



Foundation
for Science, Health
and Education
SI! Salud
Integral



Fundación "la Caixa"

DECÁLOGO DE AMBIENTE ESCOLAR SALUDABLE

Índice

1. Nota para el equipo directivo	2
2. Recomendaciones y experiencias reales	3
• Organizamos celebraciones saludables	3
• Promovemos recreos activos	4
• Favorecemos la conciencia corporal	5
• Cuidamos la higiene personal en el colegio	6
• Recomendamos tentempiés saludables	7
• Respetamos la importancia de reflexionar	8
• Mantenemos un buen clima en el centro	9
• Implicamos al comedor escolar en las actividades del centro	10
• Fomentamos la participación de las familias en actividades del programa	11
• Proponemos la ida a pie o en bici al colegio	12
3. Bibliografía	13

1. Nota para el equipo directivo

El ambiente escolar de un centro tiene mucha relación con el rendimiento académico y profesional del alumnado y del profesorado que lo forman, aparte de las relaciones que se establecen con familias y otros agentes relacionados con la comunidad educativa.

Diversas revisiones científicas sobre la promoción de los factores de protección para la salud ponen en evidencia que las intervenciones eficaces van más allá de las actividades dentro del aula, movilizándolo a toda la escuela como organización¹, y que operan en varios ambientes, como la comunidad escolar². Para promover un desarrollo positivo y saludable son muy importantes los valores y las actitudes subyacentes que la escuela representa y encarna^{3,4,5}, y que se expresan a través del ambiente escolar.

Por ello, desde el Programa SI! animamos a los equipos directivos a analizar su centro con una visión global, no solo de los cursos que participan en el programa, tratando de buscar qué aspectos pueden mejorarse y proponiendo en el Consejo escolar acciones que puedan ser llevadas a cabo en todo el centro, que se aprueben como parte de la filosofía y valores que lo impregnan. Antes de iniciar un cambio es importante hacerse las siguientes preguntas⁷:

¿Cuál es el problema o situación que queremos modificar o prevenir?

¿Qué cambios esperamos obtener?

¿Qué queremos hacer y cómo reflejarlo en el PEC, el PCC y la PGA?

¿Con qué recursos contamos?

¿Cómo lo haremos? ¿Cómo mediremos los cambios esperados?

Una vez identificado el ámbito en el que se desea implementar el cambio, se debe elaborar la estrategia. Para facilitarles esta labor, les ofrecemos recomendaciones que pueden realizarse respetando el funcionamiento del centro como entidad y ejemplos reales de cómo algunos colegios pertenecientes al Programa SI! ya las han llevado a cabo.

2. Recomendaciones y experiencias reales

ORGANIZAMOS CELEBRACIONES SALUDABLES

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

Las celebraciones y cumpleaños son un momento muy especial en la vida de todos los centros y las personas, especialmente durante los primeros años de vida. Sin embargo, la relación de los mismos con el consumo de alimentos ocasionales (como chucherías, refrescos, bollería, etc.) está muy extendida en nuestra cultura.

Dado que en los centros educativos el número de celebraciones a lo largo del año es muy elevado, nos encontramos con la posibilidad de consumir alimentos de ingesta ocasional en una cantidad mayor que la recomendada. Para evitar este hecho, desde el Programa SI! se propone establecer una normativa común para todo el centro, según la cual la celebración de un cumpleaños no se relacione con estos alimentos y sí lo haga con otros elementos, como la actividad física o las emociones.

**¿CÓMO PODEMOS
LLEVARLO A CABO EN EL
CENTRO?**

DÍA DEL CUMPLEAÑOS

Esta iniciativa de un colegio del programa consiste en celebrar todos los cumpleaños del mes en un único día, involucrando a diferentes ámbitos del centro: actividades en el aula, el recreo, el comedor, etc. En clase el alumnado dedica un rato a homenajear a los cumpleaños (incluido el profesor si se da el caso), el alumnado puede elegir un juego para el tiempo del patio y todos los que han cumplido años ese mes se llevan a casa una tarjeta con palabras bonitas o dibujos realizados por sus compañeros.

