

EDUCAR EN VALORES: EDUCACION PARA LA SALUD. Tomado de Pilar Llanderas y Manuel Méndez. Rev. Salud y nutrición. Revisión de Internet.

Definición:

Se contempla incluida en el currículum como consecuencia directa del reconocimiento del derecho a la felicidad de las personas, que es bienestar físico, pero también equilibrio afectivo y emocional, en un medio social saludable.

Por tanto, reconocemos por Salud, no sólo la ausencia de enfermedad física o psíquica, sino también todo un conjunto de actitudes y capacidades que son objeto de la educación y previenen, debidamente desarrolladas, tanto accidentes corporales, como desajustes de la personalidad, y que adquieren todo su significado en relación con la autoestima de los individuos, su autonomía y su capacidad de toma de decisiones.

Bienestar inherente, pues, a un concepto de salud que implica calidad de Vida y aprecio de la Felicidad, pero para todo ser humano: Igualdad. De forma que sin Salud no existe paz, ni seguridad, ni libertad, ni desarrollo, y viceversa, esto es, no podemos aspirar a una calidad de vida saludable, sin garantizar la paz, la seguridad, la libertad y el desarrollo de todos los pueblos e individuos. Si la Salud junto con la Educación son dos derechos básicos de toda sociedad progresista y avanzada, la Educación para la Salud es una actuación obligada de toda comunidad educativa que se precie de ofertar una calidad de enseñanza avanzada y progresista.

Objetivos Transversales:

El objetivo fundamental para una comunidad educativa sería: promocionar la salud como un valor apreciado por los alumnos y las alumnas, de forma que adquieran hábitos y costumbres para su bienestar físico y mental y el de su entorno social. Esta característica social de la salud es una llamada a descubrir que la salud es una tarea de todos y a todos nos implica, ya que no es posible mantener individuos saludables en sociedades "insalubres". A partir de este objetivo, es fácil comprender y definir los siguientes objetivos educativos (Carta de Ottawa para la promoción de la salud, 1986, y Congreso de Liverpool de 1988):

Descubrir y sentir la Vida como una realidad y como un proyecto del que somos protagonistas y responsables.

Conocer y apreciar el propio cuerpo en sus posibilidades y limitaciones para afianzar hábitos autónomos de cuidado y salud personales, y de respeto y solidaridad con la salud de los otros.

Interiorizar y vivir la realidad sexual como un medio de relación y comunicación interpersonal gratificante y saludable, tanto física, como afectiva, emocional y socialmente.

Reforzar la autonomía y la autoestima como realidades personales básicas en la construcción de un proyecto de vida saludable.

Elaborar e interiorizar normas básicas de salud: higiene, alimentación, cuidado corporal, ...

Mejorar la ecología y la salud desarrollando capacidades para la conservación y creando hábitos de mejora en un medio ambiente saludable.

Desarrollar la sensibilidad y la ternura ante todas aquellas personas con discapacidad física, psíquica o de edad, y el respeto para todos los grupos marginados socialmente en razón a sus diferencias culturales y/o preferencias sexuales.

Estimular el interés y el gusto por el deporte y la actividad física como medio para mantener una vida saludable y para el fomento de la amistad y la solidaridad (deporte no competitivo ni agresivo para los demás).

Valorar críticamente situaciones y conductas de riesgo para la salud, decidiendo los medios personales más adecuados para evitarlas y colaborando con otros grupos sociales para superarlas.

Participar en actividades institucionales o de acción ciudadana que promuevan la salud, adquiriendo compromisos de mejora de las deficiencias sanitarias y marginación de otros colectivos y sociedades subdesarrolladas.

Aportaciones al Proyecto Curricular:

La Educación para la Salud debe impregnar toda la currícula escolar de "actuaciones que promuevan la Salud", y para ello deben introducir en las áreas suficientes hechos, conceptos y principios que permitan discriminar "lo salubre de lo insalubre" en nuestra realidad próxima, así como ofrecer suficientes procedimientos, habilidades y destrezas para mantenerse saludable y / o mejorar esa realidad, además de garantizar la interiorización de normas de salud, aprecio de valores de Vida y manifestación de actitudes saludables que permitan la presencia de un "ambiente sano " en nuestra acción educativa.

La Educación para la Salud se relaciona con otros temas transversales en cuanto favorezcan o participen de cuestiones saludables. Así un medio ambiente saludable, invade el aspecto físico, pero también el cultural y el social; la Educación Vial como medio para evitar accidentes o conductas agresivas; la Educación para el Ocio para orientar aficiones deportivas y sociales , que no entrañen riesgos para la salud personal o de los otros; la Educación para el Consumo como prevención de drogodependencias o desarrollo de aptitudes personales para un consumo sano y racional; o la Educación para la Paz como garante de actitudes no violentas y solidarias que favorecen un clima social sano.

