

Relato de experiencia: Cuidemos a nuestros niños promoviendo conductas saludables

Experience story: Take care our children by promoting healthy behaviors

María Cristina Cometto

ccometto@fcm.unc.edu.ar

<http://orcid.org/0000-0003-4185-2608>

Patricia Gómez

pgomez@fcm.unc.edu.ar

<http://orcid.org/0000-0002-8731-6141>

Hugo Pizzi

ccometto@fcm.unc.edu.ar

<http://orcid.org/0000-0003-4525-1818>

Marcela Coronado

pgomez@fcm.unc.edu.ar

<http://orcid.org/0000-0002-6155-597X>

María Borsotti

maria.borsotti@gmail.com

Universidad Nacional de Córdoba | Argentina

Resumen

El siguiente relato de experiencia surge como iniciativa de la Secretaría de Salud Pública y Ambiente de la Facultad de Ciencias Médicas (FCM) de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC), la cual impulsa una política destinada

a potenciar el vínculo con la comunidad, abordando iniciativas y demandas que se reciben desde ámbitos escolares para brindar respuestas acordes a las necesidades, propiciando la *extensión* al medio.

El objetivo principal fue divulgar y ofrecer conocimientos sobre principios, técnicas y habilidades de ayuda para propiciar conductas saludables para la vida en la población de niños en edad escolar bajo la modalidad de talleres participativos. Las experiencias se desarrollaron durante los años 2014 y 2015, en escuelas públicas y privadas de la ciudad de Córdoba, destacando siempre la importancia de reconocer factores protectores y conductas saludables, en un clima de respeto y solidaridad construido por todos.

Palabras clave: Promoción, prevención, salud escolar, salud pública.

Abstract

The following story of experience emerges as an initiative of the Ministry of Public Health and Environment of the Faculty of Medical Sciences (FCM) of the National University of Cordoba (UNC), which promotes a policy to maximize the link with the community, addressing initiatives and demands that are received from school settings to provide answers that meet the needs, promoting the extension to the medium.

The main objective was to disseminate knowledge and provide principles, techniques and skills to help promote healthy behaviors for life in the population of school-age children in the form of participatory workshops. The experience developed during the years 2014 and 2015 in public and private schools in the city of Cordoba, always emphasizing the importance of recognizing protective factors and healthy behaviors, in a climate of respect and solidarity built by all.

Keywords: Promotion, prevention, school health, public health.

Introducción

Esta experiencia surge como iniciativa de la Secretaría de Salud Pública y Ambiente de la Facultad de Ciencias Médicas (FCM) de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC), la cual impulsa una política destinada a potenciar el vínculo con la comunidad, abordando iniciativas y demandas que se reciben desde diversos ámbitos para brindar respuestas acordes a las necesidades de las poblaciones. Las actividades de extensión, buscan la mejor forma de vinculación de la secretaría con la sociedad en general, con el sistema productivo, con otros sistemas dedicados a la educación, con sistemas de producción de servicios y con fundaciones, etc., propiciando la *extensión* al medio. Para tal fin se planteó, desde el Centro de Estudios, Investigación y Desarrollo de Recursos Humanos en Salud (CEIDRHUS) y el departamento de Salud Bucal de la Secretaría de Salud Pública y Ambiente de la FCM coordinar con otros ámbitos dentro de la UNC como la cátedra de Enfermería en Salud Mental de la Escuela de Enfermería y la Escuela de Nutrición, quedando conformado el grupo de desarrollo de la propuesta extensionista *Cuidemos a nuestros niños. Promoviendo conductas saludables*, con la finalidad de hacer sinergia en beneficio de la comunidad escolar de la ciudad de Córdoba.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) expresa con fuerza que el nivel de intervención en la escuela ha demostrado ser la segunda medida más efectiva de promoción y protección de la salud en los niños y adolescentes. Esta afirmación se fundamenta en que, en estos ámbitos, se encuentran unos de los grupos más vulnerables, como son los niños y jóvenes. La escuela posee la función social de ser un ordenador de los hábitos familiares y laborales, además de presentarse en como organizaciones particularmente sensibles y accesibles a las incorporaciones de nuevas tecnologías, lo que permite la inclusión de programas en forma sostenida.

En este ambiente escolar, los resultados de intervenciones -en la mayoría de los casos- son a largo plazo, como la reducción de la desigualdad, la creación

de ambientes más seguros y de apoyo directo a los niños y jóvenes, y en forma indirecta a las familias y grupos convivientes. Pero también se pueden observar efectos inmediatos, como la incorporación de mecanismos de relación más saludables y la disminución de la violencia por medio de la comunicación (Becoña y otros, 2004).

Al centrar el trabajo en la promoción de la salud en las escuelas es importante señalar cuáles fueron los aspectos en los que se orientó la propuesta. Es así que se trabajaron en acuerdo con los docentes de los ámbitos escolares los siguientes propósitos:

- Desarrollar conductas saludables como la higiene personal, la bucal, el lavado de manos y alimentación sana concretamente.
- Desplegar capacidades para la prevención de enfermedades, específicamente las vacunas.
- Abrir espacio para las capacidades de afrontamiento de la propia vida, del conflicto y la resiliencia.

Con relación a las conductas saludables, se describen como aquellas acciones que son llevadas a cabo por las personas o grupos para mantener, para lograr o para recuperar la salud y para prevenir la enfermedad. Cabe reconocer que, una vez aprendidas las conductas, no es fácil modificarlas, especialmente cuando están vinculadas a las actividades que se realizan diariamente. En este sentido la importancia de incorporar conductas saludables en los niños y jóvenes cobra especial relevancia, pues es una edad de mayor flexibilidad a los cambios.

La incorporación de actitudes saludables frente al cambio, especialmente al asociarlas con mejoras en la calidad de vida, construye un marco de referencia positivo donde el niño o joven se mire. Y es aquí donde adquiere relevancia el rol individual y grupal de maestras y directivos de la escuela, que acompañan estos procesos y son el puente para acercar modelos, conocimiento sobre salud y hábitos saludables.

Existen diferentes autores como Don Nutbeam (2000) o Vicente Caballo (2002), que señalan cuáles son las conductas más saludables en general. Sin

embargo, se pueden consolidar en dos grandes grupos: prioritarias y complementarias.

En cuanto al despliegue de las capacidades para la prevención de enfermedades, se hace referencia a la interacción del sujeto con su medio, a cómo el sujeto hace frente a las demandas y de qué modo organiza las respuestas.

Es importante recordar que las demandas del medio pueden ser sencillas e irrelevantes o complejas y relevantes de gran impacto en la persona. En general estas últimas, son novedosas, implican una alteración del equilibrio homeostático del sujeto, ya sea a nivel físico, personal o social, constituyéndole una situación de estrés (Quintana y otros, 2012).

El tercer propósito para promover la salud es pensar el desarrollar en los niños y jóvenes la capacidad de enfrentar la propia vida, es decir, la flexibilidad ante las nuevas situaciones, sean tanto de la vida cotidiana como de situaciones extraordinarias, incorporando actitudes reflexivas frente a las mismas.

En estos últimos años, algunos autores han desplegado un concepto que abarca esta capacidad, y que es el de resiliencia, el que hace referencia al conjunto de atributos y habilidades para enfrentar eficazmente factores que causan estrés y situaciones que implican un riesgo (Losel y otros, 1989). Otros autores, como Edith Grotberg (1995) la definen como una capacidad universal, que permite a una persona, un grupo o una comunidad, minimizar o sobreponerse a los efectos nocivos de la adversidad.

La propuesta de intervención extensionista

Se propuso llevar adelante el proyecto *Cuidemos a nuestros niños: Promoviendo conductas saludables*, con el objetivo de divulgar y ofrecer conocimientos sobre principios, técnicas y habilidades de ayuda para propiciar conductas favorables para la vida sana en la población de niños en edad escolar.

En cuanto a las instituciones participantes, se pueden mencionar la Secretaría de Salud Pública y Ambiente de la FCM, a través del Centro de Estudios, Investigación y Desarrollo de Recursos Humanos en Salud (CEIDRHUS) y del Departamento de Salud Bucal, coordinadamente con la Cátedra de Enfermería en Salud Mental, la Escuela de Nutrición y escuelas públicas y privadas de la ciudad de Córdoba. Los destinatarios fueron niños de 6 a 10 años de grado de escolaridad, tanto de turno mañana como de tarde.

Los responsables de las actividades fueron la Dra. María Cristina Cometto, el Mg. Od Hugo Pizzi, la Dra. Patricia Gómez y la Mg. María Borsotti, participando también: Lic. Edith Cavallo, Lic. Marcela Coronado, Lic Sandra Cerino y Lic. Silvia Catalini (Escuela de Enfermería); Lic. Hein Vega, Lic. Silvina Díaz (Escuela de Nutrición) y los odontólogos Florencia Biancciotti, María Victoria Gilardoni, Laura Ana Scieppaquercia y María Daniela Sargiotto.

