valorar el ambiente como bien común.</p> <p>Valorar el reciclaje de desechos como medios de ahorro.</p> <p>Valor por lo nuestro (Comidas venezolanas) identidad.</p> <p>Valoración de la salud como bien común.</p> <p>Sentido de pertenencia comunitaria</p>

## **PROGRAMA DE FORMACIÓN DE EEE HVD**

### **MÓDULO 3 COMPETENCIAS DE ACOMPAÑAMIENTO A NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES (NNA) Y JÓVENES PARA UN DESARROLLO SALUDABLE**

#### **MATERIAL DE APOYO NO. 2**

#### **LA NUTRICIÓN**

La nutrición es 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.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

#### **DIEZ DATOS SOBRE LA NUTRICION**

1. La malnutrición es uno de los factores que más contribuyen a la carga mundial de morbilidad. Más de una tercera parte de las defunciones infantiles en todo el mundo se atribuye a la desnutrición. La pobreza es una de sus causas principales.
2. Un indicador clave de la malnutrición crónica es el retraso del crecimiento, es decir, cuando los niños son demasiado bajos para su grupo de edad en comparación con los patrones de crecimiento infantil de la OMS. En todo el mundo hay unos 178 millones de niños con retraso del crecimiento a causa de la escasez de alimentos, de una dieta pobre de vitamina A y minerales y de la enfermedad. Cuando el crecimiento se reduce, disminuye el desarrollo cerebral, lo que tiene graves repercusiones en la capacidad de aprendizaje. Las tasas de retraso del crecimiento entre los niños son más elevadas en África y Asia. En Asia centro-meridional, por ejemplo, afecta al 41% de la población infantil.
3. La emaciación es una forma grave de malnutrición causada por un déficit agudo de alimentos y agravada por la enfermedad. Alrededor de 1,5 millones de niños fallecen cada año de emaciación. El alza de los precios de los alimentos, la escasez de alimentos en zonas de conflicto y las catástrofes naturales reducen el acceso de los hogares a alimentos apropiados y en cantidad suficiente, por lo que son factores que pueden provocar emaciación. Para contrarrestarla es necesario llevar a cabo intervenciones nutricionales de emergencia para salvar vidas.
4. El «hambre oculta» es la carencia de vitaminas y minerales esenciales en la dieta, componentes que son esenciales para potenciar la inmunidad y un desarrollo saludable. Las carencias de vitamina A, zinc, hierro y yodo son motivos

de gran preocupación para la salud pública. Unos 2000 millones de personas sufren de carencia de yodo en todo el mundo y la carencia de vitamina A se asocia cada año a más de medio millón de fallecimientos de niños menores de 5 años a escala mundial.

5. El aumento del sobrepeso y la obesidad en todo el mundo es uno de los principales desafíos para la salud pública. Personas de todas las edades y condiciones se enfrentan a este tipo de malnutrición, a consecuencia de la cual están aumentando vertiginosamente, incluso en los países en desarrollo, las tasas de diabetes y de otras enfermedades relacionadas con el régimen alimentario. En los países en desarrollo hasta el 20% de los niños menores de 5 años tienen sobrepeso.
6. Una buena nutrición durante el embarazo es una garantía de un bebé más sano. La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses y, a continuación, la introducción de alimentos complementarios adecuados a la edad e inocuos sin abandonar la lactancia natural hasta los dos años o más. Alrededor del 20% de los fallecimientos de niños menores de 5 años en todo el mundo podría evitarse si se respetaran estas indicaciones. Gracias a una alimentación adecuada disminuyen las tasas de retraso del crecimiento y obesidad y se estimula el desarrollo intelectual en los niños pequeños.
7. En los adolescentes los problemas nutricionales comienzan durante la niñez y continúan durante la vida adulta. La anemia es un problema nutricional crucial para las adolescentes. Evitar los embarazos precoces y reforzar la salud nutricional de las chicas durante el período de la pubertad permite reducir más tarde el número de defunciones maternas e infantiles y detener los ciclos de malnutrición de una generación a la siguiente. Tanto en las chicas como en los chicos, la adolescencia es un período ideal para inculcar hábitos correctos en cuanto a la alimentación y a la actividad física.
8. Una existencia de comidas poco saludables e inactividad aumenta con el tiempo los riesgos para la salud y contribuye a que surjan enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y otros problemas. La población mundial está envejeciendo: las personas de más de 60 años de edad pasarán de los 700 millones actuales a 1000 millones en 2020. La salud nutricional en edades avanzadas será un factor decisivo en la situación sanitaria mundial.
9. La información nutricional es necesaria para determinar las zonas en las que la asistencia nutricional resulta más necesaria y supervisar los avances. En 2006 la OMS dio a conocer los patrones internacionales de crecimiento infantil, que sirven de puntos de referencia para comparar el estado nutricional de los niños en a escala nacional y entre distintos países y regiones.
10. La educación de la población es otro medio de mejorar la salud nutricional. Empezando en China, durante los Juegos Olímpicos de Beijing, y continuando en otros países, la OMS y sus Estados Miembros promoverán las «5 claves para una alimentación saludable»:

- A. alimenta a tu bebé sólo con leche materna durante los primeros seis meses de vida
- B. come alimentos variados
- C. come verduras y frutas en abundancia
- D. consume cantidades moderadas de grasa y aceite
- E. come menos sal y azúcar

## **PROGRAMA DE FORMACIÓN DE EEE HVD**

### **MÓDULO 3 COMPETENCIAS DE ACOMPAÑAMIENTO A NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES (NNA) Y JÓVENES PARA UN DESARROLLO SALUDABLE**

#### **MATERIAL DE APOYO NO. 3**

#### **ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTE PARA LA VIDA**

La formación y posesión del carácter en el deporte como en el resto de la vida; se interesa por la persona en su plena constitución, sus creencias, aptitudes, y conductas; estimulando y ayudando a los individuos en el camino de la autoformación de una manera basada en principios dentro como fuera del terreno deportivo.

Dentro de esta concepción, la deportividad concuerda más con un tipo particular de socialización; lo cual lleva a actuar en una unión social o modelo de grupo.

Objetivo General: Participar en juegos y actividades grupales estableciendo relaciones equilibradas y constructivas, demostrando hábitos y respeto por los demás, la unión, la solidaridad, la capacidad de integración, aceptando las normas y el hecho de ganar o perder como elementos propios del juego, evitando la discriminación y los comportamientos agresivos.

Entre los objetivos específicos de la actividad física y los deportes se encuentran:

- a) Adquirir hábitos de higiene, de postura y de ejercicio físico y de salud, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás.
- b) Demostrar conocimientos que evidencien la valoración de la importancia de la actividad física.
- c) Demostrar conductas positivas relacionadas con la valoración del trabajo en grupo, respeto mutuo, el sentido de solidaridad, compañerismo, cooperación, entre otros.
- d) Demostrar habilidades y destrezas durante su participación en juegos y actividades al aire libre y de expresión cultural y social que evidencien el sentido de pertenencia y de identidad regional y nacional.

e) Lograr la integración con el grupo mediante actividades recreativas, de expresión cultural y social, juegos y vida al aire libre, en buen uso del tiempo libre.

El juego tiene importancia fundamental como vehículo de culturalización, socialización y ejercicio, permitiendo ser el encuentro con lo tradicional y autóctono de cada región y el país; así mismo el desarrollo de las expresiones culturales sociales y la vida al aire libre permiten el desarrollo del trabajo en grupo en ambientes culturales como naturales.

La Organización Mundial de la Salud recomienda los siguientes niveles de actividad física para la salud de NNA (5-17 años)

Consultado en [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/index.html)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, 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. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.



### **Actividad física para todos**

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.

Se habla de acumulación para referirse a la meta de dedicar en total 60 minutos diarios a realizar alguna actividad, incluida la opción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos (por ejemplo dos sesiones de 30 minutos) y sumar esos intervalos.

Siempre que sea posible, los niños y los jóvenes con discapacidad deberán seguir también esas recomendaciones. Sin embargo, tendrán que hablar con su proveedor de salud para conocer el tipo y cantidad de actividad física adecuado para ellos teniendo en cuenta su discapacidad.

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños y jóvenes independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado más arriba. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad. También hay que señalar que si los niños no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto.

### **Efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes**

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- mantener un peso corporal saludable.



La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

### **Niveles recomendados de actividad física para la salud de 18 a 64 años**

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.



2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

### **Actividad física para todos**

Estas recomendaciones se aplican a todos los adultos sanos de 18 a 64 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario. Son válidas para todos los adultos independientemente de su sexo, raza, origen étnico, o nivel de ingresos. También se aplican a las personas que estando en ese margen de edad sufren enfermedades crónicas no transmisibles no relacionadas con la movilidad, tales como hipertensión o diabetes.