Existen otros temas transversales que consideramos implícitos en la Educación para la Salud, como es el concepto de la "coeducación" o de la educación para la Igualdad e Interculturalidad, puesto que no consideramos "diferencia alguna" que distinga conceptos de salud distintos para unos y para otras, para blancos o amarillos, para fieles o infieles; todos por supuesto tienen derecho a una misma calidad de vida, estado de bienestar y felicidad. La salud no puede discriminarse para unos y para otros.

Y sobre todo la llamada "Educación para la sexualidad y la afectividad" se incardina dentro del concepto de Salud indisolublemente, porque sexualidad es ante todo aceptación de uno/a mismo/a: no existe individuo sano con autoestima dañada; y por tanto una afectividad sana generará siempre relaciones saludables con uno mismo y con los demás. Todo lo demás, sexualmente hablando, pertenece al democrático campo de las "libertades personales", y por tanto las comunidades educativas respetarán la autonomía y capacidad de decisión de los miembros que la integran. Dentro de esta autonomía se encuentra la "opción sexual" que cada individuo decide para sí mismo/a, incluida su orientación, como un derecho inherente a su propia felicidad y bienestar, siempre que su conducta no "violente físicamente" otras individualidades, o ponga en grave riesgo el bienestar de terceros, que en todo caso son derechos bajo tutela legal. Por tanto la "contingencia educativa" en este terreno debe ser explícitamente democrática, y evitar con cuidado el neutralismo del currículum oculto (prejuicios incluidos), y por supuesto la beligerancia descarada en favor o en contra de tal o cuál "opción": todo se resume en un exquisito respeto de los/as otros/as, y en una confianza verdaderamente democrática en el uso de la libertad.

Por bloques de contenido, en las diferentes áreas podrían contemplarse estos aspectos:

BLOQUE LINGÜÍSTICO: (Lenguaje, lenguas muertas, idiomas modernos)

Vocabulario específico de la salud, agresiones al lenguaje saludable, expresiones insalubres ocultas en el pensamiento y verbalizadas en el lenguaje cotidiano, narraciones literarias en torno a la salud, los medios de comunicación de masas y la salud, redacciones a favor de distintos aspectos de la salud, los autores a través de la salud, debates de tópicos sobre la salud, composiciones sobre experiencias personales en relación con la salud, el lenguaje afectivo-emocional y la salud, la lírica sobre la belleza y la salud (lozanía), aspectos de la salud en otros colectivos socioculturales diferentes, el lenguaje humorístico: ironía y sarcasmo, etc.

BLOQUE CIENTÍFICO: (matemáticas, ciencias naturales, física y química, biología ..)

La salud como objeto de la ciencia, aspectos biológicos relacionados con la salud (higiene, alimentación y nutrición, reproducción, sexualidad saludable,

..), los avances científicos y la salud, elementos radiactivos y la salud, manipulación genética, tabla de datos sobre aspectos de salud, la medida de aspectos saludables, representación gráfica de situaciones relacionadas con la salubridad, medida de situaciones sanitarias y explicación gráfica, relación de sustancias químicas y salud (conservantes y manipulación de los alimentos, tabaquismo), etc.

BLOQUE HUMANÍSTICO: (Psicología, ciencias sociales, geografía e historia, ...)

La afectividad como elemento saludable, la inteligencia emocional, desarrollo saludable de la personalidad, la salud a través del tiempo, sociedades y salud, la cultura de la salud, la salud como discriminación: el poder y la salud, pobreza y salud, ; geografía de la salud, el derecho a la salud como bien básico, actitudes ante la enfermedad (diabetes, asma, otras ..)

BLOQUE DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA: (plástica, música, dramática, dinámica ...)

Deporte y salud, collage en torno a elementos saludables, la música y la relajación, la música como expresión afectiva, la música y el ejercicio físico, dramatización de situaciones relacionadas con la salud,(la risa y la salud, la tos tabáquica, la desnutrición, el vigor deportivo, etc.), los colores y la salud, el dibujo y la salud, ...

Estrategias:

La primera sería convertir el centro educativo en un promotor de la salud, incluso integrándose en la red europea de centros promotores de la salud, para lo que el centro educativo debe desarrollar "programas estables de promoción de la salud entre el alumnado, abiertos a la participación social y a su entorno". Los programas de promoción de la salud no deben reservarse para situaciones límite (drogodependencias), también pueden promocionarse aspectos tan interesantes como la higiene, el deporte, la alimentación, la afectividad, la sexualidad, etc. Incluyendo normas de salud que favorezcan actitudes saludables, por ejemplo, en nuestro "estilo de centro" definido en el PEC, incorporando rasgos saludables a nuestro "perfil docente", (dinamismo, equilibrio emocional, amabilidad, tolerancia), indicando medidas estables de colaboración y coordinación con las instituciones sanitarias próximas y personal sanitario, etc.