El comedor también participa, preparando un tentempié saludable o una comida especial.



PROMOVEMOS RECREOS ACTIVOS

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

Llevar una vida activa implica tener oportunidades para movernos a lo largo del día. Aparte de las clases de Ed. física, para poder cumplir con la recomendación de 60 minutos diarios de actividad física, el alumnado y profesorado del centro debe tener la posibilidad de moverse, jugar, andar, subir escaleras, estirarse entre clase y clase, etc.

Un momento ideal es el tiempo del recreo, en que la liberación de energía a través del juego nos permite despejarnos y oxigenar nuestro cuerpo y mente. Para que esto sea posible es preciso que todas las personas que comparten el mismo espacio tengan las mismas oportunidades.

¿CÓMO PODEMOS LLEVARLO A CABO EN EL CENTRO?

COMISIÓN DE RECREOS

Varios centros han creado comisiones para dinamizar los recreos, formadas por profesorado y alumnado de los últimos cursos de Primaria. En estos centros, cada día el recreo se dedica a diferentes actividades o juegos, de forma que todos los alumnos tengan la oportunidad de experimentar la actividad que más les guste o se les dé mejor, aunque esta sea una actividad minoritaria.

Los espacios del patio se delimitan, de forma que las actividades libres (fútbol, baloncesto, etc.) no imposibiliten al resto de alumnos el poder realizar su actividad libremente. En otras zonas del patio se puede jugar a juegos tradicionales, pintados por el AMPA, juegos extraídos de los retos o de las actividades de Infantil, etc., hay un sinfín de acciones que se pueden promover.



FAVORECEMOS LA CONCIENCIA CORPORAL

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

Hoy en día, una de las mayores dificultades a la que nos enfrentamos a la hora de cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente es saber interpretar los mensajes que estos nos envían. Muchas de nuestras acciones a lo largo del día no responden a caprichos o a la falta de voluntad. Nuestro cuerpo y nuestra mente, y por tanto nosotros, tenemos necesidades biológicas, de descanso, de relación, etc., que deben ser resueltas para que podamos mantener un buen nivel de realización de las tareas cotidianas.

Actividades de relajación, respiración, masajes y juegos psicomotores, a través de juegos sencillos, ayudan a desarrollar la conciencia corporal y favorecen que mayores y pequeños tomemos perspectiva, conozcamos mejor nuestro cuerpo y sus necesidades, identifiquemos mejor nuestras emociones y podamos reducir la intensidad con la que las vivimos.

¿CÓMO PODEMOS LLEVARLO A CABO EN EL CENTRO?

TIEMPOS DE RELAJACIÓN

En un centro del programa se han establecido tiempos dedicados a la relajación y a la respiración, adaptados a cada edad y necesidad. Por ejemplo, entre horas, se permite al alumnado y al profesorado estirarse, soltar brazos y piernas, moverse un poco, respirar varias veces, beber agua... Es cierto que al principio costó un poco adaptarse y el alumnado se despistaba, pero tras un par de semanas, todo se había normalizado. En otros momentos del día se han estipulado instantes de conciencia corporal que se llevan a cabo con ejercicios sencillos de relajación y masaje.

Aparte de estas iniciativas, han puesto en marcha conjuntamente con el personal del comedor una idea innovadora: Antes de entrar en el comedor se permite al alumnado liberar energía haciendo un par de carreras rápidas. Así, llegan más relajados y se nota incluso la reducción del ruido y el estrés durante la hora de la comida.



CUIDAMOS LA HIGIENE PERSONAL EN EL COLEGIO

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

Desde el Programa SI! promovemos que las personas quieran su cuerpo y, consecuentemente, deseen cuidarlo. Para lograrlo, disponemos de múltiples vías: la alimentación, la actividad física, la gestión de las emociones, etc. Y, por supuesto, la higiene. Por ello, es importante que desde el centro se den importancia y facilidades para que esto sea posible.