Los contenidos desarrollados fueron:

- Salud bucal, cuidados odontológicos básicos, hábitos de higiene.
- Higiene personal y lavado de manos.
- Alimentación saludable, nutrientes esenciales para los niños, selección de alimentos y componentes principales
- Seguridad emocional, comunicación segura y vínculos interpersonales saludables

Todos ellos se desarrollaron bajo la metodología de taller, en encuentros de tres horas cada uno y se realizaron durante junio, julio y agosto de 2014 y agosto - septiembre de 2015 en la Escuela Dante Alighieri (educación privada) y Escuela Primaria José Ignacio Díaz (educación pública estatal), de la ciudad de Córdoba.

[Evaluación de éxitos, fracasos y aprendizajes conjuntos](#)

Al finalizar el proyecto, se puede señalar que se completó totalmente según el cronograma propuesto y ha sido llevada a cabo a través de diversas técnicas pedagógicas (videos, dramatizaciones, demostraciones, simulaciones y

participación activa del auditorio) que emergieron como una necesidad de generar un espacio común de aprendizaje.

De la experiencia realizada en las escuelas, se puede inferir la importancia en el abordaje de las siguientes temáticas (según la visión de los docentes y niños):

- Comunicación, factores protectores, factores de riesgo , promoción y prevención en salud mental
- Lavado de manos, higiene en general e higiene bucal.
- Importancia de las vacunas
- Algunos mitos en la alimentación y uso de elementos fuertes en la dieta cotidiana.
- Evaluación de la condición de riesgo para traumatismos dentarios y su comunicación a la familia.

El marco de abordaje siempre destacó la importancia de reconocer factores protectores y conductas saludables, en un clima de respeto y solidaridad, construido por todos. Asimismo, debe ponerse de resalto algunos mensajes que los niños dejaron por escrito durante la experiencia: « cuando la alegría está en todos, todos somos felices», « decir la verdad da alivio», «no te preocupes aquí estoy », «yo le voy a contar a mi mamá», «en mi casa usamos el alcohol gel», son solo algunos ejemplos.

Desde la visión de los docentes se rescataron como resultados positivos:

- Que fue un proyecto construido por todos, colectivamente, y abordado de igual manera.
- La participación de los niños mediante preguntas y reflexiones. Los niños expresaron problemáticas entre pares.
- El interés real de los docentes y su participación en la temática abordada.
- Son escuelas comprometidas con la salud.

Al pensar algún obstáculo saliente, puede mencionarse que los docentes señalaron que puede tenerse en cuenta para futuros proyectos la limitación en el tiempo áulico, ya que resultó escaso en función de las tareas desarrolladas y los requerimientos de los niños participantes.

A modo de cierre

Los programas de promoción y prevención en las escuelas no requieren de gran nivel de complejidad ni de importantes gastos presupuestarios para su implementación. Fundamentalmente, se necesita de la decisión política institucional de toda la comunidad educativa para llevarlo adelante y lograr el éxito deseado.

Referencias bibliográficas

BECOÑA, E. y otros (2004). «Promoción de los estilos de vida saludables» en *Investigación en Detalle*, N°5. [En línea] Bogotá: ALAPSA. Recuperado de: <<http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm>>

CABALLO, V. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: S.XXI.

GROTBERG, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The International Resilience Project*. [En línea] La Haya, Holanda: Bernard Van Leer Foundation. Recuperado de <<http://www.bibalex.org/search4dev/files/283337/115519.pdf>>

LÖESEL, F y otros (1989). «On the Concept of *Invulnerability*: Evaluation and First Results of the Bielefeld Project» en Brambring, M y otros *Children at Risk: Assesment, Longitudinal Research and Intervention*. Nueva York, EEUU: Walter de Gruyter, pp. 186-219.

MANCIAUX, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.

NUTBEAM, D. (2000). «Efectividad de la promoción de la salud, las preguntas que se deben responder» en *Un informe de la Unión para la Promoción y Educación de la salud*. Luxemburgo: Bruselas.

QUINTANA, A. y otros (2012). «Modos de afrontamiento y conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia entre pares» en *Revista iiPsi*, 12 (1). Perú: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.