Estas recomendaciones pueden ser válidas para los adultos discapacitados. Sin embargo, a veces habrá que adaptarlas en función de la capacidad de ejercicio de la persona y de los riesgos específicos para su salud o sus limitaciones.

Hay muchas maneras de acumular el total de 150 minutos semanales.

El concepto de acumulación se refiere a la meta de dedicar en total cada semana 150 minutos a realizar alguna actividad, incluida la posibilidad de dedicar a esas actividades intervalos más breves, al menos de 10 minutos cada uno, espaciados a lo largo de la semana, y sumar luego esos intervalos: por ejemplo 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana.

Las mujeres embarazadas o en periodo puerperal y las personas con problemas cardíacos pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para este grupo de edad.

Los adultos inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad. Los adultos que no siguen las recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para cumplirlas.

## Efectos beneficiosos de la actividad física en los adultos

En general, una sólida evidencia demuestra que, en comparación con los hombres y mujeres adultos menos activos, las personas más activas:

- presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de colon y mama, y depresión;
- probablemente tienen un menor riesgo de fractura de cadera o columna;
- presentan un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y
- mantienen más fácilmente el peso, y tienen una mejor masa y composición corporal.



## PROGRAMA DE FORMACIÓN DE EEE HVD

### MÓDULO 3 COMPETENCIAS DE ACOMPAÑAMIENTO A NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES (NNA) Y JÓVENES PARA UN DESARROLLO SALUDABLE

#### MATERIAL DE APOYO NO. 4

#### LAS ACTIVIDADES CULTURALES

La competencia ***cultural y artística*** supone conocer, comprender, apreciar y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute y considerarlas como parte del patrimonio de los pueblos. El conjunto de destrezas que configuran esta competencia se refiere tanto a la habilidad para apreciar y disfrutar con el arte y otras manifestaciones culturales, como a aquellas relacionadas con el empleo de algunos recursos de la expresión artística para realizar creaciones propias; implica un conocimiento básico de las distintas manifestaciones culturales y artísticas, la aplicación de habilidades de pensamiento divergente y de trabajo colaborativo, una actitud abierta, respetuosa y crítica hacia la diversidad de expresiones artísticas y culturales, el deseo y voluntad de cultivar la propia capacidad estética y creadora, y un interés por participar en la vida cultural y por contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico, tanto de la propia comunidad, como de otras comunidades.

Las actividades musicales, de teatro, danza, poesía, artes plásticas, folklore, dramatización de cuentos, títeres, enseñan a los niños a ser más tolerantes y abiertos, permiten que se expresen en forma creativa, promueven la confianza en sí mismos y mejoran el rendimiento académico general.

Generalmente en el grupo hay NNA que pueden ser los promotores de las actividades, tocar cuatro, cantar, organizar grupos navideños. Una actividad de poesía puede ser que cada niño diga una estrofa y luego que ellos mismos elaboren sus poesías sobre actividades cotidianas.

PROGRAMA DE FORMACIÓN DE EEE HVD

MÓDULO 3

ANEXO No. 1

GUIA DE OBSERVACIÓN <sup>1</sup>

ACTIVIDADES DE \_\_\_\_\_ DEL HOGAR

ACTIVIDAD	PARA QUÉ	CÚANDO	DÓNDE	CON QUIÉNES	COMO	RESULTADOS	OBSERVACIONES

**Actividad:** ¿Qué hacen? ¿Qué recursos usan? **Para qué:** ¿Cuál es el propósito, objetivo o finalidad? **Cuándo:** ¿A qué hora? ¿Con qué frecuencia? ¿Cómo distribuyen el tiempo? **Dónde:** ¿En qué espacio? **Con quiénes:** ¿Cuántas personas? ¿Sus Características? **Cómo:** ¿Cuál es el contenido de la conversación? ¿Quién habla y quién escucha? ¿Cuál es el lenguaje no verbal? ¿Cómo se compran unos con otros? ¿Qué hacen? ¿Qué normas hay? ¿Qué cambios se producen? ¿Quién toma las decisiones? **Resultados:** resultados de las acciones e interacciones, valores reflejados.

---

<sup>1</sup>LeCompte, M.D. y Preissle, J. (1993) *Ethnography and qualitative design in educational research*. San Diego: Academic Press. Lincoln, Y.S. y Guba, E. G. (1985) *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.