Sabemos que los hábitos se van generando desde la primera infancia, por ello es importante que se favorezca el cuidado de la higiene corporal, más allá del lavado de las manos y la cara.

¿CÓMO PODEMOS LLEVARLO A CABO EN EL CENTRO?

HIGIENE CORPORAL EN LA ESCUELA PARA TODOS

En un centro con poco espacio y posibilidades de fomentar la higiene han tenido una idea estupenda. Aparte de la higiene básica de las manos y la cara con agua y jabón, permiten al alumnado disponer de un neceser personal con un cepillo de dientes, de pelo, unas toallitas húmedas, un desodorante y una colonia para que los alumnos se puedan asear después del recreo o de la clase de Ed. física. Este aseo y el cambio de camiseta se llevan a cabo con facilidad y no implica pérdida de tiempo.

Además, en otros centros con más espacio, han facilitado duchas para que el profesorado que acude al centro en bicicleta pueda asearse antes de iniciar su jornada laboral, sirviendo además como un ejemplo estupendo para su alumnado.

RECOMENDAMOS TENTEMPÍES SALUDABLES

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

El desayuno es una de las comidas más importantes del día para el adecuado rendimiento tanto físico como intelectual de todas las personas. Por ello, desde el Programa SI! se recomienda recordar a las familias su importancia y cuál es la composición de un desayuno completo: producto lácteo (leche, yogur), un cereal (pan, galletas, cereales de desayuno) y una pieza de fruta o zumo natural.

Más allá del desayuno, para aquellos centros en los que a media mañana se tome un tentempié se recomienda que pauten a las familias qué alimentos se pueden llevar cada día (para que alternen entre fruta, bocadillos, yogur líquido, barrita de cereales o frutos secos), esto ayuda a las familias a organizarse y favorece que en el centro se lleve a cabo una alimentación saludable.

¿CÓMO PODEMOS LLEVARLO A CABO EN EL CENTRO?

TREN DE LOS ALIMENTOS

El Tren de los alimentos es la estrategia escogida por muchos de los centros que forman parte del Programa SI!. En este tren, que llega a las familias en una fotocopia al inicio del curso, se especifica el alimento que los niños y niñas deben llevar cada día. Por ejemplo:

Lunes: fruta

Martes: lácteo

Miércoles: bocadillo pequeño

Jueves: fruta

Viernes: cereales (frutos secos, barritas, fiambra con cereales, galletas sin chocolate, etc.).

En algunos centros también recuerdan a las familias la importancia de que la ración del tentempié sea la adecuada a la edad, el tiempo que falta hasta la comida. En otros centros incluso hacen recomendaciones sobre qué alimentos ofrecer en la merienda.



RESPETAMOS LA IMPORTANCIA DE REFLEXIONAR

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

Una de las recomendaciones del Dr. Fuster es dedicar unos minutos diarios a reflexionar antes de pasar a la acción: "Solo mediante la reflexión es posible averiguar hacia dónde debemos dirigirnos en un mundo en cambio constante. Sin reflexión, difícilmente puede haber motivación."⁷

Por ello, desde el Programa SI! recomendamos a los centros que se respeten los momentos de descanso estipulados y que se evite utilizarlos para realizar gestiones o actividades escolares de refuerzo educativo. Además, es recomendable estipular momentos a lo largo del día en los que todos tengamos la posibilidad de reflexionar, graduando estos tiempos a la capacidad del alumnado.

¿CÓMO PODEMOS LLEVARLO A CABO EN EL CENTRO?

MINUTO MÁGICO

El Minuto mágico es una sencilla estrategia para que no pase un día sin que hayamos tenido tiempo para mirar dentro de nosotros y pensar. Algunas escuelas dedican este minuto (o minutos si hablamos de personas adultas o alumnado de los últimos cursos) al inicio de la jornada, entre clases o actividades, antes de empezar a comer el primer plato, etc.

Las posibilidades son múltiples y pueden variar en función del día y de las necesidades emocionales y físicas del grupo. Lo importante es transmitir que durante ese tiempo nada de lo que suceda alrededor importa. Reflexionar nos ayuda a situarnos en el momento presente y saber hacia dónde queremos ir.

MANTENEMOS UN BUEN CLIMA EN EL CENTRO

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

Las relaciones que se generan en un centro educativo entre las personas que trabajan o estudian en él determinan el ambiente de trabajo o de estudio. Por buenas que estas sean, los conflictos pueden producirse de forma habitual, siendo incluso positivo que existan. Las crisis pueden favorecer el crecimiento personal y de la institución, siempre y cuando la expresión de las necesidades se realice de una forma que favorezca el diálogo, la comprensión y los acuerdos.

El Rincón de la paz es una propuesta de Linda Lantieri, que se ubica dentro de su programa SEL. En ella nos recomienda que en los centros educativos haya personas (tanto profesorado como alumnado de los últimos cursos), con habilidades sociales de empatía, capacidad de escucha y asertividad, que se formen en la mediación y la resolución de conflictos. Estas personas ayudan a sus compañeros (los alumnos supervisados por el adulto formado) a solucionar sus diferencias de una forma constructiva, evitando que queden posos de rencor o resentimiento.

¿CÓMO PODEMOS LLEVARLO A CABO EN EL CENTRO?

ABRAZÓDROMO

El Abrazódromo es un pequeño espacio (menos de un metro cuadrado) delimitado en el suelo por unas pegatinas que marcan las esquinas, en cuyo interior hay dibujados dos pares de pies, dispuestos un par frente al otro y con una planta al lado, que sirve de catalizadora de emociones.

Este espacio es un símbolo para fomentar la convivencia pacífica y afectiva entre todas las personas del colegio. Es utilizado para hacer las paces cuando surge alguna discusión o pelea, ya que el abrazo es la forma más sincera e íntima de acercarse a alguien. Cuando el abrazo es verdadero, los cuerpos se hacen uno y las respiraciones se acompañan, se percibe la humanidad del otro y se es más capaz de aceptar los errores propios y los de la otra persona.



IMPLICAMOS AL COMEDOR ESCOLAR EN LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

El comedor de un centro, entendido como el espacio y el personal que lo componen, puede ser una gran ayuda en la promoción de la salud. Algunas vías para que el comedor pueda colaborar son: la realización de los talleres de alimentación experimentales y divertidos con el alumnado, la promoción de actividades saludables en el recreo del comedor, la promoción de un ambiente relajado y con menos ruido durante el almuerzo, o bien elaborar platos especiales para las celebraciones escolares.

Implicar al comedor en el centro va más allá de revisar el menú escolar y la forma de elaborarlo. Supone contar con el personal del comedor, escuchando sus necesidades e ideas, compartiéndolas con las del centro.

¿CÓMO PODEMOS LLEVARLO A CABO EN EL CENTRO?

COMEDORES IMPLICADOS

En varios colegios del Programa SI! el servicio de comedor está tan implicado en mejorar la salud del centro, que en los últimos años han llevado a cabo numerosas acciones innovadoras. Estos son algunos ejemplos:

- Han cambiado las mesas del alumnado de primaria a mesas redondas, para cuatro o cinco comensales, haciendo el comedor más agradable y reduciendo el volumen de las conversaciones.
- Realizan los talleres de alimentación propuestos por el Programa SI!, facilitando la labor al profesorado.
- Han creado un concurso en el que cada mes el alumnado de un curso lleva una receta saludable de sus abuelos u otros familiares o adultos de referencia. La receta ganadora se prepara un día y se invita a los abuelos del alumno ganador a comer en el centro con él.



FOMENTAMOS LA PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

El fomento de la participación de las familias en las actividades propuestas por los centros educativos suele ser uno de los aspectos que más interesan al Programa SI! Muchos estudios sociológicos han demostrado que para que grupos de personas se impliquen en actividades, que en un primer momento no han escogido voluntariamente, es preciso que se sientan parte activa de ellas.

Por ello, desde el Programa SI! se anima a los centros a dar responsabilidad a los padres y las madres, permitiéndoles proponer ideas y llevarlas a cabo (siempre y cuando el Consejo escolar las valore positivamente y se disponga de los recursos económicos y personales necesarios para ello).

¿CÓMO PODEMOS LLEVARLO A CABO EN EL CENTRO?

FAMILIAS DINAMIZADORAS

En un colegio del programa la dinamizadora apostó por la creación de un grupo de familias dinamizadoras del Programa SI! Este grupo, compuesto por dos padres o madres de cada curso de los que participan en el programa, mantiene contacto con el profesorado implicado en el mismo y se ocupan de hacer llegar al resto de familias las actividades o retos en familia del programa, y lo que es más importante, fomentan su participación.

Además, este grupo de familias dinamizadoras del programa se reúne una vez al mes con la persona dinamizadora y la dirección para organizar meriendas saludables y salidas extraescolares, en las que participan otras familias y el profesorado con sus propias familias.



PROPONEMOS LA IDA A PIE O EN BICI AL COLEGIO

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

La promoción y la educación de la salud es un tema de amplio interés en todo el mundo y que ocupa a grandes instituciones como la OMS, pasando por ministerios, consejerías, ayuntamientos, universidades, instituciones privadas y ONG (como es nuestro caso).

Uno de los temas que más campañas ha generado es el transporte saludable y sostenible al colegio, yendo a pie o en bicicleta. Estas iniciativas tienen beneficios a varios niveles. Por un lado, promueven la conciencia medioambiental y el cuidado de nuestro entorno y, por otro, fomentan la autonomía, las habilidades motrices y la condición física. Asimismo, ayudan a generar hábitos saludables que pueden perdurar toda la vida y que favorecen que, en el futuro, las personas estén más dispuestas a utilizar medios de transporte saludables y sostenibles en sus desplazamientos diarios.

¿CÓMO PODEMOS LLEVARLO A CABO EN EL CENTRO?

CAMPAÑAS E INICIATIVAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Actualmente existen a nuestro alcance diversas campañas y programas de diferentes ámbitos en muchas poblaciones, de los cuales podemos sacar provecho en pro de un mismo fin: la promoción de la salud en nuestro centro y en nuestra sociedad. Estos son algunos de los ejemplos que centros participantes del programa han elegido para seguir mejorando la salud de toda la comunidad educativa: Camino escolar paso a paso ; olimpiadas escolares, carreras y *cross* del ayuntamiento y distritos; escuelas municipales de promoción deportiva en centros; desayunos saludables del ayuntamiento; huerto escolar, Agente tutor, Escuelas verdes, etc.

¿Cuál es vuestra propuesta?



3. Bibliografía

1. Weare, K, & Nind, M. (2011). *Promoting mental health of children and adolescents through schools and school based interventions: evidence outcomes*. School based interventions. Report of work package three of the DATAPREV Project.
2. Catalano, R., Berglund, M.L., Ryan, G.A.M., Lonczak, H.S. and Hawkins, J.D. (2002) *Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs Prevention & Treatment*, Volume 5, Article 15
3. Durlak, J., and Wells, A. (1997) *Primary prevention mental health programs for children and adolescents: a meta-analytic review*. American Journal of Community Psychology 25(2): 115-152.
4. Greenberg, M. T., Domitrovich, C., and Bumbarger, B. (2001) *Preventing mental disorders in school aged children. A review of the effectiveness of prevention 75 programmes* Prevention Research Center for the Promotion of Human Development, College of Health and Human Development Pennsylvania State University.
5. Catalano RF, Mazza JJ, Harachi TW, Abbott RD, Haggerty KP, and Fleming CB. (2003) *Raising healthy children through enhancing social development in elementary school: Results after 1.5 years*. Journal of School Psychology 41(2): 143-164.
6. Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social. (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*.
7. Fuster, V. (2013). *El círculo de la motivación*. Ed. Planeta.