Un centro promotor de la salud podría vertebrar todo su currículum en torno a este tema transversal, siguiendo una estrategia distinta a la clásica de ser los ejes transversales los que se hagan presentes a través del currículum, en este caso, serían las distintas áreas las que se harían presentes en su relación con la salud, incluyendo a los otros temas transversales, siguiendo un poco el siguiente croquis:

Áreas Curriculares: van definiendo sus contenidos en relación con la salud. Otra estrategia es integrar en el currículum suficientes objetivos relacionados con la salud, de forma que se garantice su presencia gradual desde los Objetivos Generales del centro, a los de Etapa y áreas curriculares. Suele favorecerse la presencia de un área determinada que asuma la Salud como tema vertebrador de todos sus contenidos y asegure de esta forma la coordinación horizontal de este tema transversal. A continuación se ofrece cómo quedaría el mapa curricular respecto a este tema transversal, para Infantil (tomando Identidad y Autonomía como área de coordinación horizontal), y para Primaria (en este caso se ha seleccionado Educación Física). Para Secundaria el modelo sería el mismo, pero adaptándose a la opcionalidad propia de esta etapa.

EJE TRANSVERSAL 2: EDUCACIÓN PARA LA SALUD. OBJETIVOS ETAPA ACCIONES GENERALES:

El disfrute de un ambiente saludable: higiene y alimentación, Identidad y Autonomía: TODOS Rutinas diarias del aseo personal y rutinas alimentarias
Medio Físico y Social: *, *, ...

El sentido de lo limpio y lo cuidado, la precaución personal. El cuidado de uno mismo como bienestar corporal, ausencia de dolor físico y desajustes afectivo/emocionales, valorando actitudes positivas que eviten riesgos innecesarios y sirvan para prevenir accidentes.

Ed. Física: TODOS La salud corporal, deporte y salud, higiene y alimentación deportiva

Conocimiento Del Medio:... Medio ambiente y salud. Aprender a entender la Salud como un bien personal y solidario, manifestando actitudes sanas para consigo mismo y los demás, tanto en el cuidado físico, como en el de relaciones afectivo/emocionales.

Otra estrategia sería desarrollar actuaciones puntuales según demandas del entorno sobre temas de salud, a ser posible en coordinación con otras instituciones sanitarias (Centros de Salud y prevención sanitaria: bucodental, piojos, vacunaciones, ...), o asociaciones ciudadanas y campañas específicas, siempre intentando evitar que la ocasionalidad de estos eventos signifique pérdida de eficacia en los objetivos perseguidos.

Para terminar vale la pena señalar algunos indicadores que caracterizan a una comunidad educativa como promotora de la Salud (Young and Williams):

Contempla todos los aspectos de la vida del centro educativo y sus relaciones con la comunidad en la que se inserta (contexto situacional y mapa de recursos).

Se basa en un modelo de salud que incluye la interacción de los aspectos físicos, mentales, sociales y ambientales.

Se centra en la participación activa de los alumnos, con una serie de métodos variados para desarrollar destrezas y habilidades saludables.

Reconoce una amplia gama de influencias sobre la salud de los alumnos e intenta tomar en consideración sus actitudes, valores y creencias.

Reconoce que muchas destrezas y procesos básicos son comunes a todos los temas de salud y que estos deben programarse como parte del currículum.

Considera que el desarrollo de la autoestima y de la autonomía personal son fundamentales para la promoción de una buena salud.

Da gran importancia a la estética del entorno físico del centro, así como al efecto psicológico directo que tiene sobre todos los miembros de la comunidad educativa.

Considera la promoción de la salud como algo fundamental para todas las personas que conviven en el centro.

Reconoce el papel ejemplarizante de los adultos, y resalta el aprecio de actitudes sanas en el perfil de su profesorado.

Busca el apoyo social a sus actividades de salud, principalmente la participación de las familias directas de sus alumnos.

Tiene una visión amplia de los servicios de salud escolar, que incluye las medidas preventivas y exámenes de salud, pero también la participación activa en el desarrollo del currículo de EPS del entorno social sanitario.

Da a los alumnos la posibilidad de hacerse más conscientes como usuarios de servicios médicos y consumidores de bienes sanitarios.

PARA SABER MÁS

Green, W.H. y Simons Morton,B.G. "Educación para la Salud". México Interamericana, pag.307 a 321. 1988.

OMS: "La promoción de la salud: conceptos y principios. Copenhague, 9-13 de julio de 1984". Papeles Gestión Sanitaria,1988.(Enero:34-81)

Nieda, Juana. Cajas Rojas: Educación para la Salud. MEC. Madrid,1992

Serrano González, M^a Isabel: "Educación para la Salud y participación comunitaria". Editorial Diaz Santos, Madrid, 1989.

Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa