COLECCIÓN PEDAGOGÍA DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

Estrategias didácticas para docentes

CICLO 5

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcalde Mayor de Bogotá
Enrique Peñalosa Londoño

Secretaria de Educación del Distrito
Claudia Puentes Riaño

Subsecretaria de Acceso y Permanencia
María Constanza García Botero

Director de Bienestar Estudiantil
Edwin Giovanny Rodríguez García

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil
Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinación editorial y edición
Deyanira Alfonso Sanabria

Diseño gráfico
Rocío Duque Santos

Material gráfico
Archivo Secretaría de Educación del Distrito
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED
Shutterstock

Esta publicación es producto del trabajo del equipo de la "Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil", Dirección de Bienestar Estudiantil (DBE), Secretaría de Educación del Distrito

Bogotá, D.C., 2019

ISBN Impreso: 978-958-5485-76-1
ISBN Digital: 978-958-5485-77-8

Equipo de autores
Nahtalia Barragán Rodríguez
Tatik Carrión Ramos
Ángela Marcela Peña Díaz
Marcela Corredor Martínez
Diego Armando Varila Cajamarca
Jacqueline Moya Ramos
Nelson José Murcia Peña
Daniel Ricardo Ávila Ávila
Equipo pedagógico Compensar-SIDAE

Revisores conceptuales
Mónica Adriana Forero Bogotá
Diana Carolina Páez Rubiano
Olga Lucía López Tapias
Miguel David Santana Rincón
Ana Andrea Vargas González
Luz Nelly Moreno
Fabio Leonardo Ríos
Hellem Gamboa Upegui

Acompañamiento en la implementación en colegios

EQUIPO DE PEDAGOGOS
Nahtalia Barragán Rodríguez
Tatik Carrión Ramos
Ángela Marcela Peña Díaz
Marcela Corredor Martínez
Diego Armando Varila Cajamarca
Jacqueline Moya Ramos
Nelson José Murcia Peña
Tatiana Esquivel Mahecha
Sandra Castro Marroquín
Karen Malagón Rubio

EQUIPO DE CALIDAD Y SEGUIMIENTO A LOS PROCESOS PEDAGÓGICOS
Rocío Flórez Montoya
María de los Ángeles González Moreno
Ómar Olaya Sorza
Jaime Neuta Ríos

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

Estimados docentes:

Promover y fortalecer el bienestar de los estudiantes implica una práctica constante en donde el binomio colegio-familia enriquece y favorece la apropiación del ejercicio pedagógico, para generar mejores ambientes de aprendizaje para la vida durante su permanencia escolar.

La colección Pedagogía del bienestar estudiantil reconoce estas necesidades y propone estrategias didácticas para el trabajo de los docentes en sus asignaturas, como una forma de contribuir al aprendizaje integral, el cual sin duda alguna, influye en el mejoramiento del bienestar.

Estos recursos educativos forman parte del acervo de estrategias que dan respuesta a las prácticas educativas de los docentes y vinculan a las familias y cuidadores en su corresponsabilidad con el aprendizaje de los estudiantes, favoreciendo el fortalecimiento de la educación inclusiva y de calidad en nuestras instituciones educativas oficiales.

De esta forma, los libros que hoy llegan a sus manos, brindan herramientas pedagógicas que pueden ser aplicadas en diferentes espacios educativos de las áreas académicas, abarcando todos los ciclos educativos, y profundizando en un proceso continuo del desarrollo humano.

Gracias por su labor dedicada al aprendizaje y al bienestar de los estudiantes y por ser parte de este proceso de permanente mejoramiento que hoy nos permite decir que en Bogotá tenemos educación bien calificada.

CLAUDIA PUENTES RIAÑO

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Agradecimientos

Hacemos un reconocimiento a los siguientes colegios por su participación en la aplicación de las secuencias didácticas

Localidad de Suba: Delia Zapata Olivella, Veintiún Ángeles, Juan Lozano y Lozano, Tibabuyes Universal, Gerardo Paredes, República Dominicana, Nueva Zelandia, Gonzalo Arango, La Toscana, Prado Veraniego, Alberto Lleras Camargo

Localidad de Usaquén: Toberín, Unión Colombia, Agustín Fernández, Divino Maestro, Friedrich Naumann, Aquileo Parra, Cristóbal Colón, Nuevo Horizonte

Localidad de Santa Fe: Externado Nacional Camilo Torres, Manuel Elkin Patarroyo, Los Pinos, Policarpa Salavarrieta, Aulas Colombianas San Luis, El Verjón

Localidad Ciudad Bolívar: Nicolás Gómez Dávila, La Joya, Rural Quiba Alta, El Paraíso de Manuela Beltrán, Rural Pasquilla, Arborizadora Baja, La Arabia, Ismael Perdomo, José María Vargas Vila, Canadá, La Estancia San Isidro Labrador, Villamar

Localidad de Usme: Atabanzha, Tenerife Granada Sur, Federico García Lorca, Ofelia Uribe de Acosta, Rural Olarte, Fernando González Ochoa, Santa Martha, Chuniza, Francisco Antonio Zea, Usminia, Nuevo San Andrés de los Altos

Localidad Sumapaz: Juan de La Cruz Varela, Colegio Campestre Jaime Garzón

Localidad Puente Aranda: Luis Carlos Galán, Benjamín Herrera, José Manuel Restrepo, Antonio José de Sucre

Localidad de Tunjuelito: Rufino José Cuervo, Bernardo Jaramillo, José María Córdoba, San Carlos, Isla del Sol, Venecia, San Benito Abad, Ciudad de Bogotá, Rafael Uribe Uribe, Marco Fidel Suárez

Localidad Barrios Unidos: República de Panamá, Domingo Faustino Sarmiento, Rafael Bernal Jiménez, Tomás Carrasquilla

Localidad Teusaquillo: Palermo, Manuela Beltrán

Localidad Chapinero: Simón Rodríguez, Campestre Monteverde, San Martín de Porres

Localidad Rafael Uribe Uribe: José Martí, Liceo Femenino Mercedes Nariño, San Agustín, Palermo Sur, Misael Pastrana Borrero, Clemencia Holguín de Urdaneta, República de EE. UU de América, Antonio Baraya.

Localidad de Bosa: Orlando Higuita Rojas, Brasilia Bosa, Ciudadela Educativa Bosa, Alfonso Reyes Echandía, Fernando Mazuera, Luis López de Mesa, El Porvenir, Cedid San Pablo, Pablo de Tarso, Carlos Albán Holguín

Localidad de Fontibón: Pablo Neruda, Atahualpa, Luis Ángel Arango, Antonio Van Uden, Costa Rica, Integrado de Fontibón, Rodrigo Arenas Betancourt, Carlo Federici, Instituto Técnico Internacional

Localidad de Kennedy: OEA, Instituto Técnico Rodrigo de Triana, General Gustavo Rojas Pinilla, Isabel II, Villa Rica, Las Américas, Alfonso López Pumarejo, Carlos Arturo Torres, Manuel Cepeda Vargas, La Amistad, El Japón, Tom Adams, La Fragua, Hernando Durán Dussán

Localidad Los Mártires: Liceo Nacional Agustín Nieto Caballero, San Francisco de Asís, Ricaurte (Concejo), Técnico Menorah, Panamericano, República Bolivariana de Venezuela, Liceo Nacional Antonia Santos, Eduardo Santos

Localidad Candelaria: Integrada La Candelaria, Escuela Nacional de Comercio

Localidad Antonio Nariño: María Montessori, Guillermo León Valencia, Atanasio Girardot, Francisco de Paula Santander, Jaime Pardo Leal

Localidad San Cristóbal Sur: Montebello, República del Ecuador, José Joaquín Castro, Aldemar Rojas Plazas, Francisco Javier Matiz, Los Alpes, Nueva Delhi, Moralba Sur Oriental, Gran Colombia, San Cristóbal Sur, El Rodeo, Veinte de Julio, Juana Escobar, José María Carbonell

Localidad de Engativá: José Asunción Silva, Las Mercedes, Floridablanca, General Santander, La Palestina, Antonio Nariño, Laureano Gómez, Técnico Juan del Corral, Nydia Quintero de Turbay, Villa Amalia, Robert F. Kennedy, Tomás Cipriano de Mosquera, Guillermo León Valencia

Contenido

Presentación 3
Contenido 6
Introducción 8
Estructura didáctica 10

1.

LÍNEA PEDAGÓGICA

Estilos de vida saludable 15

Tabla de contenido EVS 16
Conceptos EVS 18
ESTRATEGIA 1. Vivir saludable, una apuesta de ganadores 22
ESTRATEGIA 2. Bebidas con efectos psicoactivos 30
ESTRATEGIA 3. Cuerpo y mente conectados por la actividad física 38
ESTRATEGIA 4. Pausas activas para mi bienestar 46
ESTRATEGIA 5. El cuerpo humano, una máquina fascinante 54
ESTRATEGIA 6. Mis ojos ven lo que quieren... y mi cuerpo recibe lo que debe 64
ESTRATEGIA 7. Actividad física cooperativa 72
ESTRATEGIA 8. De la industria a la mesa 80

2.

LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar 89

Tabla de contenido ME 90
Conceptos ME 92
ESTRATEGIA 1. Promuevo la movilidad en mi colegio 98
ESTRATEGIA 2. Me protejo en moto 110
ESTRATEGIA 3. Factores psicológicos en seguridad vial 118
ESTRATEGIA 4. Medios de transporte alternativos 128
ESTRATEGIA 5. Riesgos y protección en bicicleta 134
ESTRATEGIA 6. Movilidad segura 140

LÍNEA PEDAGÓGICA

3.

Prevención y atención de la accidentalidad escolar 147

Tabla de contenido PAAE 148

Conceptos PAAE 150

ESTRATEGIA 1. Hacia la seguridad en la práctica laboral 154

ESTRATEGIA 2. Impactos de los accidentes en la práctica laboral 162

ESTRATEGIA 3. Actúo ante accidentes escolares 168

ESTRATEGIA 4. El cuidado del otro y la prevención de accidentes 176

ESTRATEGIA 5. El efecto dominó en un accidente 184

ESTRATEGIA 6. Prácticas seguras en las actividades deportivas, recreativas y culturales 190

SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil 197

Tabla de contenido CBE 198

Conceptos CBE 200

ESTRATEGIA 1. Estética y sexualidad 204

ESTRATEGIA 2. Me responsabilizo de mis acciones 212

ESTRATEGIA 3. Sentido y proyectos de vida 220

ESTRATEGIA 4. Resiliencia y proyecto de vida 230

ESTRATEGIA 5. Iniciativas y participación juvenil 236

ESTRATEGIA 6. Participo activamente en la resolución de conflictos 244

Anexos

Tabla de anexos EVS 254

Tabla de anexos ME 278

Tabla de anexos PAAE 299

Tabla de anexos CBE 308

Glosario 321

Referencias bibliográficas 323

Introducción

La Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil (EIPBE) busca armonizar las acciones que se proponen desde los *Planes Integrales de Bienestar Estudiantil* (PIBES) desarrollados por las Instituciones educativas para fortalecer los Proyectos Educativos Institucionales en pro del Bienestar Estudiantil.

En el contexto escolar, el bienestar debería ocasionar una satisfacción personal en cuatro dimensiones: física, mental, emocional y social. Sin embargo, ¿cómo garantizar, o al menos promover, dicha satisfacción?, ¿cómo propiciar desde la escuela que nuestros estudiantes sean saludables física y mentalmente?, ¿cómo lograr que establezcan relaciones interpersonales fructíferas y gratificantes, mientras descubren y cultivan su identidad, sus emociones y sensaciones?, ¿qué condiciones debe ofrecer la escuela para permitir una experiencia vital y feliz a todos los miembros que la conforman? Esas son algunas de las preguntas a las cuales se enfrenta la Pedagogía del Bienestar, reto que se aborda desde diferentes ámbitos, uno de ellos los recursos educativos desde el espacio virtual de Promoción del Bienestar Estudiantil y, más concretamente por medio del desarrollo de materiales que orienten la práctica docente.

De esta forma, la colección **Pedagogía del Bienestar** ofrece a las instituciones educativas un conjunto de **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS** encaminadas a desarrollar satisfactoriamente en los estudiantes las cuatro dimensiones del bienestar e invitar a toda la comunidad educativa a trabajar en la consolidación de una **cultura del bienestar**, asumida como una experiencia vital, producto de todas las interacciones ocurridas dentro de la escuela.

Para el logro del anterior propósito, las estrategias didácticas que se brindan mantienen el equilibrio entre la información, las decisiones reflexivas, las modificaciones de hábitos, la prevención y el autocuidado como conducta. Asimismo, las consideraciones metodológicas implican la **PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA** de la comunidad educativa –como representación de la sociedad civil y su contribución como garante de los derechos y promotor de los deberes de los estudiantes.

Desde luego, la propuesta de *Pedagogía del bienestar* tendrá éxito siempre y cuando trascienda de la educación formal y haga parte de la vida cotidiana de quienes habitan y conviven la ciudad.

A través de las estrategias didácticas de la colección *Pedagogía del bienestar estudiantil*, de manera intencionada y planeada, la Secretaría de Educación del Distrito apuesta por las interacciones que favorecen la sana convivencia y el bienestar estudiantil –lo cual redundará en mejores desempeños académicos e intelectuales– y la calidad del ambiente escolar (resultado de las interacciones entre estudiantes, docentes, directivos y todos los miembros de la comunidad educativa) como el factor más relevante para que un estudiante defina si se siente a gusto o no en su escuela.

Componentes de la colección Pedagogía del bienestar

Bajo la concepción de bienestar, centrada en la persona, su integralidad y capacidad de agencia, y teniendo como premisa fundamental que la escuela es ante todo un espacio de reflexión sobre los hábitos y comportamientos y para la construcción de ese bienestar, resulta fundamental:

a. Identificar y reconocer cómo prevenir y atender los **accidentes escolares**, a partir de un análisis de las causas que los generan y afectan negativamente.

b. Favorecer y promover los **estilos de vida saludable**, asociados a la alimentación saludable, sus beneficios y las prácticas deseables, y la disposición y uso regular de la actividad física, no solo en la escuela, sino en los contextos donde se desenvuelven los estudiantes.

c. Promover conocimientos, actitudes favorables y prácticas relacionadas con la **movilidad escolar**, para modificar comportamientos y construir hábitos hacia la prevención en la interacción con el espacio público, desde el rol de actores viales como peatones y pasajeros y superando las fronteras de la escuela.

d. Fomentar el cuidado y el autocuidado, el reconocimiento de la identidad, la pluralidad, y la valoración y compromiso que implica la **corresponsabilidad** de todos los miembros de la comunidad educativa en el proceso formativo de los estudiantes, propiciando así una cultura de bienestar.

> Pensar en comportamientos desde la ética del cuidado y hacia la constitución de hábitos es pensar desde el saber vivir en comunidad, saber cuidarse y saber aprender, insignias de la propuesta que contribuye a que los conocimientos no sean temporales y que puedan manifestarse y transferirse a situaciones concretas de la vida de los estudiantes.

Organización de los contenidos

El desarrollo de las estrategias didácticas se realiza a partir de un plan de contenidos con articulación curricular que tiene presente la gradualidad y complejidad, características fundamentales del trabajo por etapas de desarrollo. Así, se movilizan conocimientos, habilidades y actitudes, en el marco de un proceso pertinente para la población escolar que considera su edad en la práctica pedagógica.

Cada libro es planteado siguiendo la perspectiva de enseñanza por ciclos educativos propuesta por la Secretaría de Educación del Distrito, y abordando los componentes del bienestar estudiantil.

Estructura didáctica

El planteamiento didáctico que se sugiere se basa en el desarrollo de secuencias didácticas, como estrategia más acorde con los objetivos de articulación curricular y la implementación en sesiones de clase. Está dirigido a los cinco ciclos educativos que organizan los grados escolares desde primero a once.

Se acoge el concepto de **SECUENCIA DIDÁCTICA** como:

> "El resultado de establecer una serie de actividades de aprendizaje que tienen un orden interno entre sí.
>
> Con ello (...) demanda que el estudiante realice no ejercicios rutinarios o monótonos, sino acciones que vinculen sus conocimientos y experiencias previas con algún interrogante que provenga de lo real y con información sobre un objeto de conocimiento".

Díaz Barriga, A. (septiembre – diciembre 2013). Secuencias de aprendizaje. ¿Un problema del enfoque de competencias o un reencuentro con perspectivas didácticas? En: Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado, 17 (3), 11-32. Recuperado de: http://bit.ly/1eWUOIN

Elementos que identifican la Secuencia Didáctica

NOMBRE DE LA LÍNEA PEDAGÓGICA

EJE TEMÁTICO correspondiente a cada línea pedagógica

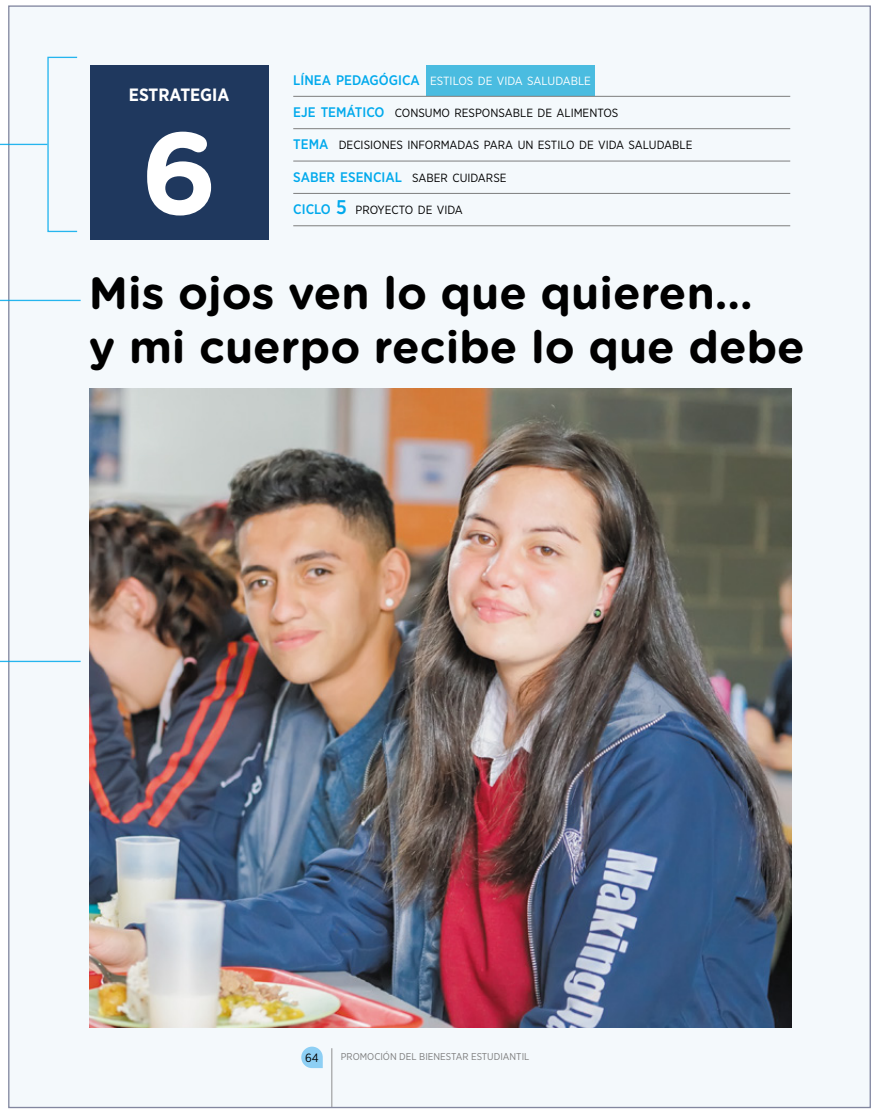
TEMA que se desarrolla con la secuencia didáctica

SABER ESENCIAL

CICLO EDUCATIVO

NOMBRE dado a la secuencia

IMAGEN que identifica el tema



ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS

TEMA DECISIONES INFORMADAS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Mis ojos ven lo que quieren... y mi cuerpo recibe lo que debe

64 | PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

ARTICULACIÓN CURRICULAR

Con la intención de aportar al afianzamiento, refuerzo, aplicación, desarrollo de aprendizajes de las diferentes áreas en los cinco ciclos, los temas abordados del bienestar estudiantil se relacionan directamente con estas.

Las competencias de las **ÁREAS** son aquellas establecidas por:

Los Estándares Básicos de Competencias en	Matemáticas	Ciencias Naturales	Inglés	
	Lenguaje	Ciencias Sociales	Competencias Ciudadanas	
Las Orientaciones	Educación física	Educación artística	Filosofía	Tecnología
Los Lineamientos	Ética y valores			

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS NATURALES	Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.	PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES El autocuidado es uno de los pilares del bienestar personal, físico y emocional, con el fin de aportar al mejoramiento de la calidad de vida.
LENGUAJE	Produzco textos, empleando lenguaje verbal o no verbal, para exponer mis ideas o para recrear realidades, con sentido crítico.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce y comprende los aportes del grupo de alimentos para tomar decisiones informadas, y de esta forma reforzar estilos de vida saludable.

Recursos sugeridos

Pliego de cartulina, papel craft o periódico, marcadores, témperas, pinceles, *video beam*, guía inicial, etiquetas nutricionales de diferentes productos, medio pliego de cartulina.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Se recomienda generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES

15' ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS
15' APROXIMACIÓN
10' SOCIALIZACIÓN
50' APROPIACIÓN
10' APLICACIÓN

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL 65

Por otro lado, la articulación también tiene en cuenta aquellos

PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES

- Aprovechamiento del tiempo libre
- Proyecto Ambiental escolar
- Promoción de estilos de vida saludable
- Educación para la sexualidad, entre otros.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Dirigido a lo que se espera que el estudiante comprenda y pueda hacer con el aprendizaje.

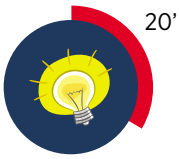
MOMENTOS

La secuencia didáctica se organiza en momentos, relacionados entre sí, articulados paso a paso, y basados en el reconocimiento de los conocimientos o experiencias previos de los estudiantes. De esta forma, el aprendizaje tendrá más sentido para ellos.

Los momentos que cada secuencia didáctica desarrolla son los siguientes:

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Exploración de conocimientos o de experiencias previas en relación con el tema a desarrollar.



APROXIMACIÓN

Relacionada con la anterior, busca que los estudiantes puedan comparar, analizar, inferir...: habilidades de pensamiento para acercarse al tema.

SOCIALIZACIÓN

Puesta en común, o momento para compartir opiniones, reflexiones personales o colectivas frente a la actividad anterior.

APROPIACIÓN

Espacio para retroalimentar las actividades anteriores para comprender e interiorizar conceptos.

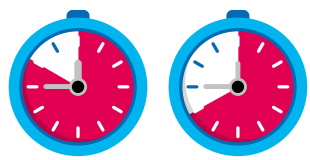
APLICACIÓN

Momento para proponer o poner en práctica lo aprendido en situaciones reales de su contexto.

TIEMPO TOTAL

90 MINUTOS

2 SESIONES



SESIÓN 1 SESIÓN 2

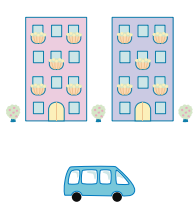
TIEMPO DE DESARROLLO

Cada secuencia didáctica puede ser desarrollada en una, dos o tres sesiones de clase, dependiendo de la dificultad, grado de profundización o intención pedagógica en el tiempo.

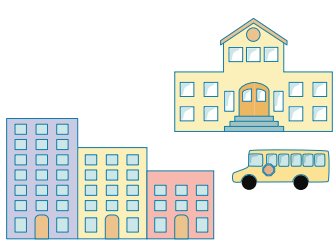
ESPACIOS Y ESCENARIOS

Adicionalmente, se proponen **ESPACIOS** y **ESCENARIOS** diferentes que permitan aplicar en momentos posteriores al desarrollo de aula, de manera que el aprendizaje tenga una trascendencia, aplicabilidad y fortalecimiento de saberes con los otros (en familia y con estudiantes de otros grados) y en otros espacios (casa, colegio, entorno).

CASA



COLEGIO

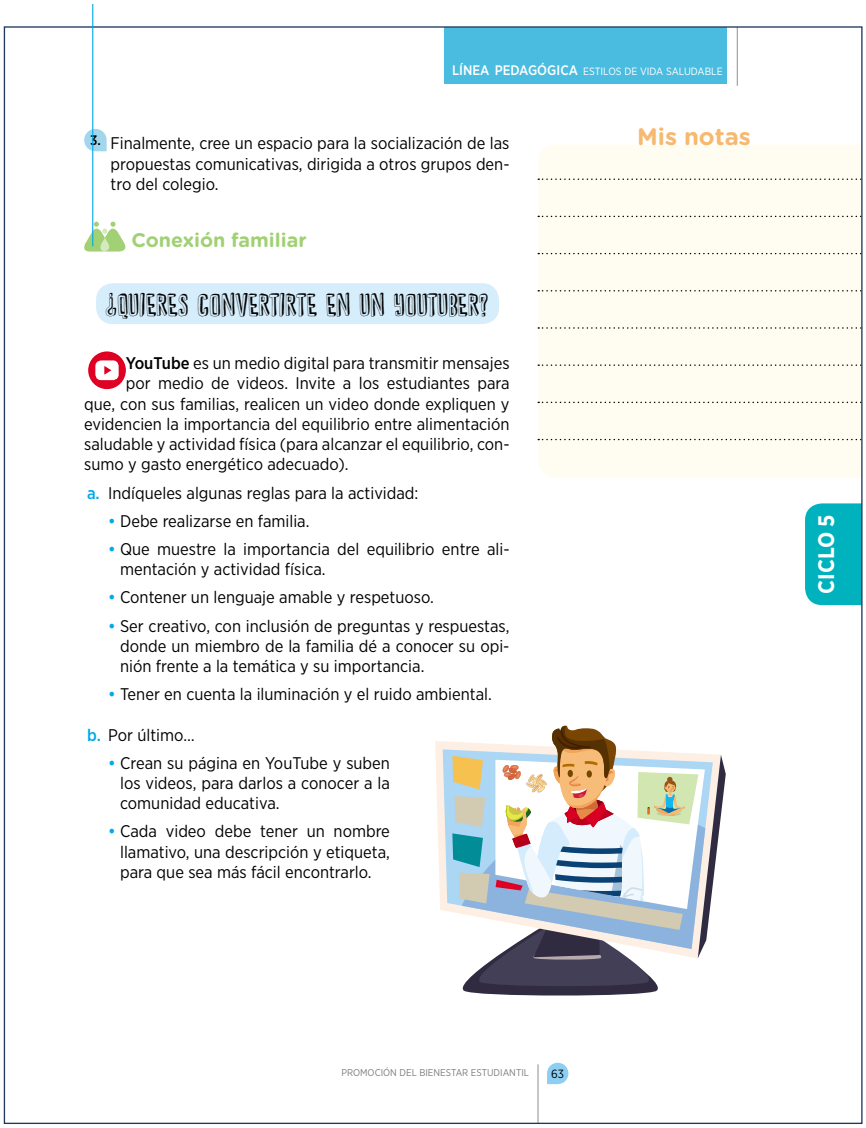


ENTORNO

Conexión familiar

Complementa los **MOMENTOS** de la secuencia didáctica.

Siendo la familia el primer formador, este momento permite llevar lo aprendido desde cada línea a casa, relacionar o desarrollar alguna actividad para enriquecer habilidades con la familia.



LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

3. Finalmente, cree un espacio para la socialización de las propuestas comunicativas, dirigida a otros grupos dentro del colegio.

Conexión familiar

¿QUIERES CONVERTIRTE EN UN YOUTUBER?

YouTube es un medio digital para transmitir mensajes por medio de videos. Invite a los estudiantes para que, con sus familias, realicen un video donde expliquen y evidencien la importancia del equilibrio entre alimentación saludable y actividad física (para alcanzar el equilibrio, consumo y gasto energético adecuado).

a. Indíqueles algunas reglas para la actividad:

- Debe realizarse en familia.
- Que muestre la importancia del equilibrio entre alimentación y actividad física.
- Contener un lenguaje amable y respetuoso.
- Ser creativo, con inclusión de preguntas y respuestas, donde un miembro de la familia dé a conocer su opinión frente a la temática y su importancia.
- Tener en cuenta la iluminación y el ruido ambiental.

b. Por último...

- Crean su página en YouTube y suben los videos, para darlos a conocer a la comunidad educativa.
- Cada video debe tener un nombre llamativo, una descripción y etiqueta, para que sea más fácil encontrarlo.

Mis notas

CICLO 5

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL 63

PROYECCIÓN

Reforzar y promover que el aprendizaje se comunique y pueda ser aplicado en otros espacios y contextos. Finaliza la secuencia didáctica.

ACTORES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Los formadores iniciales son las madres y padres, referentes inmediatos de los niños, niñas y adolescentes y, por tanto, sus modelos a seguir. Sin embargo, el tiempo de permanencia y la formación a la que acceden los estudiantes desde el nivel preescolar hasta el de media vocacional, hacen de la escuela el escenario enriquecedor de conocimiento, experiencias y reflexiones para la toma de decisiones relacionadas con la promoción de la prevención y el fomento de una cultura del bienestar estudiantil.

PADRES DE FAMILIA

ESTUDIANTES DE LOS CINCO CICLOS

DOCENTES

PROMOCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil

LÍNEA PEDAGÓGICA

Estilos de vida saludable

Tabla de contenido

ESTRATEGIA 1

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR C. NATURALES - E. FÍSICA - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Vivir saludable, una apuesta de ganadores

PÁG. 22

ESTRATEGIA 2

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA CONSUMO DE BEBIDAS ESTIMULANTES Y ALCOHÓLICAS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR C. NATURALES - COMPETENCIAS CIUDADANAS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Bebidas con efectos psicoactivos

PÁG. 30

ESTRATEGIA 5

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA DIETA, EQUILIBRIO, CONSUMO Y GASTO ENERGÉTICO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR C. NATURALES - MATEMÁTICAS - E. FÍSICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE - APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

El cuerpo humano, una máquina fascinante

PÁG. 54

ESTRATEGIA 6

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS

TEMA DECISIONES INFORMADAS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Mis ojos ven lo que quieren... y mi cuerpo recibe lo que debe

PÁG. 64

ESTRATEGIA 3

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA SALUD FÍSICA Y MENTAL

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Cuerpo y mente conectados por la actividad física

PÁG. 38

ESTRATEGIA 4

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA RUTINA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Pausas activas para mi bienestar

PÁG. 46

ESTRATEGIA 7

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE COOPERACIÓN

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Actividad física cooperativa

PÁG. 72

ESTRATEGIA 8

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

De la industria a la mesa

PÁG. 80

1. Estilos de vida saludable

Desarrollar prácticas diarias de alimentación saludable y actividad física en los estudiantes es uno de los principios pedagógicos y éticos de las Instituciones Educativas Distritales (IED). Su propósito es encaminar acciones de promoción del bienestar estudiantil hacia el cuidado y autocuidado, a través de la generación de hábitos que conlleven a Estilos de Vida Saludable (EVS).

En el marco de la Estrategia Integral de Promoción de Bienestar Estudiantil (EIPBE) de la Secretaría de Educación del Distrito (SED), la promoción de Estilos de Vida Saludable se configura como el desarrollo y empoderamiento de habilidades y actitudes de los estudiantes de las IED para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

Los EVS en la escuela

Desde la perspectiva de integralidad, los EVS atienden a diferentes manifestaciones: hábitos, consumos y costumbres. Los EVS son aquellas prácticas de alimentación saludable, de actividad física y el equilibrio entre estas dos, reflejadas en un gasto calórico adecuado.

De las prácticas a los EVS

Algunos términos implícitos en la organización del concepto de los EVS son **prácticas**, **hábitos** y, por supuesto, **estilos**. Las prácticas reiteradas, constantes y especialmente significativas conducen a hábitos. Por su parte, la condición de "estilo" y "estilo de vida" ubica el campo de análisis de los EVS en la **elegibilidad**, la autonomía e incluso las **opciones de vida** de los seres humanos. Por ello, las estrategias que se promuevan deben orientarse a desarrollar en los estudiantes **decisiones informadas** y reflexivas para la modificación de hábitos, y la prevención y el cuidado como conductas.

Los principios pedagógicos orientadores de la acción educativa en el marco de los EVS implican:

1. Negociar para resolver diferencias y satisfacer intereses, lo cual permite acceder a la corresponsabilidad para definir una solución y llevarla a cabo.
2. Interactuar para aprender y transformar, con el fin de favorecer el debate y la recontextualización de saberes.
3. Comunicar para educar, que permite hacer públicos los procesos que se realizaron a través del intercambio de perspectivas y conocimientos.
4. Aprender para tomar decisiones y transformar, con lo cual el sujeto reflexiona sobre sus ideas y prácticas. A partir de allí, puede sentirse en la capacidad de iniciar acciones y transformar comportamientos que conduzcan a la integración de EVS en la cotidianidad.

La comunidad educativa en la promoción de los EVS

Teniendo en cuenta que la salud implica trabajar con toda la comunidad educativa –desde un enfoque social que reconozca la modificación de comportamientos, decisiones y actitudes como la posibilidad para adquirir niveles satisfactorios de salud a lo largo del curso de vida–, se han establecido los siguientes roles.

ROLES DE LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

1. **PADRES** que socialicen prácticas saludables y estimulen la práctica de actividad física.
2. **DOCENTES** que promuevan escenarios de aprendizaje permanente para la salud y fomenten prácticas reflexivas en el aula (superando el concepto de aula-salón a todo escenario escolar que ofrezca oportunidades pedagógicas como el restaurante, la tienda escolar, entre otros).
3. **ESTUDIANTES** que conozcan las consecuencias de optar por adecuados EVS, tomen decisiones coherentes con este conocimiento e inicien cambios de actitudes y comportamientos hacia formas más sanas de vivir.
4. **TIENDAS ESCOLARES** que generen un ambiente propicio para el fomento de EVS en el colegio al cumplir a satisfacción de la comunidad educativa las directrices de su funcionamiento, de acuerdo con la Resolución 2092, de 2015, que las regula.

Prácticas de alimentación saludable

De acuerdo con la Resolución 3803 de 2016, Artículo 3, numeral 3.2, la alimentación saludable es:

> "Aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes".

Por su parte, la resolución 2092 de 2015 equipara el término de alimentación saludable con alimentación equilibrada y la define como "aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana". Esta necesidad surge precisamente de la actividad física que realizan los estudiantes y de las actividades adicionales a las desarrolladas en el tiempo escolar. De esta manera, alimentación saludable y dietas adecuadas junto con la práctica regular de actividad física, trabajan en mutua función para promover EVS.

Menús saludables

Las familias y, en general la comunidad educativa, pueden implementar diversas estrategias para promover una mejor alimentación en el hogar y en la escuela. Algunas de ellas pasan por ofrecer variedad y calidad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para una saludable, variada y completa alimentación; también, promover la participación de los niños, niñas y jóvenes en la definición, preparación y elaboración de las comidas, pidiéndoles que ayuden en la cocina, a poner la mesa y acompañar a la plaza de mercado o supermercado en el momento de las compras para seleccionar en forma conjunta los alimentos necesarios para la elaboración de las comidas y los refrigerios escolares. Estas prácticas, de manera cotidiana, otorgan previsibilidad, confianza y responsabilidad a los niños en su relación con los alimentos; además, favorece la adquisición de un mayor control y autonomía de los estudiantes sobre su propia alimentación.

Actividad física en la escuela

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010).

Las concepciones generales plantean la actividad física como un acto netamente operativo y reducido al movimiento corporal, y el

gasto energético que produce esta acción. Sin embargo, los aportes del concepto de corporalidad, introducidos por nuevas concepciones de campos disciplinares que atienden, analizan y construyen teóricamente el concepto de cuerpo y movimiento, su sentido social y la proyección del ser humano desde el cuerpo en movimiento, ofrecen perspectivas que amplían la relación de cuerpo y movimiento; estas nuevas concepciones definen lo corporal como:

> "La unidad dialéctica cuerpo-movimiento, en tanto no es posible pensar el cuerpo humano sin el movimiento y el movimiento humano sin el cuerpo". (MEN 2010, p.12).

Estrategias que promueven la actividad física en la escuela

A continuación, se presentan algunas de las estrategias que permiten aumentar el tiempo de actividad física para cualificar esta práctica:

1. **LAS ASIGNATURAS CORPORALES.** Educación física, recreación y deporte, áreas artísticas corporales, como la danza y el teatro, son el primer ámbito en el que se manifiesta la actividad física en las IED. Esto exige que su promoción en estas áreas sea de calidad, para lo cual es necesario proponer una organización didáctica que permita aumentar el tiempo efectivo en el que se encuentran activos los estudiantes durante esas clases. También se requiere el uso de variados recursos que motiven a la práctica tanto en la escuela como en actividades extracurriculares.

2. Los **PROYECTOS EDUCATIVOS INSTITUCIONALES (PEI)** reflejan la intencionalidad pedagógica de las IED. Este puede ser el campo propicio para susci tar en los estudiantes la necesidad de realizar actividad física y para vincularlos en prácticas físicas tanto desde el currículo como desde las actividades extracurriculares, jornadas complementarias, y por supuesto en la jornada única.

3. El uso del **TRANSPORTE ACTIVO** con programas como *Al Colegio en bici* acercan a los estudiantes a la actividad física y a las nuevas formas de relacionarse y desplazarse en el espacio público. Es labor de las IED planear acciones que puedan impulsar este tipo de acciones.

4. **PAUSAS ACTIVAS** el desarrollo de las asignaturas conllevan a espacios de integración, de motivación y manejo de la ansiedad, o el desinterés de los estudiantes, factores cruciales para ambientes de aprendizaje adecuados.

ESTRATEGIA

1

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Vivir saludable, una apuesta de ganadores

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS NATURALES	Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Analiza las posibilidades que ofrece su entorno natural, social y cultural para el aprovechamiento en el tiempo libre, en el colegio y fuera de él.
EDUCACIÓN FÍSICA	Comprendo los diferentes beneficios del deporte como medio para preservar mi salud.	
LENGUAJE	Produzco textos argumentativos que evidencian mi conocimiento de la lengua y el control sobre el uso que hago de ella en contextos comunicativos orales y escritos.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende la importancia de tener una alimentación saludable acompañada de actividad física regular, para garantizar un adecuado estado de salud y bienestar integral.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades del área, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior.
- Esta secuencia didáctica se deberá realizar en un espacio de dos horas académicas.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Silbato, hojas de colores para las preguntas orientadoras, 6 pimpones de colores (2 amarillos, 2 azules y 2 rojos), bolsa plástica, pelota pequeña, hojas blancas, colores, anexos.

CICLO 5

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES

Momentos y duración

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Alimentación y actividad física

Para saber más

Para conocer más, puede consultar los siguientes enlaces:
Abecé de la alimentación saludable:

https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf

Se centra en el concepto, las características, prácticas a adoptar y mensajes principales de las GABAS. (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos en la población mayor de 2 años)

La adolescencia es una etapa de cambios biológicos, psíquicos y sociales en la que se desarrolla la identidad de los adolescentes, se definen a sí mismos, establecen sus principales gustos, diferencias, valores y decisiones que intervienen en su calidad de vida.

La **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** y la práctica regular de **ACTIVIDAD FÍSICA** se constituyen en aspectos importantes dentro de los estilos de vida saludables que contribuyen al estado de salud, y por supuesto al bienestar integral de los adolescentes.

La alimentación

Es el proceso de ingerir o consumir los alimentos que se convertirán en los nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable. La **NUTRICIÓN** se concibe como el proceso involuntario por el cual el organismo humano toma de los alimentos los nutrientes que necesita.

Recuerde que...

El tipo de alimentos que consumen los adolescentes es muy importante para su crecimiento y desarrollo: una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** contribuye a la prevención de problemas de salud, como la anemia, la obesidad, los desórdenes de alimentación, entre otros.

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN

- **COMPLETA:** incluir alimentos de los siete grupos para aportar los nutrientes necesarios.
- **EQUILIBRADA:** consumir proporcionalmente los alimentos de los diferentes grupos. No se deben exceder o consumir cantidades mínimas.
- **SUFICIENTE:** cubrir las necesidades nutricionales que el organismo necesita para su adecuado funcionamiento.
- **ADECUADA:** ajustar el consumo a las condiciones de salud y contexto.
- **INOCUA:** todos los alimentos deben estar libres de contaminantes u otros factores que afecten el estado de salud de quien la consume.

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LA ADOLESCENCIA

1. Incrementa la energía en el cuerpo, permitiendo afrontar los cambios físicos y emocionales propios de esta etapa.
2. Mejora la concentración y el rendimiento escolar.
3. Ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad.

La actividad física

Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos, el cual exige un gasto de energía. Se considera una de las principales fuentes para el desarrollo integral de la persona, porque:

- aumenta el bienestar psicológico.
- mejora el estado de ánimo.
- refuerza la autoestima.

- genera autoconfianza.
- aumenta el control en uno mismo.

Recuerde que...

Para niños y jóvenes de 5 a 17 años se recomienda:

- Mínimo 60 minutos de actividad física al día.
- Intercambiar ejercicios de actividad moderada y vigorosa.
- Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo, como mínimo tres veces por semana.

PAPEL DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES

- Contribuyen en su aprendizaje.
- Traen beneficios en su salud, en lo físico, psíquico, intelectual y social.
- Facilitan la adopción de hábitos saludables para la vida.
- Les provee energía y motivación.

Para saber más

Actividad física: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity Se centra en el concepto y beneficios de la actividad física.

Principales recomendaciones de actividad física desde la OMS: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=C628E7240AECE0DE87C1DBCFFA4ED498?sequence=1

CICLO 5

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Invite a los estudiantes al patio, cancha o espacio para realizar la siguiente actividad física.

   a. Pídales que realicen dos círculos concéntricos, cada uno con la misma cantidad de personas.

   b. Invítelos a que giren en su círculo, en sentido contrario uno del otro. Mientras, deben cantar el siguiente estribillo (o poner música de fondo):

La leche de sus cabras
larán, lará, larito,
la leche de sus cabras
le daba un buen quesito.
(bis)

Había una pastora
larán, lará, larito.
Había una pastora,
cuidando un rebañito.

Mis notas

   c. Al sonido del silbato, los círculos deberán dejar de girar e inmediatamente los estudiantes formarán parejas.

   Cada pareja compartirá sus respuestas a las siguientes preguntas:

¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA?

¿POR QUÉ RECOMENDARÍAS A OTRA PERSONA CONSUMIR TU PLATO FAVORITO?

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICAS?

¿CUÁNTO TIEMPO REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA?

   d. A continuación, cada estudiante presentará a su pareja al resto del grupo. En dicha presentación debe indicar las respuestas a las cuatro preguntas anteriores, de manera oral y creativa.

2. Pregunte a sus estudiantes y permita que respondan libremente:

   - ¿Cuál creen qué es el tema de esta sesión? Pídales que argumenten su intervención.
   - ¿Podemos aprender hábitos de los compañeros? ¿Por qué?

APROXIMACIÓN

Previo a la actividad, prepare las seis preguntas orientadoras en hojas de papel de tres colores distintos. Dos preguntas se centran en alimentación saludable (color amarillo), otras dos en actividad física (azul) y dos preguntas finales indagan por la relación entre ellas (color rojo).

3. Organice el curso en seis grupos.

   Pídale a un integrante de cada grupo que tome de la bolsa plástica un pimpón, el cual identifica el color de la pregunta que deberán discutir al interior del grupo.

- ¿Crees que significa lo mismo alimentación y nutrición? Explica la respuesta.
- ¿Conoces alguna dieta saludable y equilibrada? Descríbela y nombra sus beneficios.
- ¿Consideras que actividad física y ejercicio físico son lo mismo? Explica.
- Realiza un listado con los beneficios que trae la práctica de actividad física de manera regular.
- ¿Qué relación consideras que existe entre alimentación saludable y actividad física?
- ¿Qué recomendaciones se deben tener para una alimentación saludable y la práctica de actividad física?

SOCIALIZACIÓN

4. Para socializar las propuestas de los grupos, ubique a los estudiantes en semicírculo.

   a. Permita que entre los participantes de cada grupo jueguen *Tingo, tingo, tango*, mientras pasan una pelota pequeña.

   b. El estudiante que quede con la pelota en sus manos al momento de decir *tango*, socializará la pregunta y la respuesta que trabajaron en grupo.

Mis notas

CICLO 5

Mis notas

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

5. Utilice el anexo 1 para explicar los términos de alimentación y nutrición, además de socializar el plato saludable.
   a. Organice a los estudiantes en seis grupos. Solicite que cada grupo construya un menú saludable para un momento de alimentación (desayuno, almuerzo o cena), y que lo representen gráficamente usando hojas y colores. Al final, se tendrán dos menús para cada momento.
   b. Pídales que socialicen sus menús como si fueran vendedores, nombrando sus beneficios.
6. Utilice el anexo 2 para abordar los conceptos de actividad física, ejercicio físico y los beneficios que trae para el ser humano su práctica regular.
   a. Pídales a sus estudiantes que hagan la lectura del anexo 3 y que, a continuación, construyan recomendaciones para ayudar a Mercedes a mejorar su estilo de vida.
   b. Sugiera a un representante de cada grupo que socialice las recomendaciones elaboradas para Mercedes.

APLICACIÓN

7. Oriente a los estudiantes para que realicen un compromiso que mejore su práctica de actividad física y de una alimentación saludable.
   a. Pídales que se ubiquen en círculo.
   b. Entregue el extremo de una madeja de lana a un estudiante. Invítelo a expresar una acción que realizará diariamente para mejorar su estilo de vida.
   c. Solicítele que lance la madeja a otro estudiante (sin soltar la punta) quien debe realizar su compromiso en relación con la alimentación saludable y la actividad física.
   d. Continúan con la dinámica hasta que cada estudiante haya expresado verbalmente la acción a transformar para tener un estilo de vida saludable.

Conexión familiar

Pida a los estudiantes que con los integrantes de su familia hablen acerca de la alimentación saludable y la actividad física. Pídales que juntos construyan la receta perfecta para lograr un estilo de alimentación saludable. En la receta deben estar los ingredientes, las cantidades que se requieren de cada uno de ellos y la forma de preparación.

Envíe una nota para invitarlos a participar de esta actividad.

La receta perfecta siempre viene de casa

Apreciados padres de familia.

Un estilo de vida saludable tiene elementos esenciales como la alimentación saludable y la actividad física, los cuales unidos logran el equilibrio perfecto.

Sabemos que en cada hogar existen costumbres y hábitos que los hacen únicos; por eso queremos que junto a su hijo construyan la receta perfecta para lograr mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de otras familias.

Pídale a su hijo que escriba la receta, como si fuera una pócima secreta, que deberá ser compartida con sus compañeros en la próxima sesión.

Proyección

Solicíteles a los estudiantes que se organicen en grupos de cuatro o cinco personas para la elaboración de señales motivacionales.

a. Cada grupo elaborará una señal motivacional que incentive el consumo de una alimentación saludable, el movimiento o la actividad física.

b. Este tipo de señalización debe contener información sobre los beneficios generados al realizar este tipo acción. Para los contenidos se pueden apoyar de la información aprendida durante las sesiones.

c. Utilice, si lo requiere, el documento “Estrategias comunicativas” donde aparecen sugerencias para elaboración de carteleras y otros recursos comunicativos.

Mis notas

ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA CONSUMO DE BEBIDAS ESTIMULANTES Y ALCOHÓLICAS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Bebidas con efectos psicoactivos

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS NATURALES	Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.	**PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES** El desarrollo de habilidades y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
COMPETENCIAS CIUDADANAS	Analizo críticamente y debato con argumentos y evidencias sobre hechos ocurridos a nivel local, nacional y mundial, y comprendo las consecuencias que estos pueden tener sobre mi propia vida.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante analiza los efectos psicoactivos de algunas bebidas, y comprende las implicaciones de su consumo para la salud y el bienestar personal y social.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en tres sesiones dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material al finalizar o comenzar las jornadas, en direcciones de grupo o a través de proyectos transversales o institucionales.

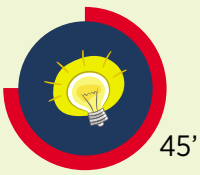
Recursos sugeridos

Fotocopias de anexos 1 y 2, papel periódico, marcadores, computadores con Excel, Internet, *video beam* o televisor, video "¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando tomas bebidas energéticas?"

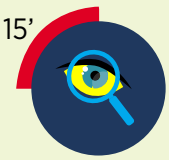
CICLO 5

Momentos y duración

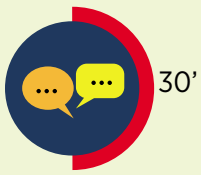
TIEMPO TOTAL
135 MINUTOS
3 SESIONES



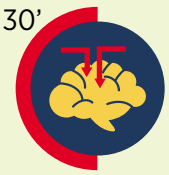
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN

APLICACIÓN

Conceptos básicos

Bebidas con efectos psicoactivos

El consumo de bebidas se asocia principalmente a la alimentación y a la hidratación. Sin embargo, algunas tienen implicaciones en las conductas y en las relaciones sociales cuando el acto de beber está vinculado a prácticas socioculturales en el ámbito personal, familiar y ocupacional.

Recuerde que...

Las **BEBIDAS CON EFECTOS PSICOACTIVOS** son aquellas que contienen sustancias que alteran el sistema nervioso, modifican el estado de ánimo, la percepción, la conciencia, los procesos cognitivos y la conducta.

Para saber más

Libro "Herramientas de orientación y apoyo", del ICBF (guías para la prevención y atención de consumo de sustancias psicoactivas en niños y jóvenes):
http://www.descentralizadrogas.gov.co/wp-content/uploads/2015/01/Herramientas-de-orientacion-y-apoyo-para-prevencion-consumo-COL-316.pdf

Información y recursos sobre prevención del consumo de sustancias psicoactivas:
https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/convivencia-desarrollo-humano-sustancias-psicoactivas.aspx

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1582:2009-publications-resources&Itemid=3795&lang=es

EFECTOS EN EL ORGANISMO

1 **DEPRESORES:** disminuyen, bloquean o debilitan las funciones del sistema nervioso central.

Las *bebidas alcohólicas* son sustancias legales que causan este tipo de efectos. Su consumo frecuente y excesivo puede generar adicción (alcoholismo).

Los efectos están asociados a la pérdida del equilibrio, alteración de la coordinación viso-motora, disminución de la memoria, de la concentración, del aprendizaje y de la capacidad de inhibir las conductas.

Provocan sensaciones de relajación, sedación y disminución de la tensión arterial. También pueden alterar los sistemas digestivo y muscular, generando náuseas, vómitos, adormecimiento y disminución de la fuerza.

2 **ESTIMULANTES:** aceleran la actividad del sistema nervioso central, disminuyendo la fatiga y el sueño. Provocan excitación motora, euforia o sensación de energía e inquietud.

Las bebidas estimulantes contienen cafeína, una molécula que puede encontrarse en el café, algunos tipos de té, chocolate, gaseosas tipo cola y refrescos energizantes.

Su consumo frecuente provoca sensación de insomnio, excitación, nerviosismo, agitación psicomotriz, arritmia cardíaca, diuresis y alteraciones gastrointestinales.

Recuerde que...

Para promover estilos de vida saludables es importante que los estudiantes conozcan los efectos del consumo de *bebidas alcohólicas y energizantes*, así como los riesgos para la salud y el bienestar.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Solicite a sus estudiantes que realicen una encuesta en el salón sobre el consumo de bebidas con efectos psicoactivos.

   a. Para esto, pídales que completen de forma individual una tabla como la del anexo 1. Guíelos con el ejemplo:

TIPO DE BEBIDA	¿CONSUME?				¿CON QUIÉN CONSUME?		SENSACIONES QUE PRODUCE	
	SÍ*			NO	SOLO	ACOMPAÑADO	EN TU CUERPO	EN TU COMPORTAMIENTO
	F	M	O				Calor corporal	Quita el sueño
Café	X				X			
Té								

*F (Frecuentemente: 5 a 7 días a la semana); M (Moderadamente: 3 a 4 días a la semana); O (Ocasionalmente: 1 a 2 días a la semana)

b. Distribuya tareas por grupos:

- Unos consolidan la información de toda la clase, en lo posible en tablas de Excel; también pueden elaborar carteleras con los resultados.
- Otro grupo puede elaborar diagramas de barras o circulares para presentar los resultados de la encuesta.
- Para las respuestas de la columna "Sensaciones que produce", invítelos a usar la herramienta online gratuita "nubes de palabras".
- Entre todos interpretarán los resultados (del consolidado de la tabla o de las gráficas). Otro de los grupos escribirá las conclusiones de la encuesta.

Para saber más

Nubes de palabras
https://www.nubedepalabras.es/

Más para ver

¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando tomas bebidas energéticas?, disponible en:
https://www.youtube.com/watch?v=V_upAG0VBP8
(5´16´´)

Mis notas

SESIÓN 2

APROXIMACIÓN

2. Proyecte el video *¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando tomas bebidas energéticas?*

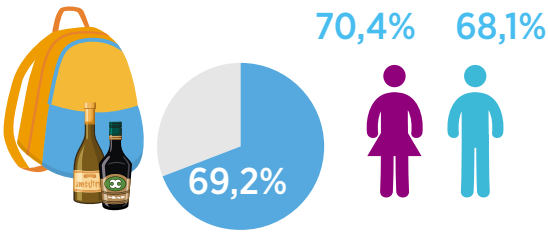
De acuerdo con la información presentada, converse con los estudiantes sobre los efectos físicos y en la conducta de las personas que consumen este tipo de bebidas. Pregunte:

a. ¿A qué riesgos están expuestos los niños y jóvenes que consumen bebidas energizantes?

b. ¿Qué consecuencias puede ocasionar el mezclar bebidas energizantes y alcohólicas?

SOCIALIZACIÓN

3. Presente en carteles los siguientes resultados obtenidos del *Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población Escolar en Colombia* (2016, Ministerio de Justicia y del Derecho - Observatorio de Drogas de Colombia, Ministerio de Educación Nacional y Ministerio de Salud y Protección Social), sobre el consumo de alcohol:



"El 69,2% de los escolares de Colombia representados en este estudio, declaran haber consumido alguna bebida alcohólica en su vida, el 70,4% de las mujeres y el 68,1% de los hombres".

"La edad del primer consumo se ubica a los 13 años, tanto en hombres como en mujeres y a esa edad o menos ya lo habían probado el 50% de los estudiantes que tomaron alguna bebida alcohólica alguna vez en su vida, sin diferencias por sexo".

"La bebida que tiene mayor frecuencia de consumo es la cerveza, y entre ellos un tercio la toma semanalmente (al menos 1 o 2 veces por semana), seguido por el aguardiente, cuyo consumo semanal ocurre en el 19% de los estudiantes que tomaron ron, luego el vino (14,6%), whisky (10,1%), vodka (8,4%) y chicha (7,2%)".

"Si bien la tasa de consumo actual de alcohol en los estudiantes que asisten a la escuela privada es del 39,4%, superior a los estudiantes de la escuela pública que alcanza al 36,5%, esta diferencia no es significativa".

"La prevalencia de último mes de uso de alcohol en zona urbana es del 37,8%, mientras que en zona rural desciende a 32,5%".

a. Promueva un conversatorio con los estudiantes para analizar y opinar acerca de los resultados presentados en los carteles.

b. Invítelos a que identifiquen qué amenazas o riesgos y qué oportunidades o alternativas de mejora implican estos resultados para la sociedad colombiana. Anote sus aportes en el tablero.

AMENAZAS

OPORTUNIDADES

c. Para finalizar, pida a cada estudiante que anote una conclusión sobre el consumo de alcohol, basándose en los resultados obtenidos, tanto en la encuesta del salón como en el análisis del estudio nacional.

Mis notas

CICLO 5

Mis notas

SESIÓN 3

APROPIACIÓN

4. Organice grupos de cuatro estudiantes.

   a. Entregue a cada grupo la copia de una situación de las presentadas en el anexo 2. Comente que los casos que se presentan son tomados de situaciones reales y que fueron reportados en medios de comunicación.

   b. Invítelos a leer la situación y a analizarla a partir de estas preguntas:

   - ¿Cuál es el hecho o la situación problema que afecta el bienestar personal y social?
   - ¿Cuáles son las consecuencias que conllevan el hecho o la situación problema?
   - ¿Por qué el hecho o la situación expuesta puede afectar el bienestar personal y social?
   - ¿Qué podrían hacer los padres y las familias para evitar que se repita esta situación?
   - ¿Qué podrían hacer el Estado y las autoridades de salud y económicas para prevenir y mitigar este tipo de situación?

   c. Dirija una puesta en común con el análisis realizado por los estudiantes en cada una de las situaciones.

APLICACIÓN

5. Teniendo en cuenta la información desarrollada en las actividades anteriores, pida a los estudiantes concluir de manera personal, resolviendo los siguientes puntos:

   a. Completa la tabla sobre las implicaciones para la salud y el bienestar del consumo de bebidas con efectos psicoactivos:

TIPO DE BEBIDA	IMPLICACIONES EN LA SALUD	IMPLICACIONES EN EL BIENESTAR

b. Para cada frase de la columna "En vez de..." redacta una acción pensada desde evitar, disminuir o promover el consumo responsable de bebidas con efectos psicoactivos. Escríbela en la columna "Mejor..."

EN VEZ DE ...	MEJOR...
Embriagarse solo, con amigos o familiares	
Beber licor hasta emborracharse	
Beber licor y conducir	
Consumir en exceso productos con cafeína	
Consumir bebidas energizantes o alcohólicas para desinhibirse	
Consumir algún tipo de bebida para relajarse	
Consumir algún tipo de bebida para mejorar el ánimo	

Conexión familiar

1. Solicite a los estudiantes que escriban una carta dirigida a sus padres o acudientes, en la que les comenten sus aprendizajes sobre las bebidas con efectos psicoactivos y sus razones para evitar o disminuir su consumo en el hogar.
2. Organice la entrega de cartas de hijos a padres en el colegio y proponga a los adultos responderlas, escribiéndoles a sus hijos cómo pueden apoyarlos en la decisión de evitar o disminuir el consumo de este tipo bebidas.

Mis notas

Proyección

Muchos niños y adolescentes se ven tentados a probar bebidas energizantes, alcohólicas y estimulantes por la presión social y los imaginarios de la publicidad. Invite a los estudiantes a crear mensajes para niños y jóvenes de su colegio, con el fin de comunicar los efectos de este tipo de bebidas en la salud y el bienestar, promoviendo evitar el consumo.

Para saber más

Pueden consultar información adicional en las siguientes páginas:

https://piensalo.co/

https://kidshealth.org/es/teens/drug-alcohol-esp/?WT.ac=t-nav-drug-alcohol-esp#cathealthy-eating-esp

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA SALUD FÍSICA Y MENTAL

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Cuerpo y mente conectados por la actividad física

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
EDUCACIÓN FÍSICA	• Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física. • Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde esto realizo su práctica.
CIENCIAS NATURALES	Establezco relaciones entre el deporte y la salud física y mental.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en la salud mental, lo que facilita un mejor desarrollo integral y el ejercicio de su autonomía.

Recursos sugeridos

Un trozo de tela o pañuelo de color, papel periódico, cinta pegante, marcadores.

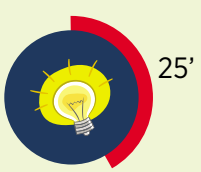
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
95 MINUTOS
2 SESIONES

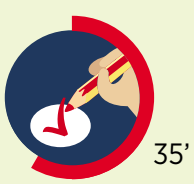


ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

APROXIMACIÓN

SOCIALIZACIÓN

APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

La actividad física, factor protector de la salud mental

La **ACTIVIDAD FÍSICA** permite experimentar la sensación de bienestar, la reducción de tensión y la activación de energía. Abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos, que provocan un gasto de energía. Ejemplos: lavarse los dientes, subir escaleras, bailar, caminar, trasladarse en bicicleta, hacer caminatas con la mascota, tareas de la casa que exijan esfuerzo físico, como barrer, trapear el piso, limpiar, correr objetos, entre otras.

Esta debe ser periódica, constante, y de acuerdo con la edad:

- **NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES:** **60 minutos diarios** de actividad física.

- **MAYORES DE 18 AÑOS:** **150 minutos** de actividad física **semanal**.

Para saber más

Para conocer más, puede consultar los enlaces siguientes:

OMS. Actividad física, datos y cifras: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

¡A moverse! Guía de actividad física. Actividades físicas en adolescentes. Páginas 41-43. En: https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307

La actividad física, factor de protección de la salud mental. https://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/

¿Qué significa tener salud mental?

La salud mental obedece a un proceso de crecimiento de la persona, la cual reconoce la presencia de fortalezas humanas, el dominio de las emociones positivas, la inteligencia socioemocional, el bienestar subjetivo y la capacidad para recuperarse. Para la OMS (Organización Mundial de la Salud) salud mental es...

> Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD MENTAL

Aporta en el sueño, produciendo que este sea reparador.

Mejora el rendimiento escolar y laboral.

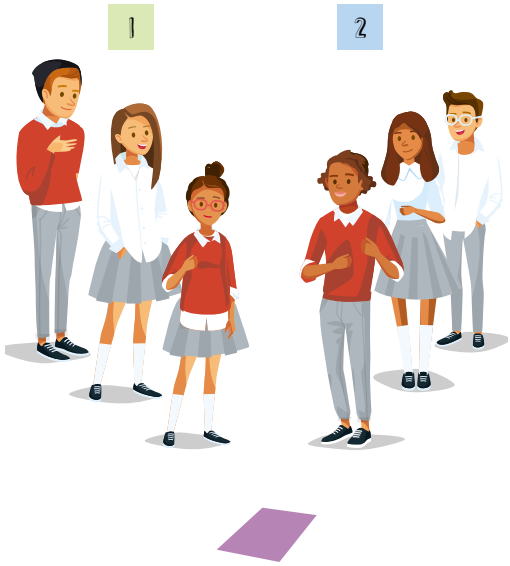
Permite aprender a administrar las emociones: la frustración ante los resultados no esperados, el manejo del éxito ante logros alcanzados.

Mejora funciones cognitivas, como la concentración, memoria y atención.

Recuerde que...

Adquirir el hábito de realizar actividad física implica educar la voluntad, es decir, *querer estar* y *sentirse bien* y adquirir *hábitos de bienestar y salud personal*.

Promover este hábito en los jóvenes se convierte en un factor protector de salud mental.



Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Para realizar esta parte de la actividad se debe contar con un espacio claro y ventilado. Aliste un pañuelo o trozo de tela preferiblemente de un color vivo.

1. Organice a los estudiantes en dos hileras de igual cantidad de integrantes, uno frente al otro, con una distancia de cuatro a seis metros entre ambos.
   - a. Numere a los estudiantes de cada hilera; al final quedarán dos número 1 (uno en cada grupo), dos número 2, etc.
   - b. Ubique el pañuelo en el centro, entre las dos hileras.
   - c. Mencione un número para que inmediatamente los dos representantes de los equipos corran a recoger el pañuelo.
   - d. Quien primero tome el pañuelo corre a su sitio, mientras que el compañero lo persigue para intentar tocarlo antes de que llegue a su lugar.
   - e. Así continúa, pero haciéndolo con la mayor rapidez, de manera que se motive la atención y el movimiento ágil.
   - f. El equipo que logre más puntos será el ganador.

Mis notas

2. Invite a los estudiantes a conversar acerca de la actividad. Haga preguntas como las siguientes para incentivar la participación espontánea:
   - ¿Cuáles de los órganos de los sentidos se activaron durante el juego?
   - ¿Qué sistemas del cuerpo se activaron?
   - ¿Cuáles emociones se estimularon durante el juego? (tristeza, alegría, enojo, miedo o ansiedad)
   - ¿Cuáles creen qué son los beneficios de este juego para el cuerpo y la mente?

APROXIMACIÓN

3. Organice a los estudiantes en cinco grupos y pida a cada uno que complete el siguiente cuadro.

Realizarán un ejercicio de reflexión y memoria, en el que escribirán actividades que realizan en el tiempo libre o de descanso extraescolar, solos o acompañados:

a. Aquellas que implican actividad física.

b. Las relacionadas con sedentarismo (que requieren un gasto bajo de energía menor o igual al 10% de la tasa metabólica basal, como estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, permanecer frente al computador, etc.).

Mis notas

ACTIVIDAD FÍSICA	SOLO O ACOMPAÑADO	MOTIVO PARA REALIZARLA	SENSACIONES FÍSICAS	SENSACIONES EMOCIONALES Y MENTALES QUE EXPERIMENTAN
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ACTIVIDAD SEDENTARIA	**SOLO O ACOMPAÑADO**	**MOTIVO PARA REALIZARLA**	**SENSACIONES FÍSICAS**	**SENSACIONES EMOCIONALES Y MENTALES QUE EXPERIMENTAN**
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

SOCIALIZACIÓN

4. Sugiéra a los estudiantes que se ubiquen en semicírculo para compartir sus respuestas con los compañeros.

a. Motive a buscar respuestas en las que coinciden y en las que se diferencian.

b. Finalmente, pregunte a todo el curso: ¿Cómo creen que las actividades que realizamos impactan en nuestra salud física y mental?

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

5. Presente el contenido de la siguiente ficha, para explicar a los estudiantes la conexión que existe entre cuerpo y mente mediados por la actividad física.

Cuerpo y mente conectados por la actividad física

La actividad física conecta miles de millones de células que integran el cuerpo humano con el exterior. Solamente con ponernos de pie se activan los órganos sensoriales, que se ponen en contacto con el exterior y se retroalimentan nutriendo nuestra propia percepción y del mundo exterior.

La actividad física:

- Estimula el cerebro liberando la serotonina, sustancia que regula los estados de ánimo, el estrés, la tensión, la angustia, el decaimiento cerebral.
- Libera endorfinas, que nos hacen sentir eufóricos cuando terminamos de hacer la actividad. Ellas incrementan la sensación de confianza para el logro de metas, proyectos e ideas. Nos hace sentir bien con nosotros mismos.
- Libera dopamina, la hormona que se vincula con las adicciones. Nos hace sentir placer en relación con las actividades que realizamos.
- Oxigena el sistema óseo, muscular, cardiovascular y respiratorio. Prepara nuestro organismo para el metabolismo óptimo de los alimentos.

Mis notas

APLICACIÓN

6. Teniendo en cuenta el contenido anterior, pida a los estudiantes que, organizados en grupos, planeen un itinerario de actividad física para una semana.

   a. Los itinerarios deben poseer las siguientes características:

   - Divertidas y entretenidas.
   - Que exijan gasto de energía física: intensidad, resistencia, flexibilidad, velocidad.
   - Que liberen tensión y ansiedad.

b. Pida a los estudiantes que, usando el anexo, socialicen sus propuestas y que en un papelógrafo conformen un horario semanal, donde aparezcan los itinerarios de cada grupo.

c. Ubiquen el papelógrafo en uno de los muros de la sala de clase y proponga que cada grupo incentive la realización de las actividades físicas semanalmente.

Conexión familiar

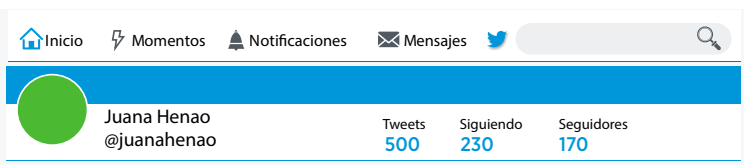
1. Proponga a los estudiantes que realicen un ejercicio de observación en dos miembros de su familia.
   a. Identificar las actividades que implican actividad física y las que son sedentarias.
   b. Establecer las que tienen mayor frecuencia.
2. Expresar en el mismo cuadro las sugerencias de cambios de hábitos en algunas actividades.

Miembro de la familia	Actividades físicas	Frecuencia	Actividades sedentarias	Frecuencia	Posibles cambios de hábitos

3. Explicar a su familia los beneficios de practicar la actividad física para salud mental.

Proyección

Pida a los estudiantes que creen un hashtag # con una frase que motive a la realización de actividad física para tener una buena salud mental.



EJEMPLO: ¿Qué actividad física realizas para una buena salud mental? #JÓVENESPORLASALUD

Deben hacer seguimiento y promover la actividad física a través de los itinerarios elaborados en clase.

Mis notas

CICLO 5

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA RUTINA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Pausas activas para mi bienestar

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS NATURALES	Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Analiza las posibilidades que ofrece su entorno natural, social y cultural para el aprovechamiento del tiempo libre, en el colegio y fuera de él.
EDUCACIÓN FÍSICA	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante realiza y promueve pausas activas de manera lúdica, y comprende su importancia para una vida saludable.

Recursos sugeridos

Espacio abierto, grabadora o equipo para reproducir la música.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada una.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

CICLO 5

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES

Momentos y duración

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Las pausas activas

Para saber más

Para conocer más acerca de las pausas activas y su realización:
https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf

Pausa activa en el colegio:
https://www.youtube.com/watch?v=-U3lItwFYNs

7 Ejercicios de gimnasia cerebral para activar tus neuronas:
https://www.youtube.com/watch?v=czaJdREapTQ

Las personas permanecen por muchas horas sentadas frente a un computador, libro u otros elementos de estudio o trabajo, lo que puede afectar el estado de salud en general, desde los huesos, músculos y articulaciones hasta el funcionamiento del corazón y cerebro. En este caso, las **PAUSAS ACTIVAS** se convierten en una buena opción para mejorar la capacidad tanto física como intelectual y operativa.

Las **PAUSAS ACTIVAS** son ejercicios físicos, básicos y cortos, que se llevan a cabo comúnmente en los entornos laborales y escolares, con una duración mínima (entre 5 y 15 minutos). Estas son realizadas en varias sesiones del día, todos los días, para reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares (espasmos y tensiones).

Recuerde que...

Las pausas activas nos ayudan a relajarnos, descansar y quitar tensiones físicas. También a descansar los ojos, el cuello, brazos y espalda, que son las partes del cuerpo más afectadas por las posiciones de larga duración en las que los trabajadores y estudiantes se encuentran la mayor parte de su tiempo en los entornos laborales y escolares.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

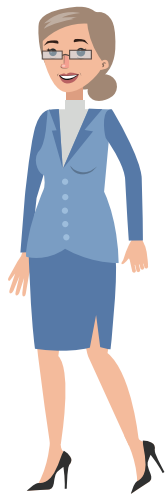
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Desarrolle la siguiente actividad con el fin de identificar lo que conocen o han experimentado de las pausas activas.
   - a. Proyecte la imagen del anexo 1 (si no la puede proyectar, elabore varias copias con marcadores de colores en pliegos de cartulina). Péguelas en dos o tres lugares visibles para los estudiantes.
   - b. Motívelos a hacer las siguientes acciones relacionadas con lo que están observando:
     - LEER como normalmente lo hacen, primero despacio y luego rápido.
     - En lugar de leer el código escrito, decir el NOMBRE DEL COLOR que están viendo.
     - Decir el NOMBRE del color que usted señale, pero con la mayor RAPIDEZ posible (muestre rápidamente uno y otro).

Mis notas

AMARILLO, NEGRO, ROJO, VERDE
AZUL, ROJO, AMARILLO, NEGRO
NEGRO, AMARILLO, ROJO, AZUL
ROJO, NEGRO, VERDE, AMARILLO,
AZUL, VERDE, AMARILLO, ROJO
AMARILLO, ROJO, NEGRO, ROJO
AZUL, ROJO, AMARILLO, NEGRO

c. Pregúnteles acerca de la actividad realizada:



¿Cómo se sintieron? ¿Para qué nos sirve hacer esta actividad?

¿Por qué son necesarias estas actividades durante las jornadas de estudio y trabajo?

Indague qué concepto tienen acerca de las "pausas activas". Escuche sus ideas y aclare, si es necesario.

APROXIMACIÓN

2. Dirija un ejercicio de relajación, practicado también por usted como ejemplo:

a. Ponga música relajante de fondo, y pida a sus estudiantes que respiren profundamente, cada vez más profundo y más despacio, a su ritmo. Recuérdeles la importancia de relajar el cuerpo y la mente para hacer exitosamente las actividades físicas.

b. Pídales que suban los brazos rectos y que inhalen profundamente; después de 10 segundos, que bajen los brazos y exhalen. Repitan dos veces más.

c. Con la espalda recta, tomarán sus manos detrás de la espalda y las subirán suave y despacio hasta donde puedan; sostienen allí. No olvide decirles que sigan respirando conscientemente. Repitan dos veces más.

d. Ahora moverán despacio su cabeza, de arriba abajo y de un lado a otro. Estiran sus brazos al frente, entrelazando los dedos, sostienen y suben los brazos, detrás de la cabeza. Recuérdeles respirar tranquila y profundamente y tener la espalda recta.

Mis notas

e. Finalmente, proponga un ejercicio por parejas:

- Indíqueles que se saluden y se cuenten algo divertido que les haya sucedido en la semana o en el mes.
- Ubicados uno frente al otro, que pongan las manos en los hombros del compañero, tomando la distancia necesaria para bajar al tiempo, flexionando las rodillas. Permanecer así 30 segundos, subir, relajar y volver a repetir dos veces más.
- Para terminar, uno le hará un masaje al otro en los hombros y espalda. Toman tres minutos para ello y cambian.

SOCIALIZACIÓN

3. Sentados en círculo, invítelos a conversar sobre las actividades realizadas, su importancia y sentido.

a. Recuérdeles la actividad de lectura de colores, y pregúnteles si creen que activaron funciones cerebrales y de la vista.

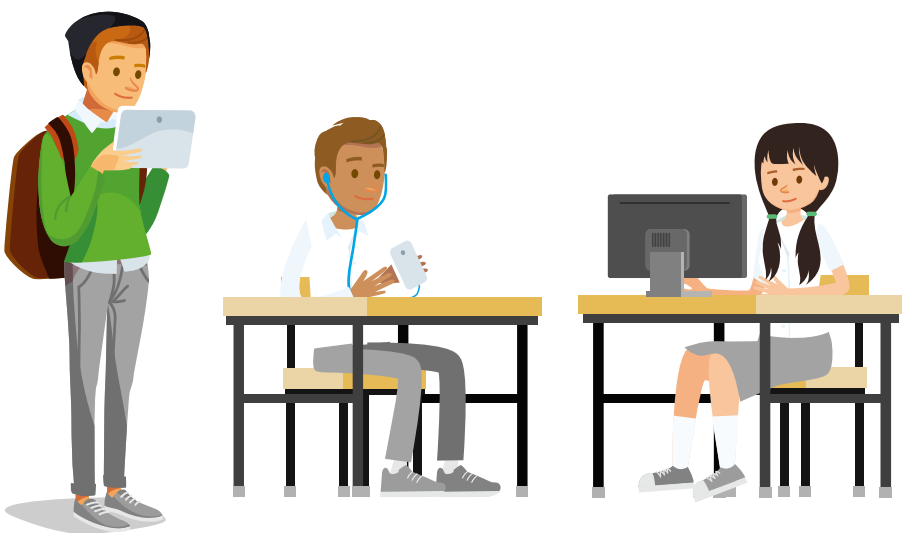
b. Luego, que comenten para qué se hacen las actividades de relajación y lo que implica realizar algunas individualmente, en pareja o en grupos. ¿Qué pasó con nuestro cuerpo y nuestra actitud cuando realizamos las actividades?

Escuche las intervenciones de los estudiantes y aporte conclusiones sobre las pausas activas tanto a nivel laboral como en los colegios para los estudiantes y docentes.

Mis notas

CICLO 5

Recuérdeles que estar sentados mucho tiempo frente al computador o usar mucho el celular trae consecuencias visuales y corporales por la postura. También afecta la parte neural y la capacidad de concentración, produciendo fuertes migrañas.



Mis notas

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

4. Deles a conocer algunas consecuencias de no realizar pausas activas, a través del anexo 2 (proyecte o mencione los peligros).

A partir de esta imagen, pregúnteles si les ha sucedido o si conocen a personas con alto estrés y tensiones musculares. Concluya que una tensión muscular puede llegar a generar la necesidad de realizar infiltraciones (inyecciones para quitar espasmos y dolores).

5. Distribuya el curso en grupos de seis estudiantes y pídales que, en un organizador gráfico como el siguiente (en blanco), escriban beneficios de realizar pausas activas.

a. Puede darles pistas como estas:

b. Sugiérales que seleccionen y escriban a un lado las posibles actividades que apliquen esos beneficios. Ejemplo:

BENEFICIO: Tener una buena postura.

EJERCICIO: Pararse contra la pared de espaldas y permanecer así durante 30 segundos. Repetir el ejercicio tres veces.

* Recuérdeles que hay ejercicios mentales que también contribuyen al descanso, la relajación y al entretenimiento. Estos también pueden incluirse en los ejercicios propuestos.

APLICACIÓN

6. Pídales que practiquen los ejercicios planeados en el organizador gráfico, y que comprueben si cumplen con la función relacionada con el beneficio.

7. Sugiérales que busquen en internet videos que promuevan las pausas activas y que con ellos recolecten ejercicios diferentes para desarrollar individualmente, en parejas y en grupos.

Conexión familiar

1. Invite a los estudiantes a realizar una rutina de pausas activas en familia. Para ello, pueden disponer de un espacio cerrado en casa o ir a un parque.

   El estudiante debe explicarles los beneficios, importancia y necesidad de las pausas activas para una buena salud.

2. También pueden grabar las prácticas realizadas.

Proyección

1. Con toda la información y experiencias vividas, organicen sesiones de pausas activas para la comunidad educativa. Planeen un cronograma y distribuyan por grupos las diferentes jornadas.

2. Gestione los espacios para realizar las pausas activas en los momentos de descanso. Estas serán dirigidas por los estudiantes, según la programación, al final de las cuales explicarán los beneficios y cuidados al realizarlas.

3. Propóngales grabar videos sobre las pausas activas realizadas, para ser compartidos en espacios comunicativos del colegio bajo el lema “Somos saludables” u otro que consideren.

CICLO 5

Mis notas

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA DIETA, EQUILIBRIO, CONSUMO Y GASTO ENERGÉTICO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

El cuerpo humano, una máquina fascinante

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS NATURALES	Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.	**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE** Fortalecer capacidades adecuadas para la práctica de alimentación saludable, actividad física y prácticas de higiene en los actores de la comunidad educativa. **APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE** Analizar las posibilidades que ofrece el entorno natural, social y cultural para el aprovechamiento en el tiempo libre, en el colegio y fuera de él.
MATEMÁTICAS	Reconozco tendencias que se presentan en conjuntos de variables relacionadas.	
EDUCACIÓN FÍSICA	Comprendo los diferentes beneficios del deporte como medio para preservar mi salud	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende y aplica las recomendaciones de cuidado, relacionadas con la dieta, equilibrio, consumo y gasto energético, que favorecen el fortalecimiento de estilos de vida saludable.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable continuar en las respectivas áreas, realizando ejercicios referentes a las temáticas planteadas en la secuencia, para una adecuada transversalización de estos. Además, generar espacios adicionales en casa que enriquezcan las actividades propuestas, logrando articulación con el contexto familiar.

Recursos sugeridos

Hojas blancas, grabadora, silbato (opcional), pelota pequeña, música, grabadora.

TIEMPO TOTAL

145 MINUTOS, 3 SESIONES

Momentos y duración

CICLO 5

Conceptos básicos

Dieta, equilibrio, consumo y gasto energético

El GASTO ENERGÉTICO se centra en la *cantidad de energía que un organismo utiliza para el desarrollo de todas sus funciones y actividades*. Se mide en CALORÍAS, las cuales son suministradas por los alimentos, para satisfacer las necesidades energéticas del organismo.

Recuerde que...

El balance energético es el resultado EQUILIBRADO entre el requerimiento energético del organismo y el aporte energético que ofrecen los alimentos consumidos.

Componentes del gasto energético

1. EL GASTO ENERGÉTICO EN REPOSO: incluye el gasto de energía necesario para mantener las funciones vitales del organismo y su temperatura corporal.

2. LA TERMOGÉNESIS INDUCIDA POR LOS ALIMENTOS: es el efecto térmico de la comida, destinado a la digestión, absorción, distribución y almacenamiento de los alimentos ingeridos. Esta depende de la DIETA, la cual, si es equilibrada, plantea la combinación de alimentos que proporciona la energía y todos los nutrientes esenciales para satisfacer los requerimientos nutricionales de la persona, evitando así las deficiencias o los excesos.

   Una alimentación saludable contribuye a la prevención de problemas de salud, por lo que se debe procurar que cumpla con las siguientes características:

   COMPLETA: que incluya alimentos de los seis grupos de alimentos definidos en las GABAS (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, 2015): **1.** cereales, raíces y tubérculos, **2.** frutas y verduras, **3.** leche y productos lácteos, **4.** carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas, **5.** Grasas y **6.** Azúcares, representados a través del ícono "El Plato saludable de la Familia Colombiana".

   EQUILIBRADA: sin excesos o consumo de cantidades mínimas de alimentos.

   SUFICIENTE: para cubrir las necesidades nutricionales que el organismo necesita para su funcionamiento.

   ADECUADA: que se ajuste a las condiciones de salud, edad y contexto.

   INOCUA: segura para el consumo humano.

3 **LA ACTIVIDAD FÍSICA VOLUNTARIA:** es el consumo de energía producido por cualquier movimiento voluntario del cuerpo, como levantarse de la cama, subir las escaleras o practicar un deporte.

El movimiento es producido por los músculos, el cual exige un gasto de energía. Se considera una de las principales fuentes para el desarrollo integral de la persona, porque:

RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

CALENTAMIENTO: es un ejercicio ligero que prepara el cuerpo para la actividad, y cuya función principal es prevenir lesiones.

HIDRATACIÓN CONSTANTE: el agua sirve como transportador de calor a través de la sangre, y de refrigerante que elimina el exceso de calor por medio de la evaporación de sudor en la piel. Es necesaria para reponer los líquidos perdidos al realizar actividad física.

VUELTA A LA CALMA O ESTIRAMIENTO FINAL: al final de la rutina conviene estirar todos los grupos musculares que se han trabajado en la sesión, con el fin de favorecer la recuperación del cuerpo.

Para saber más

Puede consultar los enlaces siguientes:

Explica conceptos y factores que intervienen en el gasto energético.
https://curiosoando.com/que-es-el-gasto-energetico

Definiciones de necesidades energéticas: Metabolismo basal y gasto energético.
https://www.onmeda.es/dieta/necesidades_energeticas-metabolismo-basal-gasto-energetico-3800-2.html

Plato saludable de la Familia Colombiana
https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria

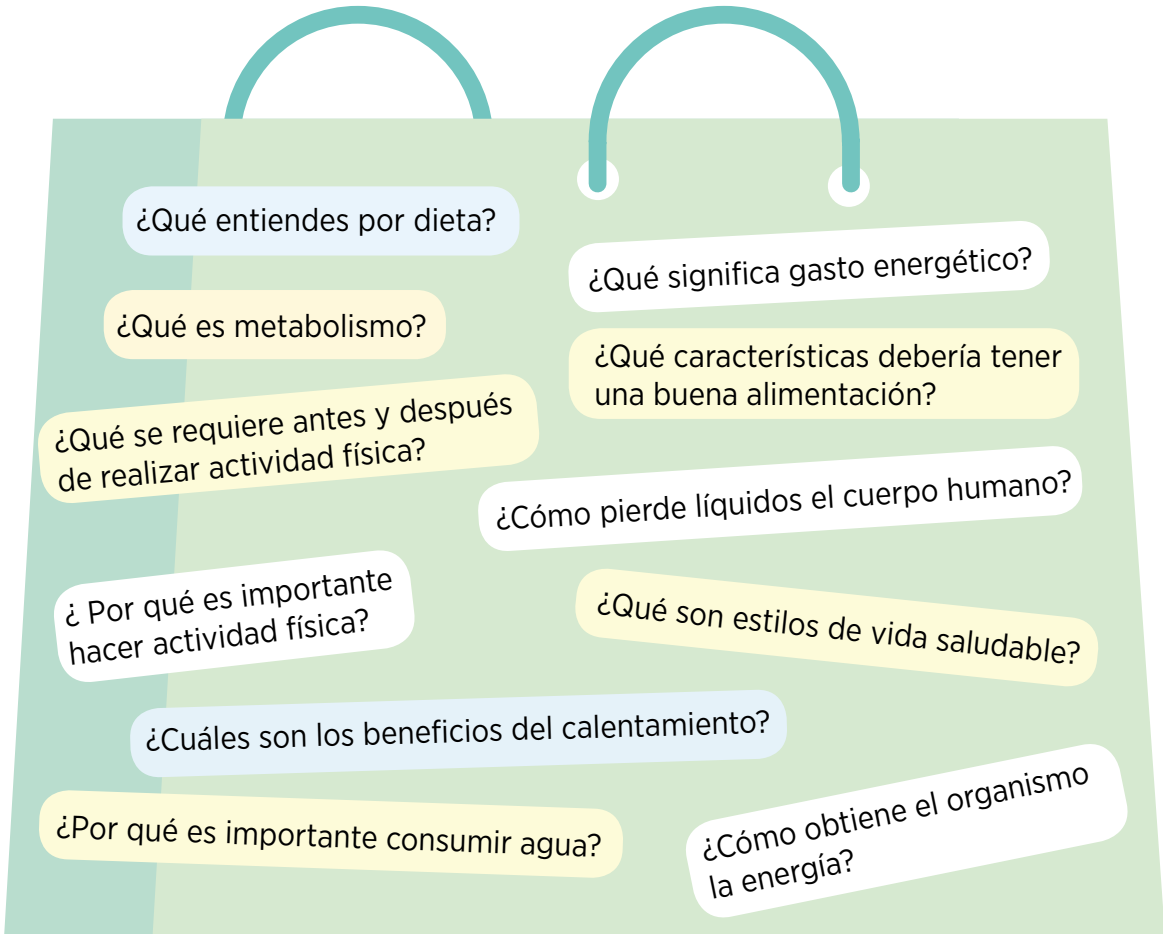
Un adecuado **EQUILIBRIO CORPORAL** requiere de la realización de actividad física regular, teniendo en cuenta la prevención de la deshidratación, para lo cual se requiere tomar agua de manera regular, antes, durante y después del ejercicio. De igual manera, para contar con la energía suficiente es recomendable ingerir alimentos antes y después de practicar actividad física, procurando incluir cereales, frutas enteras y lácteos, según el gasto energético de la persona.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Escriba en recortes de papel las siguientes preguntas y ubíquelas en una bolsa o caja pequeña:



2. Invite a los estudiantes a un espacio abierto o disponga el salón para que puedan sentarse en círculo.

   a. Contextualice a los estudiantes en relación con la temática a trabajar.

   b. Proponga el juego “Tingo tango” y explique que quien quede con la pelota, una vez culminado cada conteo, sacará una pregunta y dará respuesta a ella.

APROXIMACIÓN

3. Organice grupos de manera aleatoria para incentivar el trabajo en equipo. Para ello, disponga fichas distintivas en una bolsa o caja, según ritmos y estilos de baile que conozcan sus estudiantes. De cada una copie la cantidad que permita la división equitativa de los equipos.

EJEMPLOS:

samba salsa merengue reguetón bachata

- Previo a la actividad, indique que, de acuerdo con la distribución realizada, los equipos estarán a cargo de la coreografía del género musical que le corresponda, y el resto del equipo seguirá los pasos.
- Dé inicio a la actividad por medio de los pasos indicados a continuación.

a. CALENTAMIENTO (5 MINUTOS)

Dirija el estiramiento iniciando por el cuello, por medio de movimientos circulares; poco a poco continúan por los brazos y el tronco, descienden a las extremidades inferiores, haciendo movimientos sincronizados lentos.

* Sugiera a sus estudiantes consumir agua antes de iniciar la actividad.

b. ACTIVIDAD CENTRAL (25 MINUTOS)

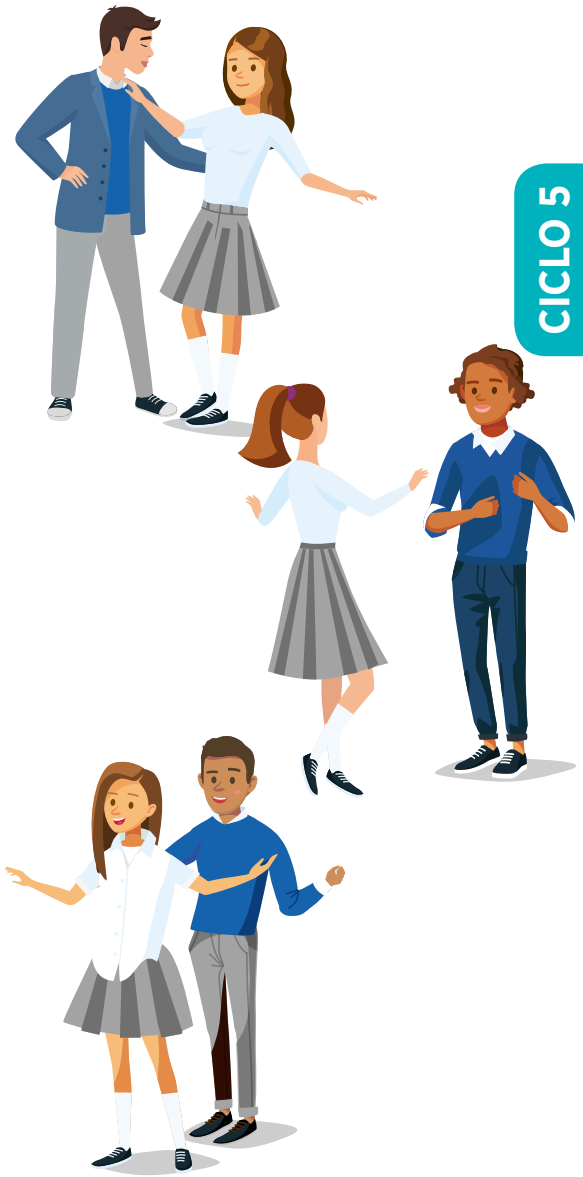
Guíe este espacio, procurando alternar diferentes ritmos, velocidades e intensidades, según los escogidos al inicio de la actividad. Pida que cada grupo encargado dirija los movimientos o pasos que requiera el ritmo musical.

* Hagan pausas cortas para tomar pequeños sorbos de agua y mantenerse hidratados.

c. VUELTA A LA CALMA (5 MINUTOS)

Invite a los estudiantes a volver a la calma por medio del control de su respiración, inhalando y exhalando lentamente. Indique estiramientos de extremidades superiores e inferiores para dar cierre a la actividad.

Mis notas



CICLO 5

Mis notas

SOCIALIZACIÓN

4. Genere un espacio para comentar la actividad anterior y dialoguen en torno a la relación:

Gasto de energía en reposo y cantidad de energía gastada en actividad física.

Relación entre la hidratación y gasto energético del organismo en la actividad física.

- Al final, concluyan a partir de la pregunta:

¿Cuáles consideran que son los beneficios de realizar actividad física?

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

5. Realice la explicación de los conceptos de *metabolismo, metabolismo basal y consumo de gasto energético,* apoyándose en la sección de *Conceptos básicos*.

   A continuación, realice la explicación de la ecuación de Harris Benedict (anexo 1) y solicite a los estudiantes que, una vez concluida la explicación, realicen el ejercicio con ellos como ejemplo.

6. Oriente la realización del juego "El gasto es correcto". Para ello, organice seis grupos y aliste las fichas del anexo 2.

   a. Un grupo toma una de las fichas, la lee en voz alta, muy despacio.

   b. Al interior de los grupos deben calcular el metabolismo basal y responder la pregunta.

   c. El grupo que primero dé la respuesta, y de forma correcta, tendrá un punto.

   d. Así continúan con las demás fichas con las situaciones presentadas en cada una.

Nota: en rojo se encuentran las respuestas, para guía del docente.

SESIÓN 3

APLICACIÓN

7. Teniendo en cuenta las respuestas obtenidas en el ejercicio anterior, realice a continuación una propuesta que permita la articulación entre los conceptos de alimentación y de actividad física.

   a. En sus grupos de trabajo, solicite que implementen una receta de pasabocas saludables que pueda ser de fácil elaboración para sus compañeros.

   b. Indique que acompañen su receta con un cuadro de propiedades, destacando los beneficios de consumir ese grupo alimenticio.

   c. Utilice el siguiente ejemplo como modelo para dar la indicación a sus estudiantes.

Mis notas

CICLO 5

RECETA

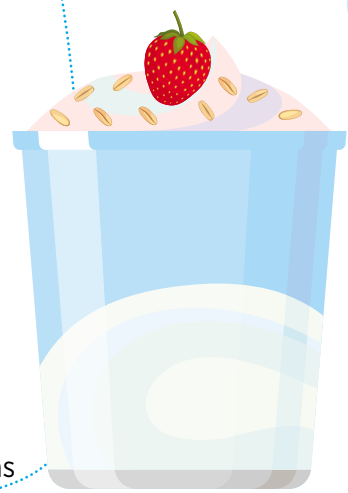
GRECIA CREMOSO

INGREDIENTES

- Vaso de yogurt o kumis

- Fruta fresca (fresa o cualquier fruta de su elección)

- Miel al gusto
- 6 cucharas de avena en hojuelas



PREPARACIÓN

1. Aliste los ingredientes que van a ser utilizados por los estudiantes en las mesas de trabajo, dispuestas por equipos.
2. Adicione la avena en hojuelas a un vaso plástico.
3. Agregue, poco a poco, la fruta de su elección picada (recuerde que previamente debe estar lavada).
4. Adicione el yogurt y la miel al gusto.
5. Mezcle de manera homogénea para dejar lista la receta.
6. Finalmente, disfrute en compañía de sus amigos.

FICHA DE PROPIEDADES

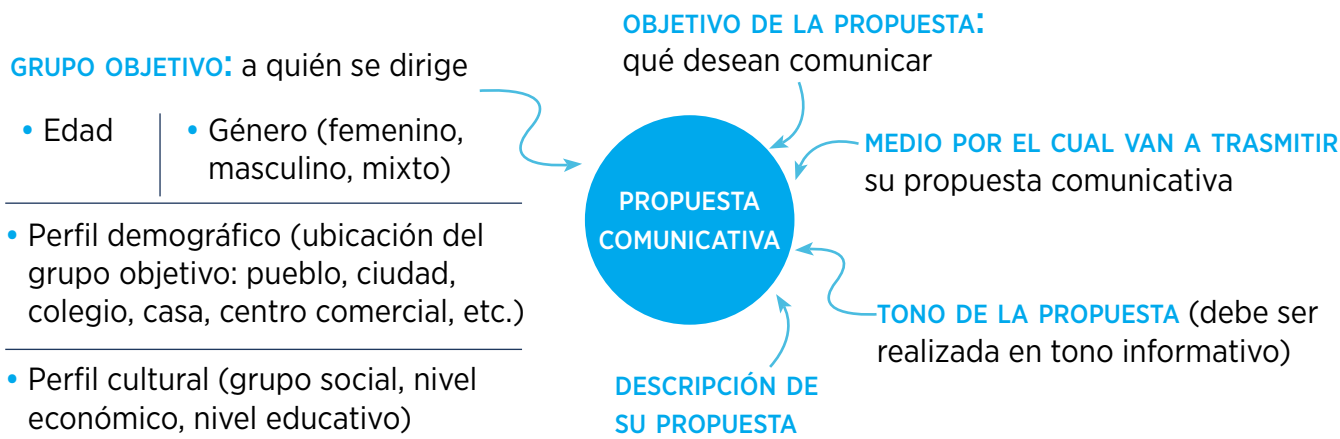
PRODUCTO	PROPIEDADES
Lácteos	Los productos lácteos aportan a la dieta, además de calcio, proteínas y vitamina D.
Cereal	Aportan minerales, como hierro, zinc o selenio entre otros. Adicionalmente, ayudan a las funciones cognitivas, ayudándonos a rendir en la escuela. Por último, aportan vitaminas y energía para mejorar el desarrollo.
Frutas	Aportan agua, vitaminas, minerales, fibra. Por sus antioxidantes, previenen el envejecimiento prematuro de las células, dándote una piel más limpia, joven, suave y sana. Si se consumen a diario, ayudan a prevenir distintas enfermedades, como problemas cardiovasculares, trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas. Colaboran en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad, y, al producir sensación de saciedad por contener fibra, ayudan a regular el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento.

d. Cree un espacio de socialización para que puedan darlas a conocer y explicar las propiedades al resto del grupo.

- Concluida la intervención de cada grupo, explique la importancia del consumo de alimentos antes y después de la actividad física.

Proyección

1. Pida a los estudiantes que realicen una propuesta comunicativa donde muestren el equilibrio entre alimentación saludable y actividad física, tomando como referente los conceptos aprendidos.
2. Explique algunos aspectos que deben tener en cuenta en la elaboración:



3. Finalmente, cree un espacio para la socialización de las propuestas comunicativas, dirigida a otros grupos dentro del colegio.

Conexión familiar

¿QUIERES CONVERTIRTE EN UN YOUTUBER?

YouTube es un medio digital para transmitir mensajes por medio de videos. Invite a los estudiantes para que, con sus familias, realicen un video donde expliquen y evidencien la importancia del equilibrio entre alimentación saludable y actividad física (para alcanzar el equilibrio, consumo y gasto energético adecuado).

a. Indíqueles algunas reglas para la actividad:

- Debe realizarse en familia.
- Que muestre la importancia del equilibrio entre alimentación y actividad física.
- Contener un lenguaje amable y respetuoso.
- Ser creativo, con inclusión de preguntas y respuestas, donde un miembro de la familia dé a conocer su opinión frente a la temática y su importancia.
- Tener en cuenta la iluminación y el ruido ambiental.

b. Por último...

- Crean su página en YouTube y suben los videos, para darlos a conocer a la comunidad educativa.
- Cada video debe tener un nombre llamativo, una descripción y etiqueta, para que sea más fácil encontrarlo.

Mis notas

CICLO 5

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS

TEMA DECISIONES INFORMADAS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Mis ojos ven lo que quieren... y mi cuerpo recibe lo que debe

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS NATURALES	Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.	**PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES** El autocuidado es uno de los pilares del bienestar personal, físico y emocional, con el fin de aportar al mejoramiento de la calidad de vida.
LENGUAJE	Produzco textos, empleando lenguaje verbal o no verbal, para exponer mis ideas o para recrear realidades, con sentido crítico.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce y comprende los aportes del grupo de alimentos para tomar decisiones informadas, y de esta forma reforzar estilos de vida saludable.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Se recomienda generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

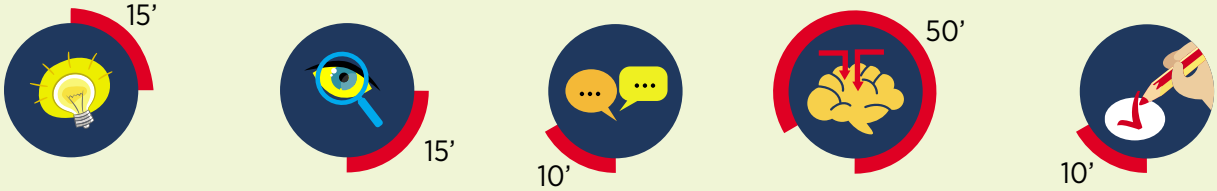
Recursos sugeridos

Pliego de cartulina, papel craft o periódico, marcadores, témperas, pinceles, *vídeo beam*, guía inicial, etiquetas nutricionales de diferentes productos, medio pliego de cartulina.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Decisiones informadas para un estilo de vida saludable

Las decisiones informadas para un estilo de vida saludable son todas las acciones que tienen los individuos, partiendo de un conocimiento previo, influenciado por el contexto político, económico, social, cultural y familiar. Por esto, se hace necesario reconocer el producto o alimento a consumir y ser prudente al decidir, teniendo en cuenta la edad y requerimientos nutricionales para el organismo.

Algunos conceptos clave

1. **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:** es una forma de vida que está determinada por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.

2. **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:** un hábito es una acción repetida de forma constante o periódica por parte de una persona; en este sentido, los hábitos de vida saludable son los comportamientos individuales del ser humano que garantizan un buen estado de salud, como lo son la alimentación sana y la práctica de actividad física.

3. **MOMENTOS DE ALIMENTACIÓN:** conformados por cinco momentos (desayuno, merienda, almuerzo, onces, cena) en los que se consumen determinados alimentos. Sin embargo, a nivel cultural, es parte de las costumbres implícitas de cada hogar.

4. **PREPARACIÓN SALUDABLE:** secuencia de pasos para la preparación de alimentos, que contienen alimentos naturales o de bajo procesamiento, aportando los nutrientes apropiados al ser humano.

Para saber más

Para ampliar la información sobre "Decisiones informadas" puede consultar los siguientes enlaces:

Relacionan mensajes saludables y sus beneficios para la salud y el organismo: https://www.vanguardia.com/entretenimiento/galeria/tome-decisiones-saludables-CEVL257858

https://salud.nih.gov/articulo/crear-habitos-saludables/;

Artículos que vinculan la alimentación saludable y la práctica de actividad física como elementos claves dentro de los estilos de vida saludable: https://www.axarquiaplus.es/efecto-una-buena-alimentacion-la-toma-decisiones/

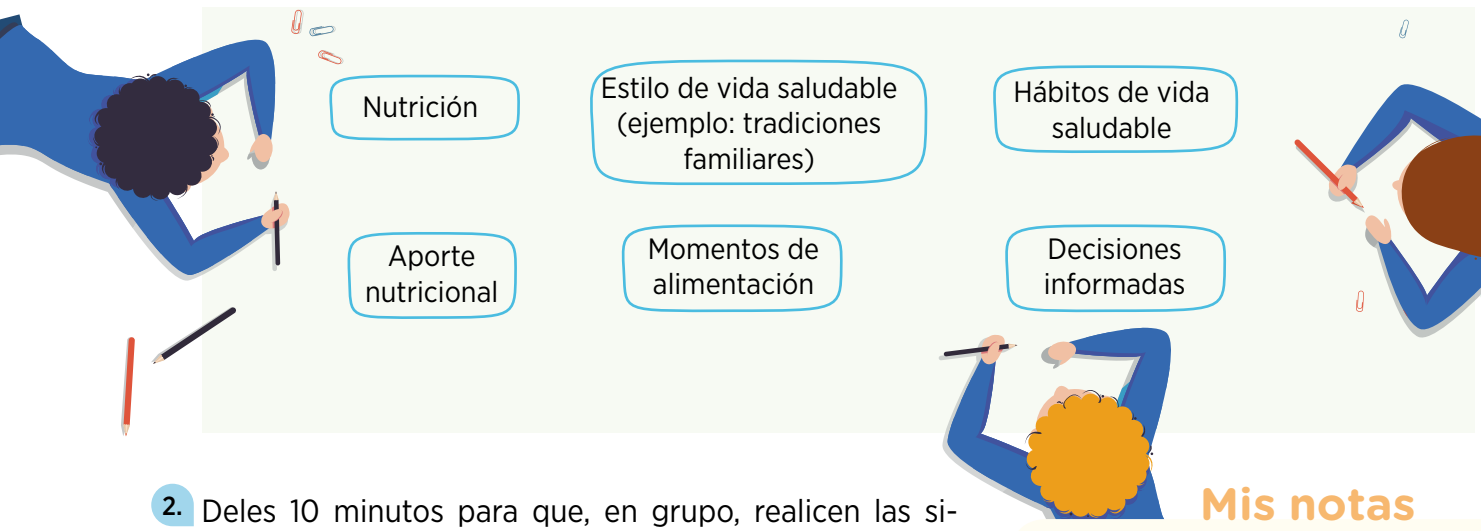
CONOCIMIENTO PREVIO Y SEGURO AL DECIDIR CONSUMIR UN PRODUCTO O ALIMENTO		
NUTRICIÓN	**ETIQUETA NUTRICIONAL**	**APORTE NUTRICIONAL**
Proceso por el cual el organismo aprovecha los nutrientes para tener un desarrollo físico y mental adecuado.	Estructura informativa que brinda la información necesaria al consumidor, sobre el aporte de nutrientes de un alimento.	Conjunto de nutrientes que contiene cada alimento.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Invite a los estudiantes a organizarse en grupos de cinco personas. Al azar, cada grupo escoge una de las tarjetas, previamente elaboradas por usted, con las siguientes expresiones:



2. Deles 10 minutos para que, en grupo, realicen las siguientes acciones:

   a. Comentar y concluir un significado de cada palabra o frase, según su experiencia o conocimiento.

   b. Crear un lema que permita inferir dicho significado.

   c. Un representante de cada grupo socializa el lema y significado concertado, sin mencionar la expresión definida.

   Los demás deben establecer de qué tema se trata lo que refiere cada equipo.

CICLO 5

Mis notas

Mis notas

APROXIMACIÓN

Previo a la actividad, prepare la guía del anexo 1 para entregar a cada uno de los estudiantes.

3. Invite a los estudiantes a diligenciar la guía, de acuerdo con su experiencia personal.

HÁGALES LAS SIGUIENTES ACLARACIONES:

- La guía está orientada a la toma de decisiones para adquirir un estilo de vida saludable.
- Contesten cada pregunta desde la experiencia en sus hogares, partiendo de la cultura que se tiene en cada uno de ellos.
- No hay respuestas "buenas o malas", teniendo en cuenta que se considera el conocimiento cultural de los estudiantes.

SOCIALIZACIÓN

4. Luego de diligenciada la guía, realice estas preguntas:
   - ¿Sintieron seguridad en el momento de dar respuesta a cada pregunta?
   - ¿Tenían claridad de los momentos de alimentación?
   - ¿Hubo desconocimiento en algunas preguntas, debido a que los alimentos consumidos en el hogar son comprados por otros familiares?

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

Previo a la actividad, prepare cartulinas, papel periódico o craft, marcadores, témperas.

5. Organice el curso en cinco grupos para que desarrollen una propuesta publicitaria de un producto que escojan para uno de los siguientes momentos de alimentación:

GRUPO 1 Desayuno

GRUPO 2 Merienda

GRUPO 3 Almuerzo

GRUPO 4 Onces o Refrigerio

GRUPO 5 Cena

a. Cada grupo selecciona el momento de alimentación y un producto que reciben o consumen en este.

b. DEBEN TENER EN CUENTA:

- Establecer el objetivo del producto que se va a publicar, considerando un propósito informativo y con el fin de convencer a sus compañeros del beneficio del producto que están ofreciendo.
- Mencionar los beneficios del producto escogido.
- Escribir el mensaje que llegará al público, enfatizando en los beneficios del producto y las razones que lo justifican.
- Escoger una imagen o logo, llamativo al público.
- Usar los materiales entregados y otros que requieran y estén a su alcance.
- Realizar el logo o dibujo del alimento, plasmando las siguientes categorías del alimento:

APORTE NUTRICIONAL | GUSTOS PROPIOS | INFLUENCIA DE OTROS

ECONOMÍA | ACCESO AL MISMO | BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Debe ser llamativa y creativa.

6. Para socializar cada una de las propuestas publicitarias, ubique a los estudiantes en círculo. Pasarán dos delegados para exponer el producto, según el orden de los momentos de alimentación. El fin es convencer a sus compañeros del alimento, y contextualizarlos de los beneficios que este puede ofrecer.

Al final, por votación se escogerá el producto que más llamó la atención, tanto por su publicidad como por el aporte nutricional que se recibe.

7. Solicite a los estudiantes que mencionen alimentos que aportan a su nutrición, consumidos con frecuencia.

a. Escriba en el tablero la lista de estos alimentos.

b. Invite a los estudiantes a observar el siguiente video: Los 10 alimentos mas dañinos para la salud

c. Genere una reflexión que vincule alimentos que estén en el listado y en el video, haciendo hincapié en la importancia de tener una alimentación saludable.

Mis notas

Más para ver

Los 10 alimentos mas dañinos para la salud, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=_D-6b53rVSw

CICLO 5

8. A continuación, muestre el anexo 2, que presenta etiquetas nutricionales de diferentes productos. A partir de estas, explique:

Todos los alimentos cuentan con una etiqueta nutricional, la cual contiene la cantidad de calorías, porciones y todo lo referente a datos nutricionales. Estas son necesarias en el momento de decidir, adquirir o consumir un alimento.

La información brindada en la etiqueta debe contener:

- Tamaño de la porción
- Cantidad de calorías
- Porcentaje (%) del valor diario –grasas saturadas/grasas trans, sodio, fibra y azúcares.

En el momento de adquirir un alimento, o tomar la decisión de su consumo, deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No dejarse llevar por las marcas de los productos. Existen productos genéricos que contienen el mismo valor nutricional.
- Evaluar la necesidad real de tomar la decisión de consumir determinado alimento, debido a que, en ocasiones, se adquieren productos de la canasta familiar que son innecesarios o no se consumen dentro del hogar.
- Evitar el consumo de productos instantáneos, debido a que contienen demasiado sodio, el cual supera entre 5 a 10 veces la recomendación diaria.

Finalmente, es importante tener en cuenta que los alimentos que son consumidos en la cotidianidad, en ocasiones son elegidos por la publicidad brindada, mas no por el conocimiento nutricional que se tiene de cada uno de ellos. Igualmente, es relacionado con el gusto personal y el valor monetario asequible para la economía del hogar.

Mis notas

9. Pídales a sus alumnos que lean la noticia contenida en el anexo 3. Solicite, de manera aleatoria, que algunos guíen la lectura en voz alta.

Deles diez minutos para reflexionar y contestar las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinas después de leer esta noticia?
- ¿Consideras que la publicidad incide en la elección de los productos alimenticios?

APLICACIÓN

10. Oriente a los estudiantes para que hagan práctica de las decisiones informadas para un estilo de vida saludable.
    a. Pídales crear un formato "E-mail" o realizar la actividad directamente en su cuenta personal, en caso de tenerla.
    b. El correo será dirigido a su familia con el asunto:

"PREPARACIÓN SALUDABLE"

En el cuerpo del correo escribirán un párrafo introductorio sobre el conocimiento adquirido en la sesión, acerca de decisiones informadas para un estilo de vida saludable.

En otro párrafo, invitarán a las familias a realizar una preparación saludable para algún momento de alimentación, teniendo en cuenta la revisión previa de las etiquetas de los productos, para identificar los beneficios.

Conexión familiar

1. Pida a los estudiantes que entreguen –o envíen– el correo a sus familias, y que luego de ello preparen una receta saludable.
2. Como resultado de la actividad, deben tomar una fotografía de la preparación realizada y luego llevarla a la siguiente sesión de clase.

Proyección

1. Motive a los estudiantes a que usen las fotos tomadas en familia para realizar una pieza comunicativa.
    a. En medio pliego de cartulina, usando la fotografía, cada uno informa acerca de la preparación y los productos empleados.
    b. Deben agregar un mensaje acerca de la toma de decisiones informadas para un estilo de vida saludable.
2. Permita que compartan las recetas y que, en plenaria, discutan sobre la necesidad de informarse antes de consumir, preparar o comprar alimentos.

Mis notas

ESTRATEGIA

7

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE COOPERACIÓN

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Actividad física cooperativa

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
EDUCACIÓN FÍSICA	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.
LENGUAJE	Utilizo el diálogo y la argumentación para superar enfrentamientos y posiciones antagónicas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende y aplica los principios de la actividad física cooperativa en los ejercicios y juegos.

Recursos sugeridos

Pelotas, papel para carteleras, marcadores, colores, lápices, pinturas, tizas.

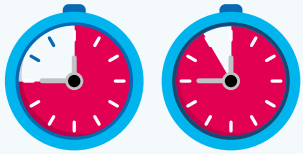
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Actividad física cooperativa

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el siguiente texto:

Velázquez Callado, Carlos. 2004. *Las actividades físicas cooperativas: Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*. México. Secretaría de Educación Pública.

La **ACTIVIDAD FÍSICA COOPERATIVA**, además de fortalecer los estilos de vida saludable a partir de la práctica de deportes y juegos, es un recurso importante para la educación ciudadana. Esto es, porque implica el ejercicio colaborativo y estratégico fundamentado en la comunicación, con el fin de obtener objetivos comunes al grupo, en contraposición con las experiencias de carácter competitivo predominantes en algunos ejercicios de educación física.

La actividad física cooperativa como propuesta liberadora

De acuerdo con diferentes autores, como Terry Orlick, Brown, Omeñaca y Ruiz, el juego cooperativo es una actividad liberadora por razones como las siguientes[1]:

- **LIBERA DE LA COMPETICIÓN:** todas las personas participan para alcanzar una meta común.
- **LIBERA DE LA ELIMINACIÓN:** busca la participación de todos; la inclusión en vez de la exclusión.
- **LIBERA PARA CREAR:** las reglas son flexibles y los propios participantes pueden cambiarlas para favorecer una mayor participación o diversión.
- **LIBERA LA POSIBILIDAD DE ELEGIR:** los jugadores tienen en sus manos la decisión de participar, de cambiar las normas, de regular los conflictos, etcétera.
- **LIBERA DE LA AGRESIÓN:** dado que el resultado se alcanza por la unión de esfuerzos, desaparecen los comportamientos agresivos hacia los demás.

Recuerde que...

La actividad física cooperativa complementa la formación ciudadana, al fortalecer las relaciones interpersonales asertivas que darán lugar a un mejor desenvolvimiento personal y social.

[1] Velázquez Callado, Carlos (2004). Las actividades físicas cooperativas: *Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica.* P: 25. México. Secretaría de Educación Pública.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Para desarrollar estas actividades es necesario tener acceso a un espacio abierto en el que los estudiantes tengan la posibilidad de moverse con tranquilidad.

1. Organice a los estudiantes en un círculo y proponga el siguiente juego:
   - **a.** Mientras todos están de pie en círculo, uno de los estudiantes se ubicará en el centro.
   - **b.** El jugador del centro lanza el balón a otro, al tiempo que dice su nombre. Quien recibe la pelota debe pasar rápidamente al centro del círculo dejando su lugar libre para que sea ocupado por el estudiante que estaba en el centro.
   - **c.** El jugador que tomó el lugar en el círculo se debe sentar y el del centro debe realizar nuevamente el ejercicio.
   - **d.** Repitan esta acción hasta que todos, después de pasar al centro, queden sentados.

* La primera vez que hagan el ejercicio pueden tardar algún tiempo; sin embargo, debe retarlos a que cada vez disminuyan el tiempo que les toma hacer el juego.

Mis notas

CICLO 5

Mis notas

APROXIMACIÓN

2. Explique a los estudiantes el objetivo de los juegos cooperativos. Luego, pregúnteles por qué el realizado antes podría ser parte de este tipo de actividades físicas.
   - Invítelos a comentar si alguna vez han practicado otros juegos con esas características. En caso de obtener respuestas afirmativas, pregunte cuál fue el juego y cómo se desarrolla.
   - Escojan uno de estos y juéguenlo con el grupo, para verificar que contiene las características de juego o actividad física cooperativa.

3. Ahora, proponga un nuevo juego, pero esta vez que implique un diálogo entre los estudiantes para ponerse de acuerdo en qué hacer y cómo hacerlo. El siguiente es una opción:

EL LABERINTO

1. Recorte rectángulos de *fomi*, u otro material, de diferentes colores y ubíquelos en el suelo, como dando forma a un tablero de ajedrez. En cada rectángulo deben caber los pies de una persona.

   Dibuje en una hoja un mapa con los pasos o recorrido para cruzar el laberinto. Este solo lo debe conocer usted.

2. Entre todos eligen a un estudiante para empezar el recorrido del laberinto. Este debe dar pasos que le indiquen sus compañeros, trazando una ruta imaginaria primero, consensuada.

SUGERENCIA: puede preparar más de un recorrido en caso de que no alcancen a participar todos o que logren descubrir el laberinto muy rápido. También puede crear dos tableros y dividir el grupo para que sea más cómodo jugar.

SOCIALIZACIÓN

4. Propicie el diálogo que permita la reflexión acerca de:

- **a.** Lo que piensan de los ejercicios y cómo se sintieron al jugar.
- **b.** La importancia de la comunicación para tomar decisiones y jugar por un objetivo común, en vez de competir por un objetivo individual.
- **c.** Las dificultades y las fortalezas que encontraron en ellos mismos y en sus compañeros a la hora de realizar la actividad.

5. Cierre esta sesión planteando una reflexión en torno a la importancia de las habilidades sociales que se pueden desarrollar a través del juego y de la actividad física.

Mis notas

3 Si pisa un rectángulo incorrecto, usted le anunciará que ha perdido, por lo que el estudiante se devuelve y se ubica con los demás. Entonces, otro estudiante empieza nuevamente el recorrido, mientras los compañeros, que han estado atentos a los pasos errados de los anteriores participantes, ayudarán al jugador que tiene el turno, indicando cada paso que debería dar.

* Entre más grande sea el tablero, y más largo el laberinto, mayor dificultad, concentración y diálogo van a requerir los jugadores.

4 Recuerde a los estudiantes que las instrucciones o ayudas se deben dar de manera tranquila, sin gritar y sin ofuscarse. De igual manera, si un participante se equivoca, deben asumirlo con calma y continuar para lograr el objetivo común.

Mis notas

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

Para esta actividad necesitará al menos cinco pelotas pequeñas de caucho, no muy duras, de modo que quepan en la mano de un estudiante, y que al lanzarse no se desvién por el viento.

6. Como los estudiantes ya tienen claros los objetivos de la actividad física cooperativa, es hora de proponer un juego que implique habilidades motrices.

a. Organice a los estudiantes en un círculo e indíqueles que el ejercicio se debe realizar con mucha atención y cuidado para no lastimarse o lastimar a sus compañeros.

b. Comience por lanzar una pelota a uno de los estudiantes del círculo, quien, a su vez la lanza a otro. Así sucesivamente hasta que la pelota pase por todos.

CONDICIONES:

- Ninguna persona puede recibir la pelota más de una vez; por ello, deben estar muy atentos para saber quiénes la han recibido.
- También deben recordar de quién recibieron la pelota y a quién la lanzaron.
- La primera ronda acaba cuando la pelota retorna a usted.

c. Una vez termine la primera ronda, vuelven a iniciar, con la indicación siguiente: "Solamente se puede lanzar la pelota a la persona que se la lanzó en la primera ronda".

d. Cuando la pelota vaya por la mitad del recorrido, empiece una nueva ronda con otra pelota, de manera que estarán dos en juego.

   Aquí los estudiantes deben estar pendientes de lanzar la pelota a quien le corresponde, y, a su vez, estar atentos a recibirla y cuidar de no golpear a sus compañeros.

e. Ahora, repita la actividad hasta que más de tres pelotas estén en juego y logren terminar todas las rondas.

7. Al finalizar, haga la reflexión sobre las actitudes, acciones y comportamientos que fueron necesarios para que el juego se pudiera culminar.

APLICACIÓN

8. Proponga que los estudiantes se organicen por grupos y planeen un juego cooperativo sencillo; pueden ayudarse de iniciativas en internet. La condición es que implique comunicación y construcción conjunta.

Proyección

1. Con los juegos propuestos por los estudiantes, organice una "Jornada de juegos cooperativos" para los niños de un grado de primaria del colegio.

2. Pida a los estudiantes llevar carteles con dibujos alusivos a la jornada. La idea es que, además de jugar, los estudiantes puedan enseñar a los más pequeños que, además de la competencia, hay juegos que permiten la cooperación y trabajo en equipo.

Conexión familiar

Indique a los estudiantes que pregunten a sus familiares qué tipos de juegos jugaban cuando estaban en el colegio. Invítelos a compartir lo que aprendieron sobre los juegos cooperativos y pídales que construyan, entre todos, una reflexión escrita para compartirla en clase.

CICLO 5

Mis notas

ESTRATEGIA

8

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

De la industria a la mesa

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS NATURALES	• Me informo para participar en debates sobre temas de interés general en ciencias. • Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.	**PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES** El desarrollo de habilidades y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
CIENCIAS SOCIALES	Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente (uso de la tierra, desertización, transgénicos...).	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante analiza información sobre los alimentos ultraprocesados, desde una perspectiva científica y social, identificando las implicaciones de su producción y de su consumo para la salud.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en dos o tres sesiones, dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material al finalizar o comenzar las jornadas, en direcciones de grupo o a través de proyectos transversales o institucionales.

Recursos sugeridos

Fotocopias del anexo 2, papel periódico, marcadores, tablero, computadores con Internet, *video beam* o televisor con sonido, videos sugeridos.

TIEMPO TOTAL

125 MINUTOS, 3 SESIONES

Momentos y duración

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

CICLO 5

Conceptos básicos

Alimentos ultraprocesados

Para saber más

Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas.
http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf

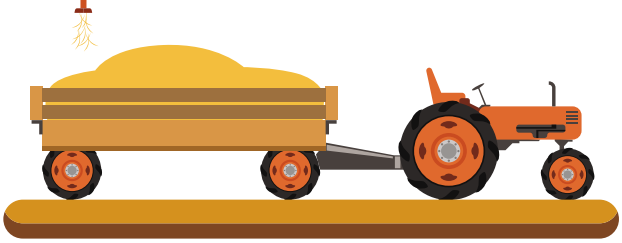
Existen diversas formas de clasificar los alimentos: por su origen, su función, su composición nutricional y, la más reciente, que los agrupa según su grado de procesamiento.

Desde el año 2015, la Organización Mundial de la Salud, promueve el sistema NOVA como una forma de clasificar los alimentos de acuerdo con su grado de procesamiento y a la finalidad de los mismos. Comprende cuatro grupos:

1 ALIMENTOS SIN PROCESAR O MÍNIMAMENTE PROCESADOS

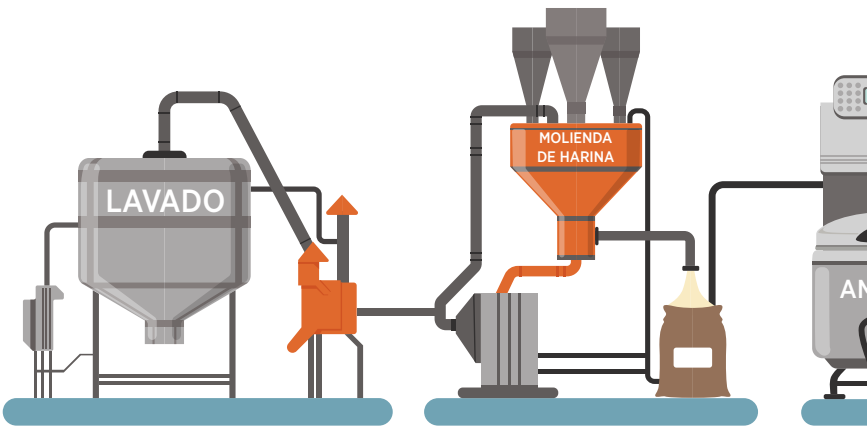
Los alimentos no procesados, o naturales, son partes comestibles de plantas o animales que no han sido modificadas.

Los alimentos mínimamente procesados son aquellos que han sido alterados por procesos que incluyen la eliminación de partes no comestibles o indeseadas (pelado, molienda, ralladura, corte, deshuese) sin introducir sustancias nuevas. Las técnicas de procesamiento mínimo (refrigeración, pasteurizado, congelamiento, entre otras) prolongan la duración de los alimentos y permiten almacenarlos adecuadamente para que su consumo sea más seguro, conserve su calidad nutricional y sea agradable al paladar.



2 INGREDIENTES CULINARIOS PROCESADOS

Son sustancias extraídas de componentes de los alimentos, tales como las grasas, aceites, harinas, almidones y azúcar; o bien, obtenidas de la naturaleza, como la sal.



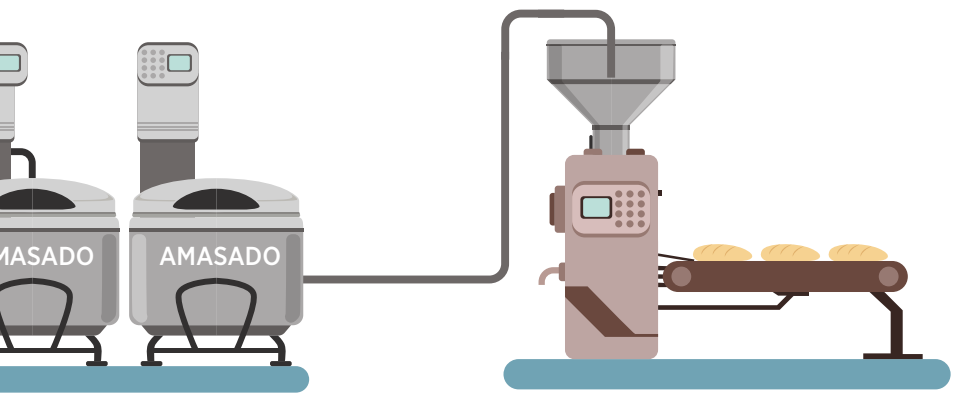
3 ALIMENTOS PROCESADOS

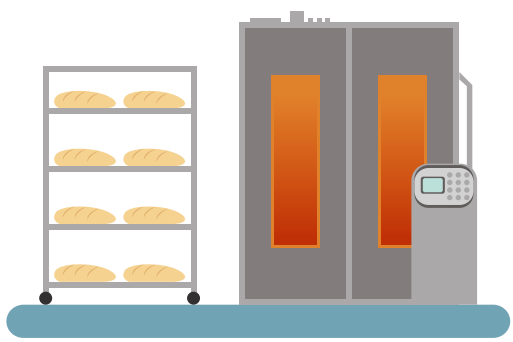
Se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos para su consumo. Ejemplos: verduras enlatadas, frutas en almíbar, pescado conservado en aceite y carnes procesadas, como jamón y tocino. En estos alimentos, los métodos de procesamiento usados hacen que sean desbalanceados nutricionalmente.

4 PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

Son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos. Tienen las siguientes características:

- Los procesos industriales para su fabricación son económicos.
- La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno.
- Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria.
- Tienen alta palatabilidad (agradables al paladar).
- Tienen una caducidad prolongada (facilitan el traslado, la importación/exportación).
- Intentan ser "prácticos" para el consumidor.
- Generan hábito de consumo (adicción).
- Cuentan con un fuerte apoyo publicitario y de marketing.





Mis notas

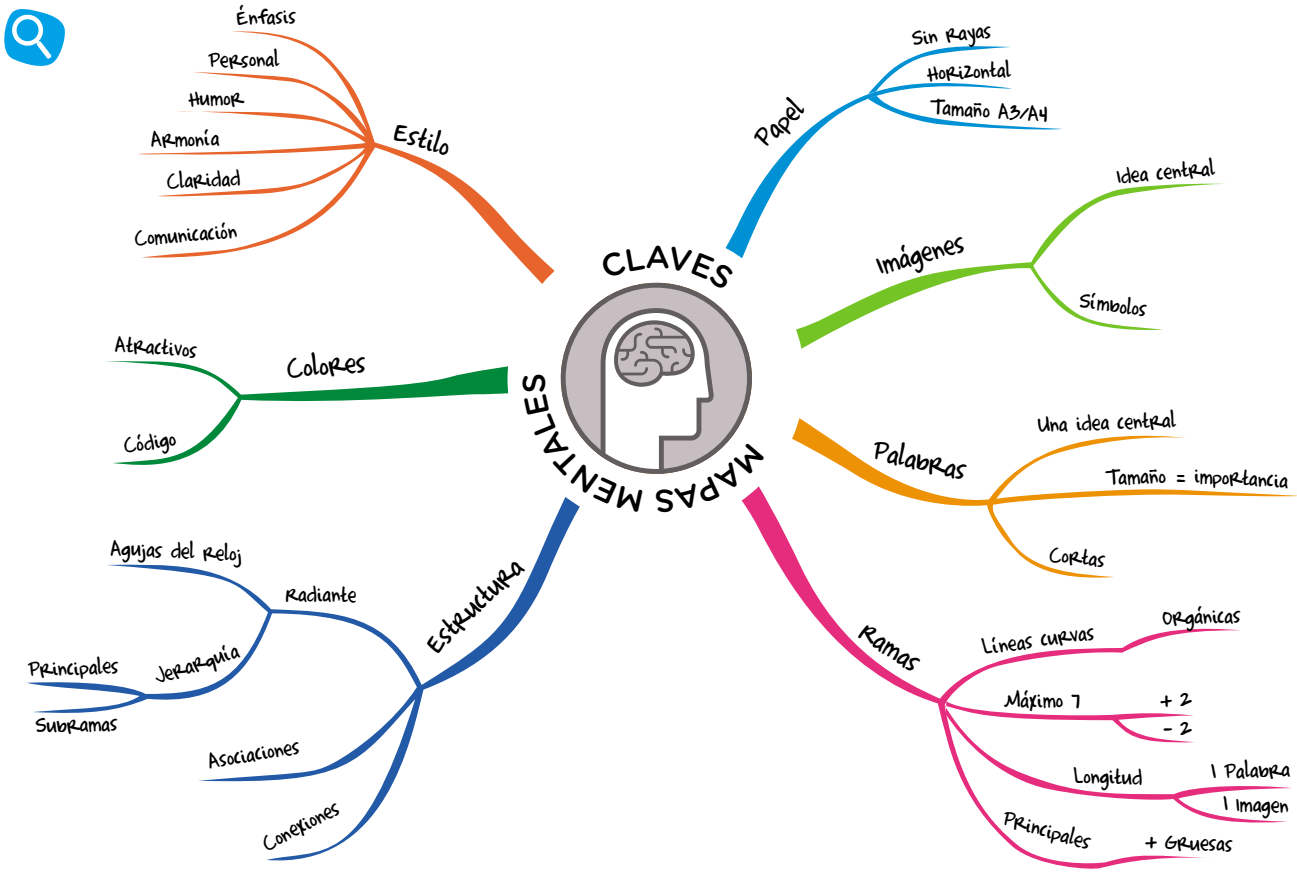
Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Organice a los estudiantes por parejas y solicíteles que, en un octavo de cartulina, realicen un mapa mental en el que presenten sus ideas acerca de qué son los alimentos procesados, cuáles consumen principalmente y por qué los eligen.

   a. Para este ejercicio, coménteles que un mapa mental es un diagrama usado para representar las palabras u otros conceptos ligados y dispuestos radialmente alrededor de una palabra clave o de una idea central.



   b. Pídales que expongan su mapa mental y que los peguen en una de las paredes del salón. A partir de estas ideas, desarrollarán las sesiones, para abordar información sobre qué son y qué implicaciones tienen los alimentos ultraprocesados en la salud.

APROXIMACIÓN

2. Utilice la infografía del anexo 1 y la información de "Conceptos básicos" para explicar a los estudiantes los tipos de alimentos según su grado de industrialización, los procesos que pueden sufrir y la conveniencia del consumo de alimentos procesados.

3. Ahora, invite a los estudiantes a utilizar las convenciones de color de la infografía para subrayar en su mapa mental los alimentos procesados (color naranja) y ultraprocesados (color rojo).

4. Pida a los estudiantes que organicen grupos de cuatro integrantes para indagar sobre el proceso de producción de un alimento procesado o ultraprocesado. Para que tengan un ejemplo, proyecte el video *"Dentro de una fábrica de jugo de naranja"*.

Más para ver

Video *"Dentro de una fábrica de jugo de naranja"*, disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=rloNMJ3jHQc

- La idea es que se documenten acerca de un producto industrializado y, a través de una presentación de diapositivas o de un video, expongan la historia de cómo se fabricó ese alimento, representando los diferentes procesos de producción.
- Solicíteles que generen una reflexión sobre los procesos sociales y científico-tecnológicos implicados en la fabricación del producto. Por ejemplo, el uso de la tierra y las consecuencias para el medio ambiente o el reemplazo de la labor de los operarios por el uso de máquinas, entre otros.

SESIÓN 2

SOCIALIZACIÓN

5. Organice una presentación de los trabajos de los estudiantes y, a partir de estos, pídales que completen en sus cuadernos una tabla como la siguiente:

PRODUCTO	PROCESOS INDUSTRIALES	CUESTIONES SOCIALES	CUESTIONES CIENTÍFICO-TECNOLÓGICAS

* Los estudiantes diligencian esta tabla con la información que escuchen de cada exposición.

APROPIACIÓN

6. Ahora, pídales que, en sus mismos grupos, graben un video espontáneo sobre lo que sabían y no de los alimentos ultraprocesados.

   a. Pídales que hagan una pequeña encuesta (con tres preguntas) sobre las ventajas y desventajas de este tipo de productos. Seleccionarán personas de la institución y grabarán sus respuestas.

   b. Proyecte los videos y organice un debate acerca de en qué se basan las decisiones de consumo de las personas para elegir alimentos procesados. Solicite tener en cuenta elementos de la publicidad, los costos o la practicidad, para discutir su influencia sobre nuestras decisiones de alimentación. Asimismo, pueden basar sus argumentos en las indagaciones realizadas en la actividad de aproximación.

Mis notas

SESIÓN 3

APLICACIÓN

7. En los mismos grupos de trabajo, solicite a sus estudiantes diseñar una campaña publicitaria para promover el consumo de alimentos saludables.

   a. Sugiérales dirigirla a diseñar mensajes que estén relacionados con:

   Ventajas de los alimentos no procesados.

   ¿De qué está hecho un alimento ultraprocesado?

   ¿Qué efectos causan en el organismo los productos ultraprocesados?

   ¿Cuáles son los principales mecanismos que utiliza la publicidad y el marketing para vender alimentos ultraprocesados?

   b. Invítelos a guiarse por la información del anexo 2, para diseñar su campaña.

   * Deberán utilizar todo el tiempo de la sesión para dejar listo el material a publicitar.

Conexión familiar

1. Observen en familia el documental: *En defensa de la comida.*
2. A partir del video, conversarán sobre la importancia de seleccionar alimentos no procesados y frescos en cada una de las cinco comidas diarias.

Proyección

Organice a sus estudiantes para que pongan en acción las campañas publicitarias diseñadas. Distribuya los grupos para que cada semana roten y cambien la publicidad que promueva el consumo de alimentos no procesados.

Mis notas

Más para ver

Documental *En defensa de la comida*, disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=1XeVrI3LpiU

CICLO 5

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil

PROMOCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar

Tabla de contenido

ESTRATEGIA 1

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA CAMPAÑA PARA MEJORAR LA MOVILIDAD ESCOLAR

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - INGLÉS - MATEMÁTICAS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Promuevo la movilidad en mi colegio

PÁG. 98

ESTRATEGIA 4

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA LOS MEDIOS DE TRANSPORTE ALTERNATIVOS FAVORECEN LA MOVILIDAD ACTIVA Y EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR
MATEMÁTICAS - EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Medios de transporte alternativos

PÁG. 128

ESTRATEGIA 5

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA FACTORES DE RIESGO Y FACTORES PROTECTORES EN BICICLETA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Riesgos y protección en bicicleta

PÁG. 134

ESTRATEGIA 2

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA RIESGOS PARA CONDUCTORES DE MOTOS Y SUS PASAJEROS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN ARTÍSTICA - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Me protejo en moto

PÁG. 110

ESTRATEGIA 3

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA EFECTOS DE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS PARA LA SEGURIDAD VIAL

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR FILOSOFÍA - TECNOLOGÍA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Factores psicológicos en seguridad vial

PÁG. 118

ESTRATEGIA 6

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO ASUMIR LA REGULACIÓN

TEMA CONTROL SOCIAL PARA LA MOVILIDAD SEGURA

SABER ESENCIAL SABER APRENDER

ARTICULACIÓN CURRICULAR MATEMÁTICAS - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS SABER MOVERSE

Movilidad segura

PÁG. 140

2. Movilidad escolar

El enfoque propuesto por la línea pedagógica de Movilidad Escolar (ME) implica superar el horizonte de conocimiento de pautas hacia el cuidado de la vida; es decir, ir más allá de conocer solo las señales de tránsito y las disposiciones normativas. Por lo tanto, el propósito fáctico está orientado a ocuparse de la formación de los estudiantes, y toda la comunidad educativa, en la apropiación de conocimientos y modificación de comportamientos que contribuyan a una óptima movilización en la ciudad. Para ello, se busca que todo desplazamiento, con fines educativos y pedagógicos que realicen los estudiantes –ya sean solos o con acompañantes de la comunidad educativa–, se produzca en un escenario privilegiado, que promueva la prevención y fomente una cultura vial segura y sostenible. Sin embargo, se busca trascender los muros educativos y acceder a los recorridos, de índole extraescolar, en los que existe el riesgo para los estudiantes, por lo que se requiere de la conciencia y cultura de la movilidad segura.

Enfoques de la educación vial

Las causas de la siniestralidad son multifactoriales, lo cual exige la intervención desde varios frentes, entre ellos el educativo, específicamente desde la formación de hábitos, actitudes y comportamientos. Al asumir la escuela como espacio de desarrollo integral, cobra sentido considerarla como el propicio para dinamizar escenarios de formación permanente para el cuidado de sí y de los demás.

Educación vial desde el enfoque transversal

La promulgación de la Ley 1503 de 2013 modificó el artículo 14 de la Ley 115 de 1994, al incluir la educación vial en el orden de los Proyectos Pedagógicos Transversales (PPT).

> Pensar en transversalidad, es reconocer que existen compromisos desde diferentes campos de conocimiento para resolver una situación y que cada área de conocimiento en la escuela puede desplegar, de manera propicia, didácticas propias para desarrollar aprendizajes determinados.

En concordancia con las Orientaciones Pedagógicas del Ministerio de Educación Nacional, Documento 27 *Saber moverse*, la Movilidad Escolar desarrolla su acción formativa desde el enfoque de competencias, dado que, además de conocimientos, se puede generar en los estudiantes una modificación de su actitud para el desenvolvimiento en el espacio público, desde la prevención.

> Asumir la formación de los estudiantes en el marco de competencias, les permitirá obtener conocimientos claros y precisos del espacio público y la interacción en la movilidad, desarrollar habilidades que les permita resolver situaciones cambiantes del entorno y modificar las actitudes que reduzcan el riesgo al interactuar con el espacio público.

De la educación vial a la movilidad escolar

La educación vial tradicionalmente se ha asociado a pautas de desarrollo formativo en el horizonte de conocimientos (conceptos) y básicamente los relacionados con señales de tránsito. Desde la Dirección de Bienestar Estudiantil de la SED se ha construido el concepto de movilidad escolar para denominar toda actuación pedagógica que pueda aportar en la seguridad vial de los estudiantes de Bogotá.

Este tránsito desde el concepto de educación vial al de movilidad escolar se debe a que, al promover la formación desde las acciones, la toma de decisiones y la resignificación de las normas, se espera alcanzar una cultura hacia la movilidad segura de los estudiantes, destacando el fomento de las competencias ciudadanas de estudiantes y comunidad educativa.

> Así que movilidad escolar es una situación de interacciones permanentes en las que se manifiestan elementos de ciudadanía, reconocimiento del otro, respeto al derecho de los demás, entre otros. Esto supone una apropiación desde la gestión institucional del nivel central de la SED, además del acompañamiento a las IED, tanto a aquellas que han alcanzado desarrollos en movilidad escolar, como a las que apenas inician su interés en la articulación de sus procesos de formación de estudiantes y la gestión institucional para contribuir a una óptima movilidad.

Dentro de la EIPBE, la Movilidad Escolar se instaura como una línea fundamental que centra su actuación sobre la formación del ser humano, para su cuidado y, especialmente, el cuidado de los demás. La SED, a través de la Resolución 039 de 2018, define Movilidad Escolar como todo desplazamiento que se realice con fines educativos y pedagógicos por parte de los estudiantes, acompañantes de los estudiantes (padres, madres y acudientes), docentes y personal administrativo de las IED.

La SED ha avanzado en el desarrollo de Planes de Movilidad Escolar con el apoyo pedagógico de algunas IED. De acuerdo con el Decreto 594 de 2015, el Plan de Movilidad Escolar (PME) es un conjunto de acciones que busca generar un escenario privilegiado para salvar vidas y fomentar una cultura vial segura y sostenible en las instituciones educativas.

Objetivos de la movilidad escolar

1. Generar en los colegios las condiciones de seguridad, calidad, oportunidad, eficiencia, sostenibilidad y accesibilidad en la movilidad de niñas, niños, jóvenes y los adultos de extraedad, buscando garantizar su permanencia en el sistema escolar.

2. Promover el cuidado de los estudiantes de Bogotá y su contribución a la protección de los demás, a partir de procesos formativos que involucren la comunidad educativa hacia la prevención en seguridad vial y cultura de la sostenibilidad.

Actores involucrados en la movilidad escolar

Son actores de la movilidad escolar los estudiantes y miembros de la comunidad educativa en sus diferentes roles:

ACTOR VIAL

Es el rol que cumple un sujeto en su desplazamiento por el espacio público. Existen tres tipos: peatones, pasajeros y conductores de vehículos motorizados y no motorizados, como bicicletas, patines, patinetas, entre otros.

COMUNIDAD EDUCATIVA

De acuerdo con el Artículo 6, de la Ley 115 de 1994, son los estudiantes o educandos, educadores, padres de familia o acudientes de los estudiantes, egresados, directivos docentes y administradores escolares.

Competencias en movilidad escolar

El desarrollo de las competencias se propone a partir de un diseño curricular que tenga presente la gradualidad y complejidad, características fundamentales del trabajo por ciclos de desarrollo. Estas competencias movilizan conocimientos, habilidades y actitudes, en el marco de un desarrollo pertinente para la población escolar, cuya acción pedagógica trascienda a las manifestaciones más comunes y frecuentes en la movilidad, desde el rol de actores viales como peatones y pasajeros.

Pensar en comportamientos desde la prevención, y hacia la constitución de hábitos, es pensar desde el saber vivir en comunidad, saber cuidarse y saber aprender, insignias de la propuesta educativa por ciclos de la SED. Estas contribuyen a que los conocimientos no sean temporales y que se manifiesten y transfieran a situaciones concretas de la vida de los estudiantes.

La interacción en el espacio público exige un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes favorables para transitar con seguridad, facilitar el tránsito de los demás, valorar las condiciones propias del contexto, prever las circunstancias desencadenantes de los siniestros viales y anticipar posibles errores de los demás actores viales, a través de una conducta siempre preventiva.

Para lograr estas actitudes y conocimientos, el MEN planteó las competencias que se espera desarrollen los estudiantes para alcanzar una adecuada movilidad.

Comprensión del entorno

PROCESOS PROPIOS DE ESTA COMPETENCIA

1. El desarrollo de la ubicación espacial.
2. El reconocimiento del mobiliario urbano.
3. Las características de cada una de las zonas de tránsito.
4. Las condiciones de las zonas de tránsito para cada actor vial.

Corresponsabilidad vial

La movilidad en sí misma es un ejercicio y reflejo de una sociedad equitativa, por lo cual se deben afianzar procesos de convivencia, para evitar la territorialidad y el egoísmo que producen tantas víctimas por sobreponer el derecho de unos al de los otros.

Esta competencia se instaura desde el sentido del ser social y en relación, por supuesto, con las competencias ciudadanas. Reconocer y responsabilizarse por los actos, desde una constante evaluación de su desenvolvimiento en las vías, constituye uno de los mayores retos en el desarrollo de esta competencia.

Movilidad idónea

Se propone que los estudiantes adquieran, ente otros conocimientos y habilidades:

1. El conocimiento de las exigencias normativas, de acuerdo con el rol de peatón, conductor o pasajero.
2. La identificación del estado de su vehículo (la bicicleta).
3. El reconocimiento de sistemas de protección activa y pasiva.
4. La experiencia previa en el uso de vehículos no motorizados.

Valoración del riesgo y la vulnerabilidad

Identificar riesgos y emprender acciones para la protección, reconocer, usar y velar por el cumplimiento de medidas de protección, de acuerdo con los modos de uso de las vías, y reconocer los factores que aumentan el riesgo, son la esencia de esta competencia.

Asumir la regulación

Si bien es cierto cada uno tiene el derecho de transitar, también nos movilizamos en una dinámica constante entre los derechos propios y los de los demás, y los deberes de las partes; esto es los que permite armonizar la movilidad y disfrutar del espacio público.

La regulación parte del sentido que se asigne a las normas, concebidas desde el consenso social para el bienestar.

Resignificar el sentido de la norma y el porqué de las mismas, evitando la territorialidad o la apropiación del espacio al libre albedrío, debe ser reflejo del desarrollo de esta competencia.

ESTRATEGIA

1

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA CAMPAÑA PARA MEJORAR LA MOVILIDAD ESCOLAR

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Promuevo la movilidad en mi colegio

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
LENGUAJE	Da cuenta del uso del lenguaje verbal o no verbal en manifestaciones humanas como los *graffiti*, la publicidad, los símbolos patrios, las canciones, los caligramas, entre otros.	**MOVILIDAD ESCOLAR** Incluye acciones de educación vial y la construcción de los Planes de Movilidad Escolar, que sirve de estrategia para mitigar los siniestros viales y mejorar las condiciones de movilidad de la población escolar, del entorno educativo y de la ciudad en general.
INGLÉS	• Redacta textos narrativos, descriptivos y expositivos relacionados con temas de su interés o que le resultan familiares. *Writes narrative, descriptive and explanatory texts related to topics of interest or that are familiar to him/her.* • Narra de manera oral o escrita, experiencias personales o historias conocidas. *Narrates personal experiences or familiar stories in oral or written form.*	
MATEMÁTICAS	Interpreta y compara resultados de estudios con información estadística provenientes de medios de comunicación.	

CICLO 5

Objetivo de aprendizaje

El estudiante promueve acciones para mejorar las condiciones de movilidad de su entorno inmediato con el fin de aportar a la seguridad vial.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Papel periódico, marcadores y fotocopias de las lecturas sugeridas.

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
140 MINUTOS
3 SESIONES

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Hacia hábitos de movilidad escolar

El comportamiento humano es la causa más determinante de la siniestralidad vial. Las malas decisiones, la impericia, la imprudencia, el desconocimiento de indicadores y señales que regulan la movilidad, ocasionan situaciones de riesgo que muchas veces terminan en siniestros viales.

Recuerde que...

La **COMPRENSIÓN DEL ENTORNO** es la capacidad de identificar diferentes referentes propios y en un contexto determinado, para interpretar los referentes de la movilidad en su contexto.

También significa conocer, interiorizar y aplicar autónomamente las normas que conlleven a una sana convivencia y a la transformación de hábitos culturales al movilizarse en el espacio público.

Para saber más

Para conocer algunos elementos en detalle sobre la forma de construir una campaña, puede revisar el siguiente enlace: http://www.conabip.gob.ar/sites/default/files/guia_para_realizar_una_campana_de_concientizacion.pdf

Para conocer la Ley que modifica la reglamentación para ciclistas, siga el siguiente enlace: http://es.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201811%20DEL%2021%20DE%20OCTUBRE%20DE%202016.pdf

En este ciclo los estudiantes tienen una actitud más crítica a los hechos que los rodean, interpretan mejor el contexto y analizan causas y consecuencias de diversas situaciones. La intención con esta guía es promover una campaña sobre situaciones particulares que se presentan en relación con la movilidad de los estudiantes y sus características.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pida a los estudiantes que escriban en recortes de papel, de manera individual, cuáles creen que son las infracciones cometidas con mayor frecuencia por los ciclistas en Bogotá.

2. Solicite que lean lo escrito y que, entre todos, organicen las infracciones por orden de prioridad: desde aquellas que representan más peligro para los ciclistas, hasta aquellas que no lo son tanto.

APROXIMACIÓN

3. Organice al curso en grupos de cuatro personas.

   a. Motive a que los miembros de cada grupo compartan las respuestas que dieron a la actividad anterior. Luego, que comparen con la siguiente información, publicada por Caracol radio en 2017.

EL TOP DE LAS 7 INFRACCIONES MÁS COMUNES COMETIDAS POR LOS CICLISTAS EN BOGOTÁ

73%	No respetan las señales de tránsito.
57%	Transitan por andenes, aceras, puentes o lugares de uso exclusivo para el tránsito de peatones.
42%	Transitan sin los reflectivos requeridos.
40%	Transitan por vías de alta velocidad o restringidas.
62%	Ciclistas multados por no usar casco.
41%	Ciclistas multados por no usar reflectivos.
17%	Ciclistas que consideran que las vías en mal estado son un factor de accidentalidad.

Fuente: Recuperado el 5 de marzo de 2109 de: http://caracol.com.co/radio/2017/06/23/nacional/1498176876_139421.html

   b. Solicite que, en los mismos grupos de trabajo, representen los datos anteriores en un diagrama de barras o en un diagrama circular.

Mis notas

CICLO 5

4. Asigne al azar, a cada grupo, una de las infracciones anteriores para que, usando la gráfica elaborada, preparen argumentos:

   a. En contra o a favor de las consecuencias de la infracción asignada.

   b. Para explicar y defender cómo esa infracción hace que sea vulnerable o no el peatón ante las acciones del ciclista.

Para tener argumentos

Sugiera el uso de las siguientes lecturas

Programa *Parquea tu bici* (páginas 1 a 4) en:
http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/adminverblobawa?tabla=T_NORMA_ARCHIVO&p_NORMFIL_ID=9330&f_NORMFIL_FILE=X&inputfileext=NORMFIL_FILENAME

Incentivos para promover el uso de la bicicleta en el territorio nacional y se modifica el código nacional de tránsito (págs. 4 a 5) en:
http://es.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201811%20DEL%2021%20DE%20OCTUBRE%20DE%202016.pdf

SOCIALIZACIÓN

5. Organice dos grupos. En cada lado estarán los grupos que defienden al ciclista y en el otro quienes defienden al peatón.

   a. Cada grupo expondrá los argumentos.

   b. Usted será el moderador.

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

6. Teniendo en cuenta las infracciones y los análisis hechos en las actividades anteriores, motive a los estudiantes a realizar una campaña informativa que favorezca las acciones de movilización de ciclistas y peatones con los que comparten espacios comunes.

   Para ello, aclare conceptos y oriente la planeación de la campaña:

Mis notas

PLANEACIÓN DE LA CAMPAÑA DE CONCIENTIZACIÓN

1

TEMA

Identifiquen la temática para trabajar en la Campaña de concientización. En este caso corresponde a:

Relaciones de respeto, derechos y deberes del ciclista y del peatón cuando se movilizan en la ciudad.

2

IDENTIFICAR LA POBLACIÓN BENEFICIARIA

Acuerden a qué población va dirigida la campaña; es decir, a quiénes se quiere llegar con los mensajes que se van a producir.

Actividad sugerida

Delimiten, por grupo, las características de la población definida: edad, clase social, nivel de educación.

Se sugiere tener en cuenta a los miembros de la comunidad educativa y caracterizarlos.

3

PLANTEAR LOS OBJETIVOS

Determinen qué es lo que quieren lograr y en qué plazos.

Ejemplo:

Concientizar a la población que está en el rol de ciclista y de peatón a respetar normas que minimizan infracciones y riesgos de salud y vida en la movilización de cada uno.

4

DEFINIR MEDIOS Y ESTRATEGIAS

Determinen cuáles serán los soportes de los mensajes a transmitir. Ejemplos, gráficos, audiovisuales o radiales, juegos, bazar, charlas, conferencias.

Se sugiere elegir más de uno para que la campaña tenga mayor impacto. **Ejemplo:** folleto y afiche.

5

DISEÑAR Y ELABORAR LOS MENSAJES

Para una campaña es importante planear y elaborar los mensajes de acuerdo con los objetivos establecidos en un comienzo y transmitir la información pertinente.

Actividades sugeridas:

- Determinar el lenguaje adecuado, teniendo en cuenta los principales destinatarios de los mensajes (no es lo mismo hablarle a un adolescente que a un jubilado).
- Contactarse con especialistas en la temática, para pedir colaboración en el aporte de contenidos dirigidos a la construcción de los mensajes.
- Trabajar en equipo en la producción de folletos, afiches, boletines informativos, entre otros.

6

REALIZAR LA CAMPAÑA

Ejecución de todo lo planeado.

CICLO 5

Conexión familiar

Proponga la lectura en familia de *Ciclistas, de cultura ciudadana más bien poco*. Pídales que a medida que avancen en la lectura realicen oralmente el análisis de la información del artículo y conversen cómo relacionarlo con la campaña que se propone en el colegio.

Ciclistas, de cultura ciudadana más bien poco

La Secretaría de Movilidad dice que en el 2017 ha puesto más de 6.000 comparendos a ciclistas.

Por: Pablo Arciniegas. 02 de diciembre 2017, 11:00 p.m.

Si hay un dato positivo para Bogotá, en términos de movilidad y medioambiente, es que el 9 por ciento de sus habitantes se mueve en bicicleta, más de los que lo hacen en moto (8 por ciento) y taxi (4 por ciento), según datos de la encuesta de percepción ciudadana realizada este año por el programa 'Bogotá, Cómo Vamos'.

Sin embargo, el creciente número de ciclistas urbanos –que entre el año pasado y este aumentó en 80.000– va acompañado de mayor accidentalidad y una notable falta de cultura ciudadana. Esto lo prueban los 6.706 comparendos impuestos, hasta el 6 de noviembre de este año, a ciclistas por la Policía de Tránsito, según la Secretaría de Movilidad.

De hecho, para cualquier vecino de una ciclorruta o un bicicarril, como el de la carrera 11 entre calles 82 y 100, por donde pedalean más de 1.500 personas al día y a velocidades que van entre los 11 y 13 kilómetros por hora (datos de Movilidad) es 'pan de cada día' ver a un ciclista cometiendo todo tipo de infracciones.

Entre las más populares: pasarse en rojo alguno de los 15 semáforos que tiene esta vía, ocupar sus cruces y andenes y, la más usual, no llevar elementos de protección. No falta mencionar que todas son objeto de comparendo, según en el Código Nacional de Tránsito.

"No entendemos por qué usan el andén, cuando tienen un bicicarril para ellos solos. Por aquí caminan niños y viejos, y gracias a la imprudencia de algunos ciclistas ya se han visto tragedias", dice Carlos Ossa, miembro de Corpochicó, una de las asociaciones de vecinos de la carrera 11.

Es más, son tantas las denuncias de este tipo, y en otras vías con carriles exclusivos para bicis, como la carrera 19 y la calle 80, que el mal comportamiento de los ciclistas se ha convertido en un tema de "ellos exigen cultura ciudadana a los carros, pero no la cumplen".

> "Ellos exigen cultura ciudadana a los carros, pero no la cumplen"

Y aunque Movilidad a diario realiza operativos de control a los ciclistas (en la carrera 11 con calle 100 ha hecho más de 600 este año), todavía no logra reducir su accidentalidad. Todo lo contrario, va en aumento: de 802 siniestros en los que figuraban ciclas en el 2016, se pasó a un total de 1.374 este año, de acuerdo con el Distrito y Medicina Legal.

Pero, para Andrés Acuña, abogado y miembro de ConcienBiciate, un colectivo de ciclistas, ni los comparendos ni las cifras –por más preocupantes que sean– son la manera adecuada para impulsar un uso responsable de la bicicleta en toda Bogotá. "Que los ciclistas no respeten las normas de tránsito no es exclusivo de ellos, sino de todos los ciudadanos, incluyendo peatones y carros. Lo que pasa es que nadie cree en la institucionalidad; hay muchas normas y nadie las cumple, ya sea porque las ven absurdas o porque las autoridades las desconocen y no las aplican", explica Acuña.

> "Que los ciclistas no respeten las normas de tránsito no es exclusivo de ellos, sino de todos los ciudadanos, incluyendo peatones y carros. Lo que pasa es que nadie cree en la institucionalidad"

Y menciona el ejemplo del uso del casco: según la Resolución 160 del 2017 del Ministerio de Transporte, su porte solo es obligatorio en eventos deportivos y para menores de edad. "Lo cierto es que muy pocos ciclistas lo usan, ya sea porque un buen casco supera los $ 80.000 y es un gasto complicado, o porque pocas veces se les ha explicado que este elemento los puede proteger de cualquier tipo de golpe. A la final, sale más sencillo educar a la gente para que se sienta 'empelota' sin casco, que volverlo un tema de comparendos. Hay que apuntarle a más pedagogía", explica Acuña.

En cuanto a los ciclistas que se pasan semáforos en rojo, el abogado reconoce que esta infracción se ha vuelto frecuente, sobre todo, en quienes trabajan con aplicaciones de celular para pedir domicilios (bicimensajería).

"Andan a contrarreloj, y el problema es que muchos de los que pedalean se dejan contagiar por esta actitud, y las empresas no les llaman la atención. Además, cuando capacitamos a los ciclistas en seguridad vial, lo hacemos por separado, sin

conductores de carros y peatones. La solución es unificar una sola cultura en la vía", precisa Acuña.

Por otra parte, Fabián Munar, activista de la bicicleta en Bogotá, se refirió a otra práctica de los ciclistas que causa polémica: usar el carril vehicular, cuando no se tiene una ciclorruta o bicicarril cerca.

"La Ley 1811 de octubre del 2016 no solo estimula el uso de la bici en todo el país, sino que permite a los usuarios de este medio de transporte actuar como cualquier otro vehículo en las avenidas y calles, cuando lo ven necesario. Pero, ojo, esta es una gran responsabilidad. Si vas a utilizar todo un carril, tienes que aprender a señalizar tus giros y tus paradas como un carro y, por encima de todo, entender que la bicicleta no es un simple juguete para hacer trucos, sino un medio de transporte", dice Munar.

Con todo esto, tanto Acuña como Munar apuntan a que la reducción de la accidentalidad y una mejoría de la cultura de los ciclistas depende tanto de programas de educación, como de cambios sustanciales en los más de 470 kilómetros de carriles exclusivos para ciclas en Bogotá.

"Todos los que usan la vía tienen derechos y deberes. Para los ciclistas no hay excepción. Pero no le puedes pedir a un pelao que va de Chapinero a Usme en bici que no use la 30 y autopista, y se meta por la ciclorruta, si no le brindas iluminación y seguridad. Así es muy complicado mejorar este panorama", sostiene Acuña.

En https://www.eltiempo.com/bogota/falta-cultura-ciudadana-entre-los-ciclistas-de-bogota-157816

Mis notas

SESIÓN 3

APLICACIÓN

7. Lea con los estudiantes el plan de trabajo. Escuche y oriente respuestas y dudas en relación de cómo incorporar lo aprendido y analizado en las dos sesiones anteriores.

   a. Imaginen que se alojan en un hostal en el barrio la Candelaria de Bogotá. Ustedes quieren tomar un *tour* que se hace en bicicleta por los alrededores. Irán con muchos turistas extranjeros y el idioma predominante será el inglés.

   b. Revisen estos conocimientos entre todos:

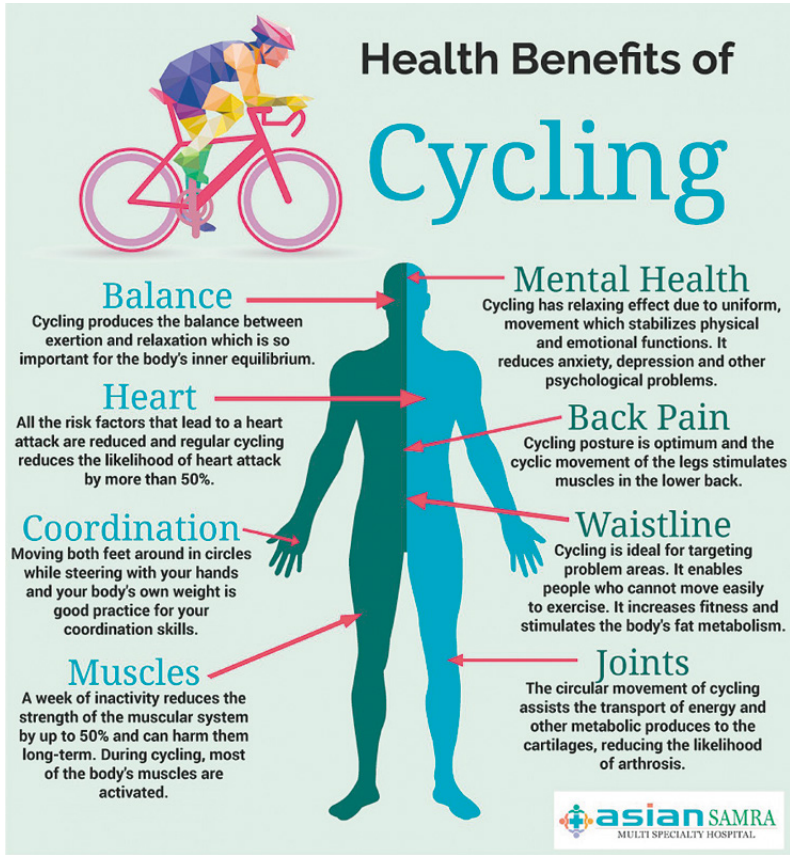
Do you know that in Bogota there are 547 cycle routes, from North to south and from east to west?

Do you ride a bike regularly?

How many times do you ride your bike in your city?

Riding a bike is healthy, fun and you can discover beautiful touristic places, some

Health benefits of regular Cycling include; increased cardiovascular fitness and decreased stress levels.
In the next image you can find more information.



Tomado de https://visual.ly/community/infographic/health/health-benefits-cycling

c. Analicen, con todo el curso, los *Tips for cycling on the city* acerca del uso de la bicicleta en la ciudad. Es importante que los relacionen con las conclusiones surgidas en los momentos trabajados en las sesiones anteriores.

TIPS FOR CYCLING ON THE CITY	
1	Cycling safely.
2	You must wear a helmet.
3	You must respect traffic and cyclist signals.
4	Turn on the bicycle red lights and use a bright or reflective garment.
5	You can no ride a bike and at the same time use mobile phones and audio players.
6	Ride positively, decisively, and well clear of the kerb.
7	Ride for the designated cycle path.
8	Avoid riding two across / double file.
9	Chose routes and roads that have little traffic as much as possible, Bogota has many cycle routes and safe paths for cyclist.

Tomada de https://www.azdps.gov/safety/bicycle

d. También pueden usar las siguientes expresiones (commands):

CICLO 5

Mis notas

Proyección

1. Solicite a los estudiantes que hagan un folleto en español/inglés de los sitios turísticos más importantes de la Candelaria y las normas de uso de andenes y vías para los ciclistas y los peatones.

CAMPAÑA INFORMATIVA

¡¡Hagamos un folleto! - Let's make a brochure

Recuerde qué es un folleto - *Travel brochure*. Puede seguir estos pasos para su realización:

A TRAVEL BROCHURE is an informative or advertisement paper document of touristic places that can be folded into a template.

1 How to Make a Travel Brochure

Details of Your Travel Brochure

- Choose an exotic and interesting place: la Candelaria
- Travel around and explore the place by yourself, take notes and photos about places, facilities, and interesting sites such as museums, bars, cathedrals, hostels and libraries.

2 Writing the Text of Your Travel Brochure

- Create a preliminary outline
- Use specialized fonts and lettering.
- Write a captivating title.
- Write each of your sections.

Para saber más

Puede encontrar información de *Cómo hacer un folleto turístico* en la siguiente dirección https://www.wikihow.com/Make-a-Travel-Brochure

Además, Puede ver este link para profundizar su conocimiento sobre el barrio la Candelaria: https://www.youtube.com/watch?v=7WA6XxyGZi0

3 Creating the Visuals for Your Travel Brochure

- Choose eye-catching photos.
- Consider the color scheme carefully.
- Add in borders, asterisks, and designs.
- Organize the brochure.

2. Con el fin de sintetizar la información del folleto, sugiera a los estudiantes elaborar un afiche informativo, el cual permitirá otra forma de reforzar el objetivo de la campaña *Soy ciclista: respeto al peatón*.

¡Hagamos un afiche!

a. Cada grupo representará en este tipo de texto el mensaje central de su folleto:

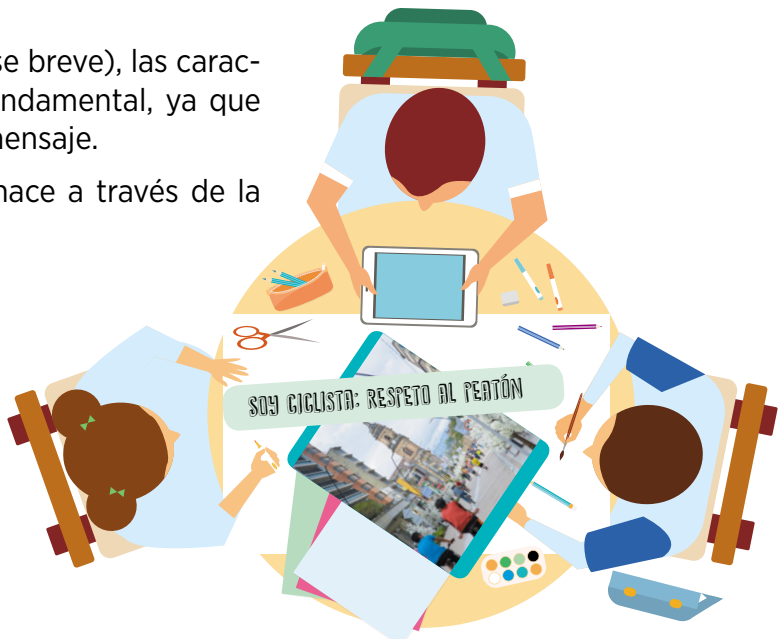
- Los ciclistas deben actuar de forma consciente en las vías compartidas con los peatones en la ciudad.

b. Tengan en cuenta que un afiche tiene una estructura particular:

- **IMAGEN O GRÁFICA.** Todo afiche requiere de una imagen (ilustración, dibujo) que ayudará a optimizar el propósito del afiche.
- **TEXTO.** Contiene el eslogan (frase breve), las características de la campaña. Es fundamental, ya que por medio de él se entrega el mensaje.
- **DATOS** de la invitación que se hace a través de la campaña.

¡Manos a la obra!

Realicen el afiche con material resistente, colores vivos y tamaño de 50 cm x 70 cm.



Mis notas

CICLO 5

ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA RIESGOS PARA CONDUCTORES DE MOTOS Y SUS PASAJEROS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Me protejo en moto

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Concibo y produzco una obra a partir de mi propio imaginario y del contexto cultural, aplicando herramientas cognitivas, habilidades y destrezas propias de la práctica artística.	COMPETENCIAS CIUDADANAS • Argumento y debato sobre dilemas de la vida en los que entran en conflicto el bien general y el bien particular, reconociendo los mejores argumentos, así sean distintos a los míos. • Conozco y respeto las normas de tránsito.
CIENCIAS SOCIALES	• Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y de mis relaciones con otras personas. • Participo en debates y discusiones académicas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende los factores de riesgo que aumentan la vulnerabilidad en el desplazamiento como conductor o pasajero de una motocicleta.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

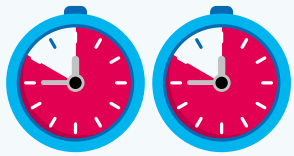
Recursos sugeridos

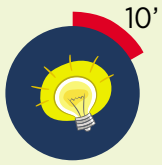
Video beam, cartulina o papel periódico en pliegos, colores, marcadores, revistas, pegante.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES

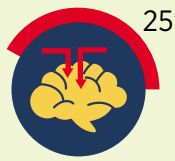




ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

APROXIMACIÓN

SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN

APLICACIÓN

Conceptos básicos

Valoración y factores de riesgo en la conducción de moto

Para saber más

Puede consultar el siguiente enlace:

https://www.pruebaderuta.com/causas-comunes-de-accidente-en-moto-y-claves-para-evitarlo.php

Los daños por un hecho de tránsito, o evento vial, se pueden evitar y prevenir en el marco de la responsabilidad, la corresponsabilidad y la autorregulación. En estos casos se usa el término **SINIESTRO VIAL**, no accidente vial, pues la palabra accidente supone que estos eventos no se pueden controlar, son inevitables e impredecibles (aspecto que ocurre apenas en un porcentaje mínimo de 1 o 2%).

FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO

Humanos

- La **FALTA DE EXPERIENCIA Y DE EXPERTICIA** del conductor de la moto para reaccionar frente a alguna situación.
- El **EXCESO DE CONFIANZA**, la falta de **CONOCIMIENTOS SOBRE SEGURIDAD VIAL** y la **IMPRUDENCIA** al no acatar las normas de tránsito.
- El **CANSANCIO**: no permite mantener la concentración en la conducción del vehículo. Asimismo, en un microsueño, cerrar los ojos por una fracción de segundo, implica avanzar varios metros sin mirar la carretera.
- **LA DISTRACCIÓN**: falta de atención al momento de conducir (no mantener la vista sobre la vía, por utilizar el celular, hablar con el acompañante...).
- Conducir en estado de **ALICORAMIENTO**: hace perder la capacidad de reacción y disminuir la percepción del riesgo, y contribuye a tener una actitud temeraria (aumentando la velocidad o evadiendo las señales de tránsito).
- El **EXCESO DE VELOCIDAD**: no permite mantener una distancia mínima con los demás vehículos para reaccionar, en caso de frenar de manera intempestiva. A mayor velocidad, menor capacidad para reaccionar frente a algún imprevisto en la vía.
- **ZIGZAGUEAR** entre los vehículos: posibilita la inclusión en el punto ciego de los demás vehículos.

Valoración del riesgo y la vulnerabilidad

Valorar los riesgos implica identificarlos, además de los factores que los aumentan. También requiere emprender acciones para la protección, reconocer, usar y velar por el cumplimiento de medidas de protección, de acuerdo con los modos de uso de las vías.

Recuerde que...

Determinar las situaciones de riesgo y reflexionar acerca de las diferentes circunstancias que se desarrollan en la vía, y sobre las propias capacidades y limitaciones de los seres humanos, posibilita la aceptación y el reconocimiento como sujetos vulnerables.

D E S U F R I R U N S I N I E S T R O V I A L E N M O T O

Mantenimiento del vehículo

- En estas se incluyen factores como **ANTIGÜEDAD** del vehículo; **FRENOS** largos por falta de líquido, bajo nivel, en mal estado o pastillas desgastadas; falta de **LUCES** para mostrarse a los otros vehículos (blanca o amarilla adelante y roja atrás); y **LLANTAS** lisas, sin suficiente aire o desbalanceadas.

Factores del ambiente

- La incidencia del **CLIMA**, como la lluvia, dificulta la maniobrabilidad y reduce la visibilidad. De igual forma, demasiado sol refleja la luz en la carretera, en los vidrios de vehículos y otras superficies.
- El **ESTADO DE LA VÍA** también influye, ya que carreteras mojadas, piedras o lodo reducen la tracción y vías en mal estado pueden hacer vibrar y desestabilizar al conductor o a su pasajero.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Organizados en mesa redonda, pídales a los estudiantes que relaten situaciones de siniestros viales con motocicletas en las que se hayan visto involucrados ellos mismos, sus familiares o conocidos.
   a. Solicíteles ser muy precisos en los detalles de la situación: ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Por qué?
   b. Incentive a los demás compañeros para compartir su percepción sobre el siniestro vial que están escuchando.

Mis notas

APROXIMACIÓN

2. Organice el curso en cinco grupos.
   a. Asigne a cada grupo una noticia sobre ACCIDENTES O SINIESTROS VIALES EN MOTO (anexos). Deles el tiempo suficiente para leerla con detenimiento.
   b. Señale la necesidad de analizarla para encontrar las causas del siniestro y sus consecuencias.

SOCIALIZACIÓN

3. Cada grupo presentará su respectiva noticia a los demás. Para ello, con el papel periódico, los colores, marcadores y recortes de revista realizarán una infografía en la que resuman los datos más importantes.

a. Solicíteles incluir las causas que menciona la noticia y otras que puedan inferir, así no se hagan explícitas en la nota periodística.

Infografía: es una representación gráfica de datos, estadísticas o conocimientos. Los gráficos traducen la información compleja por otra simplificada y de fácil lectura. Como es un formato visual, es procesada por el ojo humano mucho más rápido.

b. La infografía es un ejercicio de presentación visual; por lo tanto, incentive la creatividad en este ejercicio.

4. Comparta con los estudiantes la información del acápite "Conceptos básicos". Haga énfasis en los **FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE SUFRIR UN SINIESTRO VIAL EN MOTO.**

Estimule la discusión entre los estudiantes para que analicen los factores e incluyan otros no presentados en la información.

Mis notas

Mis notas

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

5. Para sensibilizar a los estudiantes frente a los **FACTORES DE RIESGO** (vistos en la sesión anterior), pídales simular una situación en la que representen "malas" prácticas de conductores y pasajeros de moto.

   a. Inicie con ejercicios de calentamiento actoral: caminar con las rodillas dobladas y las manos en las caderas; correr de puntillas, con sensación de fluidez y con un impulso que sale de los hombros; caminar rítmicamente mientras brazos y manos rotan; caminar en cuclillas y las manos en las caderas.

   b. Una vez los estudiantes han perdido el miedo, en grupos de cuatro personas prepararán una situación muy completa en la que incluirán las causas y las consecuencias de esa mala práctica.

   c. Luego, la presentarán a los demás grupos, quienes prestarán atención al trabajo actoral y discutirán cómo se pudo haber evitado el siniestro.

APLICACIÓN

6. Reproduzca el video "Uso cascos motociclistas", de la Agencia Nacional de Seguridad Vial.

Más para ver

Video "Uso cascos motociclistas"
https://www.youtube.com/watch?v=GLiGMg8aUGs

7. Tomando como referencia el video, los estudiantes —distribuidos en los mismos grupos del momento anterior—, crearán sus propias campañas de prevención en la conducción de motocicletas.

   a. Con los marcadores, témperas, colores, cartulina y demás materiales disponibles producirán una pieza comunicativa con la que incentivarán la conducción segura de motos.

   b. Pueden incluir algunas de las prácticas mencionadas en las sesiones.

   c. Promueva la imaginación para que los estudiantes logren un producto de calidad.

   d. Finalmente, lo presentarán a los demás grupos.

Proyección

Las redes sociales son, en la actualidad, poderosos canales de información. Por ello, en los mismos grupos del momento anterior, los estudiantes convertirán su campaña de prevención en un producto comunicativo de impacto. Para ello, harán uso de programas de edición de video o audio y los compartirán en sus redes sociales.

Conexión familiar

Ahora los estudiantes son divulgadores de conocimiento. Invítelos a compartir la información de las sesiones con familiares y amigos que conduzcan moto.

Mis notas

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA EFECTOS DE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS PARA LA SEGURIDAD VIAL

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Factores psicológicos en seguridad vial

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
FILOSOFÍA	• Reconozco los contextos desde los cuales son formuladas las argumentaciones. • Fomento la autonomía y la dignidad en busca de la emancipación.	COMPETENCIAS CIUDADANAS • Argumento y debato sobre dilemas de la vida en los que entran en conflicto el bien general y el bien particular, reconociendo los mejores argumentos, así sean distintos a los míos. • Conozco y respeto las normas de tránsito.
TECNOLOGÍA	Utilizo adecuadamente herramientas informáticas de uso común para la búsqueda y procesamiento de la información y la comunicación de ideas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende el papel que juegan los factores psicológicos en la seguridad vial y los ubica a la par de las habilidades motoras y perceptivas.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Un par de dados, fichas bibliográficas con los “Conceptos básicos”, imágenes de los memes más populares.

CICLO 5

TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES

Momentos y duración

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Factores psicológicos involucrados en la seguridad vial

La conducción de vehículos requiere una serie de habilidades motoras y de coordinación para manejar, a la vez:

- De todos los mandos del vehículo (pisar el freno, girar el volante, meter los cambios, revisar los espejos...).
- Auditivas y visuales (visión periférica, percepción de la velocidad, del movimiento y de la profundidad).
- Cognitivas (conocimientos técnicos, de formación vial para distinguir las distintas señales de tránsito y los avisos de otros actores viales).

Recuerde que...

Los factores psicológicos que influyen en la conducción son, a menudo, puestos de lado, ya que se consideran de menor importancia. Sin embargo, para evitar siniestros viales son tanto o más relevantes que las condiciones físicas.

FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN LA CONDUCCIÓN

CONDUCCIÓN IRRESPONSABLE: se presenta cuando no se cumplen las normas de tránsito, generando siniestros viales.

Son ejemplos de este factor: niños en el asiento delantero, camiones con mercancías mal acomodadas, hablar o fumar mientras se conduce, hablar por celular, maquillarse.

CONDUCCIÓN AGRESIVA: se puede considerar una conducción agresiva cuando un conductor pone en riesgo físico o psicológico a otros conductores.

Se desencadena a partir de la ira, la propia o la de otros conductores: hacer carreras en las vías públicas, cambios bruscos en la velocidad, adelantar sin mantener distancias, exceso de velocidad, entre otras.

EXHIBICIONISMO Y AUTOAFIRMACIÓN: ocasiones en las que algunos conductores experimentan la necesidad de lucirse y de probar su competencia y habilidad.

Esta tendencia se puede plasmar en altas velocidades, aceleraciones repentinas y adelantamientos constantes.

EXCESO DE CONFIANZA Y SOBREVALORACIÓN DE LAS PROPIAS CAPACIDADES: incide en la escasa valoración del riesgo y de la propia vulnerabilidad en la vía. Por ejemplo, el sesgo de ilusión de la invulnerabilidad.

CONDUCCIÓN DESCORTÉS: se presenta cuando el conductor no considera a los demás actores viales y cree que la vía le pertenece solo a él, esperando que los otros adivinen sus intenciones en la conducción. Para evitarlo, se deben indicar todas las decisiones que toma en la carretera.

Son ejemplos de este factor: no indicar debidamente los giros, detenciones, adelantamientos, no dar luces durante la noche, no ceder el paso a actores vulnerables (peatones, ciclistas).

CONDUCCIÓN CON VISIBILIDAD RESTRINGIDA: la escasa visibilidad puede llevar a producir siniestros viales. Aunque existen factores ambientales, como la lluvia y la niebla, también existen elementos humanos que se deben evitar al momento de conducir: parabrisas en mal estado, conducción tras ingerir fármacos o drogas, no portar gafas si son necesarias, llevar luces demasiado altas que cieguen a otros conductores, entre otras.

LA DEPRESIÓN: es un trastorno psicológico con alta repercusión en la conducción. Las alteraciones en la conducción son: disminución en la atención y merma en la capacidad de decisión, alteraciones en el sueño, aumento de la ansiedad e irritabilidad, alteraciones en la percepción y en los sentidos, aumento de la fatiga, etc.

IRA EN LA CONDUCCIÓN: es una reacción agresiva y hostil sobredimensionada ante situaciones de conducción, ya sean atascos o conductas de otros conductores. Es una de las causas por las cuales se producen más accidentes de tráfico, ya que tienden a indisponer al propio conductor y a los demás actores viales.

Son ejemplos de esta conducta: pitar de forma desmesurada, gritar a otros actores viales, ocultar, dar luces largas, pegarse demasiado a otros vehículos.

MAL MANEJO EMOCIONAL: de manera recurrente, la carretera se convierte en un desafío para el manejo emocional. La falta de herramientas para administrar las emociones genera a menudo siniestros viales.

Son ejemplos, la sensación de humillación por el adelantamiento de otro vehículo e ir en su persecución, enojarse porque otro vehículo toca constantemente el pito, buscar el enfrentamiento cuerpo a cuerpo.

LA FATIGA: puede ser producida por el entorno (obras en carretera, mucho tráfico, condiciones climatológicas adversas), el vehículo (ruidos, exceso de calefacción, iluminación deficiente) y el mismo conductor (factor emocional negativo, comida copiosa, largas jornadas de trabajo). Cuando se presenta, se recomienda salir del automóvil, estirar las piernas, lavarse la cara con agua fría para despejarse, dormir hasta recuperarse y beber agua abundante o bebidas refrescantes sin gas.

DELIBERADA ACEPTACIÓN DEL RIESGO: en algunos casos, la motivación de ciertos conductores consiste en experimentar intensas sensaciones de peligro (mayor velocidad, márgenes de seguridad más reducidos, maniobras inapropiadas, etc.).

EL ESTRÉS: es un estado psicobiológico generado por hiperactividad y por la multitarea. Aparece por una sobreexigencia física, psíquica o ambas a la vez. No siempre es un factor negativo en la conducción; si se maneja positivamente, puede aumentar las funciones vitales y elevar el estado de alarma.

Es potenciado por el consumo de alcohol, drogas o medicamentos, ir con el tiempo justo, música que acelere el ritmo cardiaco y la tensión muscular.

Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces:

Aldea Muñoz, Serafín. "Factores psicológicos que incrementan el riesgo de accidentes de circulación". Disponible en: http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/15/13

La seguridad vial: los riesgos de la conducción en el ámbito laboral. Disponible en: https://www.uv.es/sfpenlinia/cas/61la_seguridad_vial_los_riesgos_de_la_conduccin_en_el_mbito_laboral.html

Mis notas

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Consulte a los estudiantes por los factores que están involucrados en la conducción de cualquier vehículo. Estimule la indagación con las siguientes preguntas:
   - ¿La conducción depende exclusivamente de las habilidades del conductor?
   - ¿Existen otros factores? Ejemplos: mantenimiento del vehículo (antigüedad, frenos, luces, llantas) o ambientales (clima, luz, estado de la vía).
   - Por último, pregunte: ¿Los factores psicológicos afectan la ocurrencia o no de siniestros viales?

APROXIMACIÓN

2. Organice cinco grupos de trabajo. Enseguida, escriba en el tablero la siguiente pregunta:

¿En algunas situaciones has sentido que actuaste de manera indebida por el mal manejo de las emociones?

a. En cada grupo darán respuesta a la pregunta.
   - Pida a los estudiantes mencionar las situaciones con la mayor cantidad de detalles, haciendo énfasis en aquellas que le generaron consecuencias negativas. Recuérdeles que deben limitarse a describir los hechos, no a mencionar cómo se sintieron.

- Permita que respondan de forma voluntaria. Para estimular la conversación, mencione algunas situaciones:

Recibir una mala nota.

Lesión practicando un deporte.

La ruta no lo recogió.

Un comentario de un compañero de clase.

Se subió al bus sin pagar.

El regaño de los padres.

Llamado de atención del profesor.

b. Los demás compañeros del grupo escucharán atentamente, se pondrán en el lugar del estudiante que narró la situación y describirán las sensaciones que pudo haber experimentado:

"ME IMAGINO QUE SENTISTE..."

3. Una vez los grupos terminen la actividad, resalte que, como muestran los ejemplos anteriores, la mala toma de decisiones por un inadecuado manejo emocional se presenta también en la conducción de cualquier tipo de vehículo, lo que puede ocasionar siniestros viales.

SOCIALIZACIÓN

4. Escriba en el tablero situaciones relacionadas con poner en riesgo sus vidas. Algunas podrían ser:

Picar la bicicleta.

Cruzar la calle por un sitio indebido.

Transitar con exceso de velocidad.

Bajar las escaleras de forma inapropiada.

Ingresar a una estación de Transmilenio sin pagar.

Mis notas

a. Pida a cada grupo analizar y discutir qué tienen en común las situaciones presentadas.

b. Los grupos expondrán a los demás los factores comunes que encontraron en las situaciones. Haga énfasis cuando mencionen factores relacionados con el exhibicionismo, la autoafirmación, la necesidad de mostrarse y la deliberada aceptación del riesgo. Indíqueles que estas actitudes afectan profundamente la seguridad en la conducción y en el desplazamiento, ya que ponen en riesgo su vida y la de los demás.

   Utilice las definiciones de estas actitudes que se encuentran en el acápite "Conceptos básicos", para que los estudiantes comprendan el riesgo que conllevan.

5. Para la siguiente sesión, pida a los estudiantes que lleven impresas imágenes de memes que les gusten. Estos deben venir sin texto.

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

CHARADA VIAL

Previamente, prepare tarjetas con cada concepto por separado de los *Factores psicológicos que influyen en la conducción*, que se encuentran en el apartado "Conceptos básicos".

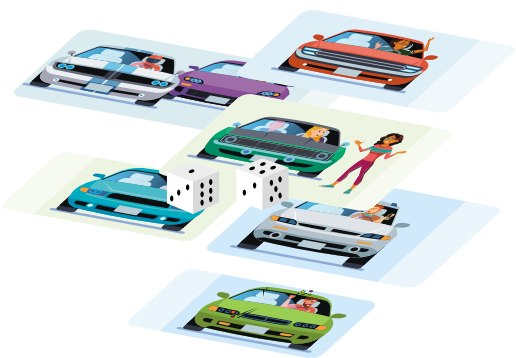
6. Pida a los estudiantes que se organicen en los mismos grupos de la sesión anterior.

   a. Por turnos, cada grupo lanza los dados dos veces y suman la cantidad. El grupo que saque el número menor, tomará una tarjeta con los factores.

   b. Indíqueles que tienen un minuto para preparar el factor psicológico y otro minuto para representarlo ante el curso. Los demás deben adivinar el factor que se está mostrando.

      * Si en el tiempo señalado algún grupo descifra la situación, ganará 2 puntos y el que la representa 1.

   c. Por último, el grupo leerá la información de la tarjeta en voz alta para que todos comprendan el concepto relacionado con el factor psicológico.



d. Continúe con la dinámica hasta agotar las tarjetas.

Gana el grupo que más puntos haya sumado.

APLICACIÓN

7. Ahora que los estudiantes conocen los factores psicológicos que influyen en la conducción, pídales realizar –con las imágenes impresas que llevaron al salón– ingeniosos memes resaltando la importancia de un adecuado manejo emocional para evitar siniestros viales.

a. Cada grupo presentará los memes que realizaron y los demás los evaluarán bajo dos criterios: creatividad y fidelidad con la información presentada.

b. De presentarse información errada, se debe indicar para que los estudiantes la corrijan y queden con la información adecuada.

CICLO 5

Proyección

Los estudiantes corregirán los memes, incluyendo los comentarios que recibieron, y los ubicarán en espacios visibles de la institución para que los demás compañeros los conozcan.

Si lo desean, pueden hacerlo de manera digital y postearlo en sus redes sociales personales y en las del colegio con el hashtag #ÉcheleCabezaEnLaVía.

Conexión familiar

Ahora los estudiantes son divulgadores de conocimiento. Invítelos a buscar en las redes sociales de sus compañeros de clase los distintos memes que crearon y pídales socializarlos con familiares y amigos para resaltar la importancia de los factores psicológicos en la conducción.

Mis notas

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA LOS MEDIOS DE TRANSPORTE ALTERNATIVOS FAVORECEN LA MOVILIDAD ACTIVA Y EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Medios de transporte alternativos

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
MATEMÁTICAS	Interpreto y comparo resultados de estudios con información estadística provenientes de medios de comunicación.	COMPETENCIAS CIUDADANAS • Comprendo la importancia de la defensa del medio ambiente, tanto en el nivel local como global, y participo en iniciativas a su favor. • Conozco y respeto las normas de tránsito.
EDUCACIÓN FÍSICA	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	
CIENCIAS SOCIALES	Explico y evalúo el impacto del desarrollo industrial y tecnológico sobre el medio ambiente y el ser humano.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende que existen modos de transporte alternativo (caminatas o senderismo, las bicis y patinetas o similares) que favorecen la movilidad y el medio ambiente.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

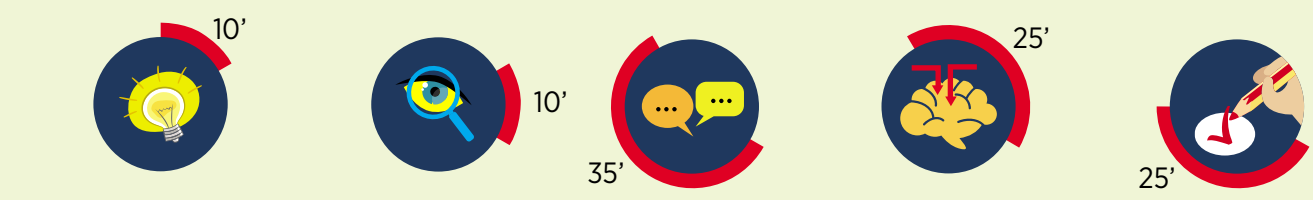
Recursos sugeridos

Textos anexos, cartulina, marcadores, colores, recortes de revista.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES



Conceptos básicos

Tipos de vehículos

Para saber más

Consulta los siguientes documentos:

Ventajas de los medios de transporte público y no motorizados.
En: https://www.ecologistasenaccion.org/wp-content/uploads/adjuntos-spip/pdf_Cuaderno_4_Ventajas_medios_publicos.pdf

Glosario de movilidad.
En: https://www.mintransporte.gov.co/glosario/v/genPag=2

De acuerdo con el artículo 2° del Código Nacional de Tránsito, Ley 769 del 2002, se define como vehículo a todo aparato montado sobre ruedas que permite el transporte de personas, animales o cosas de un punto a otro, por vía terrestre pública o privada abierta al público

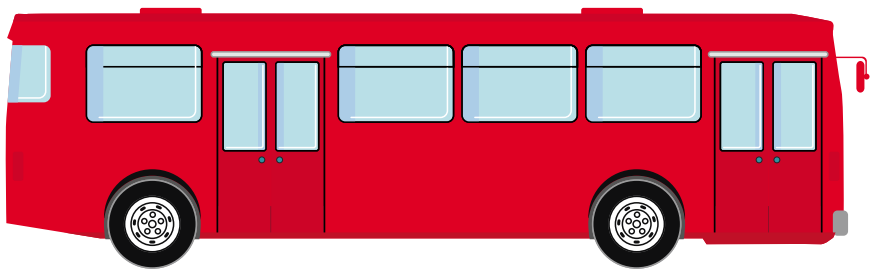
Según el mismo artículo, las siguientes son las definiciones de los tipos de vehículos:

VEHÍCULO DE SERVICIO PÚBLICO: vehículo automotor homologado, destinado al transporte de pasajeros, carga o ambos por las vías de uso público mediante el cobro de una tarifa, porte, flete o pasaje.

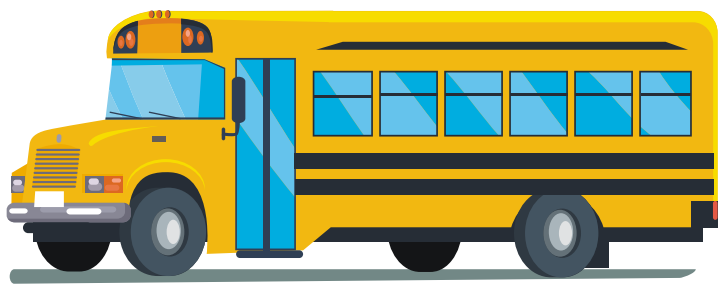
VEHÍCULO DE SERVICIO PARTICULAR: vehículo automotor destinado a satisfacer las necesidades privadas de movilización de personas, animales o cosas.

VEHÍCULO DE TRACCIÓN ANIMAL: vehículo no motorizado halado o movido por un animal.

VEHÍCULO DE TRANSPORTE MASIVO: vehículo automotor para transporte público masivo de pasajeros, cuya circulación se hace por carriles exclusivos e infraestructura especial para acceso de pasajeros.



VEHÍCULO ESCOLAR: vehículo automotor destinado al transporte de estudiantes, debidamente registrado como tal, y con las normas y características especiales que le exigen las normas de transporte público.



Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

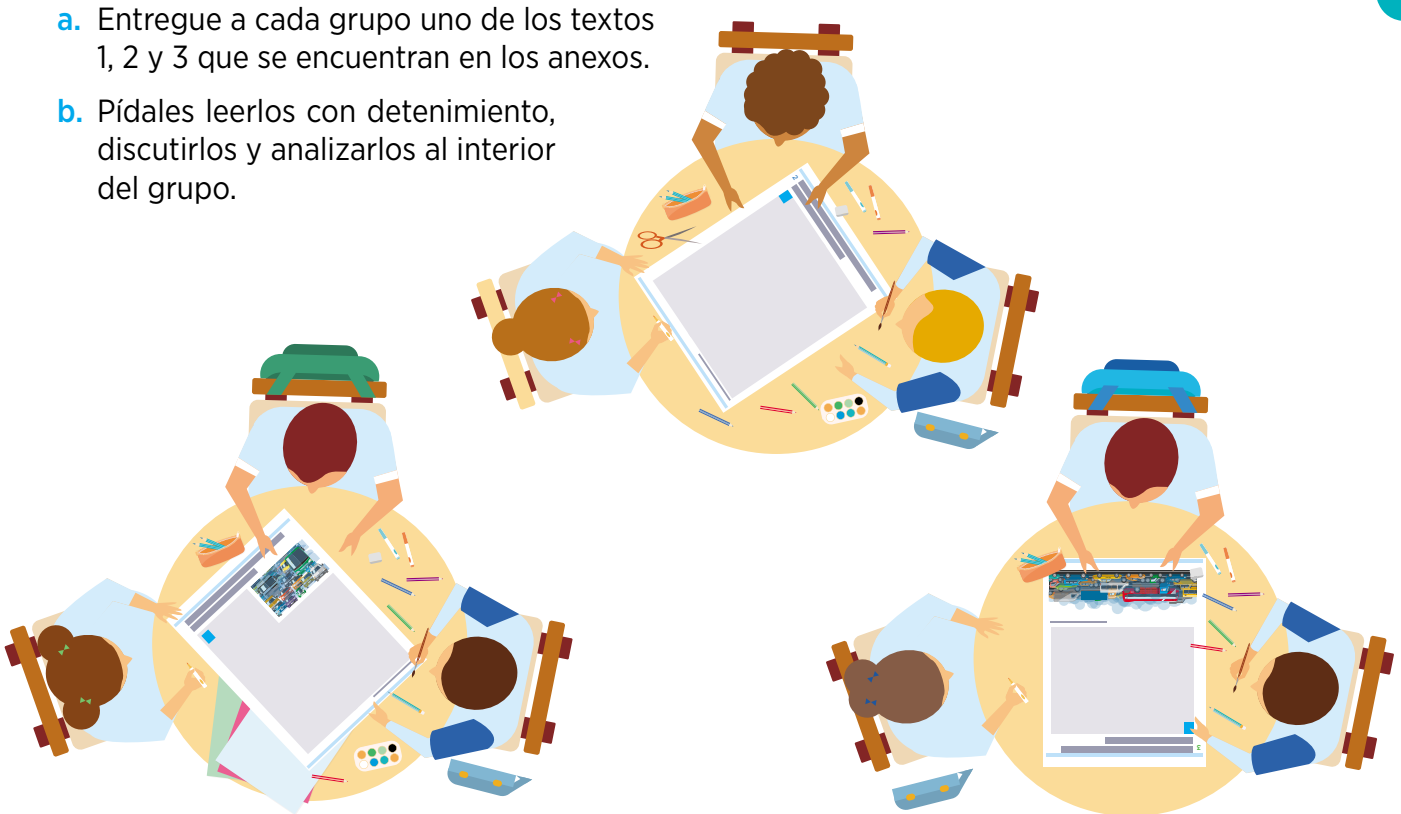
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pregunte a los estudiantes por los medios de transporte en los que se desplazan con mayor frecuencia.
   - a. Escriba en el tablero los tipos de medios de transporte utilizados.
   - b. Consúlteles las razones por las que hacen uso de ellos.
   - c. A partir de las respuestas sobre las razones, pregunte: ¿El interés por el cuidado ecológico es uno de los motivos?
   - Promueva la participación grupal para conocer la mayor cantidad de argumentos en el uso de los distintos medios de transporte.

Mis notas

APROXIMACIÓN

2. Organice el curso en tres grupos.
   - a. Entregue a cada grupo uno de los textos 1, 2 y 3 que se encuentran en los anexos.
   - b. Pídales leerlos con detenimiento, discutirlos y analizarlos al interior del grupo.



CICLO 5

Mis notas

SOCIALIZACIÓN

3. Luego de la lectura y análisis, pídales presentar los contenidos a los demás grupos. Para ello, prepararán una infografía en la que recojan, de manera precisa y didáctica, los puntos más importantes que se exponen en los escritos.

   a. Es importante que expongan en el orden en el que están marcados en los anexos (empezando en el 1 y terminando en el 3) para mostrar la gradualidad.

   b. A medida que se van presentando las infografías, estimule la discusión sobre la información presentada.

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

4. Ahora que los estudiantes reconocen los problemas que generan los medios de transporte convencionales, es útil que observen otras alternativas en el contexto local, ya que no todas son amigables con el medio ambiente.

   a. Comente con los estudiantes sobre las diferentes alternativas para desplazarse en la ciudad.

   b. Organizados en los mismos tres grupos de la sesión anterior, asigne uno de los textos 4 a 6 (anexo) para entender la situación de los transportes alternativos.

   - Pídales leer el texto con detenimiento.
   - Si tienen acceso a internet, permítales complementar la información presentada con algunas búsquedas adicionales.
   - Motívelos a discutir la información presentada al interior de los grupos.
   - Promueva la creación de información complementaria si, por ejemplo, no están de acuerdo con las normativas oficiales presentadas (textos 5 y 6) o consideran que existen más ventajas en el uso de la bicicleta (texto 4).

APLICACIÓN

5. **CÁPSULAS PARA LA MOVILIDAD ALTERNATIVA.** Ahora que los estudiantes leyeron la información, la presentarán a los otros grupos por medio de cápsulas informativas.

   a. Para ello, difundirán la información en forma de recomendaciones, como las siguientes:

   - Si manejas un ciclomotor, recuerda que no puedes transitar por la ciclorruta.
   - Si realizas desplazamientos cortos, la bicicleta es tu mejor opción.
   - Si te desplazas en patineta eléctrica, recuerda siempre usar casco reglamentario.

   b. Pueden hacer todas las recomendaciones que quieran, pues entre más cantidad, más información conocerán los demás grupos.

Proyección

6. Con la información presentada a lo largo de la secuencia, los estudiantes ya tienen material suficiente para crear una campaña que promueva el uso de medios alternativos de transporte. Para ello, propóngales crear carteles que recuerden las desventajas del uso de los medios convencionales de transporte, las ventajas de los medios alternativos y la reglamentación para su uso en la ciudad. Los ubicarán en distintos espacios del colegio.

Conexión familiar

Pídales que tomen fotos de los distintos carteles creados para promover la movilidad alternativa.

Invítelos a crear un espacio de reunión en sus hogares para compartir el material gráfico. Sugiérales que muestren la información sobre los medios alternativos de transporte, y que comenten el proceso de creación de estos, anécdotas, historias, lecturas hechas... Así, además de fortalecer lazos familiares, se contribuye a mejorar la movilidad en la ciudad, a través de la promoción de estas alternativas de uso también en familia.

Mis notas

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA FACTORES DE RIESGO Y FACTORES PROTECTORES EN BICICLETA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Riesgos y protección en bicicleta

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
LENGUAJE	• Produzco textos escritos que responden a diversas necesidades comunicativas y que siguen un procedimiento estratégico para su elaboración. • Elijo un tema para producir un texto escrito, teniendo en cuenta un propósito, las características del interlocutor y las exigencias del contexto.	**MOVILIDAD ESCOLAR** Aprender las condiciones de uso y aprovechamiento del espacio público, así como de los factores condicionantes del tránsito, para garantizar la capacidad de guiar el comportamiento a través de señales propias y externas.

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende los factores protectores y los de riesgo en la movilización en bicicleta, y la importancia de tenerlos en cuenta para garantizar la seguridad personal y la de otros actores viales.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

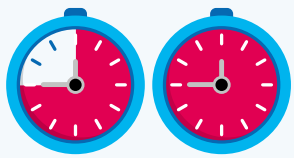
Recursos sugeridos

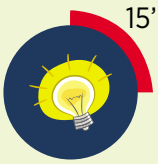
Pliego de papel periódico o craft, marcadores de colores, láminas de seguridad vial.

CICLO 5

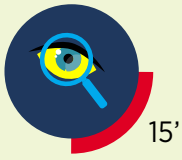
Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES





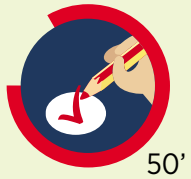
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN

SOCIALIZACIÓN

APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Riesgos y formas de protección en la bicicleta

Para saber más

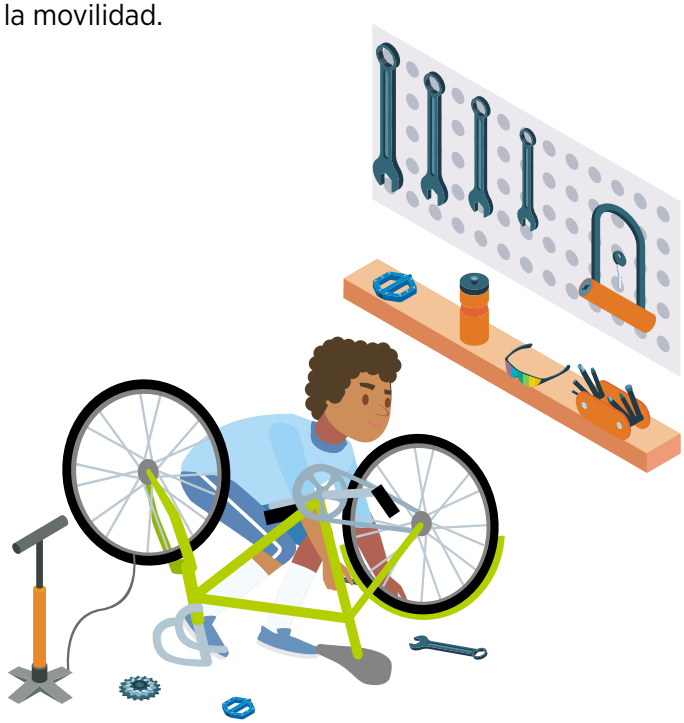
En los siguientes enlaces encontrará información:
https://www.medellin.gov.co/movilidad/documents/seccion_senalizacion/cap6_senalizacion_ciclorutas.pdf
https://blog.segurossura.com.co/articulo/movilidad/normas-bicicleta
https://www.eltiempo.com/bogota/para-que-sirve-el-casco-en-un-accidente-en-bicicleta-197722

LA BICICLETA es un vehículo unipersonal de dos ruedas movido por una persona, provisto de un manubrio en la parte delantera, un asiento para el conductor y dos pedales que transmiten el movimiento de las piernas a la rueda trasera mediante una cadena y un piñón.

FACTORES DE PROTECCIÓN PARA

Al movilizarse en bicicleta es necesario protegerse para evitar el daño personal y el de otros actores viales.

- **CONOCER Y RESPETAR LAS NORMAS DE TRÁNSITO**, pues ellas establecen las reglas de juego en las vías, y es importante transitar en el sentido de las vías, obedecer los límites de velocidad, utilizar los implementos adecuados (luces, reflectivos, chalecos) y hacer caso de las señales de tránsito.
- **SER CONSCIENTES DE LOS ACTORES** que participan en la movilidad.



- **MANTENER LOS VEHÍCULOS** en óptimas condiciones para su uso en las vías:
  - Revisar el estado de los frenos de manera que las guayas y los tornillos se encuentren con la tensión adecuada para frenar oportunamente.
  - Una lubricación adecuada de las piezas para el adecuado rodamiento.
  - Verificar los rines, que estén ovalados.
  - Revisar dirección, suspensión, pedales, el manubrio alineado con el tenedor, etc.

FACTORES DE RIESGO PARA LA MOVILIDAD EN BICICLETA

Algunas circunstancias o situaciones aumentan las probabilidades de sufrir siniestro vial o una afectación negativa para la integridad física tanto para quienes usan la bicicleta como para los demás actores de las vías.

- El mal estado de las vías.
- El desconocimiento de los actores viales.
- Los problemas mecánicos de la bicicleta.
- El desconocimiento de las normas de tránsito.
- El uso inadecuado de elementos de protección.
- Uso inadecuado del vehículo.

L A M O V I L I D A D E N B I C I C L E T A

- Usar artículos que proporcionan seguridad al conductor:
  - **CALZADO:** adecuado, con el fin de evitar que los pies se resbalen de los pedales, ya que esto puede ocasionar la pérdida del equilibrio y un posible accidente; también deben contar con cordones cortos para impedir que estos se atasquen en el piñón del centro.
  - **PANTALONES:** se recomiendan cortos o de botas ceñidas, pues si son muy anchos pueden enredarse en el centro de los pedales y ocasionar lesiones o accidentes.
  - **REFLECTIVOS:** para ser visibles en las vías.
  - **PROTECTORES DE BOCA:** utilizar filtros de aire o protectores para la boca (tapaboca o bufandas que cubran la boca) debido a que las partículas de aire en las ciudades son altamente contaminantes y en exceso pueden ser perjudiciales para los pulmones.
  - Además, **RODILLERAS**, **CODERAS** y **GUANTES**.

- **LA CONDICIÓN FÍSICA DEL BICIUSUARIO:** es recomendable hacer algunos ejercicios de activación para el cuerpo, que previenen lesiones; por ejemplo, estirar las extremidades y movimiento articular.
- **TRABAJO MUSCULAR EQUILIBRADO:** posición correcta de la bicicleta, para comodidad al distribuir la fuerza por todo el cuerpo al pedalear, frenar o descender de ella.
- En espacios de movilidad con luz reducida, es importante contar con luminarias, reflectivos, chaquetas de colores vistosos para que los demás actores de la vía puedan reconocer al biciusuario.
- La bicicleta, al ser un vehículo unipersonal, no admite –por seguridad vial–, transportar pasajeros, a no ser que se haga bajo condiciones seguras y adaptaciones de sillas de retención infantil, carrozas o remolques infantiles.

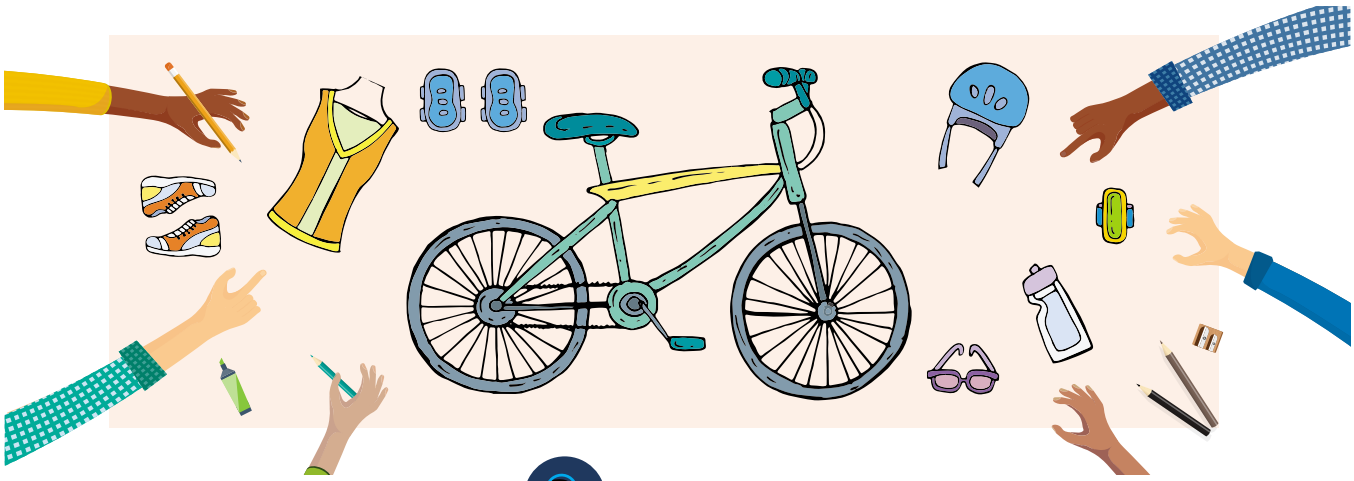
Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Comience por invitar a los estudiantes a organizarse en grupos de cinco integrantes.

   Solicíteles que, en un pliego de papel periódico o craft, dibujen una bicicleta. Alrededor, que dibujen los elementos de protección que creen o conocen que se deben tener en cuenta para un uso seguro de este medio de transporte.



APROXIMACIÓN

2. Ahora, pídales ampliar su representación de la bicicleta y los elementos de protección con las siguientes imágenes, en recortes de papel que luego puedan ubicar alrededor o en las orillas o marcos del pliego:

   - Cuatro actores viales diferentes al biciusuario.
   - Cinco elementos, factores o situaciones presentes en la vía, que para ellos podrían ser factor de riesgo para el biciusuario.

SOCIALIZACIÓN

3. Solicite a los estudiantes que presenten a sus compañeros los dibujos, resultado del trabajo en grupo.

   Entre todos, identifiquen los elementos comunes (los más reconocidos por todos) y aquellos que no son tan evidentes: que fueron reconocidos por algunos. Dejen sus trabajos expuestos en diferentes partes del salón.

Mis notas

SESIÓN 2

Mis notas

APROPIACIÓN

4. Teniendo como base los dibujos expuestos, amplíe y haga precisiones; puede guiarse por los textos de la sección “Conceptos básicos”. También puede mostrar imágenes como las del anexo, para, a partir de ellas, orientar la discusión o comentarios de sus experiencias como biciusuarios u otros actores viales.

APLICACIÓN

5. Oriente a los estudiantes en la construcción de un *Decreto para los ciclistas urbanos*. Este debe ser escrito en forma de dictamen para que quien lo lea lo sienta como un llamado perentorio.

EJEMPLOS:

DECRETO PARA LOS CICLISTAS URBANOS

Quien adelante no mira, atrás se queda.

Ciclista que el casco rechaza, ante un golpe en la cara o la cabeza se expone.

6. Reescriban en recortes de papel y con ellos rodeen y amplíen los dibujos elaborados en las dos primeras actividades. Tomen fotos a estos trabajos.

Proyección

Publiquen el manifiesto hecho por todos, y enriquecido con los dibujos, en periódicos murales y carteleras alrededor del colegio. De esta forma se evidencia la importancia de cumplir las normas de tránsito, respetar a los actores de la vía e incluir las precauciones y pautas para un comportamiento ejemplar de los ciclistas.

Conexión familiar

Invite a los estudiantes a socializar el manifiesto con sus familias, por medio de las fotos tomadas. Sugiera que con ellos planteen una solución para circular seguros en la vía, la cual compartirán en la siguiente sesión.

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO ASUMIR LA REGULACIÓN

TEMA CONTROL SOCIAL PARA LA MOVILIDAD SEGURA

SABER ESENCIAL SABER APRENDER

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Movilidad segura

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
MATEMÁTICAS	Interpreto y comparo resultados de estudios con información estadística provenientes de medios de comunicación.	**SABER MOVERSE** Analizo críticamente las normas y leyes que regulan la movilidad y su impacto sobre la protección de todos en la vía.
LENGUAJE	Asumo una actitud crítica frente a los textos que leo y elaboro, y frente a otros tipos de texto: explicativos, descriptivos y narrativos.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica qué es la movilidad segura, las condiciones que la garantizan y el papel de cada actor vial en la misma.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

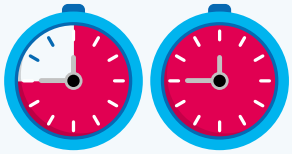
Recursos sugeridos

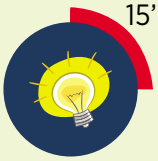
Computador, *video beam*, lecturas impresas, hojas, esferos, lápices, colores, marcadores, papel craft, pinturas.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES





ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

APROXIMACIÓN

SOCIALIZACIÓN

APROPIACIÓN

APLICACIÓN

Conceptos básicos

Movilidad segura

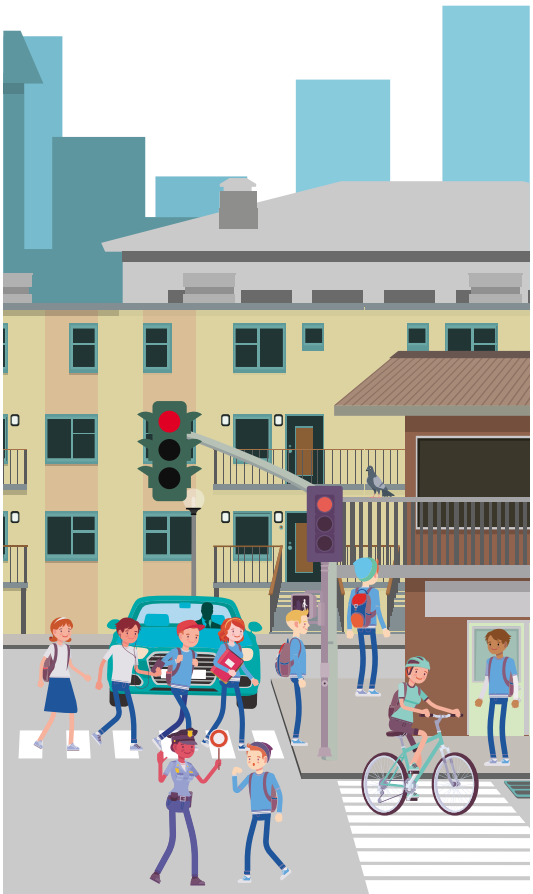
Para saber más

Para conocer más, puede consultar el siguiente enlace: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/cartilla-movilidad-sss.pdf

En una ciudad cuya superficie supera los 1.500 km^2, en donde las vías y los medios de transporte confluyen y complejizan el ejercicio de movilidad, se requiere de una cultura de movilidad segura.

Recuerde que...

De acuerdo con la información de la Organización Mundial de la Salud, OMS, cada año se pierden aproximadamente 1,35 millones de vidas en incidentes de tránsito y 50 millones de personas sufren accidentes no mortales, en cuyos casos los traumatismos provocan discapacidades.



¿Cómo se garantiza la movilidad segura?

Para moverse de manera segura en la ciudad, y evitar muertes y lesiones graves por accidentes de tránsito, se hace necesario favorecer la regulación y el cumplimiento de las normas de tránsito, además de los planes, programas y proyectos que promueven la cultura del cuidado en la vía.

Otros elementos que garantizan la movilidad segura son la infraestructura, la gestión para la movilidad adecuada y la respuesta oportuna del sector salud que atienda a las personas lesionadas cuando se presenten siniestros viales.

El conocimiento de las normas para peatones, conductores de motos o carros y biciusuarios es una responsabilidad que nos compete a todos; así, el cumplimiento de las normas y el cuidado del otro se va convirtiendo en una forma de ser de los individuos y de los colectivos que construyen la ciudad.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Para activar los conocimientos de sus estudiantes, propicie una conversación en torno a la movilidad.
   a. Pregúnteles qué entienden por **MOVILIDAD SEGURA** y cuáles son las condiciones que la garantizan.
   b. Pida a un estudiante que vaya escribiendo en el tablero los aportes que hacen sus compañeros.
   c. Proyecte el video "Animado Movilidad Segura SURA"

Más para ver

Video "Animado Movilidad Segura SURA" disponible en el enlace: https://www.youtube.com/watch?v=D_7NoxLq4TM

APROXIMACIÓN

Para continuar con esta etapa, es necesario que aclare las dudas que tengan los estudiantes al respecto.

2. Organice a los estudiantes en grupos y propóngales leer los artículos relacionados con accidentes viales, dispuestos en el Anexo 1.
   a. Pida a los estudiantes que identifiquen en las lecturas las **IMPRUDENCIAS** en las que se incurrió y por las cuales se propician los accidentes en la vía.
   b. Indique a los estudiantes que durante la lectura tomen nota de los **PORCENTAJES Y DATOS** mencionados para explicar las situaciones de accidentes en la vía.

CICLO 5

Mis notas

SOCIALIZACIÓN

3. Pida a los estudiantes que cuenten a sus compañeros sobre las lecturas que les correspondió:
   a. Qué encontraron con respecto a las imprudencias y a las causas que generan accidentes y afectan la movilidad segura.
   b. Solicite a cada grupo que mencione cuál fue la cifra o el dato que más impacto les generó.

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

4. Adicionalmente, sugiera a los estudiantes que, en grupos, realicen un juego de roles:
   a. Cada uno escogerá un rol, ya sea actor de la vía, peatón, ciclista, etc.
   b. A partir de su rol, cada uno demostrará las mayores imprudencias en la vía.
   c. Los demás deben reflexionar y expresar qué hacer para mejorar estas conductas.

5. A partir de las lecturas realizadas, y las reflexiones obtenidas de las representaciones, pida a los estudiantes que, por grupos, analicen los datos e información allí contenida. Ejemplos, entre otras acciones de análisis de la información:
   - Comparar información de dos de las cuatro lecturas.
   - Revisar las estadísticas que encuentren en los diferentes textos.
   - Identificar la importancia de la divulgación de la información a través de los medios de comunicación.

6. Solicite a cada grupo que redacte, como mínimo, dos conclusiones a las que pueda llegar a partir de la información encontrada y analizada en los textos.

APLICACIÓN

7. Pida a los estudiantes que, de manera individual, escriban un comentario crítico tomando uno o dos de los artículos leídos en clase.

Recuerde que...

Un COMENTARIO CRÍTICO es un texto de carácter argumentativo en el que elaboramos un juicio o sentamos una posición frente a algo. Contiene:

1. Una breve introducción.
2. El desarrollo de nuestra posición.
3. Una breve conclusión.

8. Sugiera que, al azar, algunos estudiantes lean sus comentarios críticos. Los demás podrán brindar sus apreciaciones sobre estas.

Conexión familiar

Pida a los estudiantes que comenten los artículos leídos con sus familias y les lean los comentarios críticos hechos. A partir de estos, que pidan sugerencias para hacer una campaña con el fin de promover la movilidad segura en el colegio.

Los aportes de las familias se tomarán en cuenta para el momento de proyección.

"NOS CUIDAMOS EN LA VÍA"

Proyección

Proponga a los estudiantes hacer una campaña de impacto visual que se denomine “Nos cuidamos en la vía”:

a. En pliegos de papel craft deben poner situaciones, datos o imágenes de impacto que inviten a la prudencia en la vía en cualquiera de los roles que se tienen cotidianamente como actores viales.

b. Tomarán en cuenta las sugerencias que hayan hecho las familias.

c. Las ubicarán en lugares estratégicos para que los estudiantes más pequeños puedan tener acceso a ellos.

Mis notas

CICLO 5

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil

PROMOCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar

Tabla de contenido

ESTRATEGIA 1

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA ÁMBITO LABORAL SEGURO

SABER ESENCIAL AUTOCUIDADO

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - MATEMÁTICAS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Hacia la seguridad en la práctica laboral

PÁG. 154

ESTRATEGIA 4

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA RECONOCIMIENTO DEL DAÑO CAUSADO A OTRO A PARTIR DE UN ACCIDENTE INTENCIONAL

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR AL OTRO

ARTICULACIÓN CURRICULAR ÉTICA Y VALORES - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

El cuidado del otro y la prevención de accidentes

PÁG. 176

ESTRATEGIA 5

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL JUEGO, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES LIBRES

TEMA CONFIGURACIÓN DE LOS ACCIDENTES

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y CUIDAR AL OTRO

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

El efecto dominó en un accidente

PÁG. 184

ESTRATEGIA 2

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA IMPACTO DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y CUIDAR A OTROS

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Impactos de los accidentes en la práctica laboral

PÁG. 162

ESTRATEGIA 3

ASPECTO ATENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO RUTA DE ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

TEMA ACTIVACIÓN DE LA RUTA DE ATENCIÓN POR ACCIDENTE EN LA ESCUELA

SABER ESENCIAL AUTOCUIDADO

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Actúo ante accidentes escolares

PÁG. 168

ESTRATEGIA 6

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA SEGURIDAD EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y CULTURALES

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR DE SÍ Y DE LOS OTROS

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Prácticas seguras en las actividades deportivas, recreativas y culturales

PÁG. 190

3. Prevención y atención de la accidentalidad escolar

El objetivo de la línea PAAE es contribuir al bienestar cotidiano y a la calidad de vida de los estudiantes, mediante la prevención de accidentes escolares, la divulgación de la ruta de atención de accidentalidad, la atención y seguimiento a accidentes ocurridos y el aseguramiento de estudiantes en práctica laboral a una ARL. Para conseguir este objetivo, ante todo es necesario caracterizar cómo es que se accidentan los educandos y qué factores inciden en su ocurrencia, para identificar el nivel de riesgo, es decir, identificar cuáles son las posibilidades de que unos u otros se presenten con mayor o menor frecuencia. De esta manera, se hace posible priorizar e implementar las medidas para reducirlos o evitarlos, lo cual incide en la disminución de niños y jóvenes accidentados y, por lo tanto, en el aumento de su bienestar.

El desconocimiento del peligro, los descuidos, la gran energía para actividades diversas, los impulsos extremos durante el juego, los retos, las bromas desmedidas, la soledad, junto con una serie de variables físicas, son factores relevantes a la hora de comprender los accidentes en edad escolar. Del universo de los que ocurren en la infancia y en la adolescencia, las caídas y los golpes contundentes representan el 65% de los mecanismos asociados a la accidentalidad entre 1 y 17 años de edad en Bogotá. Los siniestros viales siguen siendo relevantes, junto con las quemaduras y las heridas con elementos cortopunzantes, con un promedio de 11% de ocurrencia, respectivamente. Estas cifras, basadas en datos de la Secretaría Distrital de Salud, correspondientes a 2017, obedecen a 166 accidentes atendidos en la red pública de salud, pero no dan cuenta de todos aquellos que ocurren diariamente y que por su levedad no están registrados en ningún lugar.

Tener como telón de fondo la anterior información estadística es muy valioso, no solo para pensar qué tan expuesta está la infancia y la adolescencia a ser afectados por cuáles tipos de accidentes y en dónde, o actuar en consecuencia a través de las políticas públicas y dimensionar el costo social de que esto ocurra, sino también para darle contexto a lo que ocurre en su lugar de estudio. El colegio es el lugar en donde los niños, niñas y jóvenes pasan gran parte del día, por lo que se favorece desde allí orientar acciones de intervención más integrales.

Concepto de accidente escolar

Los accidentes, en el contexto escolar, pueden definirse como aquellos sucesos repentinos, no deseados y no intencionales, que alteran la integridad física y emocional de los estudiantes, y que producen daños y/o pérdida de funcionamiento de un órgano o miembro, invalidez, o incluso la muerte.

La mayoría de los accidentes son evitables, o es posible reducirlos, si se conocen cuáles son los factores de riesgo que influyen en su ocurrencia.

Desde la EIPBE y los PIBES se busca avanzar a partir de una intervención pedagógica y física para evitar que sucedan.

El riesgo de accidentalidad escolar

Conocer las posibilidades de ocurrencia de accidentes en el contexto escolar es fundamental para definir estrategias pedagógicas conducentes a su reducción, pues no es lo mismo un colegio en el que asisten exclusivamente mujeres, a un colegio de enfoque masculino, o una sede que atiende solo primaria o preescolar. El ciclo de la vida escolar, la edad en particular, ser mujer u hombre, estar en recreo, en actividad deportiva o en el aula, ser pasivo o muy activo, connota unas características particulares que, al juntarse bajo ciertas condiciones en un determinado momento del tiempo y lugar, puede configuran un patrón de accidentalidad que es necesario identificar y analizar, como se mostrará en el siguiente acápite, para comprender qué es lo que ocurre, a quién, por qué, cómo y dónde.

TENDENCIAS EN LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

1. **ACTIVIDADES** que estaba realizando, tales como las deportivas, lúdicas, juegos, entre muchas otras.

2. **MECANISMO DE OCURRENCIA:** tiene que ver con el hecho que produce la lesión o el daño. De acuerdo con el Sistema de Información de **ALERTAS PUEDE SER POR:** accidente vial, asfixia por cuerpo extraño, caída a propia altura, caída de altura, caída de escaleras, corte, puñalada, desastre natural, disparo con arma de fuego, electricidad, estrangulado, golpe, inmersión, intoxicación, lesión por cuerpo extraño, líquido, mordedura de animal o mordedura de persona.

3. **NATURALEZA DE LA LESIÓN:** es decir, el daño que sufrió el estudiante. Entre estos se establecen las siguientes categorías: trauma dental, trauma craneoencefálico, lesión orgánica sistemática, contusión a órganos internos, quemadura, fractura, luxación, esguince, lesión profundamente penetrante, cortada, mordida, herida abierta, lesión superficial, abrasión, laceración.

Como tendencia general de Bogotá, en la población entre 1 y 14 años del contexto escolar, dentro de los mecanismos de ocurrencia de accidentes predominan las caídas y golpes contundentes.

Accidentes asociados a actividades físicas y recreativas

Dentro de esta clasificación se encuentran aquellas actividades asociadas a las prácticas deportivas y lúdicas que realizan los estudiantes, ya sea en el marco de su clase de educación física o actividad académica, los juegos y actividades, especialmente en lugares abiertos, que realizan durante el tiempo libre, como durante el recreo, el cambio de clase o a la salida de la institución educativa.

Accidentes asociados al contacto con elementos o sustancias peligrosas

En esta categoría se incluyen prácticas que vinculan el uso de elementos o sustancias para el desarrollo de actividades académicas, manuales y lúdicas, así como aquellos que se encuentran a la mano de los estudiantes en espacios externos al aula. Se aclara que los accidentes relacionados con los objetos calientes, casi todos ocurren en el hogar, cuando los estudiantes preparan sus alimentos o realizan labores domésticas; solo en escasas ocasiones se presentaron en el comedor escolar por contacto con alimentos calientes.

Accidentes asociados a condiciones inseguras en la planta física

Esta clasificación incluye todas aquellas condiciones físicas de la IED que pueden inducir un accidente, debido a la falta de mantenimiento o reparaciones locativas, ubicación inadecuada de elementos, desniveles en los pisos, fallas constructivas.

Accidentes asociados a comportamientos inadecuados o desmedidos

Esta categoría es la más compleja, pues agrupa un espectro de comportamientos en los que se funden las actividades más creativas y retadoras –que caracterizan el ímpetu de la infancia y la adolescencia–, las más inocentes y bromistas, cuyas consecuencias no se miden, y las más agresivas y mal intencionadas.

Dentro de las causas de accidentalidad se encuentran aquellas asociadas a las bromas, como quitarle la silla al compañero, hacer zancadilla o empujar a quien va pasando, acciones frecuentes en los relatos; esto pone en evidencia una de las categorías que se abordan en el análisis del accidente: la intencionalidad. En todos los casos, el relato se concentra en el resultado, no en la causa; muy seguramente, ningún estudiante autor de la broma anticipa una determinada con-

secuencia, es decir que ninguno proyectó resultados como dientes rotos, raspones o fracturas.

Lo propio ocurre con los casos en los que los estudiantes realizan **actividades que ponen en riesgo su integridad física**, como subirse a muros altos, colgarse de las rejas o los tubos de las canchas, saltar la barda, por citar algunos ejemplos, en los que los factores comportamentales asociados a la falta de autorregulación y el descontrol se constituyen en las causas de fondo del accidente.

FRENTES DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

1. En el marco de las actividades físicas y recreativas.

2. El mejoramiento de las condiciones inseguras en la planta física.

3. La reducción del contacto con elementos o sustancias peligrosas.

4. La reflexión sobre los comportamientos inadecuados o desmedidos.

Los aspectos de la ética del cuidado: el autocuidado, el cuidado del otro y de los otros se vuelven estructurantes a la hora de pensar en una estrategia pedagógica para la prevención de la accidentalidad.

ESTRATEGIA

1

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA ÁMBITO LABORAL SEGURO

SABER ESENCIAL AUTOCUIDADO

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Hacia la seguridad en la práctica laboral

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS SOCIALES	Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y de mis relaciones con otras personas.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Comprendo qué es un bien público y participo en acciones que velan por su buen uso, tanto en la comunidad escolar, como en mi municipio. (Conocimientos y competencias integradoras).
MATEMÁTICAS	Propongo inferencias a partir del estudio de muestras probabilísticas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante analiza las condiciones y comportamiento inseguros en el marco de su práctica laboral para proponer acciones de prevención.

Recursos sugeridos

Artículo de periódico.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Peligros en las profesiones, entorno o lugar de trabajo

Para saber más

Puede consultar los siguientes documentos, que ampliarán normas y acciones: El texto *Investigación y análisis de incidentes / accidentes, cómo realizar una investigación efectiva*
https://www.arlsura.com/images/stories/documentos/investigacion_incidentes_at.pdf

Norma OHSAS 18001
https://www.isotools.org/normas/riesgos-y-seguridad/ohsas-18001

Las prácticas, entrenamientos o actividades laborales que algunos estudiantes deben realizar como requisito para culminar sus estudios están cubiertas por el Sistema General de Riesgos Laborales. Esto, porque durante la actividad laboral pueden ocurrir accidentes que produzcan lesiones, perturbaciones, invalidez, o incluso la muerte. Estos accidentes tienen como causas, las condiciones y actos inseguros.

LAS CONDICIONES INSEGURAS

Estas condiciones tienen que ver con las instalaciones, equipos, herramientas o maquinarias que no están en condición adecuada para ser empleadas en la práctica laboral, y que se convierten en un peligro para los estudiantes.

LOS ACTOS INSEGUROS

Estos tienen que ver con factores personales como desobediencia, olvidos, errores u omisiones de procedimientos al realizar un trabajo.

De acuerdo con la norma OHSAS 18001, el riesgo laboral tiene que ver con los peligros existentes en una profesión y tarea profesional concreta, así como en el entorno o lugar de trabajo, susceptibles de originar accidentes o cualquier tipo de siniestros que puedan provocar algún daño o problema de salud tanto físico como psicológico.

Recuerde que...

La prevención de los accidentes es responsabilidad de todos, por eso la identificación y control permanente de los peligros es fundamental para evitar los accidentes durante la práctica laboral.

Orientaciones didácticas

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Indague con los estudiantes acerca del sector laboral en el cual les gustaría trabajar en el futuro.
   a. Dé la oportunidad de participación a la mayoría de estudiantes, y escriba sus opiniones en el tablero.
   b. Frente a las profesiones u oficios que expongan, pregunte a los estudiantes cuáles son los riesgos laborales que se imaginan podrían enfrentar.
   c. Agrupe los riesgos mencionados, según la tendencia de los sectores laborales de preferencia de los estudiantes.

Mis notas

CICLO 5

APROXIMACIÓN

2. Entregue el siguiente texto a los estudiantes, y pídales leer en parejas.

En el 2017, cada día se accidentaron 1.800 personas en su trabajo

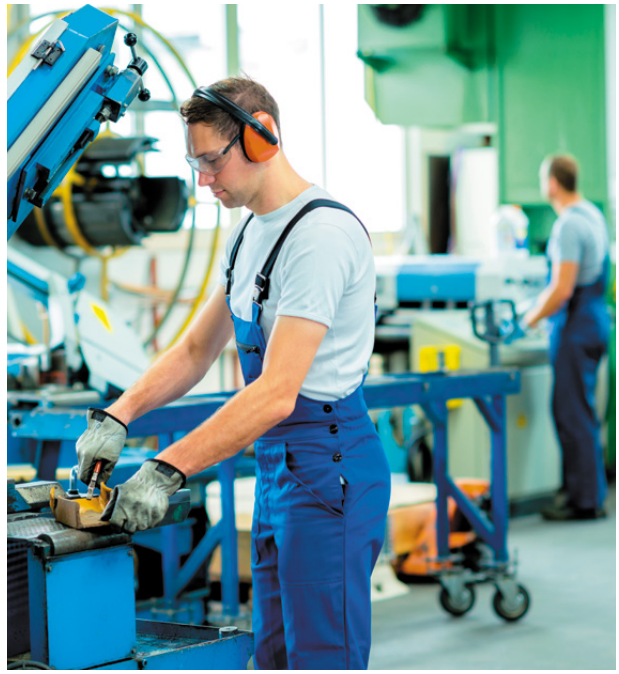
Por cada $ 100 que ingresaron a las ARL, $ 60 fueron a cubrir siniestros de los trabajadores.

Por CARLOS ARTURO GARCÍA M. artgar@eltiempo.com

Los accidentes en los puestos de trabajo y fuera de estos, pero ocurridos dentro de la jornada laboral, siguen marcando fuerte en el país. El año pasado se presentaron cada día 1.800 de esos accidentes, y si bien la cifra es menor a la reportada en el 2016 en un 6,5 por ciento, el costo en el que incurrieron las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) para atenderlos se elevó un 12,1 % real anual.

Sectores como las actividades inmobiliarias, industria de manufacturas, construcción y comercio continúan aportando las mayores cifras de accidentalidad laboral en el país (59,5 por ciento del total reportado el año pasado). Los accidentes laborales totalizaron el año pasado 655.570 casos y en total, el año se presentó la muerte de 568 trabajadores, cuatro de estas catalogadas como enfermedades laborales.

Por cada 100 pesos que ingresaron a las ARL el año pasado, por concepto de primas emitidas, por la vía de los siniestros salieron 60 pesos destinados a cubrir los costos de esa accidentalidad laboral, porcentaje que se ha mantenido y que las compañías buscan reducir a través de campañas de prevención. Solo el año pasado, por ese concepto, las aseguradoras tuvieron que desembolsar más de 1,3 billones de pesos, un 12,1 por ciento real por encima del dato reportado en el 2016, según cifras de la Superintendencia Financiera.



Las estadísticas del sistema también indican que el año pasado las ARL pagaron 9.347 indemnizaciones por accidentes de trabajo, 4.828 por enfermedad laboral, mientras que pensionó por invalidez a 528 empleados, de los cuales el 86,4 por ciento correspondió a solo accidentes sufridos en los lugares de trabajo.

Texto adaptado de: https://www.eltiempo.com/economia/sectores/panorama-de-los-accidentes-de-trabajo-en-colombia-en-2017-189464

SOCIALIZACIÓN

3. A partir de la lectura anterior, proponga una reflexión que conduzca al análisis de costo/beneficio. Guíese por las siguientes preguntas:

   a. ¿Cuántos accidentes se presentaron en total en el año?

   b. ¿Cuánto cuesta en promedio un siniestro al año?

   c. ¿Cuánto cuesta diariamente una campaña de prevención?

4. Lea en voz alta las respuestas dadas por los estudiantes; tome nota de las cifras.

ORIENTE LA REFLEXIÓN SOBRE:	Las relaciones costo/beneficio entre prevención y costo de siniestros.	Las implicaciones para una familia cuando muere quien la sostiene.	La falta de prevención en los comportamientos de las personas.

APROPIACIÓN

5. Proponga a los estudiantes que realicen una relación de las condiciones y las acciones inseguras en su lugar de práctica laboral, teniendo en cuenta la siguiente relación.

NOTA: adicione las que sean necesarias, según haya observado.

CONDICIONES INSEGURAS MÁS COMUNES

- Desorden y suciedad.
- Cables en mal estado.
- Pasillos, escaleras o puertas obstruidas.
- Pisos en malas condiciones.
- Ausencia de pasamanos.
- Falta de mantenimiento.
- Herramientas o equipos dañados.
- Maquinaria sin mecanismo de detención de emergencia.
- Falta de elementos de protección personal.

ACCIONES INSEGURAS MÁS COMUNES

- No tener equipo de protección personal.
- Quitar dispositivos de seguridad.
- Sobrecargar tomas.
- Derramar sustancias resbalosas en el piso.
- Transitar por sitios prohibidos.
- Realizar la tarea de afán.
- Saltarse los procedimientos.
- Realizar tareas en desorden.

6. Con base en la información anterior, proponga a los estudiantes que vinculen las condiciones o acciones inseguras de su práctica laboral a posibles riesgos:

POR EJEMPLO

Saltarse los procedimientos puede generar riesgo de caída.

Maquinaria sin mecanismo de detención de emergencia puede generar riesgo de lesión en las manos.

Falta de mantenimiento puede generar riesgo de electrocución.

Transitar por sitios prohibidos puede generar riesgo de intoxicación.

Falta de elementos de protección personal puede generar riesgo de mutilación.

APLICACIÓN

7. Teniendo en cuenta la siguiente matriz, solicite a los estudiantes que establezcan los posibles riesgos en su práctica laboral, teniendo en cuenta acciones que hayan realizado o condiciones inseguras que hayan identificado, y que establezcan su nivel:

		PROBABILIDAD			
		Poco probable	**Probable**	**Muy probable**	**Seguro**
CONSECUENCIA	**Menor** (daños leves, pérdidas menores)	Bajo	Medio	Medio	Alto
	Moderada (lesión menor, enfermedad, daños en la empresa)	Medio	Medio	Alto	Alto
	Mayor (daños severos, discapacidad, pérdidas en la empresa)	Medio	Alto	Alto	Muy Alto
	Catastrófica (Muerte y pérdidas totales en la empresa)	Alto	Alto	Muy Alto	Muy Alto

a. Pídales observar la matriz elaborada y que, entre todos, establezcan un listado con las acciones de prevención que se requieren para evitar esos niveles de riesgo, empezando por los muy altos hasta llegar a riesgo bajo.

Para el primer ejemplo, anteriormente mencionado:

RIESGO	ACCIÓN O CONDICIÓN INSEGURA	NIVEL	MEDIDAS DE PREVENCIÓN
Caída de altura	Saltarse el procedimiento.	Muy Alto	• Capacitación y entrenamiento. • Verificación de lista de chequeo antes de ejecutar la tarea. • Uso de línea de la vida.

b. Sugiérales escribirlas en un cartel, que luego sea visible para todos.

Proyección

Guíe a los estudiantes en la elaboración de un "Plan de prevención de accidentalidad escolar", que incluya los comportamientos propios a los que se comprometerá en su práctica laboral.

Conexión familiar

Motívelos para que compartan el "Plan de prevención de accidentalidad escolar" con su familia para que también aporte a los compromisos de los estudiantes en su práctica laboral.

CICLO 5

Mis notas

ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA IMPACTO DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y CUIDAR A OTROS

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Impactos de los accidentes en la práctica laboral

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS NATURALES	Cuido, respeto y exijo respeto por mi cuerpo y por el de las demás personas.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Utilizo distintas formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario. (Competencias comunicativas).
LENGUAJE	Produzco textos, empleando lenguaje verbal o no verbal, para exponer mis ideas o para recrear realidades, con sentido crítico.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica los impactos de los accidentes durante la práctica laboral y propone acciones tendientes a reducir o eliminar su incidencia y ampliar el margen de la prevención.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Hojas de papel o cuadernos, tablero, esferos.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
75 MINUTOS
2 SESIONES

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Gravedad de las lesiones
en los accidentes y su respectivo impacto social

Para saber más

Para conocer más, puede consultar los siguientes enlaces:
https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/E67E02E0-C4B9-4E3B-B2D5-D05666BBCF98/182523/2Clasificacion.pdf

https://sites.google.com/site/costosdelosaccidentesdetrabajo/home/el-impacto-social-de-los-riesgos-de-trabajo

Los accidentes escolares producen, de acuerdo con su gravedad, diversas lesiones. Estas pueden ir de leves a letales. En este sentido, los impactos generados, tanto para quien sufre el accidente como para la familia y el colegio, pueden ser proporcionales a la gravedad de las lesiones.

En este caso se trata de observar la intensidad de las consecuencias de un accidente, es decir la **VALORACIÓN CUALITATIVA** de sus efectos, especialmente en las personas. Esta valoración contribuye a generar **ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN** de corto, mediano y largo plazo, que reduzcan o minimicen sus efectos nocivos.

En la medida en que los estudiantes reconozcan los **IMPACTOS Y CONSECUENCIAS** de los accidentes, especialmente cuando se relacionan con su servicio social, les permitirá comprender la dimensión de estos, y los preparará de un modo más calificado para hacerles frente de manera preventiva.

Así como los accidentes no son de notoriedad constante hasta que ocurren, pasa lo mismo con sus **IMPACTOS**; por ello es importante abrir la reflexión para tener mayor percepción del riego y actuar en consecuencia.

Recuerde que...

El impacto de una lesión física en un accidente conlleva consecuencias personales, familiares y emocionales, que pueden afectar de por vida a quien lo sufre.

ALGUNAS DE ESTAS CONSECUENCIAS SON:

- Secuelas físicas temporales o permanentes.
- Secuelas psicológicas que inciden sobre la vida académica y personal.

- Repercusiones familiares.
- Gastos económicos inesperados y altos por el costo de invalidez y rehabilitación.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Presente el siguiente cuadro a los estudiantes.

GRAVEDAD DE LA LESIÓN	TIPOS DE ACCIDENTES	
Sin lesión	• **Blancos:** originan daños materiales.	• **Incidentes:** originan parálisis o pérdida de tiempo en el proceso productivo.
Leve	• Cortes. • Torceduras.	• Picaduras. • Golpes simples.
Grave	• Caídas al mismo nivel del suelo. • Pinchazo.	• Caída de objetos extraños en los ojos.
Muy grave	• Caída de más de dos metros de altura. • Amputación o pérdida de alguna parte del cuerpo. • Pérdida del conocimiento.	• Electrocución. • Atrapamiento. • Aplastamiento. • Pinchazo.
Mortal	• Muerte de la persona en forma inmediata en el mismo lugar del accidente.	

a. Incentívelos para que reflexionen acerca de la caracterización de la gravedad de las diferentes lesiones. Pregunte si están de acuerdo, por ejemplo, que una torcedura sea leve, y que un pinchazo sea grave o muy grave, por qué una caída de objetos extraños en los ojos puede ser grave, etc.

b. Luego, amplié el nivel de reflexión con base en la pregunta:

¿Que entienden, a la luz de la reflexión anterior, como impacto social de un accidente laboral?

APROXIMACIÓN

2. Organice a los estudiantes en seis grupos para trabajar el tema de *Impacto social de los accidentes laborales en el servicio social*:

a. A dos grupos entrégueles la matriz 1, a otros dos la matriz 2 y a los otros dos la matriz 3. (ver anexo 1)

CICLO 5

Mis notas

b. Deles 15 minutos para que completen, según sus hipótesis, los impactos que genera cada tipo de lesiones.

SOCIALIZACIÓN

3. Pídales que presenten sus resultados a los demás. Profundice en las exposiciones con las siguientes preguntas:

   a. ¿En que coincidieron los grupos que trabajaron la misma matriz (pero impactos sociales diferentes) y en que tuvieron diferencias? ¿Por qué?

   b. ¿Qué aprendizajes, en términos de prevención de accidentalidad, pueden resaltar?

   c. ¿Qué estrategia es clave para disminuir los impactos de los accidentes laborales en el servicio social?

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

4. Propóngales que, en los mismos grupos de trabajo, diseñen diez acciones correctivas o preventivas para reducir o eliminar los impactos que detectaron.

   a. Guíelos en la realización a través de la tabla, anexo 2.

   b. Indíqueles cómo se debe diligenciar, con base en las siguientes precisiones:

GRUPO: número del grupo asignado para el ejercicio de *Aproximación*.

IMPACTO PARA: el estudiante, la familia o el colegio.

DURACIÓN: tiempo para la realización total de las acciones de corrección o prevención. Medir en meses.

GRUPO:	IMPACTO PARA:	DURACIÓN:	
ACCIÓN CORRECTIVA O PREVENTIVA	RESPONSABLE	FUNCIONES	INDICADOR DE RESULTADO

ACCIÓN CORRECTIVA: implica eliminar la causa generadora del accidente, de una inconformidad detectada o una situación indeseable.

ACCIÓN PREVENTIVA: busca eliminar la causa antes de que se presente.

RESPONSABLE: quién asume el compromiso de la realización de la acción correctiva o preventiva.

FUNCIONES: actividades que implican la responsabilidad para cumplir con las acciones correctivas y preventivas.

INDICADOR DE RESULTADO: evidencia concreta que demuestra que se cumplió la acción correctiva o preventiva.

APLICACIÓN

5. Anímelos a que, entre todos, recuerden y mencionen los accidentes que se han presentado en la práctica laboral. Un estudiante los irá escribiendo en el tablero.
   - A continuación, sugiera que los clasifiquen en *sin lesión, lesiones leves, graves, muy graves*.
   - Al final, que discutan y concluyan cuáles fueron los impactos para el estudiante.

LESIÓN	TIPO DE LESIÓN	IMPACTO FÍSICO	IMPACTO EMOCIONAL	IMPACTO FAMILIAR

Proyección

Invítelos a que convoquen a estudiantes de otros cursos que prestan servicio social, con el fin de compartir con ellos los impactos de los accidentes en la práctica laboral.

a. Pídales que indaguen con los participantes sobre otros impactos que no se hayan incluido.

b. Estos impactos los agregarán a lo escrito y serán compartidos por diferentes medios comunicativos que estén a su alcance en la institución educativa.

Conexión familiar

Pida a los estudiantes que investiguen con sus familiares sobre antecedentes de salud, que puedan ser útiles en caso de presentarse algún suceso en la práctica laboral.

Deben llenar una ficha con los datos más importantes que el colegio debe conocer.

Nombre del estudiante

Edad: Peso: Talla:

Enfermedades diagnosticadas:

Alergias a algún medicamento:

Mis notas

CICLO 5

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO RUTA DE ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

TEMA ACTIVACIÓN DE LA RUTA DE ATENCIÓN POR ACCIDENTE EN LA ESCUELA

SABER ESENCIAL AUTOCUIDADO

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Actúo ante accidentes escolares

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS SOCIALES	Participo constructivamente en procesos democráticos en mi salón y en el medio escolar.	**COMPETENCIAS CIUDADANAS** Participo con mis profesores, compañeros y compañeras en proyectos colectivos orientados al bien común y a la solidaridad.

Objetivo de aprendizaje

El estudiante activa la ruta de atención de accidentalidad escolar, reflexiona en torno a las causas y su relación con el cuidado de sí mismo y de los otros.

Recursos sugeridos

Cartulina, marcadores, hojas de papel tamaño carta, cinta para enmascarar, colores.

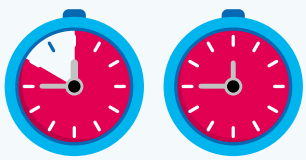
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
110 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Accidentes escolares

Para saber más

Consultar los siguientes documentos:
¡Gente que ayuda!
Primer respondiente:
http://app.gentequeayuda.gov.co/Primer_Respondiente/

En muchos casos, una sencilla acción ciudadana puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte de una persona o la reducción de la posibilidad de los daños en su integridad física y emocional.

> La respuesta frente a una emergencia en los primeros minutos es vital, y siempre es realizada por personas comunes y corrientes.

En los colegios públicos de Bogotá el 87% de los accidentes escolares (según el Módulo de Accidentalidad Escolar del Sistema de Información de Alertas de la SED) no requieren activación de la línea de emergencias 123. Son los docentes, coordinadores y orientadores, principalmente, quienes atienden la situación.

Por lo anterior, los estudiantes de los últimos grados pueden constituirse en apoyo para responder ante cualquier emergencia o cuando se presente un accidente escolar.

Para ello, es necesario no solo que se formen y sepan qué hacer y qué no hacer en caso de emergencia; además, deben conocer cómo se activa la *Ruta de Atención de Accidentes Escolares* y la *Ruta de reporte de Accidente Laboral de Estudiantes*.

Recuerde que...

Todos y cada uno de los estudiantes se constituyen en apoyos ante accidentes escolares, en la medida en que conocen acerca de sus derechos y de sus obligaciones consigo mismos y con sus congéneres.

En la medida en que los estudiantes comprendan la importancia de su papel como actores incidentes en la convivencia cotidiana, y en los procesos de seguridad y prevención que los implica de manera directa, se constituyen en un **APOYO VITAL** tanto para sí mismos como para sus pares y familiares, en el contexto del colegio, del hogar y de la comunidad en general.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

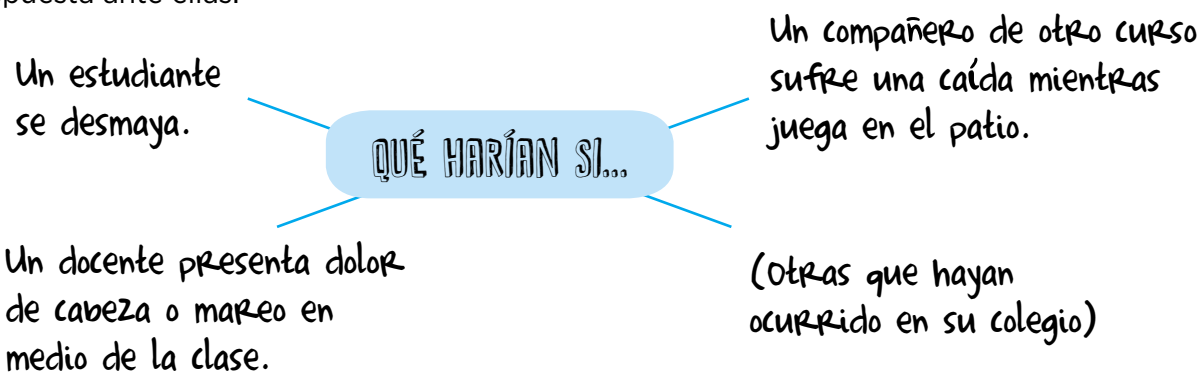
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Explore con los estudiantes algunas experiencias de accidentes menores que les hayan ocurrido en el colegio. Comenten la situación y la forma como fueron atendidos:

- ¿Quién los atendió?
- ¿Cuál fue el procedimiento?
- Se sintieron bien atendidos.

APROXIMACIÓN

2. Proponga una actividad en la que los estudiantes identifiquen situaciones reales y cuál podría ser su respuesta ante ellas.



Permita que los estudiantes expresen sus ideas con libertad, para luego hacer las precisiones que considere oportunas. Destaque que en caso necesario, se debe avisar a un adulto, quien debe llamar a la **LÍNEA 123** para solicitar orientación, pues solo dicha línea autoriza qué hacer y qué no.

SOCIALIZACIÓN

3. Escuche las ideas y procedimientos que sugieren los jóvenes y corrija lo que considere necesario, dando pautas muy puntuales a propósito de lo que ellos expresan. Por ejemplo:

- Nunca se debe intentar mover o desplazar a la persona que ha sufrido un golpe fuerte.
- Antes de realizar cualquier procedimiento, es importante avisar rápidamente al adulto más cercano del lugar del accidente.
- Es un error intentar darle agua a una persona que está en shock o que ha sufrido un desmayo.

- Si la persona está consciente, se le debe tranquilizar y pedir que no se mueva.
- Tampoco se debe sacudir a la persona para intentar reanimarla.

APROPIACIÓN

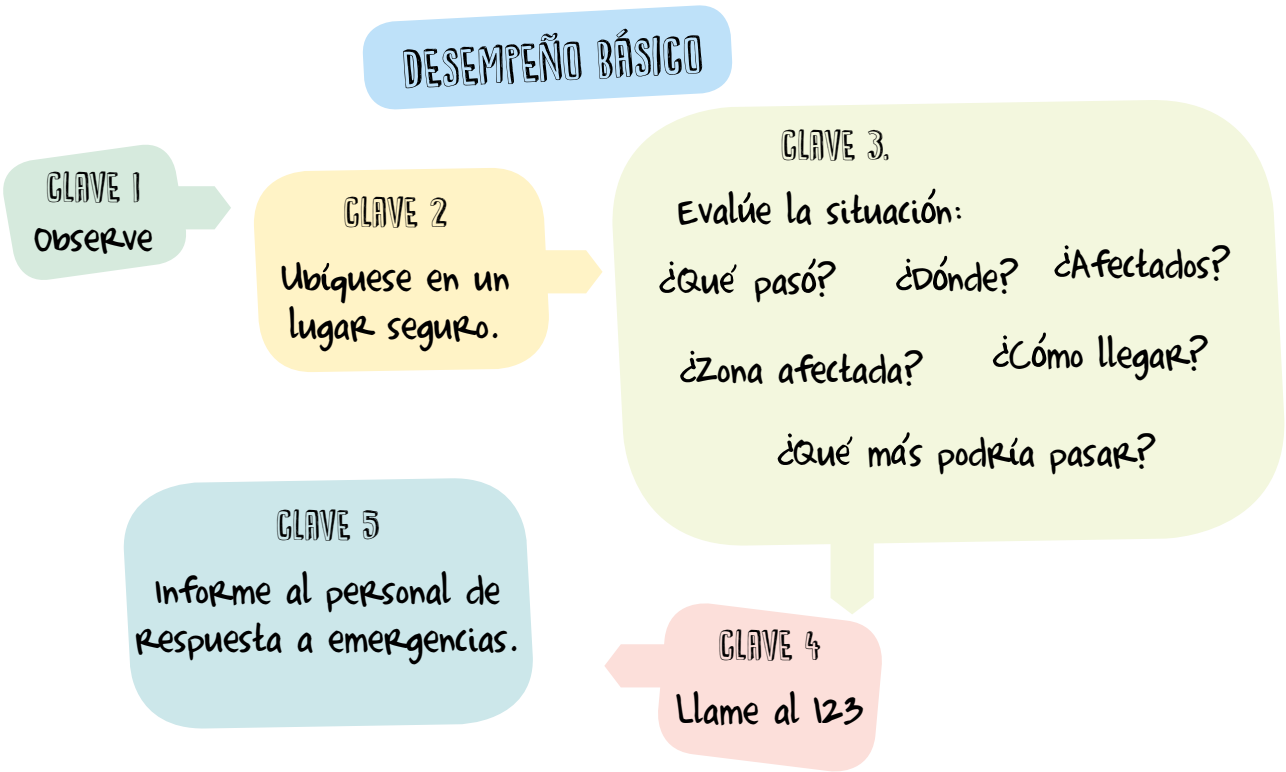
4. Explique a los estudiantes el concepto de "Primer respondiente". Adviértales que el primer respondiente debe ser capacitado para tal fin, pero que ellos como estudiantes pueden apoyar a esta labor.

PRIMER RESPONDIENTE

Cualquier persona: taxista, panadero, ama de casa, trabajador, madre comunitaria, educador, policía, cuidador, auxiliar de enfermería, médico, ingeniero, abogado, enfermero, conductor o estudiante, que sea testigo de accidentes en la casa, en la calle, en el trabajo, en el bus, en el colegio, etc., y quien debe estar **CAPACITADO**, **ENTRENADO** y **ACTUALIZADO PARA SALVAR VIDAS**.

En ese sentido, en un colegio cualquier **INTEGRANTE** capacitado de la comunidad educativa puede actuar como primer respondiente al activar el Número único de Emergencia (NUSE) 123.

5. Exponga en una cartelera, y comenten entre todos, el desempeño básico que debe tener un primer respondiente:



CICLO 5

SESIÓN 2

6. Presente, proyectado en *video beam*, el esquema de la *Ruta de atención de la accidentalidad escolar* (anexo 1).

a. Analice con los estudiantes la ruta.

b. Propóngales un juego, organizados en cuatro grupos, para comprenderla mejor y apropiarse del proceso.

- Saque cuatro fotocopias del esquema de la ruta. Recorte cada uno, separando los pasos como piezas de un rompecabezas.
- Entregue a cada grupo una bolsita con las piezas del esquema.
- Invítelos a armarlo, recordando el orden del procedimiento.
- Deben ir pegando las piezas, en orden, sobre un octavo de cartulina.
- Al finalizar, expondrán el esquema y se verificará si se ha seguido la ruta de forma correcta.

Mis notas

APLICACIÓN

7. Pida a los estudiantes que analicen cada uno de los siguientes casos reales, ocurridos en colegios de Bogotá.
   - Invítelos a escribir en cada situación, el protocolo de la ruta que correspondería a cada caso.

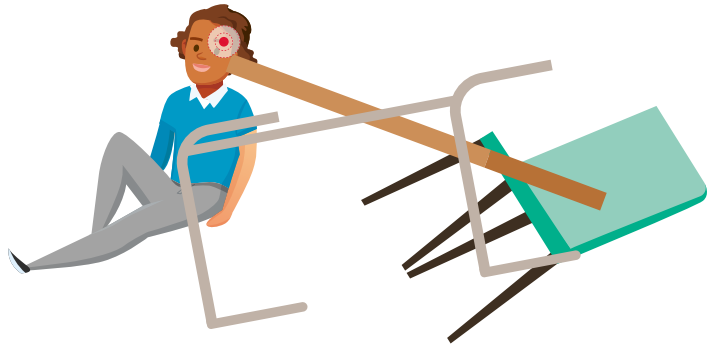
PROTOCOLO QUE SE DEBE SEGUIR

"...El estudiante hace una broma que consistió en enredarles las piernas con un saco /chaqueta, de tal forma que uno de ellos perdió el equilibrio, cayendo sobre su brazo derecho, y ocasionando la fractura de radio y cúbito...".

"La niña estaba realizando una actividad de artes; punzando un dibujo se distrajo y se clavó el punzón en el pulgar izquierdo".

"El estudiante estaba prestando servicio social en el lugar de refrigerios, tenía dos canastas de alimentos en los brazos y se enredó con una carreta que los proveedores (del refrigerio) dejaron en el piso. Esto ocasionó que el estudiante se cayera de para atrás y las canastas quedaron encima de la rodilla derecha, generando dolor y enrojecimiento".

"El estudiante se encuentra en su salón de clase, se apoya en el borde del pupitre y este no tiene tornillos, por lo que la mesa se hunde en un lado y con el otro extremo se golpea en la cara rompiéndose la ceja derecha".



8. Preséntele la *Ruta de reporte de accidente laboral de estudiantes* (anexo 2). Explíqueles que este tipo de accidentes es el que se presenta durante las prácticas.

   Sugiera que cada uno escriba un reporte (descripción que informa lo ocurrido) de un accidente que hayan visto o vivido en el colegio durante las prácticas laborales. De esta forma, refuerza la necesidad de siempre informar al responsable en el lugar de la práctica para que este, a su vez, se comunique con la ARL (Atención a Riesgos Laborales) y se continúe el procedimiento de acuerdo con la ruta anexa.

Proyección

Invite a los estudiantes a identificar las diferentes actividades que ellos pueden realizar como apoyo del Primer respondiente en su comunidad escolar.

a. En un pliego de cartulina, anímelos a diseñar un esquema en el que expongan los protocolos de seguridad a los que se pueden comprometer.

b. El esquema debe llevar el título:

c. La cartelera la expondrán en un lugar visible del aula.

Conexión familiar

Invite a los padres a conocer la Ruta de atención de la accidentalidad escolar.

a. Programe un taller con padres y estudiantes.

b. Anime a los niños a que sean ellos quienes expongan a sus padres el esquema y todo lo que han aprendido sobre el protocolo del primer respondiente. Preparen con anticipación los materiales, orden de exposición, roles de cada uno, actividades que harán con los padres y acudientes.

CICLO 5

Mis notas

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA RECONOCIMIENTO DEL DAÑO CAUSADO A OTRO A PARTIR DE UN ACCIDENTE INTENCIONAL

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR AL OTRO

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

El cuidado del otro y la prevención de accidentes

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
ÉTICA Y VALORES	Comprender que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.	**COMPETENCIAS CIUDADANAS** Contribuyo a que los conflictos entre personas y entre grupos se manejen de manera pacífica y constructiva mediante la aplicación de estrategias basadas en el diálogo y la negociación.
CIENCIAS SOCIALES	Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y de mis relaciones con otras personas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante vive un proceso de empatía respecto de la situación del accidente de un compañero y reconoce que es clave el cuidado del otro para la prevención de accidentes.

Recursos sugeridos

Tablero, marcadores de colores, hojas de tamaño carta, lápices, esferos, celulares.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
95 MINUTOS
2 SESIONES

Conceptos básicos

El cuidado del otro como principio para la prevención de accidentes

Es común que los estudiantes tengan patrones muy distintos para valorar a sus pares. Pueden ser muy condescendientes con quienes comparten sus mismos valores y objetivos, pero pueden ser distantes, y a veces hasta crueles, cuando se trata de personas demasiado diferentes de ellos.

Una habilidad que permite entender la dimensión humana del otro, reconocer la importancia de la diferencia y la diversidad que tienen los seres humanos es la **EMPATÍA**.

En el caso de los accidentes escolares la empatía es clave para identificar la necesidad del **CUIDADO DEL OTRO**, brindar observaciones preventivas o el apoyo que en un momento crítico puede requerir para evitar una situación de riesgo y de sufrimiento por un accidente.

Recuerde que...

La relación recíproca de aprender a cuidar, y a la vez ser cuidado, permite la confianza, la prevención de accidentes escolares y avanzar en el logro de una cultura del **CUIDADO DEL OTRO**.

En la medida en que se pueda ganar en **EMPATÍA** para entender la dimensión humana del otro, se puede ser partícipe de los procesos de prevención colectiva de los accidentes, en todas las actividades que se realicen dentro y fuera de la institución.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Presente a los estudiantes algunas situaciones que les permitan identificar elementos que se refieren al concepto del CUIDADO DEL OTRO. Ejemplos:

SITUACIONES EN ESPACIOS DE JUEGO

Los estudiantes de grado 10° están disfrutando de un partido de baloncesto. Una niña trata de evitar el lanzamiento del balón a su cancha y empuja fuertemente a la jugadora del equipo contrario, lo que ocasiona su caída, y un fuerte golpe en la cabeza.

SITUACIONES EN ESPACIOS DE TRABAJO

Los alumnos están realizando un experimento de Ciencias Naturales, usando tubos de ensayo y otros elementos del laboratorio. Un estudiante se siente excluido, porque no lo dejan mirar por el microscopio; entonces, arrebata bruscamente el recipiente de las mezclas, haciendo que se rompa y un compañero sufre una cortada.

SITUACIONES EN ESPACIOS EXTERNOS AL COLEGIO

Dos estudiantes van caminando hacia el colegio, cuando de repente otro compañero con el que no simpatizan se cruza con ellos. Los estudiantes lo miran en actitud amenazante, lo que hace que el compañero se baje del andén para evitarlos. Esto ocasiona que un ciclista que venía por la vía, lo atropelle, causándole golpes y raspaduras.

CICLO 5

APROXIMACIÓN

2. Propicie una reflexión para cada uno de los casos anteriores, haciendo preguntas como las siguientes:

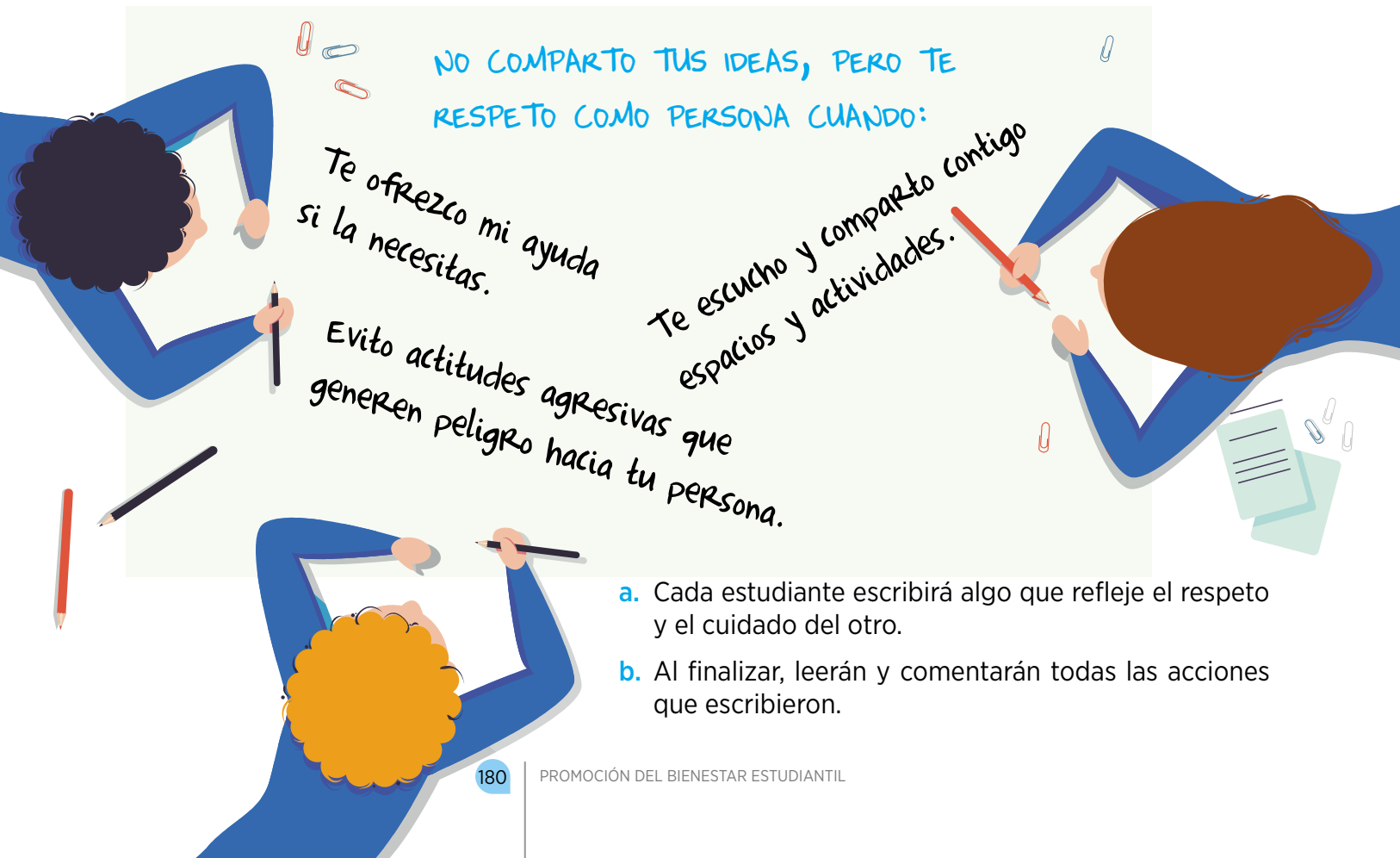
¿Cómo analizan la acción en cada caso?

¿Existe en cada acción una voluntad expresa de hacer daño?

Aunque la acción no tenía la intención explícita de causar daño, ¿qué normas sobre el cuidado del otro no se respetaron?

SOCIALIZACIÓN

3. Invítelos a escribir en una hoja, que irán rotando entre todos los compañeros, las acciones que consideran propias de una convivencia sana y una actitud de cuidado del otro. **EJEMPLO:**



a. Cada estudiante escribirá algo que refleje el respeto y el cuidado del otro.

b. Al finalizar, leerán y comentarán todas las acciones que escribieron.

APROPIACIÓN

Mis notas

4. Analice con los estudiantes los conceptos implícitos en esta afirmación.

> Como seres sociales, necesitamos del cuidado de nosotros mismos y el de los otros para sobrevivir. Ello requiere de valores como el respeto, la solidaridad y la empatía, esta última como la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.

5. Invítelos a relacionar cada postulado del autocuidado, con el que se podría plantear para el cuidado del otro.

AUTOCUIDADO. ME CUIDO CUANDO...	CUIDADO DEL OTRO
• Evito situaciones de riesgo.	• Respeto mi cuerpo y lo protejo.
• Sé qué hacer ante situaciones de emergencia.	• Me informo acerca de lugares o espacios peligrosos, los cuales debo evitar.
	• Soy prudente al desplazarme por diferentes sitios del colegio y su entorno.
• Identifico elementos peligrosos y reconozco el comportamiento ante ellos.	

A partir de las respuestas anteriores, sugiérales que comenten anécdotas o situaciones vividas o vistas en las que se aplique –o no– el cuidado del otro; esto puede ser por acción o por omisión (es decir, que estando en la situación, se evita o no se ha realizado la acción de cuidar al otro). En estos casos, se deben evitar señalamientos, pero sí plantear propósitos o compromisos para aquellas ocasiones en que se presenten.

Mis notas

SESIÓN 2

APLICACIÓN

6. Proponga un juego que pueden llamar "ME PONGO EN LOS ZAPATOS DEL OTRO".

   a. Invite a los estudiantes a identificar las razones por las que se generan choques personales entre compañeros, actitudes de rechazo, discriminación y hasta violencia física.

   Pídales escribir esas razones en una hoja. EJEMPLO:

La forma de hablar
(de los señalados como "ñeros").

Los gustos y costumbres
(de los raperos o los "gomelos").

El desempeño académico
(los nerdos).

ME PONGO EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

   b. Anímelos a organizarse en grupos y seleccionar uno de estos estereotipos para cada grupo. Pídales investigar sus características, gustos, intereses.

   c. Con base en lo que investigaron, en la siguiente sesión representarán un pequeño *sketch* o escena humorística corta sobre el tema, en el que se observe lo que debe sentir alguien que es etiquetado, agredido o rechazado por su forma de ser.

   d. Al final, sacarán una conclusión sobre lo que se siente "estar en los zapatos del otro", y las conductas y actitudes que evitarán a partir de esta reflexión.

Proyección

Invite a los estudiantes a generar espacios planeados en los que se vivencien actitudes de respeto y cuidado del otro.

POR EJEMPLO:

Un partido de fútbol o baloncesto intercursos.

Una muestra de bailes y manifestaciones culturales propias de los jóvenes.

Un concurso de talentos.

CICLO 5

Mis notas

Conexión familiar

Invítelos a crear en familia un compromiso relativo al cuidado del otro, pero entre los miembros de la familia. Este deberá expresar las formas como se cuidan unos a otros en familia.

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL JUEGO, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES LIBRES

TEMA CONFIGURACIÓN DE LOS ACCIDENTES

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y CUIDAR AL OTRO

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

El efecto dominó en un accidente

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS NATURALES	Establezco relaciones causales y multicausales entre los datos recopilados.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Identifico dilemas de la vida en las que entran en conflicto el bien general y el bien particular; analizo opciones de solución, considerando sus aspectos positivos y negativos.
LENGUAJE	Argumento, en forma oral y escrita, acerca de temas y problemáticas que puedan ser objeto de intolerancia, segregación, señalamientos, etc.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica el proceso a través del cual se desencadena un accidente en el colegio.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Fotocopias de anexo, *video beam*, hojas tamaño carta, octavos de cartulina, lápices, plumones, cinta para enmascarar, pliegos de cartulina, celulares.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Modelo secuencial concatenado en los accidentes

Para saber más

Para conocer más, puede consultar en el enlace siguiente el capítulo *Evolución de los Modelos causales de accidentes* en las páginas 21 a 26:
http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM015632.pdf

La sucesión de causas para la materialización de accidentes genera un ambiente propicio para que estos se originen. Se configuran como un **EFECTO DOMINÓ**, en donde los efectos repetitivos se deben a los factores que causan, en cadena, el accidente.

Causas generales que contribuyen a accidentes en cadena

CAUSAS INMEDIATAS: aquellas que están presentes y que ocasionan el accidente de manera directa. Son causas primarias las condiciones del ambiente, o el espacio de ocurrencia, y los factores humanos.

CAUSAS BÁSICAS: son las causas generales del accidente y se relacionan con aspectos de gestión y de organización. Por ejemplo, tener determinados los procedimientos; cuando estos están ausentes –o no son tenidos en cuenta–, se generan errores o ausencia de medidas de prevención y protección frente a los posibles accidentes.

Recuerde que...

LAS ANTERIORES CAUSAS SE CONCATENAN

Las causas inmediatas (peligros en el espacio y factores de riesgo relacionados con los comportamientos humanos) se relacionan con procedimientos o diseños de gestión que se preocupen por el origen de los accidentes y se centren en disminuir o eliminar el peligro, y a su vez propiciar comportamientos preventivos en las personas.

En esta secuencialidad de las causas de los accidentes se debe contemplar la **MAGNITUD** o tamaño de los daños generados en la persona que sufre el accidente y el **IMPACTO** o consecuencias individuales, familiares y sociales.

Orientaciones didácticas

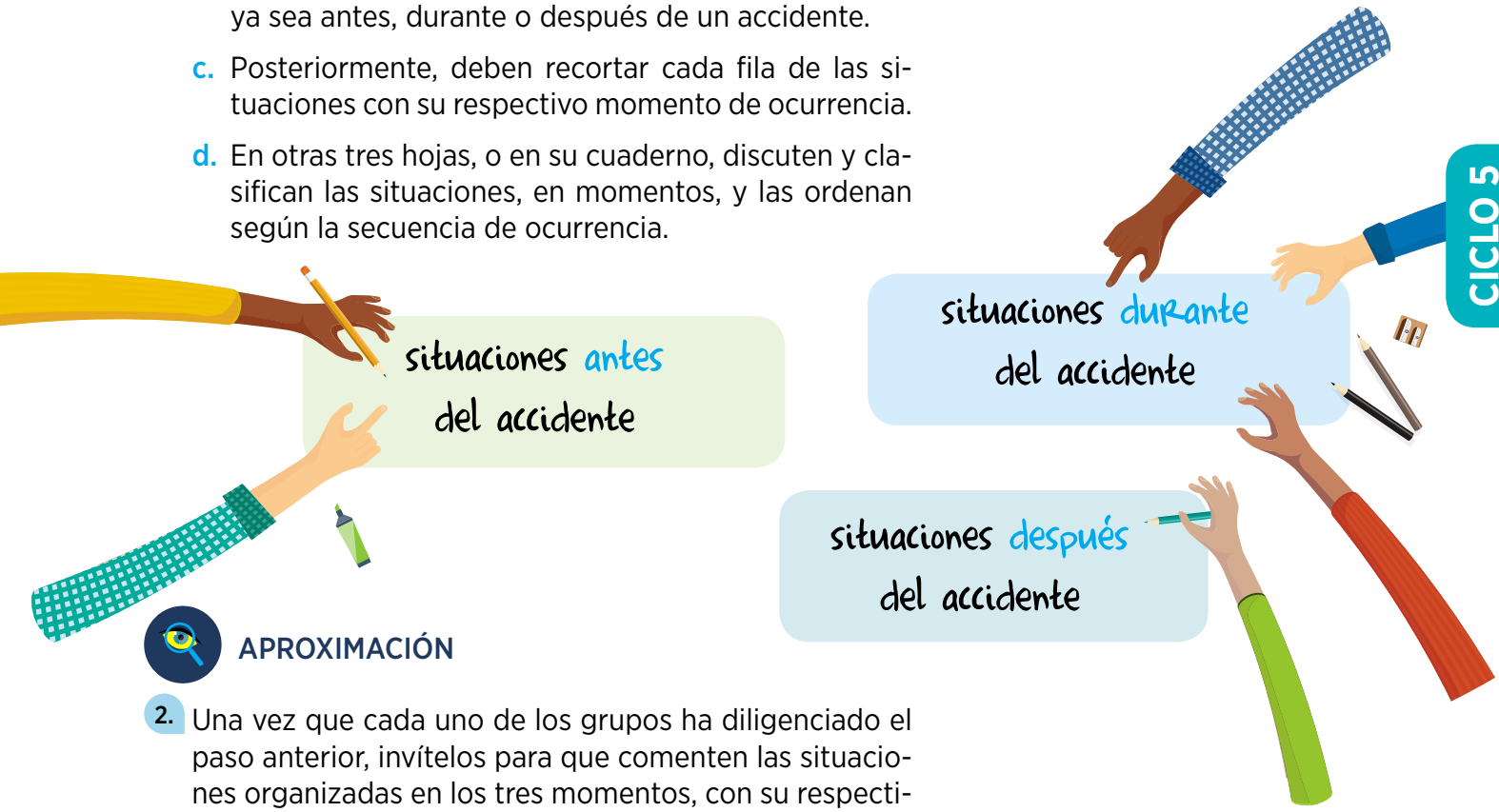
SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Previamente fotocopie el formato anexo, según el número de grupos en los que va a organizar a los estudiantes.

1. Organice a los estudiantes en grupos de máximo tres participantes para la siguiente actividad.
   - a. Entrégueles una copia del formato **EFECTO DOMINÓ EN UN ACCIDENTE EN EL SERVICIO SOCIAL** (si no tiene opción de impresión o copia, oriéntelos en su elaboración).
   - b. Cada grupo debe identificar y escribir, al frente de la situación, el momento de ocurrencia en cada caso, ya sea antes, durante o después de un accidente.
   - c. Posteriormente, deben recortar cada fila de las situaciones con su respectivo momento de ocurrencia.
   - d. En otras tres hojas, o en su cuaderno, discuten y clasifican las situaciones, en momentos, y las ordenan según la secuencia de ocurrencia.

Mis notas



APROXIMACIÓN

2. Una vez que cada uno de los grupos ha diligenciado el paso anterior, invítelos para que comenten las situaciones organizadas en los tres momentos, con su respectiva secuencialidad numérica. Pregúnteles:
   - a. ¿Qué caracteriza a las situaciones **ANTES** de un accidente? ¿Por qué?
   - b. ¿Qué caracteriza las situaciones **DURANTE** un accidente? ¿Por qué?
   - c. ¿Qué caracteriza las situaciones **DESPUÉS** un accidente? ¿Por qué?

Mis notas

3. A continuación, presente a los estudiantes la imagen del anexo 2 (puede proyectarla en *video beam*):

   Enfatice en la relación de causas entre sí y en cómo cuando estas se concatenan pueden generar accidentes. Estos, con efectos e impacto cuyos daños pueden ser muy costosos para el individuo, familia o sociedad.

SOCIALIZACIÓN

4. Pídales que, en una mesa redonda, expongan sus ideas, a partir de las actividades anteriores y las preguntas:

   a. ¿A qué creen que se hace referencia cuando se habla del MODELO DE SECUENCIALIDAD CONCATENADA en los accidentes?

   b. ¿De qué trata la TEORÍA DEL EFECTO DOMINÓ en el caso de los accidentes?

   c. ¿Qué se entiende como las CAUSAS INMEDIATAS en los accidentes?

   d. ¿Qué se entiende como las CAUSAS BÁSICAS en los accidentes?

   e. ¿Qué es MAGNITUD e IMPACTO en un accidente?

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

5. Solicite que se organicen en los mismos grupos iniciales para la actividad.

   a. Invite a cada grupo a elaborar el anexo 3 ACCIONES PARA REDUCIR O ELIMINAR RIESGOS DE ACCIDENTES.

   b. Pídales que planteen acciones tendientes a revertir cada una de las situaciones que estudiaron en el formato "SECUENCIALIDAD DE UN ACCIDENTE ESCOLAR".

   c. Una vez hayan diligenciado el formato, pregúnteles:
      - ¿Qué cambios observan en las acciones de prevención?
      - ¿Quiénes son los responsables de aplicar las acciones de prevención?
      - ¿Qué compromisos implican las acciones de prevención?

APLICACIÓN

6. Proponga la creación de viñetas (tipo historietas) en octavos de cartulina.
   a. La mitad de los grupos creará viñetas de cada una de las SITUACIONES DE RIESGO trabajadas en las actividades anteriores.
   b. La otra mitad de los grupos creará viñetas con las SITUACIONES DE PREVENCIÓN que han construido.
      - Sugiera que se comuniquen entre los grupos para crear las viñetas de manera concertada.
   c. Al final, motive la socialización de cada par de viñetas creadas (SITUACIÓN DE RIESGO VS. SITUACIÓN DE PREVENCIÓN) para ver la relación entre ambas. Si es necesario, pídales que realicen ajustes.

Proyección

1. Invite a los estudiantes a ubicar las parejas de viñetas en una pared visible del colegio y haga que convoquen a estudiantes, docentes y directivos a la exposición que pueden titular:

DEL RIESGO A LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

2. Propóngales a los estudiantes que escriban las impresiones de los espectadores que asistieron a la exposición. Luego, en el aula propicie una reflexión con base en las observaciones que captaron durante la exposición.

Conexión familiar

1. Motive a los estudiantes a tomar fotografías, con sus celulares, de las viñetas que crearon.
2. Invítelos para que compartan las fotos con sus familias y que recojan las impresiones acerca de las causas y consecuencias de los accidentes. Estas también serán compartidas en clase en la siguiente sesión.

Mis notas

CICLO 5

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA SEGURIDAD EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y CULTURALES

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR DE SÍ Y DE LOS OTROS

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Prácticas seguras en las actividades deportivas, recreativas y culturales

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS SOCIALES	Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y de mis relaciones con otras personas.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Analizo críticamente y debato con argumentos y evidencias sobre hechos ocurridos a nivel local, nacional y mundial, y comprendo las consecuencias que estos pueden tener sobre mi propia vida.
EDUCACIÓN FÍSICA	Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica las condiciones óptimas de seguridad para evitar accidentes en las actividades deportivas, recreativas y culturales.

Recursos sugeridos

Copias de la tabla (anexo), esferos.

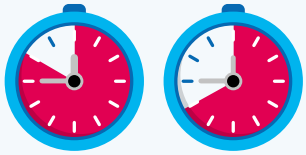
CICLO 5

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Condiciones seguras en los espacios deportivos, recreativos y culturales

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el siguiente enlace: Análisis de los espacios y equipamiento deportivo escolar desde el punto de vista de la seguridad:

http://www.mapfre.com/ccm/content/documentos/fundacion/prev-ma/proyecto/analisis-de-la-seguridad-y-accesibilidad-en-instalaciones-deportivas-de-centros-escolares.pdf

El fortalecimiento de la capacidad de percepción de la seguridad de los jóvenes, para disfrutar de las actividades deportivas y recreativas, repercuten en su prevención de accidentes.

El reconocimiento de las condiciones de cuidado y protección que deben prever para disfrutar de un modo seguro los diversos deportes, actividades recreativas y actividades culturales amplían su desarrollo individual y colectivo.

Niveles de riesgo en relación con las prácticas de prevención

Existen niveles de seguridad que abarcan el cuidado de sí mismos, de los otros y del entorno.

El grado de las **PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN** es directamente proporcional con el nivel de riesgo al que se pueden ver enfrentados los jóvenes: en la medida en que la probabilidad de riesgo sea más baja, el nivel de consecuencias tiende al **RIESGO MODERADO**; pero, en caso de que la probabilidad de riesgo sea alta, el **RIESGO** puede convertirse en **INTOLERABLE**.

		CONSECUENCIAS DEL RIESGO		
		LIGERAMENTE DAÑINAS	**DAÑINAS**	**EXTREMADAMENTE DAÑINAS**
Probabilidad de riesgo	**BAJA**	Riesgo trivial	Riesgo tolerable	Riesgo moderado
	MEDIA	Riesgo tolerable	Riesgo moderado	Riesgo intolerable
	ALTA	Riesgo moderado	Riesgo intolerable	Riesgo extremo

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pida a los estudiantes que en el anexo valoren individualmente los aspectos antes, durante y después de realizar actividades deportivas, recreativas o culturales.

APROXIMACIÓN

2. Basados en las respuestas anteriores, invite a cada uno de los estudiantes a diligenciar la siguiente *Matriz de riesgos*, identificando otras consecuencias que pueden sufrir en caso de omitir las prácticas de prevención.

MATRIZ DE RIESGOS

COLOR	GRADO DE RIESGO	CONSECUENCIAS	OTRAS CONSECUENCIAS
		LIGERAMENTE DAÑINAS	LIGERAMENTE DAÑINAS
	Riesgo trivial (si la respuesta fue **Permanentemente**)	• Susto • Deshidratación • Fatiga • Caída • Trastorno	
		DE LIGERAMENTE DAÑINAS A DAÑINAS	DE LIGERAMENTE DAÑINAS A DAÑINAS
	Riesgo tolerable (si la respuesta fue **Ocasionalmente**)	• Pérdida de algún elemento personal • Contusiones	
		DAÑINAS	DAÑINAS
	Riesgo moderado (si la respuesta fue **Casi nunca**)	• Cortaduras • Desmayo • Pérdida de elementos personales	
		EXTREMADAMENTE DAÑINAS	EXTREMADAMENTE DAÑINAS
	Riesgo intolerable o extremo (si la respuesta fue **Nunca**)	• Hemorragias • Invalidez • Muerte • Pérdida total de los elementos personales	

SOCIALIZACIÓN

3. Organice a los estudiantes en grupos para que compartan con sus compañeros las valoraciones dadas en las tablas anteriores.

Contribuya a profundizar a partir de las siguientes preguntas:

¿Cómo les parecen las prácticas preventivas para las actividades deportivas, recreativas y culturales?

¿Cómo ven sus prácticas preventivas a la luz de la matriz de riesgos que diligenciaron?

¿Qué conclusiones pueden sacar de ambos ejercicios?

APROPIACIÓN

4. Invite a que, organizados en los mismos grupos, diseñen cinco estrategias claves para mejorar su capacidad preventiva cuando van a practicar actividades deportivas, recreativas y culturales.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN AL PRACTICAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y CULTURALES

	ANTES	DURANTE	DESPUÉS
1			
2			
3			
4			
5			

SESIÓN 2

APLICACIÓN

5. Solicite a los estudiantes que apliquen la *Tabla de prácticas preventivas y la Matriz de riesgos* con otro grupo de estudiantes del mismo colegio, y, posteriormente, que compartan las estrategias diseñadas por ellos para observar en qué grado sus compañeros las pueden asumir y por qué.

Proyección

1. Invite a los estudiantes a promover las estrategias diseñadas, y luego valoradas con sus compañeros del colegio, a través de alguna propuesta comunicativa:

2. Luego, socialicen los aspectos positivos y las limitaciones que han encontrado en la implementación de las estrategias.

Conexión familiar

Proponga a los estudiantes que apliquen con sus familias la TABLA DE PRÁCTICAS PREVENTIVAS y amplíen la MATRIZ DE RIESGOS. Luego que, a partir de esto, elaboren las recomendaciones que surgen en su familia frente a ellas.

Mis notas

CICLO 5

PROMOCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil

SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

Tabla de contenido

ESTRATEGIA 1

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA CUERPO, SEXUALIDAD Y AUTOCUIDADO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Estética y sexualidad

PÁG. 204

ESTRATEGIA 4

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE. SABER COMUNICARSE

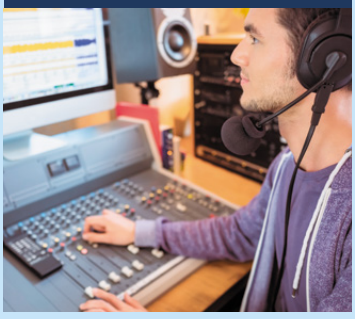
ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Resiliencia y proyecto de vida

PÁG. 230

ESTRATEGIA 5



ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

TEMA CANALES DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y ESTUDIANTIL

SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Iniciativas y participación juvenil

PÁG. 236

ESTRATEGIA 2

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Me responsabilizo de mis acciones

PÁG. 212

ESTRATEGIA 3

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA EMOCIONALIDAD EN EL PROYECTO DE VIDA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - FILOSOFÍA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Sentido y proyectos de vida

PÁG. 220

ESTRATEGIA 6

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA REPARACIÓN, COMPENSACIÓN Y SOLIDARIDAD

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS NATURALES - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Participo activamente en la resolución de conflictos

PÁG. 244

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

En el ejercicio colectivo de promover una cultura del bienestar estudiantil dentro de los colegios, juegan un papel importante aspectos como la participación, la identidad institucional y ciudadana, y el sentido de pertenencia como una finalidad en el proyecto de vida. En la medida en que cada uno aporta como individuo y como parte de la comunidad educativa, se van fortaleciendo:

1. La ética del cuidado
2. El desarrollo emocional y agencia para la transformación

La ética del cuidado

Cuidarse puede parecer una lógica de la conducta humana para preservar la vida y las condiciones adecuadas para mantenerla, pero dicha reflexión no resulta tan contundente: a pesar de que los estudiantes identifiquen y conozcan las repercusiones que tiene para su organismo las malas prácticas, como el sedentarismo, el consumo excesivo de grasas y azúcares, por citar algunos ejemplos, este conocimiento no siempre motiva a tomar decisiones acertadas para una alimentación saludable.

Sin el cuidado como valor que guíe todas nuestras acciones, es posible que perezcamos como especie; es por ello que promover la generación de ciudadanos integrales en nuestros colegios requiere abordar la ética del cuidado en todos sus ejercicios pedagógicos.

LA ÉTICA DEL CUIDADO PUEDE CONTEMPLAR DIFERENTES DIMENSIONES:

- **AUTOCUIDADO.** El cuerpo con el que interactuamos con el mundo, lo interpretamos y lo experimentamos; pero también las emociones, la prevención del daño por la forma como interactuamos con el entorno y con los otros.
- **CUIDADO DEL OTRO.** Permite establecer los límites, cuidados o compromisos en diferentes situaciones y contextos, sin poner en riesgo el primer nivel de autocuidado. Cualquier estudiante debe estar en la capacidad de establecer vínculos emocionales con su familia, con sus compañeros de clase, con los docentes y con los habitantes de su barrio; para ello, debe cultivar la habilidad para reconocer las emociones y sentimientos que acompañan los diferentes tipos de relaciones posibles y asociar los valores propicios a dicha relación.
- **CUIDADO DE LO OTRO.** Implica la forma de relacionarse con las instituciones y el Estado, el uso y protección de los recursos, como requisitos para la participación social. Incluye el cuidado y la conciencia ambiental y social.

Desarrollo emocional y agencia para la transformación

El espacio escolar está nutrido por una compleja red de relaciones que se entretejen a partir de las necesidades e intereses de cada miembro de la comunidad educativa.

Cada actor educativo, desde su rol, sea estudiante, maestro o familia, representa unos intereses particulares ideales que entran en consonancia con los propósitos públicos de la educación:

- El maestro debe enseñar e instruir, y preocuparse por el bienestar de los estudiantes.
- Los estudiantes, a su vez, deben ser corresponsables y partícipes de su proceso y proyecto educativo.
- Entre tanto, padres y madres de familia, y acudientes, deben cumplir papeles de garantes de derechos y de acompañantes del proceso educativo.

DESARROLLO EMOCIONAL

El desarrollo positivo o negativo de las relaciones dependerá en buena medida del desarrollo emocional del estudiante, de su capacidad de autorregulación y empatía, su capacidad de cooperación, de resolución de problemas, etc. Estas capacidades, ya contempladas en la perspectiva de la ética del cuidado, deben ser reforzadas y abordadas conscientemente en el ejercicio pedagógico para propiciar ambientes de aprendizaje en los cuales los estudiantes pongan en juego esas capacidades y en los que entren en tensión los intereses y demandas de unos y otros, para conducirles al reconocimiento y manejo de su emocionalidad, siempre al servicio del **autoconocimiento**, la **autorregulación** y la **cooperación**.

Es preciso iniciar la reflexión sobre los estados emocionales inconvenientes para el bienestar del estudiante, que se suscitan entre los pares estudiantiles, pero también en las relaciones pedagógicas y de poder con los maestros, y así ofrecer orientaciones didácticas para desarrollar las competencias o capacidades socioemocionales de los estudiantes y disminuir la prevalencia de comportamientos que amenacen la estabilidad emocional dentro de la escuela.

LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES PUEDEN DIVIDIRSE PARA SU ABORDAJE EN CUATRO EJES (Secretaría de Educación del Distrito, 2015):

1. INTRAPERSONAL, orientada a la capacidad de manejar las propias emociones.
2. INTERPERSONAL, encaminada a comprender el impacto de todas las emociones en la relación con el otro.
3. COMUNICACIÓN ASERTIVA, que busca comprender los procesos lingüísticos propios de la interacción humana y su relación con las emociones y sentimientos.
4. LA CAPACIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS, como estrategia recursiva, armónica y asertiva de estar en paz consigo mismo, y con los demás y sus contextos.

AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

Se ocupa de la capacidad para resolver problemas y establece un estrecho vínculo con la participación significativa de los estudiantes y su capacidad para reconocerse como agentes transformadores de la realidad y de los contextos dentro de la escuela. Requiere el desarrollo de habilidades como las siguientes:

1. La **TOMA DE PERSPECTIVA**, la cual implica reconocer diferentes puntos de vista, analizarlos, establecer puntos de encuentro y desde allí construir vías de cooperación.

2. La **COOPERACIÓN**, que parte de acuerdos en los que prime el beneficio mutuo, el cual solo puede ser logrado si el estudiante es capaz de ceder sus intereses personales para perseguir un bien colectivo mayor.

3. Cada uno de los anteriores aspectos precisa de la **TOMA DE DECISIONES**, informadas, críticas y conscientes, que suponen un compromiso y responsabilidad frente a los interlocutores y procesos.

La suma de estas habilidades debe conducir al estudiante a comprender y aprovechar su poder transformador, a involucrarse activamente en diferentes instancias de participación y a construir sus propios colectivos participativos, orientados a ocuparse de los intereses particulares de su comunidad.

ESTRATEGIA

1

SECCIÓN ESPECIAL CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA CUERPO, SEXUALIDAD Y AUTOCUIDADO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Estética y sexualidad

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
LENGUAJE	Produzco textos, empleando lenguaje verbal o no verbal, para exponer mis ideas o para recrear realidades, con sentido crítico.	**COMPETENCIAS CIUDADANAS** Identifico prejuicios, estereotipos y emociones que me dificultan sentir empatía por algunas personas o grupos y exploro caminos para superarlos.
CIENCIAS SOCIALES	Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y de mis relaciones con otras personas.	

Objetivo de aprendizaje

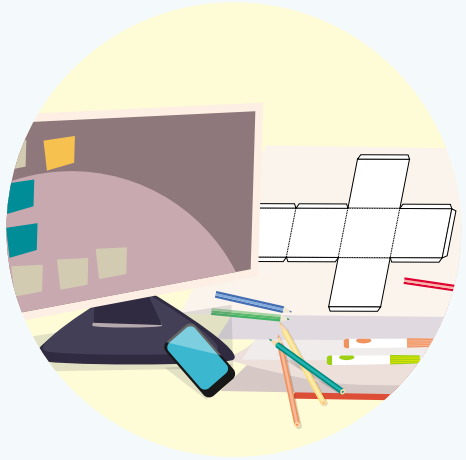
El estudiante cultiva su vida estética y sexual desde una perspectiva del autocuidado.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Cartulinas con croquis de un cubo, lápices, colores, cámara o celular con cámara, aplicación para edición de videos.

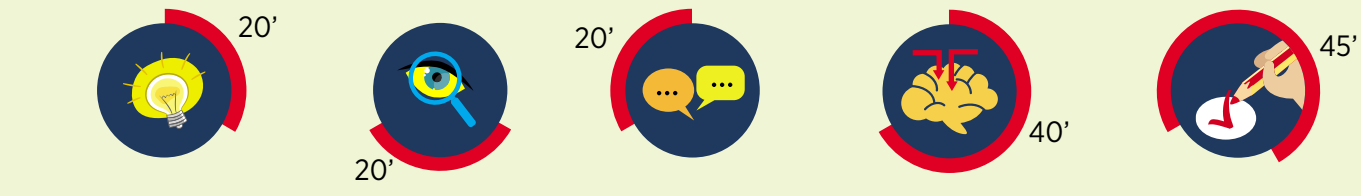


CICLO 5

Momentos y duración

Al tiempo específico de las sesiones de aula se suman dos más para la producción de sus piezas comunicativas y la socialización ante la comunidad educativa.

TIEMPO TOTAL
145 MINUTOS
3 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Sentido de la vida estética y sexual basada en el autocuidado

Hablemos de sexualidad

La **SEXUALIDAD** hace referencia a la construcción social que hacemos las personas en los diferentes contextos, y está determinada por factores biológicos, psicológicos y socio-culturales, alrededor de la identidad de género, la orientación del deseo, el placer, la intimidad y la reproducción.

La sexualidad es parte constitutiva de nuestra identidad, ya que marca nuestros comportamientos como hombres o mujeres, nuestras preferencias frente al placer y a lo que queremos ser desde nuestro género.

Durante toda nuestra vida, el ejercicio de la sexualidad irá presentando cambios y transformaciones; de allí la importancia de contar con herramientas educativas de fácil acceso y que gocen de credibilidad, para tener tomar decisiones responsables e informadas frente al desarrollo de nuestra sexualidad.

Relación entre estética y sexualidad

La **ESTÉTICA** puede ser entendida como una deliberación filosófica del arte, una contemplación reflexiva de la belleza y de lo que consideramos bello, pero también es el *estudio de la sensibilidad y de las experiencias sensibles que nos permiten interpretar cuando algo es bello, deseable, agradable o repulsivo*.

No existe una vía simple ni directa para lograr el autoconocimiento necesario que permita abordar cuestiones tan críticas en la psique humana. Tampoco es posible establecer las estéticas o las sexualidades que deben ser aprobadas o promovidas: *la vida estética y sexual de cada humano es intrínseca a sus preferencias y contingencias biológicas, éticas y morales.*

La vida estética y sexual de cada humano es intrínseca a sus preferencias y contingencias biológicas, éticas y morales.

El rol de la escuela

El papel de la escuela no es encaminar a los jóvenes hacia prototipos aceptados por la sociedad, sino establecer un escenario abierto y reflexivo en el cual ellos puedan hacerse estas preguntas y obtener respuestas parciales, borrosas, inacabadas y temporales sobre su sexualidad y la sensibilidad o estética con que deseen vivirla.

Recuerde que...

En estas sesiones se pretende explorar las nociones o juicios de valor asociados a la estética personal, la de sus compañeros y el impacto que puede tener en su vida sexual y la comprensión de la misma. Aunque las respuestas a estas complejas interacciones dependen de cada joven, y su contexto, y solo pueden hacer aproximaciones parciales, y en muchos casos superficiales, ofrecer un primer espacio pedagógico donde se hagan preguntas de este tipo, es vital para expandir la curiosidad y la autorreflexión en los jóvenes.

Adicionalmente, los estudiantes deben asimilar un mensaje importante y crítico para el momento de las vidas que atraviesan: sin importar las respuestas que construyan para su identidad estética y sexual, *las prácticas higiénicas y profilácticas de autocuidado y cuidado del otro deben primar sobre cualquier decisión personal o colectiva.*

Las prácticas higiénicas y profilácticas de autocuidado y cuidado del otro deben primar sobre cualquier decisión personal o colectiva.

Mis notas

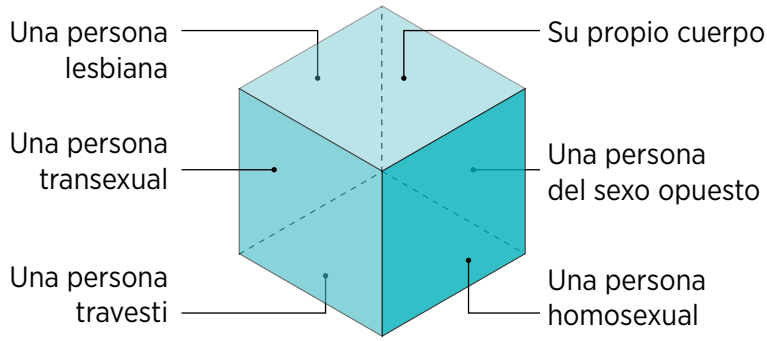
Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Entregue a cada estudiante el anexo 1, con el dibujo de un cubo para armar.

   a. Organice a sus estudiantes en dos grupos. Al grupo A, pídale que en cada cara del cubo dibuje las siguientes personas desnudas:



   b. Al grupo B, pídale que en cada cara del cubo dibuje a las mismas personas, pero con indumentaria, con la vestimenta que crean que los caracteriza.

   c. Pídales que armen el cubo.

APROXIMACIÓN

2. A partir de las representaciones construidas, es preciso indagar con los estudiantes los *motivos, juicios de valor, nociones de sexualidad, sexo y estética* asociados a sus creaciones pictóricas. Para lograr esto, oriente la siguiente actividad:

   a. Solicite que se organicen en parejas, conformadas por un estudiante de cada grupo (A y B).

   b. A cada pareja, entregue una hoja con las siguientes preguntas, para que reflexionen al respecto:

- ¿Cuáles son las principales diferencias corporales entre personas homosexuales y heterosexuales? ¿Evidencian alguna en sus representaciones?
- ¿Qué caracteriza la estética de cada persona representada?
- ¿El cuerpo desnudo permite reconocer la identidad sexual o las preferencias sexuales?

- ¿Qué puede decirnos la vestimenta de una persona sobre su estética, identidad sexual o preferencias sexuales?
- ¿Existe algún hábito, práctica o estigma que conozcan sobre alguna de las personas representadas?
- ¿Alguna estética les parece más bella? ¿Por qué?
- ¿Existe alguna persona que deba tener más cuidados con su cuerpo y sexualidad? ¿Por qué?

Con este momento de análisis y reflexión, los estudiantes enfrentarán algunos de sus prejuicios sobre los estereotipos corporales y estéticos asociados a la identidad y preferencia sexual, los prejuicios de higiene, salubridad, prácticas sexuales, enfermedades asociadas, etc.

SOCIALIZACIÓN

3. Elija algunas parejas para que compartan sus reflexiones sobre las preguntas planteadas. Invite a los demás compañeros a participar y debatir las ideas expuestas.

Direccione la discusión para enfrentar los prejuicios estéticos, éticos y morales de los estudiantes, que puedan estar asociados al género, a la sexualidad diversa, a la estética sexual plural, al tipo de cuidados propios de los múltiples géneros (si es que los hay), a los factores de riesgo asociados a los mismos.

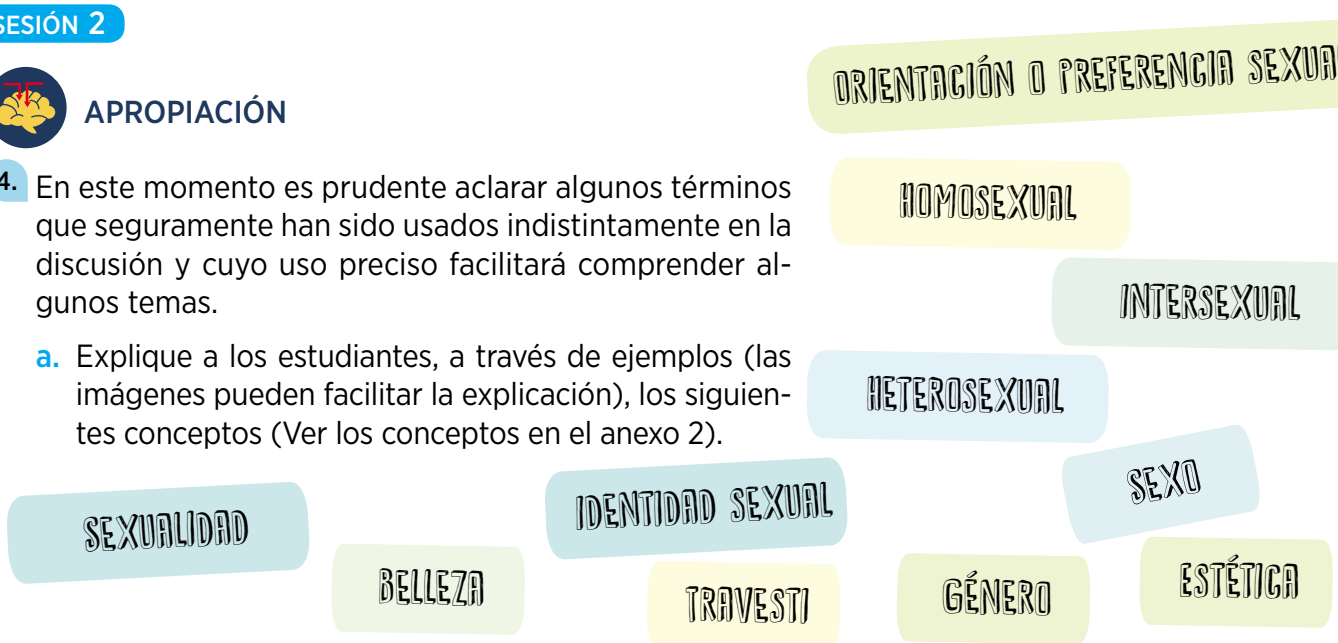
CICLO 5

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

4. En este momento es prudente aclarar algunos términos que seguramente han sido usados indistintamente en la discusión y cuyo uso preciso facilitará comprender algunos temas.

a. Explique a los estudiantes, a través de ejemplos (las imágenes pueden facilitar la explicación), los siguientes conceptos (Ver los conceptos en el anexo 2).



b. Oriente a los estudiantes a establecer relaciones entre:

SESIÓN 3

APLICACIÓN

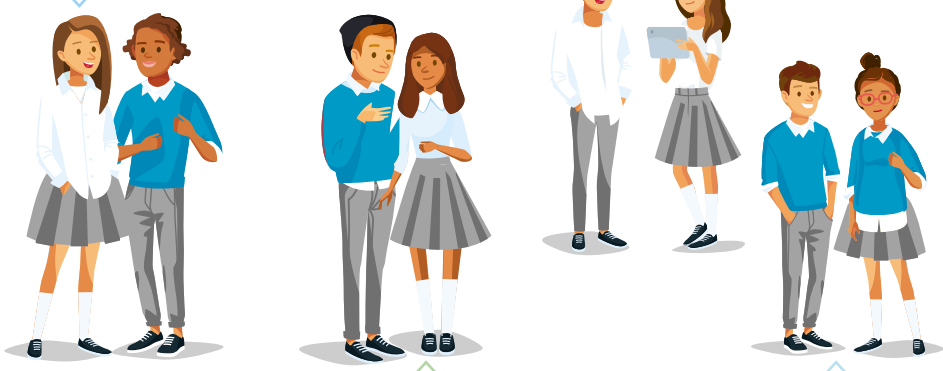
Luego de aclarar los conceptos, y teniendo claro que el propósito no es identificar cuáles son las identidades o preferencias sexuales, de género o estéticas de los estudiantes, no es necesario ampliar o hacer más precisiones al respecto. Lo más interesante e importante ya debió ocurrir, y fue ofrecer un espacio seguro para explorar estos temas en la escuela.

Es momento de propiciar hábitos o prácticas favorables al autocuidado y mantenimiento de la integridad física y emocional de los jóvenes, asociados a su estética y sexualidad.

5. Organice cuatro equipos de trabajo y a cada uno asigne una de las siguientes preguntas.

GRUPO 1: ¿Qué prácticas estéticas pueden amenazar nuestra integridad física y emocional?

GRUPO 2: ¿Qué prácticas sexuales pueden amenazar nuestra integridad física y emocional?



GRUPO 4: ¿Qué prácticas o hábitos sexuales pueden favorecer nuestra integridad física y emocional?

GRUPO 3: ¿Qué prácticas o hábitos estéticos pueden favorecer nuestra integridad física y emocional?

a. Cada grupo debe estructurar una entrevista dirigida a sus compañeros de ciclo, que permita dar respuesta a la inquietud planteada y reconocer las nociones de otros jóvenes sobre estos aspectos.
b. Valide la entrevista y guíe su realización en las instalaciones del colegio; también puede incluir otras personas de la comunidad educativa y las familias de los estudiantes.
c. Propicie un espacio para que muestren sus resultados consolidados al grupo de clase. Concluyan cuáles prácticas son las más recomendables para generar hábitos de autocuidado corporal, sexual y estético.

Proyección

Sugiera a los estudiantes que con sus celulares graben las entrevistas, y que al final construyan un video con las respuestas más comunes, interesantes o reiterativas.

a. Sugiera a los integrantes de cada grupo que editen el video y lo comenten, de modo que validen o desmitifiquen las opiniones de sus compañeros.
b. Usen los videos como medios divulgativos en otros espacios escolares o en espacios virtuales como la página o el blog escolar.

Conexión familiar

Propóngales a los estudiantes que repliquen con los familiares el ejercicio del cubo:

a. Solicitarán que uno de los padres o acudientes dibuje a los personajes desnudos y otro a los personajes con sus vestimentas “habituales”.
b. Enseguida, que les pida intercambiar los cubos y que cada uno identifique cada dibujo con una palabra, etiqueta o juicio de valor que considere representa el dibujo.
c. Posteriormente, el estudiante puede usar algunas de las preguntas del momento de *Aproximación* con sus familiares para discutir sobre los estereotipos de género, enfatizando cómo dichas nociones vulneran la dignidad y garantía de derechos de muchos sectores poblacionales.

   El estudiante será el responsable de guiar la discusión, para promover una perspectiva pluralista y garante de derechos con sus familiares.

Mis notas

CICLO 5

ESTRATEGIA

2

SECCIÓN ESPECIAL CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Me responsabilizo de mis acciones

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS SOCIALES	Asumo una posición crítica frente a los procesos de paz que se han llevado a cabo en Colombia, teniendo en cuenta las posturas de las partes involucradas.	**COMPETENCIAS CIUDADANAS** Identifico dilemas de la vida en las que entran en conflicto el bien general y el bien particular; analizo opciones de solución, considerando sus aspectos positivos y negativos.
LENGUAJE	Produzco textos, empleando lenguaje verbal o no verbal, para exponer mis ideas o para recrear realidades, con sentido crítico.	

Objetivo de aprendizaje

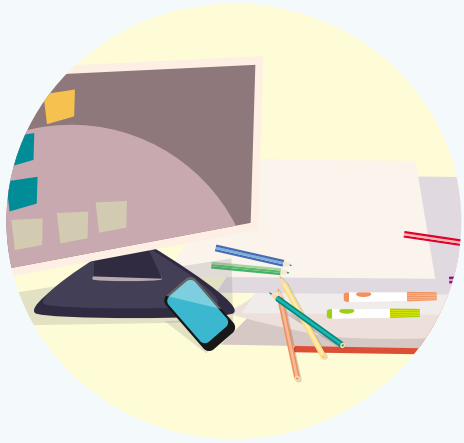
El estudiante analiza y reflexiona sobre situaciones de responsabilidades individuales y colectivas, y propone compromisos para atenderlas.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

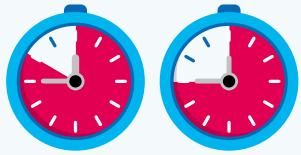
Hojas blancas o papel periódico, colores o marcadores de colores, cinta pegante.



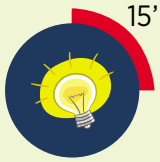
CICLO 5

Al tiempo específico de las sesiones en clase, se suman dos para las propuestas del momento de Proyección.

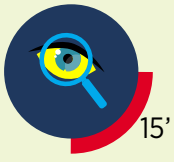
TIEMPO TOTAL
95 MINUTOS
2 SESIONES



Momentos y duración



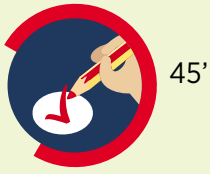
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN

SOCIALIZACIÓN

APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Libertad y responsabilidad

Para saber más

Consulte el documento: Saber Cuidar de Leonardo Boff. Disponible en: https://www.rumbosostenible.com/wp-content/uploads/Saber-Cuidar-Libro-de-Leonardo-Boff.pdf

El ser humano está llamado a ser libre. Y es la libertad la que le da el poder y la responsabilidad para elegir. Dicha capacidad le permite identificar los elementos que no puede modificar y, a través del discernimiento de lo que sí puede cambiar, llegar a tomar decisiones prudentes.

> Es importante que las **DECISIONES** que toman los seres humanos sean justas, y basadas en el análisis y la reflexión de las diferentes posibilidades que se presentan.

La **CAPACIDAD DE ELEGIR** conlleva la responsabilidad de la elección. Es así como el ser humano debe seguir un camino consciente para el desarrollo de la libre elección, lo cual implica ejercitarse en la **AUTONOMÍA**, mediada por la **AUTORREGULACIÓN**.

> La **AUTORREGULACIÓN** es la capacidad que le permite a la persona ponerse límites, autocontenerse a partir del reconocimiento de que no todo es benéfico para sí mismo y para la comunidad.

Recuerde que...

La **RESPONSABILIDAD** se construye en el marco de la libertad, de las decisiones de cada día. Es por eso que **HAY QUE CULTIVARLA** mediante la formación de hábitos de pensamiento, de decisiones y de acciones.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Como punto de partida, escriba en el tablero en letra grande la siguiente expresión:

LIBERTAD + RESPONSABILIDAD = SER HUMANO

   a. Entregue a cada estudiante una hoja en blanco tamaño carta, o un cuarto de papel periódico, y colores o marcadores.

   b. Solicite que mediante un diseño tipo *graffiti* exprese el significado que tiene para él esta expresión.

   c. Destine una pared para que los estudiantes peguen sus productos. Solicite a cinco estudiantes que libremente expliquen el diseño y su significado.

      Los demás participarán preguntando y comentando las intervenciones de sus compañeros.

APROXIMACIÓN

2. Organice grupos de cinco estudiantes y presente el siguiente dilema para que sea analizado.

> Al entrar a clase, el docente descubre un vidrio roto de una ventana. Enseguida pregunta quién fue el responsable de este acto. Ante el silencio de todos, les advierte que si el culpable no aparece, todos serán castigados y tendrán que pagar el daño causado.
>
> Un grupo de estudiantes sabe quién es el responsable, pero decide no comentar nada, porque el causante del problema es amigo. Además, no quieren ser acusados de "sapos" o de "traidores". Por otra parte, quieren evitarse los problemas y molestias que les causaría su confesión.
>
> En consecuencia, toda la clase es castigada.

Pregunte a los estudiantes para que analicen en sus grupos:

- ¿Los estudiantes que conocían al culpable y que lo protegieron también son responsables del daño causado?
- ¿Qué opinan de la conducta de los compañeros que ocultaron información?

CICLO 5

Mis notas

- ¿Qué opinan del culpable que permitió el castigo para todos?
- ¿Quiénes son responsables del daño causado?
- ¿Fue justo el castigo del docente para todos sin conocer el responsable original?

SOCIALIZACIÓN

3. Invite a un representante de cada grupo a exponer sus respuestas frente al análisis del dilema propuesto.
   - Pregunte si todo el grupo estuvo de acuerdo con las respuestas presentadas.
   - Sugiera que expongan lo que tuvieron en cuenta para resolver el dilema.

APROPIACIÓN

4. Realice las siguientes precisiones conceptuales que permitirán relacionar sus respuestas del dilema con la explicación.

En los actos humanos, como el del caso analizado, existen factores que se relacionan:

El objeto de la acción: es el hecho en sí.

EN EL EJEMPLO: el hecho es que hay una omisión (no decir la verdad) o una mentira.

Las circunstancias: son los diversos factores que afectan la conducta que se juzga, lo cual influye en la decisión que se adopta.

EN EL EJEMPLO: una de las circunstancias es que el estudiante que causó el daño es amigo de quienes saben que cometió el acto.

La finalidad: es la intención con la que se realiza o produce la conducta; esta puede coincidir o no con el objeto de acción.

EN EL EJEMPLO: en el caso analizado del dilema es el hecho de no querer afrontar la molestia e incluso la pérdida de la relación de amistad con el amigo que causó el daño.

Responsabilidad: se asume como decisión libre y personal.

EN EL EJEMPLO: la responsabilidad que se asume es una sanción injusta para todo un grupo.

5. Propicie la reflexión en torno a la existencia de los siguientes argumentos para asumir responsabilidad de los actos:

- El fin justifica los medios.
- Cuando las acciones producen dos efectos, uno bueno y uno malo, se justifica buscar el efecto bueno así no se pueda evitar el mal ocasionado.

Mis notas

SESIÓN 2

APLICACIÓN

6. Solicite a los estudiantes que indaguen, en noticias o reportajes, situaciones del país que reflejen toma de decisiones que han afectado a todo el pueblo colombiano. Ejemplos: casos de corrupción Nule y Odebrecht, explotación petrolífera por fracking, minería a cielo abierto, firma de los acuerdos por la paz en la Habana.

a. Sugiera que cada caso definido sea investigado por un grupo de estudiantes.

EN SU INDAGACIÓN DEBEN:

- Identificar las responsabilidades de cada actor o sector y su impacto en las comunidades.
- Tener en cuenta las diferentes posturas políticas, económicas y sociales que se enfrentan en cada caso.

- Asumir una posición informada, crítica y reflexiva de apoyo, rechazo, duda, etc., sobre las conductas de los actores involucrados en cada caso (políticos, campesinos, citadinos, empresarios, etc.).

b. Solicíteles que expongan los resultados de sus trabajos en presentación oral, multimedia, tipo documental, crónica, relato, entre otras.

CICLO 5

Proyección

Al tiempo específico de las sesiones en clase, se suman dos de las propuestas del momento de *Proyección*.

Para generar un mayor impacto o nivel de especificidad sobre un tema crítico para nuestro país, se recomienda tomar como estudio de caso el tema de los *Acuerdos de paz de la Habana*. A partir de este se analizará la responsabilidad de todos los actores, incluyendo a los ciudadanos en la discusión, análisis e implementación de dichos acuerdos.

a. Organice subgrupos con diferentes roles de la siguiente manera:

GRUPO DE EXPERTOS POLÍTICOS (NEGOCIADORES)

GRUPO DE LÍDERES DE LAS FARC

GRUPO DE CIUDADANOS

GRUPO DE LÍDERES DE LAS VÍCTIMAS

GRUPO DE COMUNICADORES

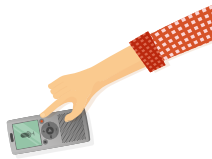
GRUPO DE POLÍTICOS DETRACTORES

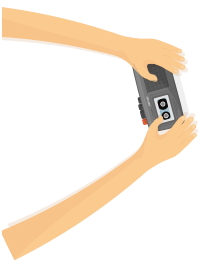
b. Cada grupo (excepto los ciudadanos) estudiará los acuerdos de la Habana desde su perspectiva como políticos, periodistas o líderes de las FARC o de las víctimas. De esta forma tratan de analizar los acuerdos y el conflicto desde la postura original de dichos grupos.

* Usted debe guiar a los grupos en su exploración y estudio de los acuerdos de la Habana.

c. Una vez los grupos estén listos en su estudio sobre los acuerdos, prepare la representación de una *conferencia de prensa* en la cual cada grupo exponga su análisis y postura respecto de los acuerdos logrados, estableciendo los pros y contras.

Mis notas





CONFERENCIA DE PRENSA

- Cada grupo contará con 10 o 15 minutos para su exposición.
- Luego de cada intervención, el grupo que representa a la prensa (Comunicadores) contará con 5 minutos para hacer preguntas.
- El grupo que representa a los ciudadanos escucha la conferencia de prensa, y solo toma nota de los consensos y disensos discutidos.
- Una vez terminada la conferencia, el grupo de ciudadanos se reúne y discute sobre sus propias conclusiones respecto a los acuerdos de paz: ¿Los apoyan o rechazan? ¿Consideran que son oportunos y suficientes, o requieren cambios sustanciales? ¿Cuáles son los cambios que deberían incluirse? El objetivo es que este grupo construya un consenso o disenso como sociedad y decidan si apoyan, rechazan o desean modificar los acuerdos.
- Si el grupo de ciudadanos considera no contar con la información suficiente para tomar una decisión, pedirá una segunda sesión de análisis para construir sus propias preguntas al panel de expertos.

  El objetivo del ejercicio es que la ciudadanía, al ser informada por los actores directamente responsables, además del sector de comunicación, tome una postura seria, informada y reflexiva sobre los acuerdos de paz.
- Aunque toda la sociedad debería construir un consenso al respecto, es posible que luego de la discusión aun se presenten disensos sobre algunos puntos específicos o sobre todos. El grupo de ciudadanos debe presentar, en un manifiesto, las conclusiones a las que llegó y las expondrá a todo el grupo.

CICLO 5

Este ejercicio permite que los estudiantes analicen diferentes posturas, indaguen sobre las causas y consecuencias de ellas y sobre su impacto como ciudadanos, miembros de una sociedad. También les invita a tomar una posición y no mantener actitudes superficiales sobre fenómenos culturales trascendentales para nuestra sociedad.

Conexión familiar

1. Con el fin de promover la conexión entre autonomía y responsabilidad de una manera práctica en el hogar, invite a los estudiantes a construir compromisos voluntarios, autónomos y que favorezcan la convivencia familiar.
2. Pídales a los estudiantes que escriban los compromisos a los que lleguen en familia. Para garantizar un mayor compromiso, lo escrito debe ser validado por sus padres con una firma.

Mis notas

ESTRATEGIA

3

SECCIÓN ESPECIAL CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA EMOCIONALIDAD EN EL PROYECTO DE VIDA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Sentido y proyectos de vida

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
LENGUAJE	Produzco textos, empleando lenguaje verbal o no verbal, para exponer mis ideas o para recrear realidades, con sentido crítico.	**COMPETENCIAS CIUDADANAS** Utilizo mecanismos constructivos para encauzar mis pensamientos y emociones hacia la construcción de un proyecto de vida con sentido.
FILOSOFÍA	Fomento la autonomía y la dignidad en busca de la emancipación.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante refuerza habilidades para la toma de decisiones positivas en relación con sus pensamientos y sentimientos, aportando de esta forma en la construcción de su proyecto y sentido de vida.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

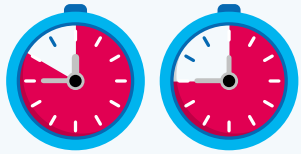
Recursos sugeridos

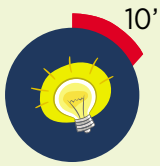
Hojas carta con los cuadros de las inteligencias, proyector, hojas blancas, celulares o videocámaras.

CICLO 5

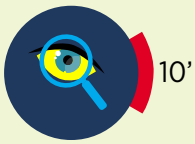
Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES





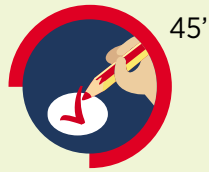
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN

SOCIALIZACIÓN

APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Proyecto de vida

Para saber más

Dimensión emocional y estilos de vida. En: http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/dimension_emocional.pdf

El **PROYECTO DE VIDA** es un proceso de construcción continuo, que implica desarrollar habilidades para el discernimiento y la toma de decisiones responsables basadas en el autoconocimiento, los valores, las creencias y las motivaciones.

Identificar las emociones y los pensamientos que tenemos en relación con la construcción del proyecto de vida personal, revela el concepto que tenemos de nosotros mismos, así como la aceptación de nuestra historia de vida, de las fortalezas, debilidades, aciertos, desaciertos, pensamientos positivos y negativos. Todo esto forma un entramado que comprende parte de nuestra identidad, y pueden ser transformados y fortalecidos porque, como seres humanos, somos agentes de nuestro propio bienestar y del sentido y ruta que tome nuestra vida.

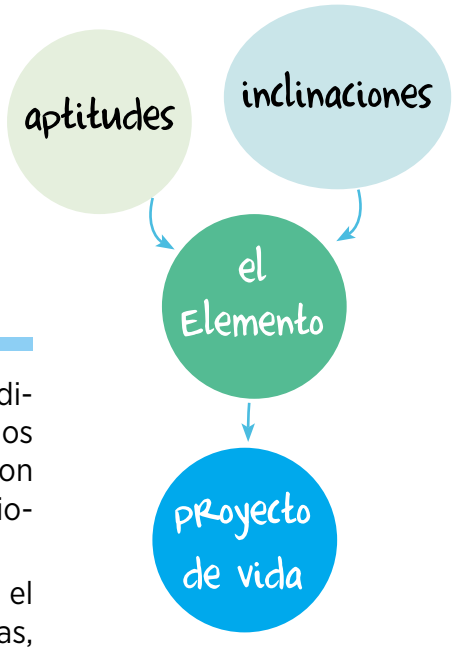
Recuerde que...

Como seres humanos, tenemos capacidad de introspección. Esta nos permite develar los pensamientos, emociones e intereses que nos movilizan o conducen a tomar decisiones coherentes, o no, para nuestro proyecto de vida; también, respecto de lo que queremos ser o el lugar que queremos ocupar en la sociedad.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS



1. Para este momento, reconozca las nociones de los estudiantes sobre proyecto de vida y sentido de vida.

   a. Comience por explicar brevemente lo siguiente:

> **Los proyectos de vida** regularmente cambian, se modifican o alteran a medida que el tiempo transcurre. Así, los proyectos de la juventud no siempre se corresponden con aquellos de la adultez o la vejez; se transforman con las prioridades y expectativas del individuo.
>
> Fuera de los proyectos que nos vamos fijando durante el transcurso de nuestra vida, existen algunas preferencias, elementos muy intrínsecos a nuestra personalidad que despiertan todas nuestras emociones y pasiones, que movilizan y moldean nuestras decisiones; aquello que Ken Robinson ha llamado "el Elemento"; ese lugar, cosa, fenómeno, donde confluye lo que nos encanta hacer. El elemento es aquel punto de encuentro donde convergen nuestras aptitudes y las inclinaciones personales.
>
> Ese elemento es el que define y fortalece el sentido de nuestra identidad, mejora el bienestar, y de él dependen todos los proyectos que emprendamos en la vida. Ese elemento es el que ofrece sentido a nuestra vida, y es nuestro deber reconocerlo y cultivarlo.

CICLO 5

Mis notas

   b. Ahora, guíelos en la identificación de dos características: su **CAPACIDAD** y **VOCACIÓN**.

   - Utilice el cuadro del anexo 1 para que reconozcan sus **CAPACIDADES**, a partir de las inteligencias múltiples (ofrezca una breve explicación, si lo considera necesario, de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner: ver anexo 2) y de las vocaciones, dependiendo de sus preferencias e intereses.

- Cada estudiante deberá contar con el cuadro, impreso o dibujado, para diligenciarlo. Pídales que identifiquen con una X sus fortalezas, según las diferentes inteligencias. En las siguientes columnas, que mencionen sus preferencias, gustos o intereses, asociadas al campo de alguna inteligencia. Observe el ejemplo.

NOMBRE ESTUDIANTE:				
CAPACIDAD (Inteligencia múltiple más desarrollada)	Selecciona una o más	**VOCACIÓN** Gustos – Preferencias - Intereses		
Visual-Espacial				
Musical	X	Toco guitarra	Compongo canciones	
Corporal cinestésica				
Interpersonal	X	Me relaciono con facilidad con otras personas de todas las edades.	Me intereso por el bienestar de todos los que me rodean.	
Lingüístico-verbal				
Lógico-matemática				
Naturalista		Me gusta contemplar la naturaleza y visitar espacios naturales.		
Intrapersonal				

El objetivo de este momento es orientar al estudiante a reconocer sus aptitudes o capacidades, sus intereses, que pueden derivar en una vocación, y las relaciones entre ellas. Es posible que tengan intereses o gustos en áreas en las que consideran que no cuentan con alguna capacidad específica; o viceversa, tener habilidades en áreas que al parecer no son de su interés.

APROXIMACIÓN

2. A partir del cuadro anterior, conduzca a los estudiantes a establecer conexiones entre sus capacidades e intereses.

Es importante que los estudiantes reconozcan que todas las personas son inteligentes, solo que en áreas diferentes; nuestras capacidades son heterogéneas, dinámicas y únicas. Estas avanzan dependiendo de si las cultivamos o no; para ello, es ideal que dichas inteligencias estén asociadas a nuestras preferencias o gustos.

Oriéntelos para adicionar dos nuevas columnas al cuadro.

a. Motívelos para que, frente a las capacidades e intereses del cuadro diligenciado, indiquen aquellas áreas, oficios, profesiones, cargos en los que el estudiante se podría o desearía desempeñar para poner en práctica sus habilidades e intereses (en la columna de proyección).

b. Luego, en la columna de conocimiento, que identifiquen lo que saben de las áreas en las que podrían proyectarse; es decir: ¿Sabe dónde podría formarse?, ¿dónde desempeñar el oficio o actividad?, ¿cuáles son las universidades, institutos, organizaciones donde se puede estudiar? ¿Conoce de financiamiento, tiempo de estudio, remuneración? ¿Facilidad para ingresar al mercado laboral? En general, cualquier conocimiento asociado al desempeño específico de sus intereses y habilidades.

Mis notas

CICLO 5

INTELIGENCIA	PREFERENCIA	PROYECCIÓN (Área, campo, profesión, oficio, etc.)	CONOCIMIENTO
Visual-Espacial			
Musical			
Corporal cinestésica			
Interpersonal			
Lingüístico-verbal			
Lógico-matemática			
Naturalista			
Intrapersonal			

SOCIALIZACIÓN

3. Sugiera a los estudiantes que marquen sus cuadros y luego los peguen en la pared.

Seleccione, al azar, a algunos estudiantes para que expongan las conexiones establecidas durante el ejercicio. Use algunas de las siguientes preguntas orientadoras para la socialización:

¿Descubriste algo sobre ti que no conocías?

¿Eras consciente de que esa era una inteligencia?

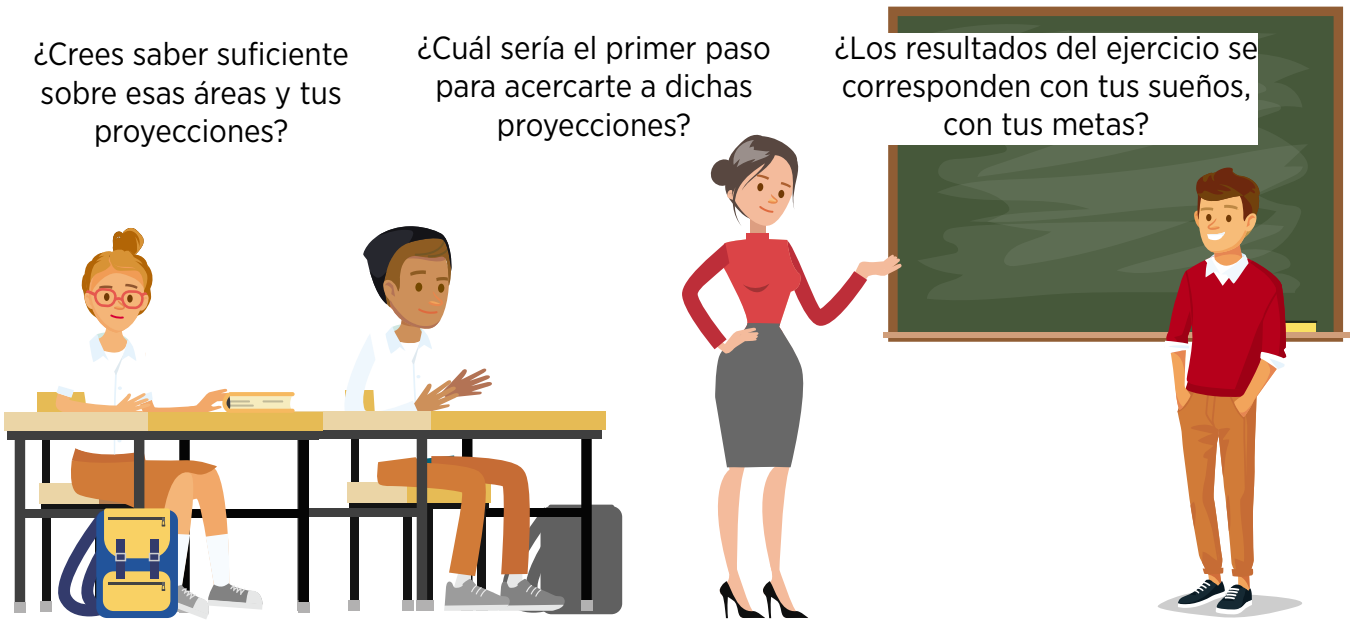
¿Cómo te proyectas en esas áreas?

¿Tienes intereses relacionados con tus habilidades?

¿Crees saber suficiente sobre esas áreas y tus proyecciones?

¿Cuál sería el primer paso para acercarte a dichas proyecciones?

¿Los resultados del ejercicio se corresponden con tus sueños, con tus metas?



ALTERNATIVA DE LA ACTIVIDAD: si cuenta con el tiempo, previo al ejercicio de socialización, elija a algunos estudiantes para que se ubiquen con su cuadro frente a sus compañeros. En este caso serán primero los compañeros quienes ofrecerán su opinión sobre las inteligencias, habilidades o capacidades que reconocen en sus compañeros, y las preferencias o vocaciones que cada uno podría tener. Posteriormente, los jóvenes seleccionados establecerán correspondencias entre su percepción y la de sus compañeros, y luego compartirán los resultados del ejercicio. Este ejercicio les permitirá reconocer habilidades que desconocían, pero que, al ser expresadas socialmente, son reconocidas por los compañeros.

Mis notas

APROPIACIÓN

Mis notas

4. Haga notar a los estudiantes que las dos columnas de la derecha del cuadro se corresponden más con los proyectos de vida y las dos columnas de la izquierda al "elemento" (a aquello que puede darle sentido a su vida y sus proyectos).

Si existe correspondencia entre esos dos factores, los proyectos de vida y lo que puede darles el sentido, se podría ser consciente de que aquello que hacemos nos apasiona, llena de energía, libertad y autenticidad.

Este momento debe servir para que el estudiante proyecte quién quiere ser para acercarse a sus proyectos, expectativas y sentido de vida. Para esto, pida a los estudiantes:

a. En un tweet de máximo 280 caracteres, responde a la pregunta: ¿Qué representaré (en términos emocionales, personales, sociales, profesionales, etc.) o quiero sentir respecto de mí, cuando desarrolle mi elemento?

EJEMPLO:

Inicio Momentos Notificaciones Mensajes

Tatiana Esquivel
@tesquivel

Tweets	Siguiendo	Seguidores
700	130	180

#cuandoalcancemielemento seré una promotora de las libertades y derechos propios y ajenos, una comunicadora que defiende la dignidad humana y celebra la pluralidad, madre e hija orgullosa y activista social.

CICLO 5

b. Para encaminarse hacia los proyectos y sentidos de vida identificados, indaga sobre programas de formación, becas, apoyos sociales, gubernamentales, entre otros, que te ofrezcan facilidades u orientaciones para iniciar el recorrido hacia la búsqueda de tu "elemento".

Para tus proyectos y sentidos de vida

Las siguientes son algunas páginas de interés:

Colciencias:
https://www.colciencias.gov.co/

Colfuturo:
https://www.colfuturo.org/

Fundación Carolina:
https://www.fundacioncarolina.es/

Departamento de Prosperidad Social:
http://www.dps.gov.co/que/jov/Paginas/Requisitos.aspx

Gobernación de Cundinamarca – Secretaría de Desarrollo Social:
http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSocDespliegue/asserv_al_ciuda_secdes/convocatoria_banco_de_iniciativas_juveniles

Fundación Pares:
https://pares.com.co/category/jovenes/

Colombia Joven:
http://www.colombiajoven.gov.co/Paginas/default.aspx

Comunidades culturales para la paz:
https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/comunidades-culturales-para-la-paz

Fondo de población de las Naciones Unidas:
https://colombia.unfpa.org/es/temas/j%C3%B3venes

Programa de Voluntariado para idioma Inglés:
http://www.ymcacolombia.org/programas-para-ninos-jovenes-y-adultos/

Promociones y apoyos para jóvenes:
http://www.tarjetajoven.com/

Programa de jóvenes voluntarios:
https://www.afs.org.co/sentio/voluntariados/programa-de-jovenes-voluntarios/

http://studentconnection.com.co/programas-para-jovenes-16-y-adultos/

http://solidaridadporcolombia.org/jovenes-solidarios/

Mis notas

- El reconocimiento de los portales puede ser desarrollado en el aula, o como trabajo extraclase. Identifica entre estas y otras opciones, las organizaciones que sirven para alcanzar tus objetivos.

SESIÓN 2

APLICACIÓN

5. Hasta aquí, el estudiante debe tener más de claridad sobre sus capacidades, intereses y proyectos, además de haber identificado, al menos parcialmente, su "elemento" y algunos necesarios para encaminar sus proyectos.

   Ahora, el estudiante deberá construir un currículo (hoja de vida), donde describa sus cualidades, habilidades, destrezas, experiencias, conocimientos y anhelos, toda la experiencia que sirva para presentarse como persona.

   a. El currículo debe construirse para dos momentos: uno presente y una proyección para dentro de 5 años.

   b. Se espera que el estudiante reconozca: a) La distancia entre sus habilidades e intereses actuales y aquellos asociados a su proyección; b) El trabajo y esfuerzo que requerirá para acercarse a sus objetivos.

Proyección

1. Pídales que conviertan sus currículos en productos multimedia: videos cortos de no más de 2 minutos, en los cuales expresen, en el primer minuto, su currículo actual; en el segundo, minuto la proyección del mismo.

   El video puede construirse a partir de imágenes, animaciones, audios, entrevistas, etc.; depende de la creatividad del joven. La única condición es el límite de tiempo.

2. Como bitácora del grado, los estudiantes pueden editar el video y hacer una única presentación que recopile el trabajo de todo el salón, y sirva de memoria de sus hallazgos, de las metas y sueños planteados.

Conexión familiar

Sugiera a los estudiantes que presenten los resultados del ejercicio a su familia, como punto de partida para discutir el futuro inmediato del joven, presentar sus preferencias, buscar el apoyo económico y social de sus familias, y establecer planes o estrategias que le permita acercarse a sus sueños.

Mis notas

CICLO 5

ESTRATEGIA

4

SECCIÓN ESPECIAL CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE. SABER COMUNICARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Resiliencia y proyecto de vida

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS SOCIALES	Asumo una posición crítica frente a mi proyecto de vida.	**COMPETENCIAS CIUDADANAS** Argumento y debato sobre dilemas de la vida en los que entran en conflicto diferentes perspectivas, reconociendo los mejores argumentos, así sean distintos a los míos. (Competencias comunicativas).
LENGUAJE	Produzco ensayos de carácter argumentativo en los que desarrollo mis ideas con rigor y atendiendo a las características propias del género.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante fortalece su capacidad de resiliencia ante situaciones frustrantes y desafiantes en su vida académica, personal o laboral, apoyándose en la comunicación propositiva.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y según la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

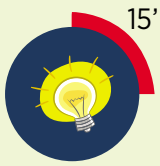
Recursos sugeridos

Proyector, computador, hojas de papel con los cuadros, software para hacer infografías.

CICLO 5

TIEMPO TOTAL
145 MINUTOS
2 SESIONES CLASE
1 SESIÓN EXTRACLASE

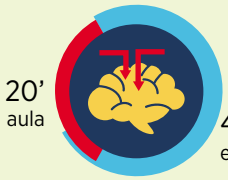
Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

APROXIMACIÓN

SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN

APLICACIÓN

Conceptos básicos

Proyecto de vida y resiliencia

Para saber más

Para conocer más, puede consultar *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.* Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. 1998. En: http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf

En el transcurso de la vida, como seres humanos iniciamos decenas de proyectos, perseguimos diferentes propósitos, nos fijamos numerosas metas. Algunas de ellas llegan a buen término, pero otras fracasan.

El **FRACASO** hace parte del proceso natural de la innovación y la creatividad; sin embargo, dentro de los sistemas educativos formales y en el ámbito laboral, fracasar representa una derrota absoluta, la antítesis del éxito, la productividad y el esfuerzo. Se nos ha enseñado a huir del fracaso, a temerle, a avergonzarnos cuando ocurre, hasta el punto de abandonar.

Para destacarse en cualquier área, sin importar cuántas habilidades intrínsecas se posean, siempre se requerirá de esfuerzo, perseverancia, sacrificios, que no garantizan el éxito, pues este se construye sistemáticamente a partir de un sinnúmero de intentos y fallos, de avances y reveses.

La **FRUSTRACIÓN** resultante del fracaso, al no alcanzarse los objetivos o expectativas propias y de terceros, no debe constituirse en un elemento negativo que coarte nuestras acciones, aptitudes y actitudes y que conlleve a la depresión y abandono de las metas. Debe entenderse como un elemento central dentro de todo proceso creativo, innovador y de formación.

Recuerde que...

Saber **RESISTIRNOS A LA FRUSTRACIÓN** significa saber soportar los fracasos buscando **OTRAS VÍAS DE SOLUCIÓN** en todos los casos posibles. En algunas ocasiones será necesario comprender la imposibilidad de las metas u objetivos, y la necesidad de adaptarnos y aceptar la situación, gestionado nuestra vida y nuestras decisiones para acercarnos por otras vías a las metas planteadas.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Como mecanismo de impacto, presente el video TED: "Por qué no vas a tener una gran carrera" (Why you will fail to have a great career?)

   * El video dura 15 minutos, y ofrece algunas reflexiones sobre las elecciones, expectativas y posibilidades de ser "exitoso" en el mundo contemporáneo, al reproducir paradigmas académicos y laborales del pasado.

Más para ver

"Por qué no vas a tener una gran carrera" (Why you will fail to have a great career?)
https://www.ted.com/talks/larry_smith_why_you_will_fail_to_have_a_great_career?referrer=playlist-talks_to_help_you_find_your_pu#t-16362

APROXIMACIÓN

2. Teniendo presente el video presentando, y la disputa planteada entre las posibilidades y las expectativas de los jóvenes –*ad-portas* de elegir un camino tras la culminación de sus estudios de secundaria–, plantee los siguientes ejercicios.

   a. Solicite a cada estudiante que en una hoja reproduzca el siguiente cuadro.

   b. En la primera columna deben identificar sus intereses (culturales, musicales, sociales, políticos, académicos, profesionales, éticos, estéticos, etc.). En la segunda columna deberán escribir cuál de esos intereses se constituye o puede convertirse en una verdadera pasión, indicando el porqué de su reflexión o conclusión.

NOMBRE	
INTERESES	PASIONES

Entre más detalles ofrezca el estudiante, mejor para el resultado del ejercicio.

SOCIALIZACIÓN

3. Organice a los estudiantes en parejas. Cada uno deberá tomar su cuadro y recortarlo por la mitad. La mitad izquierda, con la lista de intereses, la intercambiará con el compañero; la mitad derecha, con la lista de pasiones, permanecerá con su dueño.

Mis notas

CICLO 5

Mis notas

a. Dé un par de minutos para que cada uno lea y analice los intereses de su compañero.

b. Ahora, cada uno, con la información que posee de la lista y el conocimiento que pueda tener de la personalidad de su compañero, le indicará cuál de esos intereses considera que pueden constituirse en una pasión. Cada uno debe anotar en su propia lista de pasiones, con un color diferente, la pasión hallada por su compañero.

c. Permítales un tiempo para discutir sobre la opinión del otro, verificar si existe equivalencia entre la opinión personal y la de su compañero, si puede haber intereses o habilidades que cada uno esté ignorando, menospreciando o sobreestimando.

APROPIACIÓN

4. En este momento, busque que los estudiantes trabajen en el fortalecimiento de sus habilidades e intereses, que reflexionen sobre las decisiones y actitudes a las que deben optar para trazar diferentes caminos que les conduzcan a sus objetivos y metas.

a. Para guiar la reflexión, presente el video TED: "El poder de la pasión y la perseverancia" (The power of passion and perseverance).

* Este video, de 6 minutos, explora el éxito académico o profesional, fuera de las habilidades innatas y el desempeño académico, y lo sitúa más como el resultado actitudinal de la tenacidad, trabajo duro y perseverancia.

b. Discuta brevemente la opinión de los estudiantes sobre el video y sus postulados:

- ¿Qué efecto tiene sobre sus expectativas o planes de vida?
- ¿Considera que el video ofrece posibilidades o herramientas para enfrentarse a los proyectos de una manera más esperanzadora?

c. Tras la discusión, oriente a los estudiantes el siguiente ejercicio para realizar en tiempo extraclase:

- El objetivo es construir una infografía que evidencie sus intereses, pasiones, metas, expectativas, obstáculos a los cuales deberá enfrentarse para lograrlo:

Más para ver

"El poder de la pasión y la perseverancia" (The power of passion and perseverance).
https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance?referrer=playlist-graduation_now_what#t-110054

- La forma de presentar la infografía es autónoma. Si lo requieren, solicite colaboración de los docentes de áreas técnicas, de sistemas, artística, para que orienten a los estudiantes en la selección del software o de las plataformas que pueden usar para tal fin. En el anexo, se presentan algunas opciones y ejemplos de plantillas que pueden servir para presentar la información requerida.

SESIÓN 2

APLICACIÓN

5. Para fortalecer las capacidades de lectura y escritura del estudiante, y ejercitar la conversión de textos gráficos de fácil lectura a textos formales, solicite a los jóvenes que construyan un ensayo con el tema:

¿CÓMO CONSTRUYO MI PASIÓN?

* Se deben basar en la infografía, las preguntas orientadoras y todas las reflexiones logradas en cada momento de la sesión anterior.

CICLO 5

Proyección

Organice un concurso de redacción y estilo literario a partir de los ensayos de los estudiantes. Premie el ensayo, luego de definir los elementos de juicio para su valoración.

Conexión familiar

Las familias deben ser las más interesadas en conocer los resultados de estas sesiones, pues los productos de la infografía o el ensayo se pueden constituir en elementos clave para discutir sobre el futuro inmediato de sus hijos, sus expectativas, intereses, miedos y necesidades.
Convoque un espacio, en el cual los jóvenes socialicen los resultados con sus familias. Oriente y desempeñe la función de intermediario en la discusión.

Mis notas

ESTRATEGIA

5

SECCIÓN ESPECIAL CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

TEMA CANALES DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y ESTUDIANTIL

SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Iniciativas y participación juvenil

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS SOCIALES	Propongo la realización de eventos académicos (foros, mesas redondas, paneles...).	**COMPETENCIAS CIUDADANAS** Participo en iniciativas políticas democráticas en mi medio escolar o localidad. (Competencias integradoras).
LENGUAJE	Produzco textos, empleando lenguaje verbal o no verbal, para exponer mis ideas o para recrear realidades, con sentido crítico.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante genera iniciativas individuales y grupales para participar en canales comunicativos y espacios estudiantiles.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

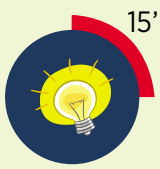
Tablero, marcadores, papel periódico, computador, *video beam,* ficha de programa radial impresa, celulares.

CICLO 5

TIEMPO TOTAL

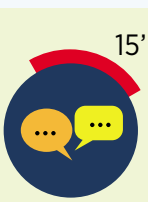
180 MINUTOS, 3 SESIONES

Momentos y duración

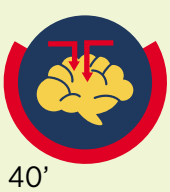


ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN

APLICACIÓN

Conceptos básicos

La radio escolar

¿Cómo surgió la radio escolar y comunitaria en Colombia?

Con la llegada de los primeros transistores a América Latina se dio inicio a muchas posibilidades de comunicación con comunidades lejanas y pobres que antes estaban relegadas. Una de las principales precursoras de las escuelas radiofónicas fue radio Sutatenza, que nació en Colombia en 1948 y estuvo 40 años emitiendo. Tuvo como finalidad principal la de educar a las personas analfabetas que no tenían la posibilidad de ir a las escuelas por la falta de recursos.

A partir de esta primera experiencia radial comunitaria, se inició un proceso de expansión en la que la mayoría de los municipios colombianos se dieron a la tarea de poner en marcha distintas emisoras escolares y comunitarias, basando sus estudios y su campo de investigación en la educación.

Para saber más

Para conocer más acerca de la radio escolar, consulte los siguientes enlaces:

https://www.redacademica.edu.co/redes/emisoras-escolares

https://soundcloud.com/user-972381448-562353443

Recuerde que...

"La **RADIODIFUSIÓN** podría ser el más gigantesco medio de comunicación inimaginable en la vida pública, un inmenso sistema de canalización; lo sería si no fuera capaz de emitir sino también de recibir".

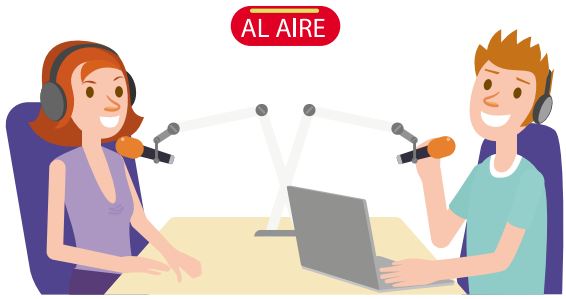
Bertoli Brechi, *Teoría de la radio.*

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA RADIO

INMEDIATEZ. Las noticias se narran de manera simultánea a los hechos.

ACTUALIDAD. Mantener actualizados a los oyentes en la búsqueda de noticias.

CREDIBILIDAD. Se deben corroborar los hechos y evitar juicios personales.



EMOTIVIDAD Y EXPRESIVIDAD. El lenguaje debe ser veraz y cercano para generar empatía en los receptores.

FLEXIBILIDAD Y VERSATILIDAD. Existen múltiples formatos comunicativos que se pueden adaptar al mensaje radiofónico: novelas, leyendas, anécdotas, documentales, caricaturas, obras de teatro, música, educación, cuñas comerciales, etcétera.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

En esta actividad tendrán la oportunidad de sensibilizarse con respecto al tipo de información que reciben desde el medio radial. También con respecto a sus impresiones y gustos frente a este tema.

1. Busque previamente varias emisoras educativas y locales, y téngalas listas para la actividad.

   a. Preséntelas en clase, para que los estudiantes las escuchen por unos momentos.

Más para escuchar

Algunas emisoras las puede encontrar en:

http://www.dcradio.gov.co/
http://www.radiosemillas.org/
http://laud.udistrital.edu.co/#
https://soundcloud.com/user-972381448-562353443

   b. Pídales que vayan anotando en el cuaderno los temas de los que están hablando los locutores en cada emisora, la impresión frente al tipo de información auditiva que reciben, el gusto o desagrado que les produce, el tipo de voz o de música que escuchan, etcétera.

   c. Pregúnteles a qué tipo de emisora corresponde la información que escucharon en cada caso:

Mis notas

CICLO 5

APROXIMACIÓN

2. Proponga la siguiente actividad de presentación de una sección radial.

   a. Motívelos a que se reúnan en grupos de tres y que entre todos elijan una sección de un programa radial que les gustaría presentar. Puede proponerles el siguiente listado:

NOTICIA DEPORTIVA

NOTA DE SALUD

NOTA DE ACTUALIDAD

NOTA CULTURAL

MÚSICA

CUÑAS COMERCIALES

PROGRAMA PARA ENSEÑAR

ENTREVISTA

INFORMACIÓN DE LA COMUNIDAD

   b. Después de que eligieron el modelo de información que transmitirán, sugiérales que piensen en la noticia concreta o la información que quieren comunicar.

      Después de tomar esta decisión, pídales que diligencien la ficha del anexo y se preparen para presentar su franja noticiosa.

      * Cuénteles que cada uno tendrá máximo 90 segundos para la presentación, con lo cual deberán ensayar y medir muy bien el tiempo de su intervención.

   c. Para que la experiencia sea lo más similar a la sensación de crear la radio, elaboren un telón o muro de cartón que separe (y que evite que sean vistos por los oyentes) a los integrantes del grupo que intervendrá, de modo que solo puedan utilizar sus voces y los sonidos que produzcan como apoyo de su presentación.

   d. Invite a todos los grupos a hacer su presentación. Controle el tiempo de cada intervención y tome nota de los puntos a favor y los aspectos por mejorar.

Mis notas

SESIÓN 2

SOCIALIZACIÓN

3. Para conocer las opiniones de los estudiantes sobre el trabajo desarrollado, haga uso de la ficha completada en la actividad anterior:

   a. Escriba en el tablero algún aspecto escrito en la ficha, sin mencionar el nombre del equipo de trabajo ni el de los integrantes.

      Pregúnteles quiénes creen que hicieron una presentación relacionada con la información que escribió en el tablero.

   b. Cuando mencionen el nombre del equipo, comience a indagar por las apreciaciones que tienen de la presentación:

¿Qué opinan de la presentación de este equipo?

¿Qué les gustó? ¿Qué aspectos mejorarían?

¿Qué emociones despertó en ustedes?

¿Consideran que esta información es actual e interesante?

4. Cierre la actividad de socialización, hablando de aspectos clave que se deben tener en cuenta en la creación de programas de tipo informativo y más aún cuando están orientados a la educación, ya sea desde una emisora comunitaria o una emisora escolar.

APROPIACIÓN

5. Después de la experiencia que han tenido en la creación de su propio programa radial, es importante que los estudiantes puedan conocer las opiniones de algunos profesionales de la radio, en cuanto al valor y los retos que les genera día a día su profesión.

   a. Proyecte el siguiente video: ⇒

   b. Invite a los estudiantes a escribir palabras clave de lo que los personajes del video mencionan.

Mis notas

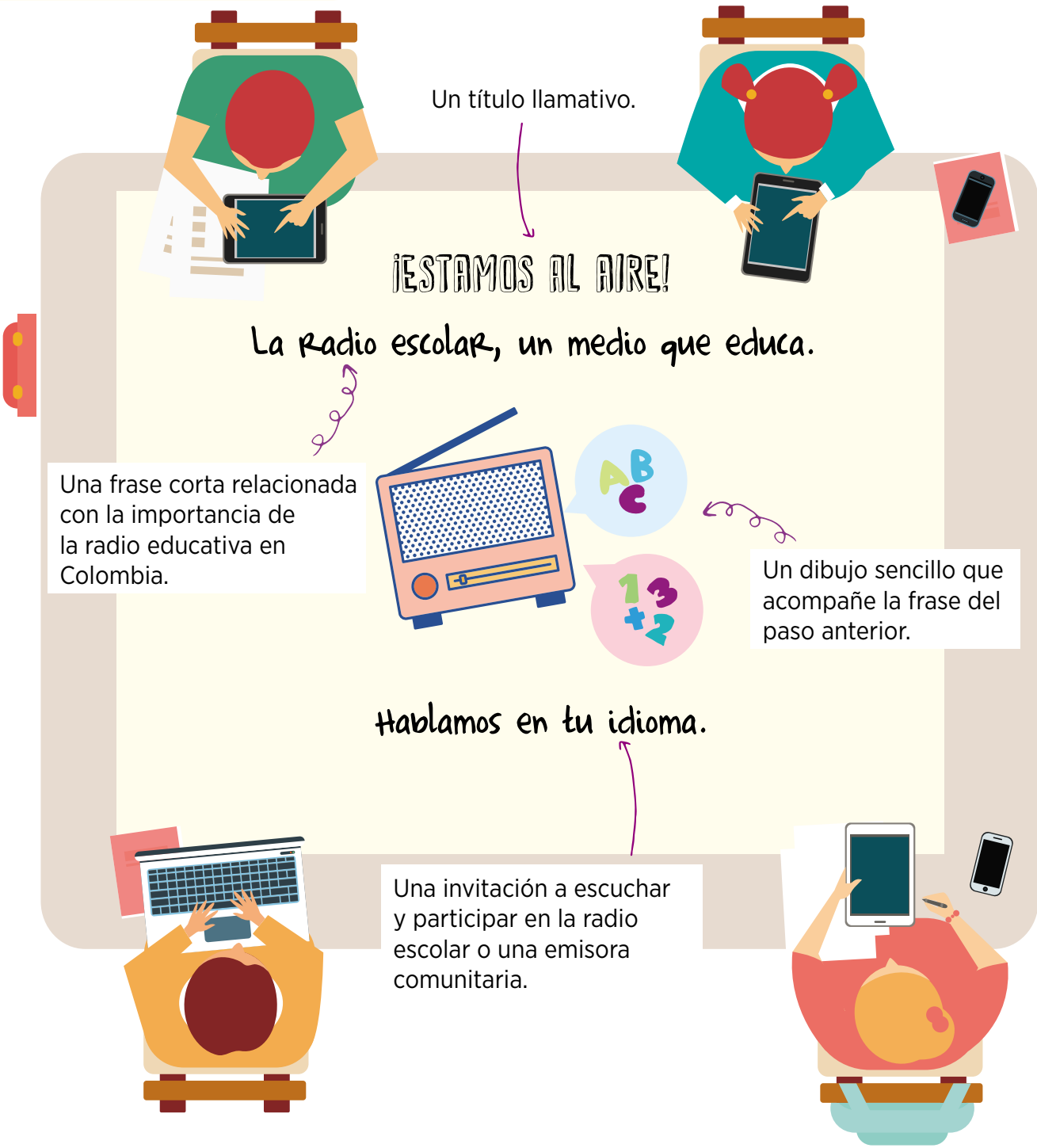
CICLO 5

Más para ver

https://www.youtube.com/watch?time_continue=155&v=jxWejtkYP-I

Mis notas

6. Oriéntelos para que se organicen en grupos de 4 personas y que tengan a la mano materiales para elaborar una cartelera relacionada con la radio. Esta cartelera debe contener los siguientes aspectos:



SESIÓN 3

APLICACIÓN

7. Pídales que creen audios cortos, en forma de cuña comercial en la radio, para invitar a escuchar programas educativos y culturales de la comunidad.

   a. Pueden utilizar las herramientas del celular o del computador. Insista en el hecho de que deben ser solo audios, para ser consecuentes con lo que han venido desarrollando en el tema.

   b. Deben destacar aspectos como:

   - La veracidad de la información y las contribuciones que hace este medio de comunicación a la educación.
   - La radio no afecta el tipo de labores que están realizando en el momento en que la están escuchando.
   - Despierta la imaginación y el sentido de pertenencia a la comunidad.

   c. Revisen entre todos los audios para hacer los ajustes o comentarios necesarios.

Proyección

Pídales a sus estudiantes que promuevan el uso de la radio como medio de acercamiento a las noticias del colegio y de la comunidad, a través de las carteleras y los audios.

- Invítelos a que compartan la cuña comercial en el portal o el blog del colegio (y, si tienen la posibilidad, por medio de la emisora escolar).

Conexión familiar

1. Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, escuchen un programa radial y jueguen a crear comerciales, entrevistas y cuñas radiales con los celulares.

2. Compartan los resultados de las producciones en familia, los cuales pueden evaluar para incluir en el espacio del blog destinado para tal fin en el momento de la *Proyección*.

CICLO 5

Mis notas

ESTRATEGIA

6

SECCIÓN ESPECIAL CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA REPARACIÓN, COMPENSACIÓN Y SOLIDARIDAD

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 5 PROYECTO DE VIDA

Participo activamente en la resolución de conflictos

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
LENGUAJE	Produzco textos argumentativos que evidencian mi conocimiento de la lengua y el control sobre el uso que hago de ella en contextos comunicativos orales y escritos.	**COMPETENCIAS CIUDADANAS** Contribuyo a que los conflictos entre personas y entre grupos se manejen de manera pacífica y constructiva mediante la aplicación de estrategias basadas en el diálogo y la negociación. (Competencias integradoras).
CIENCIAS NATURALES	Cumplo mi función cuando trabajo en grupo y respeto las funciones de otras personas.	
CIENCIAS SOCIALES	Respeto diferentes posturas frente a los fenómenos sociales.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante muestra interés por reparar los daños causados, o proporcionar ayuda a los implicados en conflictos, a través del diálogo propositivo y soluciones colectivas.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

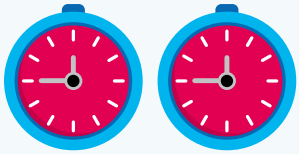
Recursos sugeridos

Anexos y preguntas impresas, espacio físico amplio, hojas blancas y esferos.

CICLO 5

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
120 MINUTOS,
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS | APROXIMACIÓN | SOCIALIZACIÓN | APROPIACIÓN | APLICACIÓN

Conceptos básicos

Resolución de conflictos

Para saber más

Para conocer más sobre la resolución de conflictos puede consultar el enlace siguiente:

https://www.incp.org.co/seis-habilidades-resolver-conflictos/

También puede consultar el libro: Ibarrola-García y Concha Iriarte Redín (2012).

La convivencia escolar en positivo: Mediación y resolución de conflictos. Madrid. Pirámide.

> No podemos resolver problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos.
>
> Albert Einstein

Cada vez se hace más complejo definir el concepto de conflicto, pues hay gran variedad de tipos y depende de los contextos y los involucrados, las percepciones, interpretaciones y comprensión del mismo.

En términos generales, un conflicto se genera por la oposición, incompatibilidad o desacuerdo entre personas o cosas.

En los diferentes ámbitos y entornos sociales siempre se presentarán desacuerdos por formas de pensar, ser y actuar de las personas. Aunque no se puede erradicar del todo, sí se puede evitar, mitigar y gestionar a través de diferentes métodos, acuerdos y soluciones.

AL NO RESOLVER LOS CONFLICTOS A TIEMPO...

- Si los conflictos de cualquier tipo no son identificados, tratados y solucionados, generan problemas de convivencia que afectan la calidad de vida, las relaciones interpersonales y, también, la autoestima de los implicados.
- No llegar a acuerdos y soluciones de manera oportuna, hace que los conflictos se acentúen, se profundicen y crezcan, llegando a niveles inmanejables y, algunas veces, lamentables.

Recuerde que...

La **COMUNICACIÓN** es fundamental para abordar, tratar y resolver un conflicto o situación difícil. Expresar lo que las partes implicadas piensan, sienten y proponen, es necesario para ponerse en el lugar del otro, revisar los intereses y las afectaciones y, a partir de allí, plantear posibles soluciones o acuerdos, mirando desde otra perspectiva lo que ha sucedido.

HABILIDADES PARA RESOLVER CONFLICTOS

1. **COMPRENDER** que en todos los contextos y ámbitos pueden existir conflictos, discrepancias y desacuerdos.

2. **ESCUCHAR** de forma activa, con interés, lo que el otro tenga que decir. No interrumpir ni juzgar su mensaje. Si hay dudas, la mejor forma de aclararlas es preguntando directamente.

3. **RECONOCER** que el otro también siente y piensa y está en su derecho de sentir, pensar y expresar de forma diferente. **ACEPTAR** que el otro también tiene razón y debe asumir la parte de responsabilidad propia. Ver las cosas desde el otro y no solamente desde la propia perspectiva.

4. **COMUNICAR** la información necesaria para que el otro pueda comprender lo que ocurre.

5. **CALMAR** al otro cuando pierda el control, pero sin negar ni recriminar su estado. Si no lo logra, es preciso interrumpir el diálogo y retomarlo más adelante.

6. **ESTABLECER ACUERDOS JUSTOS** (que ambas partes tengan que hacer algo y no solo que recaiga sobre una persona) que se puedan cumplir por parte y parte.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Juguemos al Sí y al No

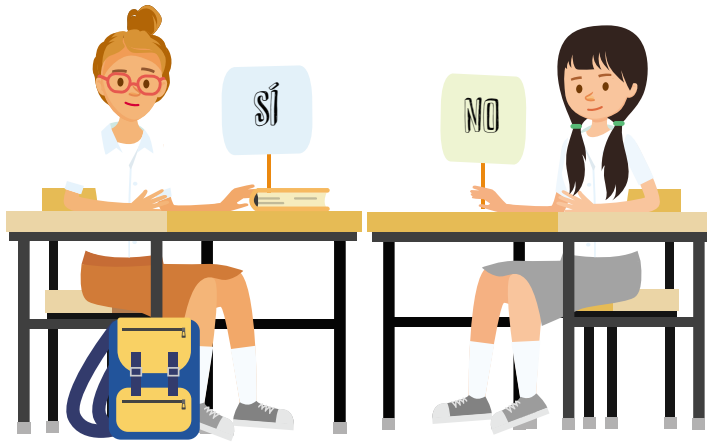
1. Para conocer reacciones frente a conflictos en los diversos espacios escolares, familiares y sociales, formule las siguientes preguntas.

   Enfatice en que sea un ejercicio honesto, en el que cada uno responda de manera sincera.

   Dígales que la autorreflexión permite generar cambios individuales y colectivos fundamentales en los diferentes grupos, como la familia, el curso, el colegio, el barrio, la localidad, la ciudad, la región y el país, que impacta la convivencia de lo micro a lo macro.

Mis notas

a. Los estudiantes, sentados en sus pupitres, tendrán una paleta (o en recorte de papel) con las dos posibles respuestas escritas:



b. Entregue impresas las preguntas (o díctelas) y dé el tiempo para responderlas.

- Cuando hay una pelea callejera, ¿te gusta mirar?
- Si te agrede alguien más grande o mayor que tú, ¿le responderías violentamente?
- Si te agrede alguien menor y más pequeño que tú, ¿le responderías violentamente?
- Ante una situación difícil en la que estás involucrado, ¿consideras que es mejor defenderte como sea?
- Si hay una situación injusta contra alguien, ¿intervendrías por esa persona?
- Cuando tienes un problema con tu familia, ¿tomas la iniciativa para tratar de resolverlo?
- ¿Aportas soluciones si hay conflictos entre tus amigos?
- ¿Harías trampa para librarte de un acuerdo que no te gustó, como arreglar la casa, pagar algo que rompiste, hacer una cartelera, entre otros?
- ¿La mejor solución para arreglar un problema es dejar las cosas tal y como están?
- ¿Si tienes un problema con un compañero de clase, la opción es hacerle lo mismo?

Mis notas

- ¿Si tienes un desencuentro con un amigo o compañero, le escribirías un mensaje para decirle que hablen?
- Si tu hermano, madre o padre, se enojan contigo por algo que hiciste, y no escuchan tus razones, ¿los castigas con el silencio?
- ¿Cuando tienes un conflicto con alguien, usas groserías contra esa persona?
- Después de una discusión acalorada que no te esperabas, ¿reflexionas sobre lo que dijiste y cómo lo dijiste?
- ¿Pides a alguien que interceda por ti cuando tienes un problema en el colegio?

A medida que usted lee cada pregunta, levantan una paleta que muestra su respuesta con SÍ/NO.

En cada caso, todos sacan la estadística, a través del conteo de paletas de cada respuesta. Ejemplo:

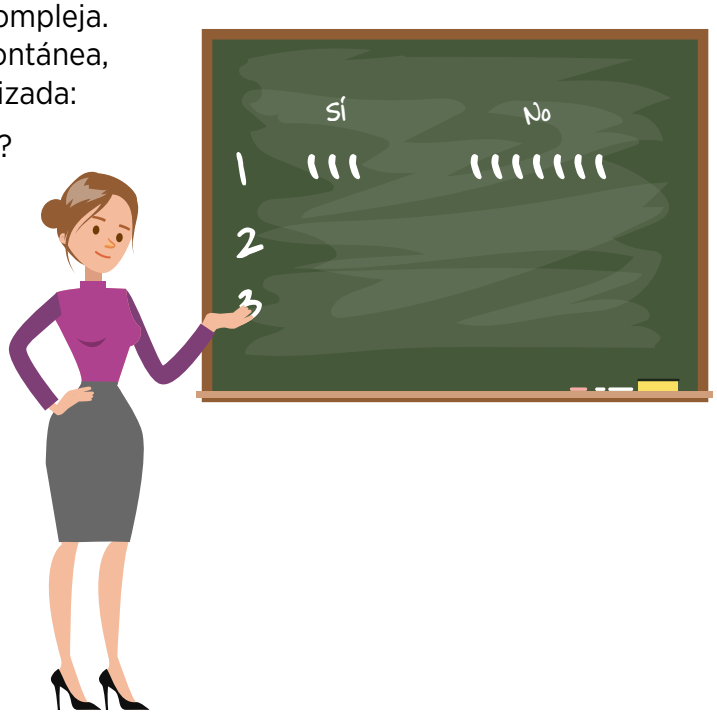
Después de responder la pregunta 1, el 30% contestó sí, mientras que el 70% respondió que no.

c. Anote los porcentajes de las respuestas en el tablero.

Al final, genere un espacio de reflexión para que saquen conclusiones acerca de nuestras reacciones frente a un problema, conflicto o situación compleja. En el caso de que la participación no sea espontánea, haga estas preguntas sobre la actividad realizada:

- ¿Esperabas que te hicieran esas preguntas?
- ¿Habías reflexionado sobre cómo te comportas cuando hay inconvenientes?
- ¿Crees que puedes ser un mediador para resolver conflictos? ¿Por qué?

Anote palabras clave en el tablero con las respuestas dadas por los estudiantes, o pida a alguno de ellos que haga de relator para no olvidar los aportes de este primer momento.



Mis notas

CICLO 5

Mis notas

APROXIMACIÓN

¡Vamos a ponernos en los zapatos de otros!

2. Organice grupos de 6 participantes para la siguiente actividad.

a. Exponga a los estudiantes el Estudio de caso –Informativo– que encuentra en el anexo 1. Puede hacerlo a través de proyección, escribirlo previamente en el tablero para que todos puedan ver la información, o entregar en hoja impresa a cada grupo para que sea leído y analizado.

b. Pídales que cada miembro del grupo asuma un rol distinto para abordar la situación:

DUEÑO DEL RESTAURANTE: el que inventa la medida de precios y le conviene por tema presupuestal, pero da opciones solo para algunos trabajadores.

ADMINISTRADOR: el que lleva a cabo la medida, pero no le afecta.

SECRETARIA: no le afecta la medida; se encarga de ayudar a informar. Trabaja tiempo completo.

MESEROS: les afecta la medida y trabajan por horas. Ganan menos que los cocineros.

COCINEROS: les afecta la medida y trabajan medio tiempo.

CAJERA: trabaja un poco más de medio tiempo; le afecta la medida y gana más que los meseros.

c. Explíqueles que cada estudiante que representa el personaje debe anotar o expresar cómo le afecta la medida; o si no le afecta, qué ganancia tiene y por qué debe apoyarla o proponer que se cancele.

d. Invítelos a representar una reunión improvisada de personajes en la que actuarán como lo crean conveniente sobre la situación que ha generado un conflicto de intereses. Debe ser lo más real posible.

Haga énfasis en las reacciones, medidas y desmedidas, de las personas en la interacción. Las representaciones, con una duración de tres minutos por grupo, no deben mostrar una solución, sino la causa y consecuencia del Estudio de caso.

* Se sugiere transformar el aula usando los pupitres, escritorio y otros elementos para representar una oficina.

SOCIALIZACIÓN

3. Comenten la experiencia desde la comprensión de las afectaciones, emociones e intereses de los otros.

> Enfoque la conversación hacia el diálogo como base fundamental para resolver los conflictos. Si los personajes dialogan entre sí, se escuchan y responden a dudas o inquietudes del otro, y expresan las propias, pueden encontrar puntos en común o conocer el punto de vista y comprender la postura del otro.
>
> Sin el diálogo, las relaciones no pueden avanzar hacia el entendimiento, el respeto y la confianza.

Plantee las siguientes preguntas para concluir este momento:

- ¿Qué papel juega la escucha para comprender la posición de los otros?
- ¿Por qué dentro de un diálogo o discusión deben existir propuestas?
- ¿Cómo influye la forma de dirigirse de una persona para que la otra reaccione en una discusión?

SESIÓN 2

APROPIACIÓN

4. Presente y explique el "Esquema para resolver conflictos" (anexo 2).

a. Deténgase y detalle cada paso.

b. Recoja los aportes dados por sus estudiantes en anteriores actividades y ejemplifique con situaciones propias del entorno escolar y las que ellos encontrarán en sus futuros entornos laborales.

c. Pídales que, en los mismos grupos de trabajo, analicen el esquema, lo desarrollen siguiendo su metodología y propongan alternativas de solución para el estudio de caso. Además, que expongan el seguimiento que harían para cumplir los acuerdos o soluciones.

Mis notas

d. Propicie un escenario de exposiciones de los trabajos realizados con las alternativas de solución. Pueden utilizar carteleras, el tablero o presentar el mismo esquema, diligenciado con las características y situaciones del estudio de caso.

e. Cada grupo debe valorar las alternativas de solución de sus compañeros, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

5. Presente a los estudiantes “Las funciones de un mediador” (Anexo 3), y pídales que incluyan otros valores, características y cualidades para desarrollar dicha función.

APLICACIÓN

6. Invítelos a escribir una carta al dueño del restaurante en la que argumenten la necesidad de generar encuentros y reuniones para llegar a algunas soluciones y resolver el conflicto.

7. Propóngales escribir, en los mismos grupos, un texto con siete consejos o tips básicos para la resolución de conflictos, en los que se incluya el diálogo propositivo.

Conexión familiar

1. Pida a los estudiantes que, en familia, revisen los 7 tips para la resolución de conflictos, y que agreguen otros consejos que no hayan sido tenidos en cuenta.

   * También pueden proponer métodos o juegos que ayuden a solucionar una situación.

2. Si desean, sugiera que graben un video de un minuto en el que todos los miembros de la familia compartan un consejo o idea para la resolución de conflictos.

   * Pueden compartirlo por las redes sociales con los compañeros de clase o darlos a conocer en el aula en el momento de "Proyección".

Proyección

1. Motívelos a compartir los tips en la emisora escolar o en comité de convivencia.
2. A partir de los consejos o tips, con los aportes recibidos de las familias, sugiera que creen un videoclip de dos minutos, en el que inviten a la resolución de conflictos escolares y familiares para la sana convivencia.
3. Invítelos a formar parte de un grupo de mediadores, que reciba orientaciones por parte de los docentes o de entidades, para ayudar a resolver conflictos escolares. Para apoyarse en sus acciones, pueden consultar en internet: "mediadores de conflictos" y tomar nota de las habilidades que un mediador debe desarrollar, para empezar a ponerlas en práctica y ayudar a resolver situaciones en diferentes espacios.

CICLO 5

Mis notas

Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Estilos de vida saludable EVS

ESTRATEGIA 1. Vivir saludable, una apuesta de ganadores

ANEXO 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE - PLATO SALUDABLE

ANEXO 2: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS BENEFICIOS

ANEXO 3: CONOCIENDO A MERCEDES

ESTRATEGIA 2. Bebidas con efectos psicoactivos

ANEXO 1: ENCUESTA SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS CON EFECTOS PSICOACTIVOS

ANEXO 2: SITUACIONES PARA ANALIZAR

ESTRATEGIA 3. Cuerpo y mente conectados por la actividad física

ANEXO : MI ACTIVIDAD FÍSICA

ESTRATEGIA 4. Pausas activas para mi bienestar

ANEXO 1: TEST DE LECTURA

ANEXO 2: SI NO HACES PAUSAS ACTIVAS...

ESTRATEGIA 5. El cuerpo humano, una máquina fascinante

ANEXO 1: CONCEPTOS CLAVES

ANEXO 2: FICHAS DEL JUEGO *EL GASTO ES CORRECTO*

ESTRATEGIA 6. Mis ojos ven lo que quieren...
y mi cuerpo recibe lo que debe

ANEXO 1: ENCUESTA ESTILOS DE VIDA

ANEXO 2: ETIQUETAS

ANEXO 3: LECTURA

ESTRATEGIA 8. De la industria a la mesa

ANEXO 1: PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS Y LA SALUD

ANEXO 2: ¿CÓMO DISEÑAR UNA CAMPAÑA PUBLICITARIA?

Alimentación saludable

La **ALIMENTACIÓN** es el proceso de ingerir o consumir los alimentos que se convertirán en los nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable; mientras que la **NUTRICIÓN** se concibe como el proceso involuntario por el cual el organismo humano toma de los alimentos los nutrientes que necesita.

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la vida, dado que contribuye al crecimiento y al estado de salud de los individuos. Esta debe proporcionarse de manera completa (con inclusión de todos los grupos de alimentos), equilibrada (las cantidades necesarias), suficiente (que cubra todas las necesidades del organismo para su adecuado funcionamiento), adecuada (que se ajuste a las necesidades de los individuos y a su contexto), e inocua (libre de contaminantes u otros factores que afecten el estado de salud de la persona), para que cada individuo mantenga un óptimo estado de salud y pueda realizar sus actividades diarias. (Resolución N°3803/2016 del Ministerio de Salud y la Protección Social).

Para que una alimentación sea saludable se requiere que diariamente, y en distintas cantidades, se consuman alimentos de los seis grupos presentados en el plato saludable de la familia colombiana (ICBF, 2015)[1], distribuidos como muestra el gráfico **PLATO SALUDABLE PARA LA FAMILIA COLOMBIANA**.

La representación del plato saludable ayuda a elegir una alimentación adecuada para cada tiempo de comida, e indica que se deben incluir alimentos frescos y variados de todos o la mayoría de los grupos de alimentos, en las porciones adecuadas. El tamaño de cada uno de los grupos de alimentos refleja la proporción en la que deben consumirse diariamente; además de ello, incentiva el consumo de agua y la realización de actividad física, como medios que fortalecen los hábitos y estilos de vida saludable en los diferentes grupos poblacionales, etnias y contextos territoriales.

PLATO SALUDABLE PARA LA FAMILIA COLOMBIANA

[1] Tomado de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO (2015). Manual para facilitadores. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de dos años. Bogotá, Colombia. En: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Anexo 2

La actividad física y sus beneficios[2]

Otro de los factores preponderantes en la promoción de estilos de vida saludable es la **ACTIVIDAD FÍSICA**. Este concepto engloba cualquier movimiento corporal producido por los músculos, que exige un gasto de energía. No debe confundirse con el ejercicio, dado que este último se concibe como una variedad de la actividad física, planificada, estructurada, y que se desarrolla con un objetivo relacionado con el mantenimiento de la aptitud física (OMS, 2010)[3].

La Organización Mundial de la Salud (2010), estableció un conjunto de recomendaciones para la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los grupos poblacionales y específicamente para los niños y jóvenes entre 5 y 17 años de edad.

La actividad física es considerada como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona; produce una sensación de bienestar general, mejora el estado de ánimo, ayuda a manejar el estrés, favorece el crecimiento y la aceptación del cuerpo, fortalece los músculos y huesos, aumenta las destrezas motrices y reduce el riesgo de enfermedades, entre otros beneficios.

Además, la actividad física tiene una relación directa con el juego, la promoción de prácticas saludables y, por supuesto, en la transformación paulatina de los estilos, condiciones y modos de vida. (SED; 2012, p.11)[4].

Para este ciclo, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias. Por ello, se recomienda:

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.

3 La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica; aunque es importante incorporar actividades vigorosas, específicamente aquellas que fortalezcan los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana[5].

Beneficios de la actividad física

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. Contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social, beneficios especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Contribuye al desarrollo integral de la persona y al control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta, mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.

[2] Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social Inicio / Sanidad / Ciudadanos Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres

[3] Organización Mundial de la Salud [OMS] (2010). Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para la Salud. Ginebra, Suiza

[4] Secretaría de Educación del Distrito (2012). Promoción de la alimentación saludable y la actividad física en la organización curricular por ciclos educativos. "Aportes para la Formación Escolar en Alimentación Saludable y Actividad Física". Bogotá, Colombia.

[5] Ibíd.

Conociendo a Mercedes[6]

Mercedes acaba de cumplir 11 años y le encanta pasar muchas horas frente al televisor mirando sus programas favoritos.

Su día comienza temprano, desayuna siempre una mezcla con leche y pan. Luego realiza sus tareas viendo los dibujos animados y no pasa una mañana sin escribir en su diario. A media mañana le gusta mucho comer bananas con miel. Antes de salir para la escuela almuerza un rico plato de arroz con pollo. En la escuela, conversa con sus amigas antes de la entrada y durante el recreo merienda galletas y gaseosa.

Al volver a su casa, lo primero que Mercedes hace es ver televisión o escuchar música. Su mamá le insiste en que salga a pasear en bicicleta y ella responde que le cansa mucho, por lo que prefiere quedarse en casa tranquila con sus hermanas.

[6] Tomado de Ministerio de Educación y Cultura, Paraguay (2010). Alimentar la mente para crecer y vivir sanos. Cuadernillos de trabajo práctico del segundo ciclo.

Encuesta sobre el consumo de bebidas con efectos psicoactivos

Completa la siguiente tabla. Marca con una X en las columnas *¿Consume?* y *¿Con quién consume?* y describe brevemente las sensaciones que te produce el tipo de bebida.

TIPO DE BEBIDA	¿CONSUME?				¿CON QUIÉN CONSUME?		SENSACIONES QUE PRODUCE	
	SÍ*			NO	SOLO	ACOMPAÑADO	EN TU CUERPO	EN TU COMPORTAMIENTO
	F	M	O					
Café								
Té								
Chocolate								
Gaseosa cola								
Energizante								
Alcohólica								

*F (Frecuentemente: 5 a 7 días a la semana); M (Moderadamente: 3 a 4 días a la semana); O (Ocasionalmente: 1 a 2 días a la semana)

Anexo 2

Situaciones para analizar

1 "Quedé cuadrapléjico"

Dramas que se esconden detrás de la mezcla de trago con gasolina.
Por: Carol Malaver 19 de noviembre 2011, 06:30 p.m.

"QUERÍA SER FUTBOLISTA. Estuve en las ligas menores del Junior de Barranquilla", cuenta Éder, un joven atlético que ahora solo mueve la cabeza. Su tragedia, en Corozal (Sucre), comenzó con una tertulia de amigos en un bar.

"Bebimos hasta la madrugada", contó lívido, como si quisiera devolver la película. Eso fue porque recordó que se subió a una moto y que, en fracción de segundos, rodó 50 metros sobre una avenida. Me destruí la sexta vértebra cervical, se me presionó la médula y a los 18 años quedé cuadripléjico".

Éder duró 36 días hospitalizado y, cuando reaccionó, pasó a depender de sus padres, un ama de casa y un lotero pobres. "Fue trágico. Mi mamá murió y mi papá sufre para subsidiar mis gastos en Bogotá".

Desde hace cuatro años Éder vive en un hogar geriátrico. "Mis días son solitarios. A través de las rejas veo a las personas caminar. Aquí, me levantan, me dan de comer, me cambian de pañal y me acuestan. Así es mi vida. El trago no lleva a nada. Miren cómo quedé". Éder quiere trabajar, conseguir terapias, vivir, pero necesita ayuda.

Testimonio publicado en: https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-10795084

2 Un adolescente muere por consumo excesivo de cafeína

Por: Jamiel Lynch, Debra Goldschmidt
04:09 ET(08:09 GMT) 16 Mayo, 2017

El exceso de cafeína causó la muerte de un estudiante de secundaria de 16 años en Carolina del Sur, que se derrumbó durante la clase el mes pasado, según el forense del condado.

Davis Allen Cripe murió a causa de un evento cardiaco inducido por cafeína, que probablemente causó una arritmia, dijo el forense del condado de Richland, Gary Watts en una conferencia de prensa el lunes. Durante una arritmia, o ritmo anormal del corazón, el corazón no es capaz de bombear suficiente sangre al cuerpo, y la falta de flujo sanguíneo afecta el cerebro, el corazón y otros órganos.

El adolescente consumió cuatro bebidas con cafeína, un café con leche, y una bebida energética en un período de dos horas, antes de derrumbarse en su salón de clases en Spring Hill High School el 26 de abril, dijo Watts.

Entre los presentes en la conferencia de prensa el lunes estaba el padre del adolescente, Sean Cripe. "Como todos los padres, nos preocupamos por nuestros hijos a medida que crecen. Nos preocupamos por su seguridad, su salud, especialmente una vez que empiezan a conducir. Pero no fue un accidente de coche el que le quitó la vida. Fue, en cambio, una bebida energética", dijo Sean Cripe sobre la muerte de su hijo.

La autopsia de Davis no mostró problemas cardíacos sin diagnosticar. Davis estaba sano y no tenía las condiciones que se pudieron haber desencadenado por la ingesta de cafeína. Además, no se encontraron otras drogas ni alcohol en el sistema del adolescente, según Watts.

"Esto no fue una sobredosis. Perdimos a Davis por una sustancia totalmente legal", dijo Watts. "Nuestro propósito aquí hoy es dar a conocer, especialmente a nuestros jóvenes en la escuela, que estas bebidas pueden ser peligrosos, y que tengan mucho cuidado con la forma en que las consumen, y la cantidad que beben a diario". "Padres, por favor, hablen con sus hijos sobre los peligros de estas bebidas energéticas", dijo Sean Cripe.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los adolescentes, entre 12 a 18 años, no deben consumir más de 100 miligramos de cafeína por día. Una ingesta de cafeína mayor se ha asociado con hipertensión arterial en adolescentes, dijo anteriormente a CNN Sheri Zidenberg-Cherr, especialista en nutrición y vicepresidenta en el Departamento de Nutrición de la Universidad de California.

Fragmento tomado de: https://cnnespanol.cnn.com/2017/05/16/un-adolescente-muere-por-consumo-excesivo-de-cafeina/

3 Alerta por abuso de bebidas energizantes

Por: Ángela Constanza Jerez 19 de julio 2006 , 12:00 a.m.

No se pueden satanizar estas bebidas. Están aprobadas por entidades sanitarias del mundo tan importantes como la FDA (Administración de Medicamentos y Alimentos de E.U.) o la europea, asegura Julio César Aldana, director del Invima, quien, al igual que otros funcionarios del Estado, ha recibido quejas de padres de familia y médicos por la forma en la que los jóvenes las están tomando.

Estamos preocupados por la falta de información de lo que implica el consumo en los menores de edad, por la venta y exhibición de este tipo de productos como si fueran jugos o bebidas hidratantes y por la mezcla con alcohol, explica Carolina Piñeros, directora ejecutiva de Redpapaz, que reúne a 46 colegios en Bogotá, Barranquilla y Cúcuta.

EXCESO = EFECTOS NOCIVOS

En el caso de los profesionales de la salud la preocupación radica en el consumo excesivo, porque estas bebidas tienen varios componentes, ente ellos cafeína y taurina, que en exceso pueden ser perjudiciales para la salud.

La cafeína es una sustancia estimulante que está presente en el café y el té, y la taurina es un aminoácido que se encuentra en el cuerpo humano y en algunos alimentos. En la medida en que se consuman mucho pueden llevar a estados de estimulación muy grande. Quitan el sueño, disminuyen el apetito y producen excitación. Cuando se mezclan con alcohol, estos efectos pueden afectar el comportamiento e incluso, en grandes cantidades, el estado de conciencia", explica Lucía Correa, presidenta de la Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas.

Esto sin contar que en personas susceptibles puede producir aumento de la tensión arterial, incremento de la frecuencia cardiaca y llegar a casos de arritmias, con consecuencias clínicas severas, más aún si los consumidores son menores de edad. No son para todo el mundo. El que sean de venta libre no quiere decir que se deje de tener precauciones para consumirlas, concluye Correa.

El Invima lo sabe, por ello exige bajos porcentajes de estos componentes en las bebidas, y la mayoría está por debajo de ellos.

¿POR QUÉ LAS TOMAN?, SUS RAZONES

"La primera vez que las consumí fue para una clase. Tenía que tomar medidas drásticas porque el tinto no me hacía nada. Desde ahí las uso cada vez que tengo que pasar derecho estudiando. Con los del curso compramos varias y pasamos toda la noche en el 'messenger'. Es más difícil concentrarse y al otro día uno se siente mareado y viendo luces". Consuelo, estudiante de derecho.

"Las tomo en las rumbas cuando no puedo beber alcohol para luego estar bien para conducir. Lo bueno es que no me duermen, como sí lo hace el licor. No me produce guayabo físico o moral a la mañana siguiente y no pierdo la conciencia ". Diego, estudiante de economía.

"Me gusta su sabor y no me ponen a hacer tanto pis, como la cerveza. Las tomo antes de hacer el amor, porque me hace sentir relajada. Las he mezclado con whisky". Manuela, estudiante de comunicación.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

El problema no son las bebidas, es lo que está pasando con los jóvenes. Hay que preguntar por qué ellos recurren a tantos estímulos externos.

Fragmento tomado de:
https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-2106775

MI ACTIVIDAD FÍSICA

MES: .....

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Anexo 1

AMARILLO NEGRO ROJO VERDE

AZUL ROJO AMARILLO NEGRO

NEGRO AMARILLO ROJO AZUL

ROJO NEGRO VERDE AMARILLO

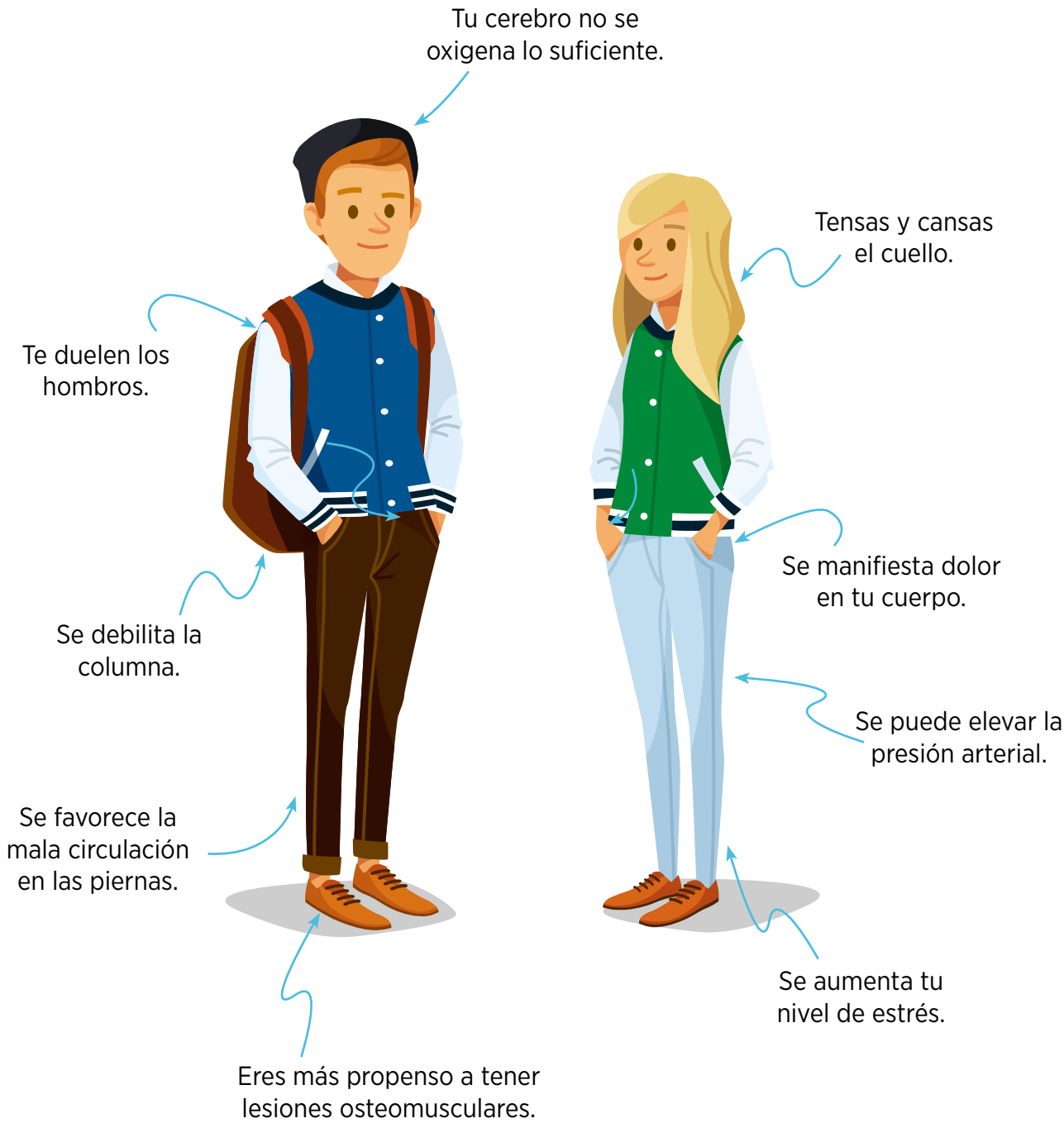
AZUL VERDE AMARILLO ROJO

AMARILLO ROJO NEGRO ROJO

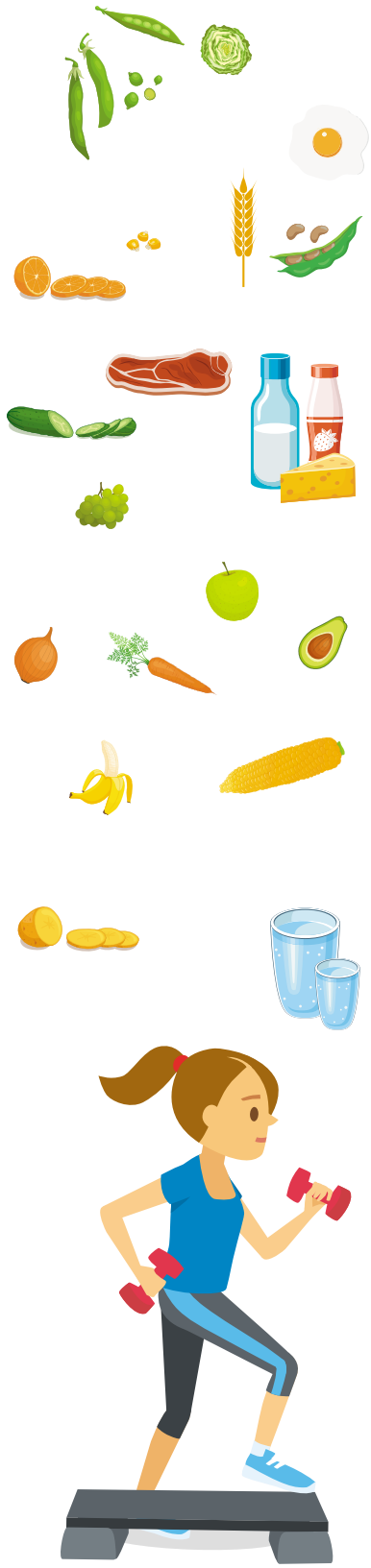
AZUL ROJO AMARILLO NEGRO

Anexo 2

Si no haces pausas activas...



Anexo 1



Conceptos claves

Energía: representa la capacidad para realizar un trabajo, considerando a este una forma de energía. En el campo de la nutrición, se refiere a la manera en la que el cuerpo utiliza la energía localizada en las uniones químicas dentro de los alimentos.

Unidad de medición de la energía: se mide en términos de calorías. Caloría es la cantidad de energía necesaria para que 1 gramo de masa de una sustancia eleve su temperatura en 1° C. Es una constante característica de cada sustancia.

Requerimiento energético: representa la cantidad de energía proveniente de los alimentos, necesaria para lograr un equilibrio en el balance energético, para así mantener constante la masa corporal.

Tasa metabólica: es la cantidad de energía que se pierde o gasta por unidad de tiempo.

Metabolismo: conjunto de reacciones físicas y químicas que se producen en el organismo y les permiten a los seres vivos realizar sus funciones vitales. La transformación de los alimentos en energía y la formación de nuevos componentes, como hormonas y enzimas, son parte de los procesos metabólicos. Por otra parte, el índice metabólico refleja la velocidad con la que el organismo utiliza la energía.

Fuente: Alimentación y balance energético; extraído de: http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf

HARRIS BENEDICT, ECUACIÓN PARA MEDIR EL METABOLISMO

Las ecuaciones de Harris Benedict para determinar el **METABOLISMO BASAL** y de consumo necesario, son parte del método más usado a nivel mundial para calcular el Consumo de Calorías Diarias (CCD). Para su adecuada aplicación es importante tener en cuenta:

- Género
- Peso (P, en kilogramos)
- Estatura (A, altura en centímetros)
- Edad (E, edad en años)

Las siguientes son las ecuaciones Harris-Benedict para la tasa metabólica basal (TMB):

TMB MUJER = 655 + (9,6 x P) + (1,8 x A) – (4,7 x E)

TMB HOMBRE = 66 + (13,7 x P) + (5 x A) – (6,8 x E)

Una vez obtenida la TMB, se multiplica el factor de actividad:

- Sedentario: CCD = TMB X 1,2 (trabajo de escritorio –sin ejercicio)
- Ligero: CCD = TMB X 1,375 (ejercicio 1 a 3 días por semana)
- Moderado: CCD = TMB X 1,55 (ejercicio 3 a 5 días por semana)
- Intenso: CCD = TMB X 1,725 (ejercicio 6 a 7 días por semana)
- Actividad muy intensa: CCD = TMB X 1,9 (ejercicio 2 veces al día, de mucha fuerza y agotamiento; deportistas profesionales)

Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces:

Aborda temáticas como el balance energético, el gasto energético total y la medición del gasto energético.

http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf

Explica de manera sencilla qué es y cómo calcular la tasa metabólica basal, haciendo referencia a la ecuación de Harris Benedict.

https://www.axahealthkeeper.com/blog/que-es-y-como-calcular-la-tasa-metabolica-basal/

Explica y compara de manera sencilla las ecuaciones usadas por Harris Benedict y el método FAO/OMS/ONU.

http://www.adelgazarapido.org/2010/09/calcular-el-consumo-de-calorias-diarias-metodo-fao-oms-unu/

Anexo 2

Mariana tiene 14 años, mide 170 cm y pesa 75 Kg. Ella realiza actividad física muy intensa, pues es una deportista de alto rendimiento. ¿Cuál es su metabolismo basal?

Respuesta: 1615 Kcal

Metabolismo basal si quisiera mantener su peso: 3069 Kcal

- ¿Consideran que el estilo de vida de Mariana es adecuado? ¿Cuál consideran que es la mayor motivación de Mariana?

Fabio Cuervo tiene 17 años, mide 180 cm y pesa 85 kg. Él es la estrella del colegio, porque es el mejor delantero de su equipo "Neuro real"; realiza actividad física intensa, dado que practica fútbol con sus amigos 6 veces por semana. ¿Cuál es su metabolismo basal?

Respuesta: 2015 Kcal

Metabolismo basal si quisiera mantener su peso: 3476 Kcal

- Hagan una sugerencia de pasabocas saludables para que Fabio pueda seguir teniendo un adecuado rendimiento deportivo.

Fredy Correa tiene 15 años, mide 180 cm y pesa 80 kg. Él realiza actividad física sedentaria; suele pasar su tiempo jugando, especialmente le encanta FIFA 19. ¿Cuál es su metabolismo basal?

Respuesta: 1940 Kcal

Metabolismo basal si quisiera mantener su peso: 2328 Kcal

- Creen un plan de actividad física sencilla para que Fredy adopte hábitos de vida saludable.

Juan Andrés tiene 16 años, mide 165 cm y pesa 85 kg. Él realiza actividad física ligera, puesto que asiste a ciclovía los domingos con sus amigos del colegio. ¿Cuál es su metabolismo basal?

Respuesta: 1947 Kcal

Metabolismo basal si quisiera mantener su peso: 2677 Kcal

- Creen estrategias para mejorar los hábitos de Juan Andrés y beneficiar su salud.

Liceth Tafur tiene 15 años, mide 160 cm y pesa 60 kg. Ella realiza actividad física moderada, puesto que es porrista en su colegio, y con su equipo han ganado importantes concursos regionales. ¿Cuál es su metabolismo basal?

Respuesta: 1449 Kcal

Metabolismo basal si quisiera mantener su peso: 2245 Kcal

- ¿Cuáles son los aspectos que recomendarían a Liceth para tener una adecuada práctica deportiva?

Manuela Guarumo tiene 16 años, mide 165 cm y pesa 65 kg. Ella realiza actividad física muy intensa desde los 3 años, pues sus padres la inscribieron a natación a esa edad; hasta la fecha ha logrado ganar varias medallas y es pionera en su colegio por sus estrategias de hábitos de vida saludable. ¿Cuál es su metabolismo basal?

Respuesta: 1673 Kcal

Metabolismo basal si quisiera mantener su peso: 3178 Kcal

- Expliquen los beneficios de realizar actividad física y combinarlo con una dieta balanceada.

Anexo 1

Nombre de la institución educativa:					
Nombre del estudiante:					
Fecha:		**Jornada:**		**Edad:**	
Género:	Masculino		Femenino		
Mi familia se compone de:					
mamá		abuelo/la		padrastro/madrastra	
papá		tíos y/o tías		cuñados/as	
hermanos		primos			

Asigne un porcentaje que refleje el nivel de importancia que le da a los siguientes alimentos recibidos en el momento del almuerzo:

Arroz		%
Plátano/papa		%
Verdura		%
Carne/pollo/pescado		%
Jugo/agua		%
	100	%

Identifique el criterio que tiene el responsable de la economía en el momento de comprar un alimento para la canasta familiar. Enumere de 1 a 5, siendo 1 el más importante.

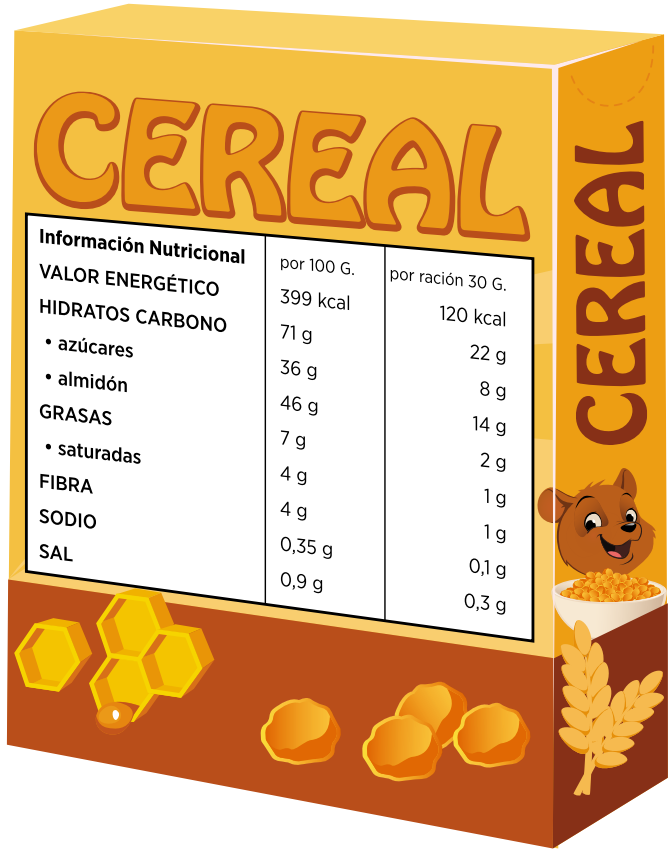
Moda/publicidad		**Contenido nutricional**	
Tradición familiar		**Economía**	
Gusto			

Reconozca la mejor manera que considera que se debe usar para publicitar un alimento saludable. Enumere de 1 a 3, siendo 1 el más importante.

Uso de personajes famosos.	
Uso de obsequios por la compra del producto.	
Mostrar los beneficios del producto.	

Anexo 2

yum
PAPAS
Información Nutricional
Tamaño por Ración 34g
Raciones por envase 3,2
Calorias 190
% RDA (*)
Grasa Total 13g 20%
Carbohidratos Totales 17g 6%
Proteínas 3g 6%
Sodio 230 mg 10%
* Los porcentajes de requerimientos diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.


CEREAL
Información Nutricional
VALOR ENERGÉTICO
HIDRATOS CARBONO
• azúcares
• almidón
GRASAS
• saturadas
FIBRA
SODIO
SAL
por 100 G.
399 kcal
71 g
36 g
46 g
7 g
4 g
4 g
0,35 g
0,9 g
por ración 30 G.
120 kcal
22 g
8 g
14 g
2 g
1 g
1 g
0,1 g
0,3 g
CEREAL

Ingredientes: agua carbonatada, colorante E-150d, edulcorantes E-952, E-950 y E-951, acidulante E-338, aromas (incluyendo cafeína) y corrector de acidez E-331.
Contiene una fuente de fenilalanina.
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 ml
VALOR ENERGÉTICO:1kJ, 0,2 kcal
PROTEÍNAS: 0,0 g
HIDRATOS DE CARBONO: 0,0 g
DE LOS CUALES AZÚCARES: 0,0 g
GRASAS: 0,0 g
DE LAS CUALES ÁCIDOS GRASOS SATURADAS: 0,0 g
FIBRA ALIMENTARIA:0,0 g
SODIO: 0,0 g
Esta lata de 330 ml contiene
Energía 0,7 kcal 0%
Azúcares 0 g 0%
Grasas Saturadas 0 g 0%
Sodio 0,03 g 1%

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
VALORES MEDIO..... por 100g
Valor energético 179kl/43kcal
Grasas..... 0,2g
de las cuales:
* saturadas..... 0,1g
Hidratados de carbono
de los cuales:
* azúcares 5,2g
Proteínas 4,1g
Sal 0,10g
Calcio ..... 140mg (17% VRN)
VRN: Valor de Referencia de Nutriente (vitaminas y minerales)
Este envase contiene 1 ración de 125g

Anexo 3

Lo que de verdad le dice una bolsa de patatas, y que usted no quiere saber.

Miguel Ángel Bargueño
28 OCT 2014 - 12:23 CET

No hay ningún alimento que deba eliminarse de la dieta, pero deben ser consumidos ocasionalmente, ya que son alimentos con una alta concentración energética y, al mismo tiempo, poco nutritivos. En general, se trata de alimentos con un alto contenido en ácidos grasos saturados, azúcares y sal, por lo que su consumo elevado favorece la aparición de sobrepeso y obesidad, entre otras enfermedades. Y añade: Hay que evitar su consumo frecuente para que no interfiera con la ingesta de alimentos más saludables y se instauren en los niños patrones de alimentación inadecuados.

Es aconsejable dedicar unos minutos a intentar desenredar los misterios de la información nutricional que aparece en el dorso del paquete.

VALOR ENERGÉTICO:

Una bolsa de patatas fritas normales de pequeño tamaño (45 gramos) tiene alrededor de 228 kcal.

GRASAS: PRIME LAS QUE LLEVAN EL MATIZ 'AL HORNO'

"Las patatas de bolsa fritas absorben mucho aceite en el proceso de fritura. Cuanto más fino es el corte de la patata, mayor absorción, y al revés". Las patatas chips normales rondan los 35 gramos de grasa por cada 100 gramos.

SODIO/SAL: SAQUE LA CALCULADORA

Son alimentos bien cargados de sal. De hecho, su alto contenido es, en opinión de la profesora Iva Marques, lo más perjudicial de las patatas de bolsa. La mayoría contiene alrededor de 1,5 gramos de sal por 100 gramos de patatas, aunque algunas llegan a los 2,3. Si examina la información nutricional, se dará cuenta de que no hay unanimidad a la hora de expresar este dato: algunos fabricantes se refieren a la dosis de sal y otros a la de sodio. Es momento, por tanto, de sacar de nuevo la calculadora y multiplicar por 2,5 la cantidad de sodio para obtener la de sal (o dividir si quiere seguir el proceso inverso). La OMS recomienda un máximo de 2 gramos al día de sodio, que equivale a 5 gramos de sal.

TIPO DE ACEITE: DE OLIVA, GIRASOL O MAÍZ

Escudriñando atentamente, uno descubre que estas patatas se fríen principalmente en aceite "de maíz" o "vegetal". Dependiendo de lo uno o lo otro, serán más o menos saludables. Por el contrario, desconfíe cuando le hablen de "aceite vegetal" a secas. Porque, por ejemplo, podría ser de palma, un aceite muy rico en grasas saturadas y, por tanto, poco recomendable desde el punto de vista nutricional.

¿Y QUÉ HACEMOS CON LOS NIÑOS?

Gusanitos, ganchitos y otros primos hermanos de las patatas fritas de bolsa comparten con estas sus características nutricionales. "Lo malo de estos productos, aparte de las calorías vacías por los aceites de fritura (mucha caloría y poco nutriente), es que tienen muchos aditivos y mucha, mucha sal", subraya Iva Marques. Pese a todo, gozan de gran éxito entre el público infantil, por lo que la especialista recomienda limitar su consumo a los fines de semana. "Contribuyen a adoptar una apetencia muy elevada de lo salado para toda la vida".

Tomado de: http://elpais.com/elpais/2014/10/28/buenavida/1414489313_848654.html

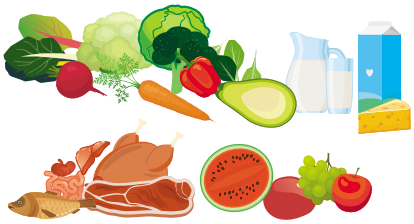
Anexo 1

Procesamiento de alimentos y la salud

TIPOS DE PROCESOS EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

ALIMENTOS MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Limpieza, remoción de fracciones no comestibles, rallado, exprimido, escurrido, cortado en hojuelas, secado, embotellamiento, enfriamiento, congelamiento, fermentación (no alcohólica), pasteurización, empacado al vacío y con gas, y envoltura simple.



ALIMENTOS PROCESADOS

Prensado, trituración, molienda, refinamiento, purificación, hidrólisis, extrusión y uso de enzimas.

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Precocido, formulaciones químicas, horneado, rebozado, fritura, curado, ahumado, encurtido, elaboración de conservas, uso de preservantes, adición de vitaminas y minerales sintéticos y tipos sofisticados de empaquetamiento.

El efecto de los alimentos en la salud, varía según su nivel de industrialización.
Se debe preferir los alimentos naturales o sin procesar, ya que son los más saludables.

SIN PROCESAR

- Están en su estado natural.
- Conservan sus propiedades nutricionales.
- Son altos en fibra.

Pan natural

Pan artesanal

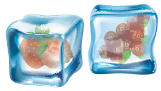
Fruta al natural

PROCESADOS

- Están mínimamente procesados.
- Solo están cortados, envasados o congelados.
- Casi no tienen ingredientes añadidos.

Papas congeladas

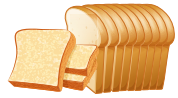
Pan congelado

Fruta congelada 

ULTRAPROCESADOS

- Pasan por varios grados de procesamiento.
- Contienen cinco o más ingredientes.
- Son altos en sodio, azúcar y grasas.

Papas fritas industriales

Pan de molde industrializado 

Jugo de fruta envasado

Dismunuir la adición de ingredientes culinarios procesados.

- **SIN PROCESAR** Consumir con frecuencia en cada una de las 5 comidas.
- **PROCESADOS** Consumir ocasionalmente en el almuerzo o cena.
- **ULTRAPROCESADOS** Limitar o evitar su consumo.

Anexo 2

¿Cómo diseñar una campaña publicitaria?

1 **DEFINIR QUÉ QUIERE CONSEGUIR CON SU CAMPAÑA.**

Cuál es el objetivo que les gustaría alcanzar. El primer paso para tener éxito con una campaña publicitaria es descubrir qué es lo que realmente se quiere. De lo contrario, solo se malgasta tiempo y esfuerzo.

2 **ANALIZAR A QUIÉN VA DIRIGIDA LA CAMPAÑA PUBLICITARIA.**

Es saber a quién se va a dirigir la publicidad. Hay que conocer a los propios compañeros: ¿cómo se van a dirigir a ellos en los medios que utilizan a diario en el colegio?

3 **ELEGIR LOS MEDIOS PUBLICITARIOS ADECUADOS.**

Al determinar el perfil de los compañeros, es también importante anotar todos los lugares que visitan, miran o por donde se mueven en la Institución, para insertar publicidad en ese entorno; así, podrá llegar de forma efectiva a cada uno.

Pensar en todos los medios que se les ocurra, dependiendo del presupuesto que se tenga.

4 **DETERMINAR PRESUPUESTO PUBLICITARIO.**

Decidir cuánto dinero se puede invertir en la campaña publicitaria. Es importante hacer un presupuesto para poder ver más tarde qué opciones manejar.

5 DISEÑAR UN MENSAJE Y MANTENERLO EN TODOS LOS MEDIOS.

El mensaje de la campaña publicitaria será la idea con la que se debe buscar una reacción en el público para que actúe, y así lograr el objetivo de la campaña.

Será lo que mueva la audiencia a querer conocer más, a consumir alimentos saludables, a que promuevan ese estilo de vida con otros, o lograr la meta que se haya determinado.

Este mensaje puede ser una imagen atractiva, un texto específico que anime a que los compañeros pasen a la acción, un eslogan o frase concreta... Se recomienda acompañarlo siempre de otro elemento visual (por ejemplo, un texto con una imagen).

6 LANZAR LA CAMPAÑA.

Con todos los pasos anteriores, solo se debe lanzar la campaña en los distintos medios que se hayan elegido.

En este paso es importante pensar tanto la fecha de comienzo como de finalización de la campaña, y cuántas veces se quiere que se repita el mensaje en cada sitio a lo largo del día.

Tener cuidado para no ser demasiado repetitivos, con el fin de aburrir al público objetivo.

7 EVALUAR LOS RESULTADOS DE LA CAMPAÑA PUBLICITARIA.

Aunque este último paso parece poco importante, es vital para saber si la campaña ha funcionado o no, para realizar cambios o repetir las mismas estrategias en el futuro.

Es buena idea que después de lanzar el anuncio se lleve un registro de todo lo que sucede, para mantener fortalezas o para mejorar errores.

Adaptado de: Cómo hacer una campaña publicitaria exitosa – gananci.com (2015) En https://goo.gl/G84PNH

Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar

ME

ESTRATEGIA 2. Me protejo en moto

ANEXO: NOTICIAS SOBRE ACCIDENTES O SINIESTROS VIALES EN MOTO

ESTRATEGIA 4. Medios de transporte alternativos

ANEXO: NOTICIAS SOBRE TRANSPORTE Y CONTAMINACIÓN

ESTRATEGIA 5. Riesgos y protección en bicicleta

ANEXO 1: SEÑALES CORPORALES EN BICICLETA

ANEXO 2: SEÑALES DE TRÁFICO PARA CICLISTAS

ESTRATEGIA 6. Movilidad segura

ANEXO: NOTICIAS SOBRE MOVILIDAD

Niño de 13 años recogió en moto a sus dos hermanitas y tuvo un accidente fatal en Bucaramanga

22 DE NOVIEMBRE DE 2018

"No llevaban ni casco", dice un testigo.

El joven conductor perdió la vida, mientras que las pequeñas, de 7 y 9 años, resultaron heridas. Los tres menores de edad transitaban en la motocicleta por una vía del sector de Bosconia cuando chocaron con el espejo de un furgón que, al parecer, había invadido el carril para esquivar un derrumbe.

Líderes comunales aseguran que el hecho se pudo evitar de no ser por la negativa de la administración a ampliar el convenio de transporte escolar.

"Se les pidió que dieran un otro sí, una ampliación al contrato, que no eran más de 8 días, no era más de una semana para que se le diera cobertura total hasta el último día en que los alumnos tuvieran que ir a las instituciones educativas, pero la respuesta fue negativa", afirmó Juan Carlos Meléndez.

Por su parte, la Secretaría de Educación aseguró que el transporte escolar se contrató para la totalidad de las clases, por lo que la movilización de los estudiantes para actividades extracurriculares es responsabilidad de los padres. Las dos niñas se recuperan en centros asistenciales de la ciudad.

Fuente: https://noticias.caracoltv.com/colombia/nino-de-13-anos-recogio-en-moto-sus-dos-hermanitas-y-tuvo-un-accidente-fatal-en-bucaramanga

Pegó con autobús

Álvaro Duarte

6 mayo, 2018

Entre tanto la mañana de este domingo, un hombre que laboraba como guarda de seguridad en Hacienda Pinilla murió cuando la motocicleta que conducía chocó contra la parte trasera de un autobús. El accidente ocurrió a las 7:30 a. m. frente a la plaza de deportes de Chircó en Santa Cruz, Guanacaste, en la carretera que comunica el centro de Santa Cruz con Tamarindo.

De acuerdo con la información que suministraron testigos y la Policía del Tránsito, tanto el bus como la moto se dirigían hacia Santa Cruz. El chofer del bus al llegar a la plaza frenó con la finalidad de montar pasajeros, pues en el sitio hay una parada.

Sin embargo, el motociclista identificado como Wilson Alvarado Rojas, de 40 años, que venía detrás, pero muy pegado al bus y, se presume, con exceso de velocidad, no tuvo tiempo de frenar y chocó contra la unidad de servicio público.

La motocicleta, una AKT modelo AK150RL, quedó incrustada en la carrocería del bus. En tanto, el conductor sufrió golpes de consideración.

Socorristas de la Cruz Roja de Santa Cruz lo trasladaron hasta la Clínica de Santa Cruz donde falleció poco después de su ingreso. Alvarado venía del trabajo y se dirigía para su vivienda ubicada en Quebrada Grande.

Fuente: https://www.nacion.com/sucesos/accidentes/motociclista-muere-por-choque-contra-parte-trasera/DOEAVZC3BVDPNEF7IUBWPNEFSU/story/

Motociclista murió tras accidente de tránsito en Piedecuesta

Jueves 06 de diciembre de 2018 - 1:51 PM

Pasadas las 11 de la noche del miércoles 5 de diciembre, dos motocicletas se vieron involucradas en un accidente de tránsito en la vía que conduce de Piedecuesta a Bucaramanga, a la altura del Instituto Colombiano de Petróleo. Por el choque, una mujer falleció.

La víctima, identificada como Diana Elisa Galvis, se movilizaba como pasajera en una moto cuando se presentó el accidente. Por el choque, la mujer salió expulsada de la motocicleta. La mujer quedó con trauma craneoencefálico severo y tuvo que ser trasladada a un centro asistencial, sitio en donde falleció por la gravedad de las heridas.

El conductor de la moto en la que se transportaba Galvis resultó con laceraciones en sus extremidades y una fractura en una de sus piernas. Los dos ocupantes de la motocicleta de alto cilindraje también resultaron con heridas menores.

De acuerdo con las autoridades, una de las hipótesis del incidente tiene que ver con el exceso de velocidad de las motocicletas implicadas.

Fuente: https://www.vanguardia.com/judicial/motociclista-murio-tras-accidente-de-transito-en-piedecuesta-NCVL452348

Un muerto y dos jóvenes heridas tras accidente en moto

27 de diciembre de 2018

El siniestro ocurrió en la madrugada del 25 de diciembre. Según las autoridades estaban en estado de alicoramiento. Como Jerson Henry Vides Santiago, de 23 años, fue identificada la persona que perdió la vida en medio de un accidente de tránsito durante la celebración de la Navidad.

El caso, según el reporte entregado por la Policía, se presentó a altas horas de la noche del pasado 25 de diciembre, a la altura de la calle 84 con carrera 21 del barrio La Manga. Las primeras versiones aseguran que Vides Santiago se movilizaba a alta velocidad en una motocicleta con dos menores de edad, que resultaron lesionadas.

"Las tres personas, en aparente estado de alicoramiento, se encontraban realizando maniobras peligrosas, cuando el occiso perdió el control de la motocicleta y se cayeron. Las personas chocaron contra el pavimento", sostuvo la institución policial.

Vides Santiago fue trasladado hasta el Camino La Manga, donde se confirmó que presentaba un trauma craneoencefálico severo y falleció mientras recibía atención médica.

Por su parte, las dos adolescentes heridas fueron llevadas hasta la Clínica Vidacoop, en la cual son atendidas por los galenos de turno.

Fuente: https://www.elheraldo.co/judicial/un-muerto-y-dos-jovenes-heridas-tras-accidente-en-moto-582095

Murió al estrellar su moto contra un poste

Lunes, 26 febrero 2018 - 4:43am

La velocidad cobró la vida de otra persona. En el barrio María Gracia, sector La Pastora, un joven murió al estrellarse contra un poste de electricidad. El fuerte impacto ocasionó que el casco se partiera en dos pedazos.

A las 3:10 p.m. ocurrió el accidente. Cuentan los vecinos, que la motocicleta venía bajando por la avenida principal de La Pastora a alta velocidad. No se percató de un policía acostado, sin pintura, y perdió el control de la moto subiéndose al andén.

"En contravía venía un taxi, yo creo que el muchacho por no llegarle al taxi trató de subirse y maniobrar en el andén, pero perdió el control chocando contra el poste, dándose un golpe en la cabeza. Eso lo mató", contó una vecina. Desde el policía acostado hasta el lugar donde murió había unos 60 metros.

La motocicleta, una Suzuki GN Nova, color vinotinto, placas colombianas IEY64E, quedó enclavada entre la cerca y el poste de electricidad. Las autoridades de tránsito levantaron el cuerpo del joven, e iniciaron las investigaciones.

El fallecido era un desconocido para los habitantes del barrio. Tenía un tatuaje en el pecho que decía Adrián. Sin embargo, al lugar de los hechos no se acercó ningún familiar a identificarlo.

Fuente: https://www.laopinion.com.co/judicial/murio-al-estrellar-su-moto-contra-un-poste-149804#OP

1 Consumo de energía y ocupación del espacio público del transporte público

La energía empleada para transportar una persona una distancia determinada es la base que determina la mayor o menor eficiencia de cada sistema de transporte y el grado de repercusión de muchos de los impactos producidos. Cuanto mayor es la energía total requerida menor será su eficiencia y mayor su costo económico. Optimizar el consumo de energía es, por tanto, la forma de limitar y reducir los impactos económicos, sociales y ambientales que genera su consumo, algo nada despreciable en el caso del transporte. Los medios de transporte más costosos económicamente son a su vez los que consumen más energía por viajero en su ciclo global, es decir, no solo en el consumo de energía de tracción –para desplazarnos–, sino también considerando la energía necesaria para la construcción del vehículo, de la infraestructura por donde circula y de su mantenimiento. El consumo energético por viajero se obtiene dividiendo el consumo total de energía por el número de viajeros transportados y kilómetros recorridos. Cuanto mayor sea el número de viajeros desplazados menor será la cantidad de energía consumida por viajero, y mayor será su rentabilidad energética y económica. **Suponiendo tasas de ocupación máximas, el automóvil es el medio de transporte que más energía total necesita.** El espacio público consumido es mucho menor para los transportes públicos que para los medios privados motorizados. Por lo que respecta al tiempo de estacionamiento, los vehículos privados permanecen mucho más tiempo estacionados que los públicos por tener el acceso limitado a sus propietarios. Así, todo el tiempo que no es utilizado, el vehículo debe permanecer estacionado ocupando un valioso espacio público.

Los vehículos públicos, por el contrario, se encuentran circulando la mayor parte del día con lo que apenas compiten en el interior del área urbana por el espacio para aparcar. En cuanto al espacio ocupado durante el tiempo de circulación, dependerá de la relación entre el tamaño del vehículo y la cantidad de viajeros que pueda llevar, y sobre todo de las tasas de ocupación del mismo. El automóvil es nuevamente el medio de transporte que más espacio público requiere, tanto parado como en circulación: el espacio que ocupa un viaje diario medio del hogar al trabajo en auto es 90 veces mayor que el mismo viaje efectuado en metro, y 20 veces más que si se realiza en autobús o tranvía. Los 60 automóviles que se utilizan para transportar a 75 personas equivalen a un autobús. El automóvil es, con su elevado requerimiento de espacio público –agravado por su baja tasa de ocupación–, el principal responsable de las congestiones urbanas.

Fuente: https://www.ecologistasenaccion.org+

2 Contaminación del aire, acústica y tasas de ocupación

La contaminación del aire es cualquier alteración de su composición natural, por la presencia en la atmósfera de compuestos que tienen efectos adversos sobre el ser humano y sus bienes materiales, así como también sobre los animales y las plantas. En resumen: La contaminación del aire es la presencia de sustancias que normalmente no son componentes de la atmósfera.

La contaminación del aire es producida sobre todo por los medios que emiten gases de escape en el interior de las ciudades y depende de la energía de tracción consumida. El automóvil es el medio que más energía de tracción consume: cuatro veces más que el autobús para el mismo número de viajeros. Se sitúa así como principal foco emisor y principal responsable de la contaminación del aire en las ciudades. La mayor parte de la contaminación del aire de nuestras ciudades es originada por el tráfico.

Del mismo modo, la principal fuente de contaminación acústica también la constituye el tráfico rodado, que es responsable del 80% del ruido urbano. La contaminación acústica presenta unas características concretas que lo diferencian de otros contaminantes:

Es el contaminante más barato de producir y necesita muy poca energía para ser emitido, es complejo de medir y cuantificar, no deja residuos, no tiene un efecto acumulativo en el medio, pero sí puede tener un efecto acumulativo en sus efectos en el hombre, tiene un radio de acción mucho menor que otros contaminantes, es decir, se localiza en espacios muy concretos, se percibe solo por un sentido: el oído, lo cual hace subestimar su efecto. Esto no sucede con el agua, por ejemplo, donde la contaminación se puede percibir por su aspecto, olor y sabor.

Como consecuencia, se presentan algunas reacciones fisiológicas y psicológicas que surgen de sonidos excesivamente altos y cuyo origen es el deseo natural de autoprotección. El ruido provoca en los seres humanos reacciones como el incremento del nivel de estrés, trastornos del sueño, pérdida de atención, dificultad de comunicación, pérdida de oído, afecciones cardiovasculares, retraso escolar y conductas agresivas.

En cuanto a la siniestralidad, el medio más peligroso y con unas mayores tasas de accidentalidad es el automóvil, seguido por las motos; el transporte público presenta unas cifras de siniestralidad mucho más reducidas. Todos estos problemas se ven, además, considerablemente agravados por las tasas de ocupación tan bajas que presenta el automóvil: una media de 1,2 personas por vehículo. Tasas tan bajas que multiplican el consumo de energía, la contaminación emitida, el ruido generado, y el consumo de espacio por persona transportada. En definitiva, el excesivo uso del automóvil es la principal causa de los problemas de congestión, ruido, contaminación del aire, siniestralidad y elevados costos del transporte.

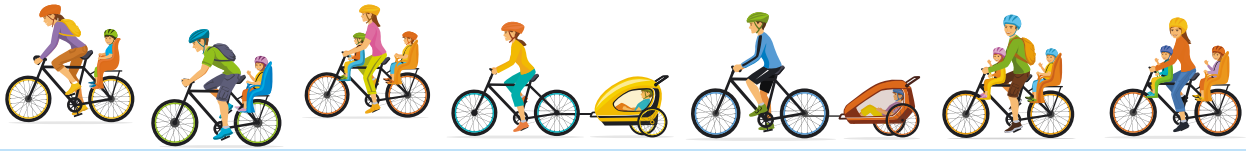
Fuente: Ecologistas en acción. En: https://www.ecologistasenaccion.org

3 El automóvil y sus problemas

Es el medio de transporte que más impactos provoca y que resulta más caro económica y energéticamente. Puede ser útil para trayectos muy específicos que no sean cubiertos por ninguna línea de transporte público o para recorridos de puerta a puerta –para transporte de personas con problemas de movilidad, o cuando sea necesario desplazar objetos pesados–, así como para trayectos que deban realizarse a una gran velocidad por razones de urgencia. El auto, fuera de atascos, es un medio rápido y flexible, ya que atiende únicamente a los deseos de su conductor. El principal problema radica en su uso generalizado y desmesurado, que provoca la congestión e ineficiencia de todo el transporte viario.

Además, el auto tiene un efecto negativo sobre el transporte público y sobre los medios no motorizados. La repercusión sobre el transporte público se debe a la gran cantidad de espacio público que consume y las congestiones que produce. Competición desigual por un espacio público limitado en el que el gran perdedor es el sistema público de autobuses, que ve muy empeorada la calidad de su servicio y requiere, para ser mantenido, de importantes inversiones públicas. En esta injusta competición, el autobús pierde potenciales viajeros que se pasan al automóvil, perpetuando el problema, o a otros medios. El efecto indirecto de esta situación es que al mismo tiempo que el transporte público por carretera se encuentra desprestigiado, el metro y el cercanías son los únicos transportes públicos demandados por la sociedad debido a su elevado grado de aceptación social. Y es que estos medios de transporte no tienen que competir contra el automóvil por el espacio público, gracias a lo cual garantizan un servicio de calidad. Pero no conviene olvidar que ambos requieren de unas importantes inversiones en infraestructura que deben amortizarse, y que solo resultan rentables a partir de una cantidad de viajeros por día muy elevada, un requisito que cumplen no muchos trayectos urbanos. El uso excesivo del automóvil, con su expansión urbana de las últimas décadas, es también causante de la inhibición de los transportes no motorizados. Peatones y ciclistas no encuentran lugar en una ciudad hostil para ellos. Una ciudad diseñada para el automóvil, sin espacio ni facilidades para andar o pedalear, donde el régimen de miedo (por atropello) del automóvil y la contaminación que produce se combinan inhibiendo a peatones y ciclistas. Por eso la afirmación de que el automóvil es un medio imposible de democratizar: a medida que más y más gente lo utiliza más ineficiente se vuelve él y todo el sistema de transporte viario.

Fuente: Ecologistas en acción. En: https://www.ecologistasenaccion.org



4 Ventajas del uso de la bicicleta

Eficacia. Las bicicletas pueden cubrir de manera eficiente distancias de viaje de hasta 7 km, o incluso hasta 15 km con mecanismos de pedaleo asistido. Esto significa que un ciclista puede cubrir un área de 150 km² en torno a su residencia. En general, la mitad de los viajes urbanos en automóvil son de recorridos menores de 5 kilómetros. Alrededor del 45% de nuestros trayectos urbanos cubren distancias menores de 3 kilómetros, una distancia que se puede recorrer en bici en 10 minutos si es terreno llano. Esto significa que la bicicleta puede cubrir una parte importante de los viajes diarios en todas las ciudades.

Autonomía. El uso de la bicicleta permite gran autonomía. La bicicleta está disponible a cualquier hora del día, para todo tipo de motivos y para cualquier tipo de destino. En este sentido, es tan cómoda como un automóvil y menos rígida que el transporte público.

Flexibilidad. La bicicleta es un modo flexible para desplazamientos puerta a puerta. Es fácil montarse y bajarse, hacer paradas, cambiar de ruta, hacer giros en U, y ocupa muy poco espacio para aparcar.

Fiabilidad. El uso de la bicicleta tiene la duración de viaje más predecible en un entorno urbano, más que los automóviles y el transporte público (a excepción de los sistemas de vías reservadas y separadas por completo, como el metro). Los ciclistas pueden ser más puntuales y pierden menos tiempo.

Relación con el transporte público. La velocidad de la bicicleta es competitiva con la del transporte público en las distancias cortas. Hasta los 5 km, la cadena "caminar-esperar-autobús-caminar" a menudo toma más tiempo que usar la bicicleta de puerta a puerta. Para distancias más largas, el uso de la bicicleta es un conveniente alimentador para el transporte público. Alcanzar los principales nudos de la red de transporte público puede ser una situación de ganancia mutua (ganar-ganar) para los dos modos.

Eficiencia. Las bicicletas son vehículos pequeños, ligeros, ecológicos y silenciosos. Son fáciles de montar, conducir y aparcar, así como relativamente fácil de mantener por el hecho que carecen de partes de alta tecnología. Utilizan poco espacio: un carril bici de 2 m de ancho tiene una capacidad de por lo menos 2000 ciclistas por hora, correspondiente al número de automóviles que pasan por una vía de circulación de 3,5 m. Con velocidades de circulación hasta los 30 km/h, las bicicletas pueden mezclarse con el tráfico motorizado, sin la necesidad de espacio extra.

Economía. El uso de la bicicleta es un complemento asequible para el transporte público, mucho más que poseer un coche privado, ya que su adquisición y mantenimiento supone un costo 30-40 veces inferior.

Accesibilidad. La bicicleta es accesible a cualquier persona con un estado de salud normal. No es necesario ser un atleta: hombres, mujeres, niños, personas de edad avanzada pueden usarla.

Fuente: Principales ventajas y obstáculos de la bicicleta como medio de transporte (DFB, 2016). En: http://www.bizkaia.eus

5 Dudas y respuestas sobre reglamentación de Mintransporte a bicicletas con motor

Luz roja para los ciclomotores y las motos "disfrazadas" de bicicletas por las ciclorrutas del país, y vía libre para las bicicletas convencionales y las eléctricas de pedaleo asistido. Carlos Cadena explica que "La resolución lo que hace es regular el uso de ciclomotores, de tricimotos, cuadriciclos, ya sea a gasolina o eléctricos. Son cosas muy diferentes a las bicicletas eléctricas de pedaleo asistido que muchos jóvenes utilizan en Bogotá o en el Valle de Aburrá. Las que entran en la reglamentación son realmente motos tipo scooters o algunas disfrazadas de bicicletas que les adaptan motores, muchas veces a gasolina, y que no requieren de que uno pedalee porque andan con impulso del acelerador".

El reglamento expedido por Mintransporte (Resolución 160 de 2017) puso en discusión el tema y generó algunas inquietudes sobre los vehículos que pueden transitar, y los que no, por las ciclorrutas y sobre los que tendrán que expedir SOAT, portar licencia de conducción y realizar revisión técnico mecánica. Aquí le aclaramos algunas inquietudes de la nueva resolución:

¿Qué vehículos tienen prohibido circular por andenes y ciclorrutas?

Vehículos automotores tipo ciclomotor, tricimoto y cuadriciclo de combustión interna, eléctricos y/o de cualquier otro tipo de generación de energía.

¿Una bicicleta eléctrica de pedaleo asistido debe sacar SOAT y técnico mecánica?

No. El SOAT, la revisión técnico mecánica y otros requerimientos como portar la licencia de conducción es para los vehículos automotores tipo ciclomotor, tricimoto y cuadriciclo.

¿Cómo define Mintransporte a una bicicleta con pedaleo asistido?

Es bicicleta equipada con un motor auxiliar con potencia nominal continua no superior a 0,35 kW (350 vatios), que actúa como apoyo al esfuerzo muscular del conductor. Dicha potencia deberá disminuir progresivamente conforme se aumente la velocidad del vehículo y se suspenderá cuando el conductor deje de pedalear o el vehículo alcance una velocidad de 25 km/h. Requiere que el piloto pedalee para poderse movilizar y no emiten ningún tipo de material particulado (ni PM 2.5 ni PM 10).

¿Tienen prohibido circular los vehículos tipo ciclomotor, tricimoto y cuadriciclo?

Por las ciclorrutas sí, pero pueden transitar normalmente por las vías públicas y privadas tal como lo establece la ley: por la mitad del carril, con placa y luces y cumpliendo toda la normatividad ya mencionada.

¿Tienen límite de velocidad las bicicletas eléctricas con pedaleo asistido?

Por seguridad, y porque normalmente su peso promedia entre 17 y 25 kilos, la reglamentación establece que no deberán superar los 25 km/h.

Fuente: https://www.elcolombiano.com/antioquia/movilidad/reglamentacion-para-bicicletas-electricas-y-ciclomotores-JJ5865821

6 Recomendaciones para la circulación de patinetas con y sin motor

Circular 006 de 12 diciembre de 2018

Bajo la política de Visión Cero que establece "Ninguna muerte en el tránsito es aceptable, todas son evitables", generó una serie de recomendaciones para la protección de los usuarios que utilizan los vehículos tipo patinetas, con o sin motor.

Recomendaciones para circular dentro del perímetro urbano de Bogotá, D. C.

- Transitar a una velocidad máxima de 20 km/h, para garantizar su capacidad de reacción ante cualquier imprevisto.
- Utilizar el casco abrochado y ajustado. El casco debe cumplir las especificaciones establecidas por la Norma Técnica NTC 5239 "Cascos para ciclistas y para usuarios de monopatines y patines de rueda" del 31 de mayo de 2004, o la que la modifique o sustituya.
- No manipular dispositivos móviles.
- Utilizar elementos reflectivos sobre el vehículo de manera frontal, lateral y posterior.
- No transitar en estado de embriaguez o bajo los efectos de sustancias psicoactivas.

Estacionamientos

La Ley 769 de 2002 (Código Nacional de Tránsito Terrestre), señala en su artículo segundo, que un vehículo es "Todo aparato montado sobre ruedas que permite el transporte de personas, animales o cosas de un punto a otro por vía terrestre pública o privada abierta al público." Con lo cual es claro que las patinetas son vehículos a la luz de nuestra legislación. Al ser considerados vehículos, les aplican las restricciones al estacionamiento que señala la Ley 769 de 2002; entre ellas encontramos:

Sobre andenes, zonas verdes o zonas de espacio público destinado para peatones, recreación o conservación; en vías arterias, autopistas, zonas de seguridad, o dentro de un cruce; en carriles dedicados a transporte masivo sin autorización; en ciclorrutas o carriles dedicados o con prioridad al tránsito de bicicletas; a una distancia mayor de treinta (30) centímetros de la acera; en doble fila de vehículos estacionados, o frente a hidrantes y entradas de garajes o accesos para personas con discapacidad; en curvas; donde interfiera con la salida de vehículos estacionados.

Circulación

Todo tipo de vehículo, incluyendo vehículos tipo patinetas, con o sin motor, deben transitar de acuerdo a lo regulado por la autoridad de tránsito competente, en este caso por la Secretaría Distrital de Movilidad. Teniendo en cuenta las anteriores consideraciones, es preciso establecer las siguientes recomendaciones en cuanto a la circulación de vehículos tipo patinetas, con o sin motor, en Bogotá D.C.:

No transitar por andenes; no transitar por vías arteriales; transitar por ciclorrutas en vía y fuera de vía; circular por la calzada en aquellos casos en los que no existe ciclorruta.

Secretaría Distrital de Movilidad. Alcaldía Mayor de Bogotá, D.C.

Anexo 1

S E Ñ A L E S

INDICACIONES GENERALES

- Desplácese en línea recta y sea predecible; un conductor zigzagueante o inseguro de su dirección es peligroso.
- Si necesita modificar su dirección, trate de hacerlo con la menor brusquedad posible, pensando en darle tiempo a los demás vehículos para que disminuyan la velocidad.
- Busque el momento adecuado para hacer el cambio de carril y páctelo con los demás vehículos usando el lenguaje de las manos; es importante esperar respuesta positiva a su petición.

FRENAR O DETENERSE DE REPENTE

Mover el brazo izquierdo, alternativamente de arriba a abajo, con movimientos cortos y rápidos.

GIRO A LA DERECHA

- El brazo izquierdo doblado en ángulo recto y con la palma extendida.

- También, con el brazo derecho en posición horizontal y con la palma de la mano extendida hacia abajo.

C O R P O R A L E S

GIRO A LA IZQUIERDA

Extender el brazo izquierdo horizontalmente a la altura del hombro, con la palma de la mano abierta hacia abajo.

APARTARSE

Esta señal sirve para indicar a otros corredores los posibles obstáculos que se encuentran en la vía, bien sea un peatón en el borde de la carretera, un auto retrocediendo o un ciclista más lento.

Para ello, se coloca la mano detrás de la espalda y señala el lado hacia el que quiere que se muevan.

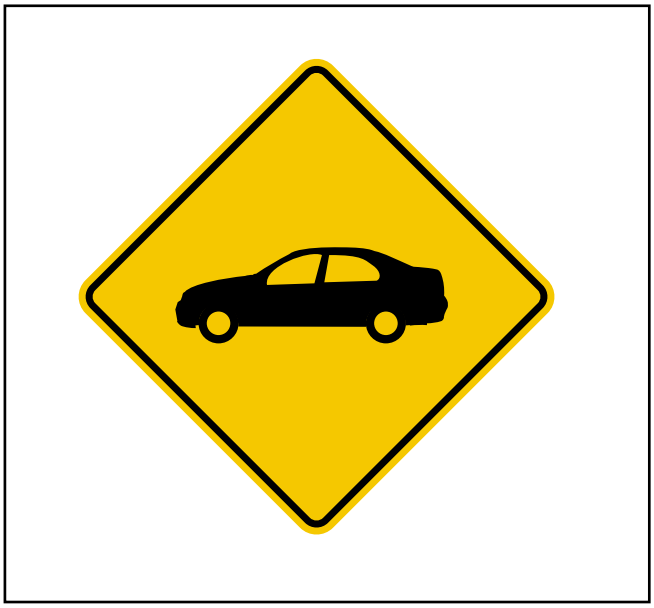
POSIBLE CAÍDA

Para indicar que la vía tiene menor tracción por barro, grava, agua, etc.:

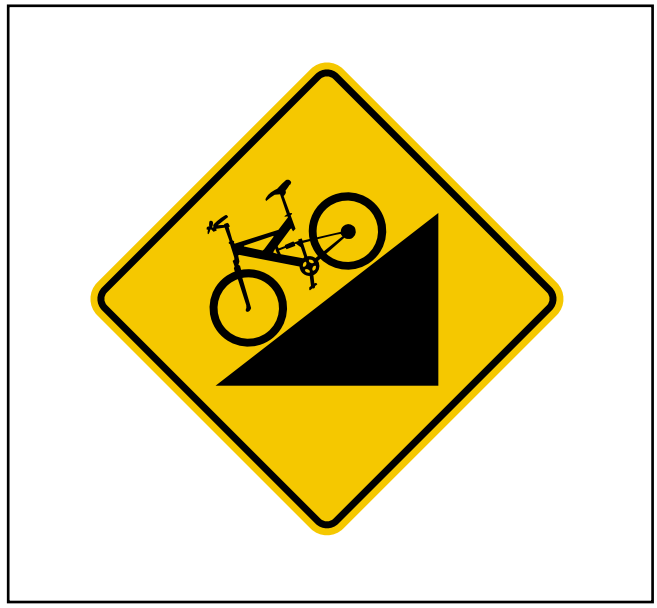
Mano extendida con los dedos separados ondeándose sobre la carretera. Puede ir acompañado de un grito de “inestable”.

Anexo 2

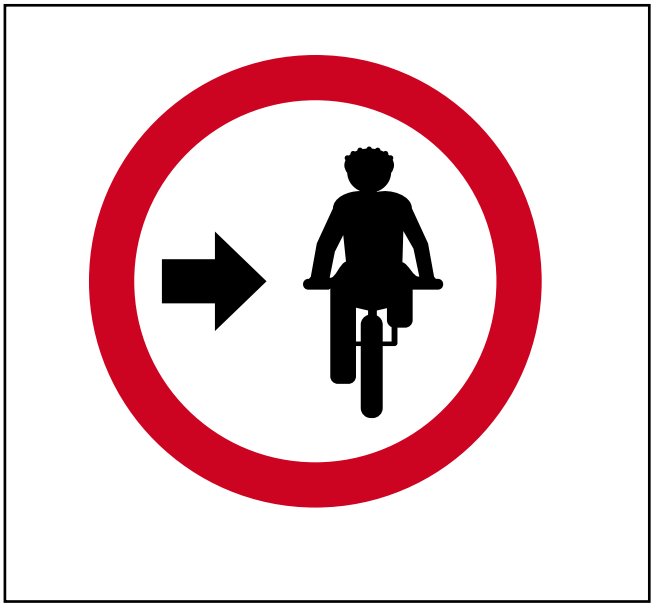
S E Ñ A L E S D E T R Á F I C O



Señal empleada para advertir al ciclista la proximidad a un tramo de ciclorruta sobre la cual pueden cruzar automóviles, y por lo tanto se deben tomar precauciones para evitar accidentes.

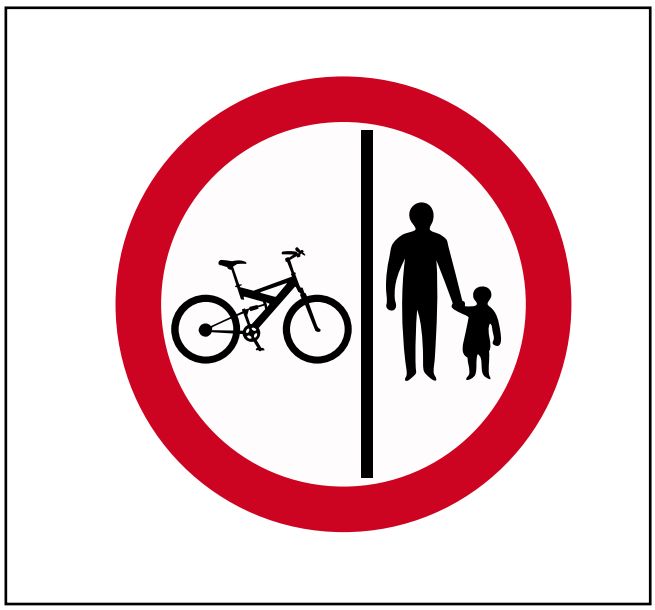


Se emplea para advertir al ciclista la proximidad de un sector con una pendiente fuerte de descenso que puede incrementar la velocidad, por lo tanto dicho peligro invita a tomar precauciones.



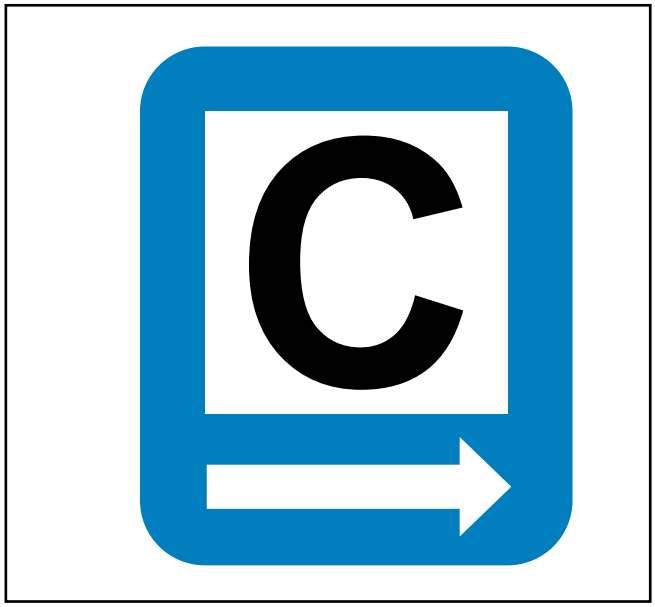
Notifica al ciclista la obligación de circular por el carril derecho.

Informa al ciclista de la necesidad de bajarse de la bicicleta cuando vaya a circular por pasos compartidos con peatones.



Informa al ciclista y al peatón que deben circular por el corredor correspondiente a cada tipo de usuario.

Indica al ciclista, antes de una intersección o cruzamiento, la dirección correcta a seguir para llegar al destino que informa la señal.



Indica al ciclista el sitio mismo, la dirección o la distancia a la que se encuentra un estacionamiento de bicicletas.

Informa al usuario la terminación de la ciclorruta por la cual está transitando.

1 Cada 16 horas muere una persona por accidentes viales en Bogotá

Aunque la accidentalidad va en descenso, es un fenómeno con graves repercusiones sociales y económicas.

El Tiempo.com 01 de junio 2019

En el primer trimestre de este año, a las seis de la tarde de los días lunes y jueves se produjeron la mayoría de las muertes por accidentes viales en Bogotá. Los más afectados fueron hombres jóvenes entre los 18 y los 35 años, peatones y usuarios de motos, según las cifras más recientes de la Agencia Nacional de Seguridad Vial. Con corte en 10 de abril, se tiene registro de un total de 107 fallecidos por siniestros viales en la capital, y 1.366 en el país.

Según la Secretaría Distrital de Movilidad, el año pasado fallecieron tres personas cada dos días en accidentes viales (una cada 16 horas), y al día se registraron aproximadamente 52 lesionados, aunque esta última cifra puede ser un subregistro, pues otras entidades registran también los casos de accidentes no fatales.

Cifras de *Bogotá Cómo Vamos* evidencian que hay una tendencia a la disminución de fatalidades. Por ejemplo, al 30 de abril se lograron salvar 41 vidas en las vías de la capital. Esto supone una reducción del 24 por ciento en el número de muertes por siniestros de tránsito, en comparación con el periodo enero-abril de 2018. Se trata del menor registro de fatalidades en Bogotá en este periodo de tiempo desde 2010. Sin embargo, se ha presentado un aumento del 8 por ciento en las lesiones.

Diversas investigaciones demuestran que la reducción en las velocidades sí funciona para disminuir el riesgo de ser atropellado: ocho veces mayor si el vehículo va a 50 kilómetros por hora, en comparación con los que solo transitan a 30.

Pero entre la ciudadanía, según una encuesta de percepción realizada por el Distrito en 2018, no existe conciencia frente a esta problemática, "que es imperceptible y letal". Seis de cada diez personas consideran que, al conducir a alta velocidad, llegarán más rápido a su destino, mientras que cinco de cada diez consideran que la velocidad genera adrenalina y es emocionante.

El irrespeto a la velocidad máxima permitida en Bogotá es uno de los principales retos en materia de seguridad vial. De acuerdo con estudios de la Universidad Johns Hopkins (EE. UU.), en 2015, cerca del 40 por ciento de los vehículos excedían los límites de velocidad establecidos en las vías de la ciudad. Y esto se ve reflejado en las cifras de accidentes en Bogotá: en lo que va de año, los peatones siguen siendo las víctimas fatales más frecuentes (25 casos), seguidos por los usuarios de motos (15 casos), usuarios de bicicletas (11 casos) y de vehículos (6 casos).

Entre las estrategias que ha formulado el Distrito para contrarrestar los riesgos asociados a esta cuestión se encuentra el Programa de Gestión de la Velocidad (PGV). Según la Secretaría de Movilidad, este plan busca evaluar los límites actuales de velocidad según la función, el entorno y las características operativas de la vía. Una de las principales acciones ha estado concentrada en la reducción a 50 km/h del límite de velocidad máxima. A la fecha, esta medida se ha implementado en siete avenidas principales. El objetivo es reducir las cifras de accidentes en un 15 por ciento.

Los más afectados

Los peatones son los usuarios más vulnerables, ya que al no contar con elementos de protección, reciben toda la energía del impacto en sus cuerpos. Estudios han demostrado que recibir un impacto a 80 km/hora equivale a caer del noveno piso de una edificación, con una probabilidad casi nula de sobrevivir, mientras que recibir un impacto a 30 km/hora es comparable a caer desde un segundo piso, y por ende hay una mayor probabilidad de recuperación.

En 2018 se registraron 238 peatones que perdieron la vida, un descenso en comparación a 2017, cuando fueron 272. En cambio, la cifra de lesionados aumentó: pasó de 3.804 a 4.090 casos. Es interesante observar que en este último caso, los motociclistas suelen ser los más involucrados en estos accidentes (1.433), seguidos por vehículos livianos (1.031). Mientras que en las fatalidades, los segundos toman más relevancia (86) que las motos (74). Según expertos, esto se debe a que con frecuencia, los motociclistas se suben a los andenes, lo que termina en accidentes con peatones como víctimas. Los motociclistas son los segundos más afectados. Se accidentan principalmente con vehículos livianos (1.976 lesionados en el 2018). Sin embargo, los casos fatales se dan por autolesión, volcamiento o caída del ocupante (39), así como por choques con transportes de carga (31).

Omar Oróstegui Restrepo, director del programa *Bogotá Cómo Vamos*, asegura que se redujo en un tres por ciento el número de víctimas fatales en motos; "puede ser por los reductores de velocidad. Pero aumentó en un 23 por ciento el de los lesionados entre 2017 y 2018". Según cifras de esa entidad, el 8 por ciento de los bogotanos se movilizan en motocicleta, con un nivel de satisfacción con su modo de transporte del 75 por ciento. Respecto a la bicicleta, usada por el 9 por ciento de los bogotanos, la satisfacción cayó del 85 al 62 por ciento. La satisfacción con el transporte público es de tan solo el 22 por ciento.

Accidentes y PIB

Sin desconocer la tragedia que conlleva un accidente de tráfico, la problemática se expande más allá al afectar no solo la economía familiar sino, en general, de la sociedad. Según un informe del Banco Mundial, las muertes y lesiones por accidentes de tránsito afectan las perspectivas de crecimiento a mediano y largo plazo, al sacar de la fuerza de trabajo a adultos del grupo principal de edad laboral y reducir la productividad debido a las lesiones. En Bogotá, la mayor proporción de la mortalidad y de la discapacidad prolongada a causa de accidentes de tránsito corresponde a la población en edad de trabajar (entre los 15 y los 64 años de edad).

Según el Banco Mundial, si se lograra reducir el número de muertos y lesionados por accidentes de tránsito, el ingreso de los países de ingreso bajo y mediano podría aumentar considerablemente en el largo plazo. Se concluye que el crecimiento potencial del producto interno bruto (PIB) *per cápita* de los países que no invierten en seguridad vial podría reducirse entre un 7 por ciento y un 22 por ciento en un período de 24 años. Y es que, según explica el organismo, los costos de la inacción son los siguientes: más de 1,25 millones de muertes al año a nivel mundial, disminución de la productividad y reducción de las perspectivas de crecimiento.

A partir de datos detallados sobre los fallecimientos y de indicadores económicos de 135 países, según el estudio, se estima que, en promedio, una reducción del 10 por ciento de las muertes por accidentes de tránsito eleva en un 3,6 por ciento el PIB real per cápita en un período de 24 años.

2 Cada día ocho personas sufren un accidente de tránsito en Bogotá

Los lunes y los miércoles son los días que mayor reporte se registran sobre este tema, en la ciudad.

www.rcnradio.com 09 Mayo 2019

El análisis efectuado por Andrés Nieto, experto en temas de seguridad ciudadana de la Universidad Central, revela que ocho personas sufren un accidente de tránsito en Bogotá, cada día.

Según el estudio, de esa cifra siete personas sufren lesiones de diferente consideración, mientras una fallece.

Los reportes oficiales señalan que el 65% de las personas lesionadas son hombres. Además, los más afectados son los motociclistas, quienes corresponden al 34% de las víctimas, seguido de los conductores y pasajeros de vehículos particulares, quienes reportan el 32 % de los casos.

En cuanto a los días de la semana en los que más se registra accidentalidad, son los lunes y los miércoles, pues se presenta en el 35 % de los casos.

Sin embargo, el estudio de la Universidad Central señala que estas cifras en 2019 han registrado una reducción del 22% en muertes por accidentes de tránsito, en comparación con el primer trimestre de 2018.

En cuanto a peatones, entre enero y abril del 2019 hubo 63 peatones fallecidos, 31% menos que en el mismo periodo de 2018, cuando se registraron 245 peatones fallecidos. Eso sin contar que un total de 18 usuarios de bicicleta perdieron la vida en siniestros de tránsito.

Las avenidas Boyacá, Las Américas, Carrera 68, Ciudad de Cali y Calle 80 son las vías en donde más se registran estos hechos, precisamente en estos corredores viales el distrito para evitar más muertes relacionadas con siniestros viales, ha reducido la velocidad máxima a 50 km/h.

3

Así es la estrategia que busca el apoyo de ciudadanos para reducir accidentes de tránsito

92 personas se graduaron como promotores de seguridad vial en Bogotá. Algunas de las asignaturas que cursaron fueron normatividad de tránsito, seguridad vial, actuación en siniestros viales, primer respondiente, mecánica básica y técnicas en conducción.

El Espectador.com 25 Jun 2019

Con el fin de reducir las cifras de siniestralidad en la ciudad, la Policía de Tránsito de Bogotá vinculó a la ciudadanía para trabajar de manera articulada, otorgando el título de "Promotor de la Cultura en Seguridad Vial" a 92 personas, quienes cumplieron 70 horas de cátedra en materia de conocimiento del Código Nacional de Tránsito, prevención de accidentalidad, entre otros puntos de abordaje para la seguridad en las vías.

La estrategia convocó a entidades públicas y privadas (las cuales también recibirán un reconocimiento por apoyar la iniciativa), personas que han sido víctimas de siniestros viales y los ciudadanos en general, para promover comportamientos y hábitos seguros en las vías con educación ciudadana.

Normatividad de tránsito, seguridad vial, actuación en siniestros viales, primer respondiente, mecánica básica y técnicas en conducción fueron algunas de las asignaturas cursadas por los ciudadanos que, de ahora en adelante, servirán de apoyo a las autoridades de tránsito para mitigar la accidentalidad.

Las altas cifras de siniestralidad muestran que el año pasado se registraron 514 víctimas fatales en las vías de la capital. En un análisis discriminado por cada actor vial involucrado, los peatones corresponden al 47,67%, los motociclistas al 29,18%, acompañantes o copilotos 7,20%, ciclistas 12,45%, pasajeros 1,95% y conductores 1,56%.

El teniente coronel Gustavo Adolfo Blanco, jefe de la Seccional de Tránsito y Transporte de Bogotá, expresó que "la creación del grupo de promotores de seguridad vial empresariales tiene como fin generar líderes para brindar un apoyo a las empresas públicas y privadas en la implementación y desarrollo del "Plan Estratégico de Seguridad Vial".

Finalmente, agradeció el compromiso de los integrantes del grupo, conformado por personas con diferentes roles como actores viales y diversas ocupaciones como empresarios, docentes y estudiantes, ya que "lograron esforzarse dedicando un tiempo los días sábados y domingos para poder finalmente obtener su certificación como "Promotores de la Cultura en Seguridad Vial".

4 OJO AL DATO: en promedio 9 menores mueren a la semana en vías de Colombia por accidentes de tránsito

Autoridades señalaron cuáles son las imprudencias más frecuentes por las que se generan dichos siniestros. Además, tomaron medidas.

noticias.caracoltvcom 5 de julio de 2019

Semanalmente en promedio nueve menores de edad pierden la vida en las vías del país en medio de accidentes de tránsito, que en muchos casos son ocasionados por imprudencias.

Según autoridades, los hechos más comunes están relacionados con pasar la velocidad, en el caso de los menores que conducen vehículos, y no respetar las señales de tránsito; en el caso de los que se movilizan en bicicleta son por no usar los carriles establecidos, y en cuanto a peatones, las emergencias ocurren por pasar la vía por zonas no permitidas.

En uno de los hechos más recientes, ocurrido en el barrio Modelo Norte de Bogotá, cámaras de seguridad registraron el momento en que un joven que se dirigía para su colegio en bicicleta se salta un pare y es arrollado por un taxista.

Aunque el accidente no pasó a mayores, imprudencias como estas son frecuentas. “De exceso de velocidad, muchas veces, maniobras peligrosas cuando se trata en temas de motocicletas y en temas de los ciclistas muchas veces el no uso de las vías apropiadas”, sostuvo el coronel Rolfy Jiménez, jefe de la Policía de Tránsito y Transporte de Bogotá.

La Policía de Tránsito creó una estrategia con la que busca hacerle frente a esta problemática. “Que los docentes en los colegios tengan herramientas por las cuales podamos sensibilizar, capacitar sobre temas de normas de tránsito a los estudiantes”, añadió Jiménez.

Según cifras de Medicina Legal, al día en promedio nueve menores resultan lesionados en medio de accidentes de tránsito en las vías Colombia y de enero a abril de este año 140 niños y jóvenes perdieron la vida en estas circunstancias.

Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar

PAAE

ESTRATEGIA 2. Impactos de los accidentes en la práctica laboral

ANEXO 1: MATRIZ

ANEXO 2: MATRIZ DE ACCIONES CORRECTIVAS Y PREVENTIVAS

ESTRATEGIA 3. Actúo ante accidentes escolares

ANEXO 1: RUTA DE ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

ANEXO 2: RUTA DE REPORTE DE ACCIDENTE LABORAL DE ESTUDIANTES

ESTRATEGIA 5. El efecto dominó en un accidente

ANEXO 1: SECUENCIALIDAD DE UN ACCIDENTE ESCOLAR

ANEXO 2: TEORÍA DEL DOMINÓ

ANEXO 3: ACCIONES PARA REDUCIR O ELIMINAR RIESGOS DE ACCIDENTES

ESTRATEGIA 6. Prácticas seguras en las actividades deportivas, recreativas y culturales

ANEXO: TABLA DE PRÁCTICAS PREVENTIVAS

Anexo 1

Matriz 1

LESIONES GRAVES	IMPACTO PARA EL ESTUDIANTE
Caídas al mismo nivel del suelo.	
Caída de objetos extraños en los ojos.	
Pinchazo.	
Fractura de brazos y piernas.	
Trauma craneoencefálico leve.	

Matriz 2

LESIONES MUY GRAVES	IMPACTO PARA EL COLEGIO
Caída de más de dos metros de altura.	
Amputación o pérdida de alguna parte del cuerpo.	
Pérdida del conocimiento.	
Electrocución.	
Atrapamiento.	
Aplastamiento.	
Pinchazo.	

Matriz 3

LESIONES MUY GRAVES	IMPACTO PARA LA FAMILIA
Caída de más de dos metros de altura.	
Amputación o pérdida de alguna parte del cuerpo.	
Pérdida del conocimiento.	
Electrocución.	
Atrapamiento.	
Aplastamiento.	
Pinchazo.	

Matriz de acciones correctivas y preventivas

Anexo 2

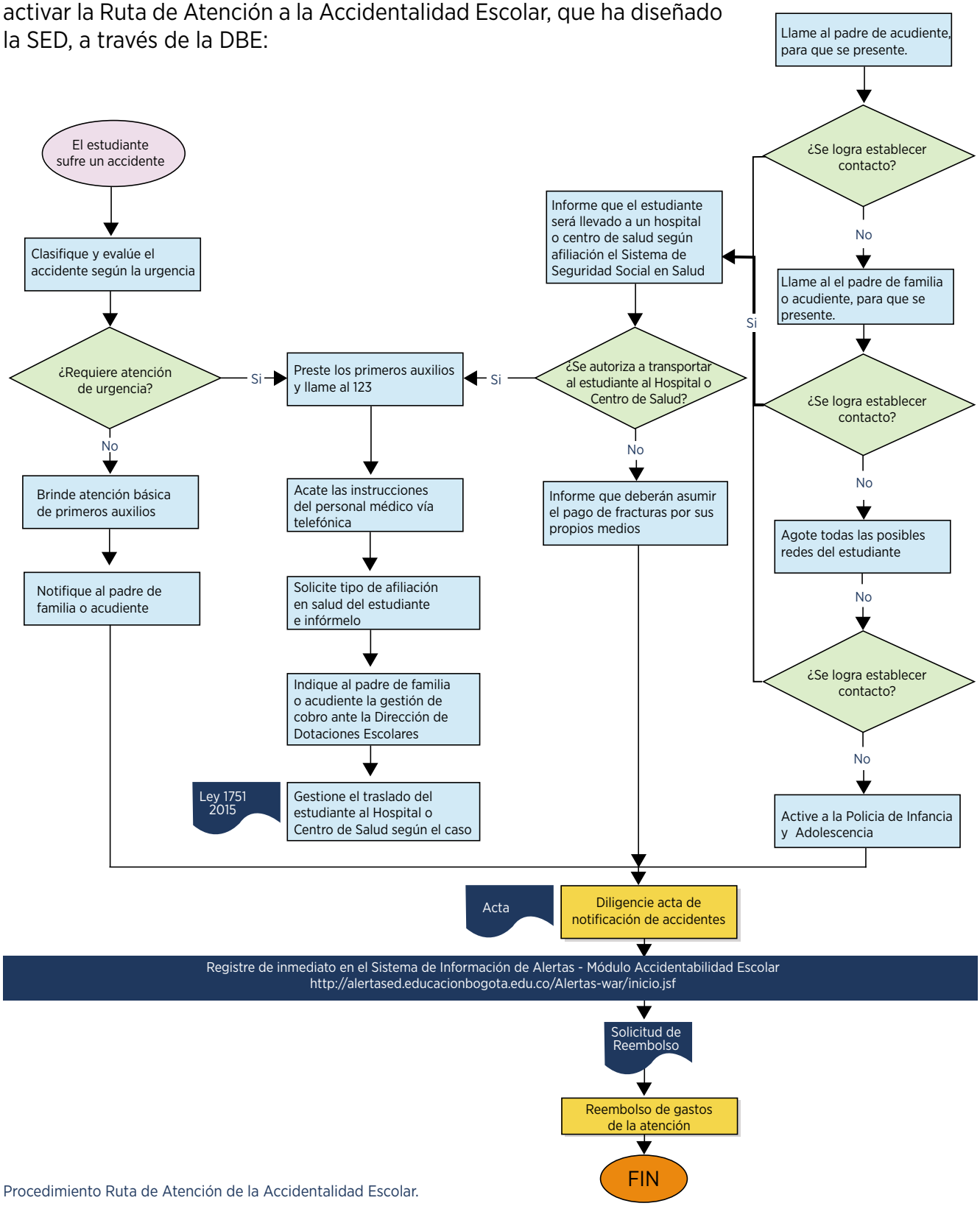
GRUPO: IMPACTO PARA: DURACIÓN:

ACCIÓN CORRECTIVA O PREVENTIVA	RESPONSABLE	FUNCIONES	INDICADOR DE RESULTADO

Anexo 1

RUTA DE ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

Los conocimientos que brinda el Primer Respondiente son claves para activar la Ruta de Atención a la Accidentalidad Escolar, que ha diseñado la SED, a través de la DBE:



Procedimiento Ruta de Atención de la Accidentalidad Escolar.

Anexo 2

RUTA DE REPORTE DE ACCIDENTE LABORAL DE ESTUDIANTES

Notificación de accidente laboral

1. El estudiante accidentado informa al responsable en el lugar de la práctica.

2. El responsable de la práctica se comunica con la línea de atención de la ARL SURA: 4055911, opción 1 para direccionar la atención al estudiante accidentado.

3. El responsable de la práctica se comunica con el docente de enlace o responsable de práctica, quien se desplaza al lugar de atención.

4. El docente enlace se comunica con los padres de familia o acudiente del estudiante para que se presenten en el lugar de atención.

Seguimiento

5. El docente de práctica diligencia el formato de reporte de accidente laboral en todo su contenido y lo remite a la Dirección de Bienestar Estudiantil, al correo: dpereportealestudiante@educacionbogota.gov.co

Notificación de accidente laboral

6. Dirección de Bienestar Estudiantil reporta el accidente a través de la página web de SURA.

7. La Dirección de Bienestar Estudiantil, la ARL, el colegio y la empresa realizan la investigación del accidente laboral para sugerir las medidas correctivas frente al evento ocurrido.

8. Aplicación de las medidas preventivas y divulgación de las lecciones aprendidas, como acciones de mejora dentro de la empresa y el colegio.

Gráfico 19. Ruta de reporte de accidentes.

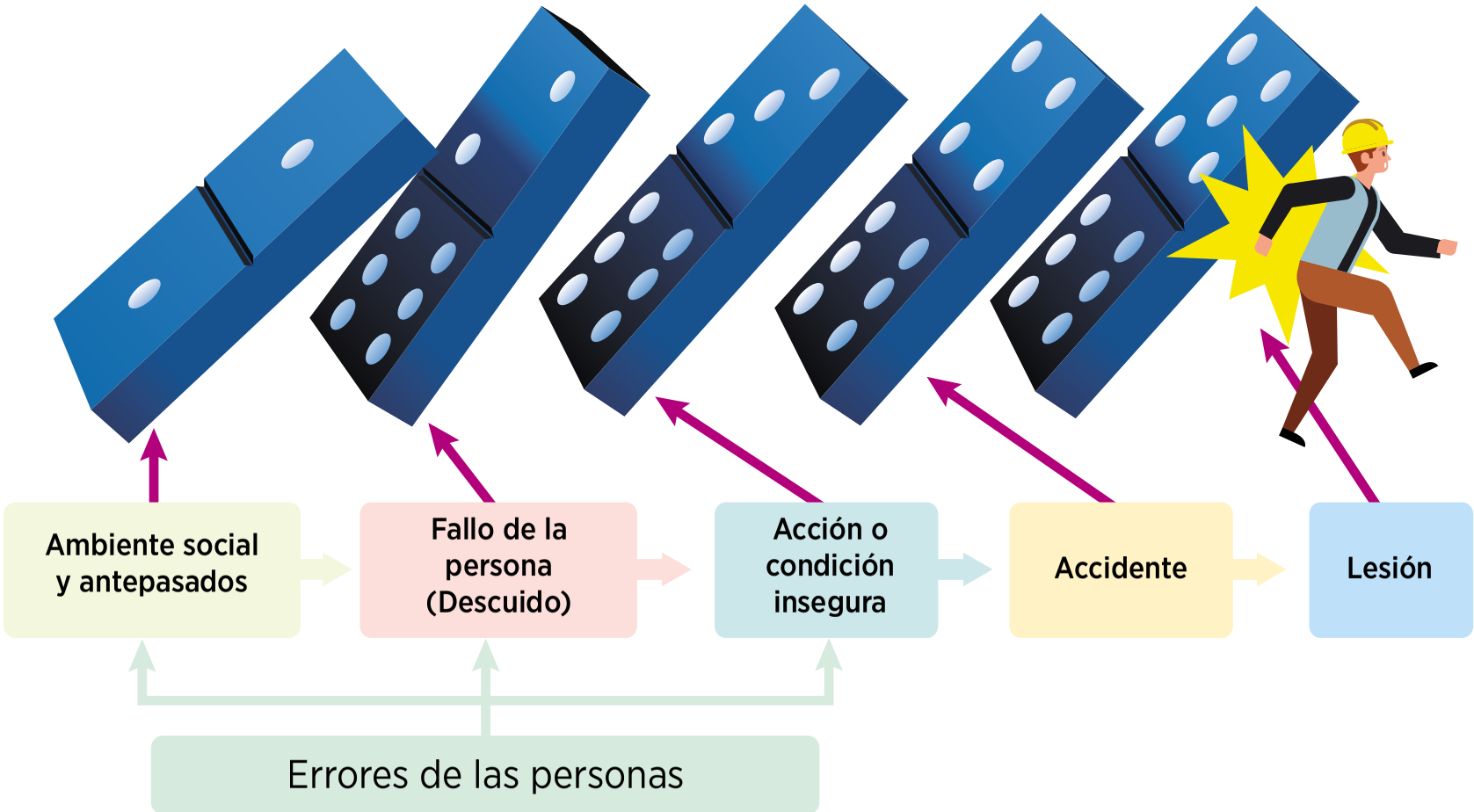
SECUENCIALIDAD DE UN ACCIDENTE ESCOLAR

Anexo 1

CONDICIONES EN EL SERVICIO SOCIAL	ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Falta de prudencia en el trato físico y verbal.			
Trauma craneoencefálico severo en el estudiante.			
Llamado al 123.			
Caída estrepitosa del estudiante.			
Estudiante corre velozmente.			
Reconstrucción de la causas del accidente.			
El estudiante ignora las recomendaciones de seguridad.			
Baldosas y pisos en mal estado.			
Convalecencia del estudiante accidentado.			
Burlas permanentes de pares.			
Indiferencia de los responsables del servicio social por mejorar las condiciones de seguridad de las instalaciones.			
Llamado a la familia.			
Ruido excesivo a toda hora y momento.			
Apoyo y acompanamiento al estudiante para su recuperación.			
Zonas poco iluminadas.			
Pisos mojados.			
Falta de servicio de salud.			
Pérdida de la conciencia.			
Traslado en ambulancia.			
Ausencia de Primer Respondiente.			
Estudiante vuelve a su ritmo cotidiano en el servicio social.			

TEORÍA DEL DOMINÓ

“Modelo de causas de accidentes industriales”



ACCIONES PARA REDUCIR O ELIMINAR RIESGOS DE ACCIDENTES

Anexo 3

Nº	SITUACIÓN DE RIESGO	SITUACIÓN DE PREVENCIÓN

Anexo

TABLA DE PRÁCTICAS PREVENTIVAS

		FRECUENCIA DE LAS PRÁCTICAS			
		NUNCA	CASI NUNCA	OCASIONALMENTE	PERMANENTEMENTE
ANTES	Reviso las condiciones del lugar y las salidas de evacuación.				
	Juego en horarios seguros.				
	Me alimento adecuadamente.				
	Consumo agua con frecuencia.				
	Tengo en cuenta las condiciones de primeros auxilios.				
	Comunico en mi casa dónde y con quién voy a estar.				
	Garantizo el cuidado de mis elementos personales.				
	Ayudo en la limpieza del lugar de posible elementos peligrosos.				
	Escucho recomendaciones de seguridad.				
DURANTE	Visto la indumentaria requerida.				
	Utilizo elementos adecuados.				
	Practico el juego limpio.				
	Suspendo mi participación en el juego si las condiciones son inseguras.				
	Sé perder.				
	Sé ganar.				
DESPUÉS	Socializo con mis amigos y compañeros la experiencia del juego.				
	Me hidrato nuevamente.				
	Verifico que mis compañeros lleguen sanos y salvos a sus hogares.				
	Verifico que llevo todos mis elementos personales.				
	Me aseo cuando llego a mi hogar.				

Anexos

SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabiliad por el bienestar estudiantil

ESTRATEGIA 1. Estética y sexualidad

ANEXO 1: RECORTABLE

ANEXO 2: GLOSARIO

ESTRATEGIA 3. Sentido y proyectos de vida

ANEXO 1: MIS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

ANEXO 2: LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

ESTRATEGIA 4. Resiliencia y proyecto de vida

ANEXO : HERRAMIENTAS PARA DISEÑAR INFOGRAFÍAS

ESTRATEGIA 5. Iniciativas y participación juvenil

ANEXO : FICHA PARA PROGRAMA RADIAL

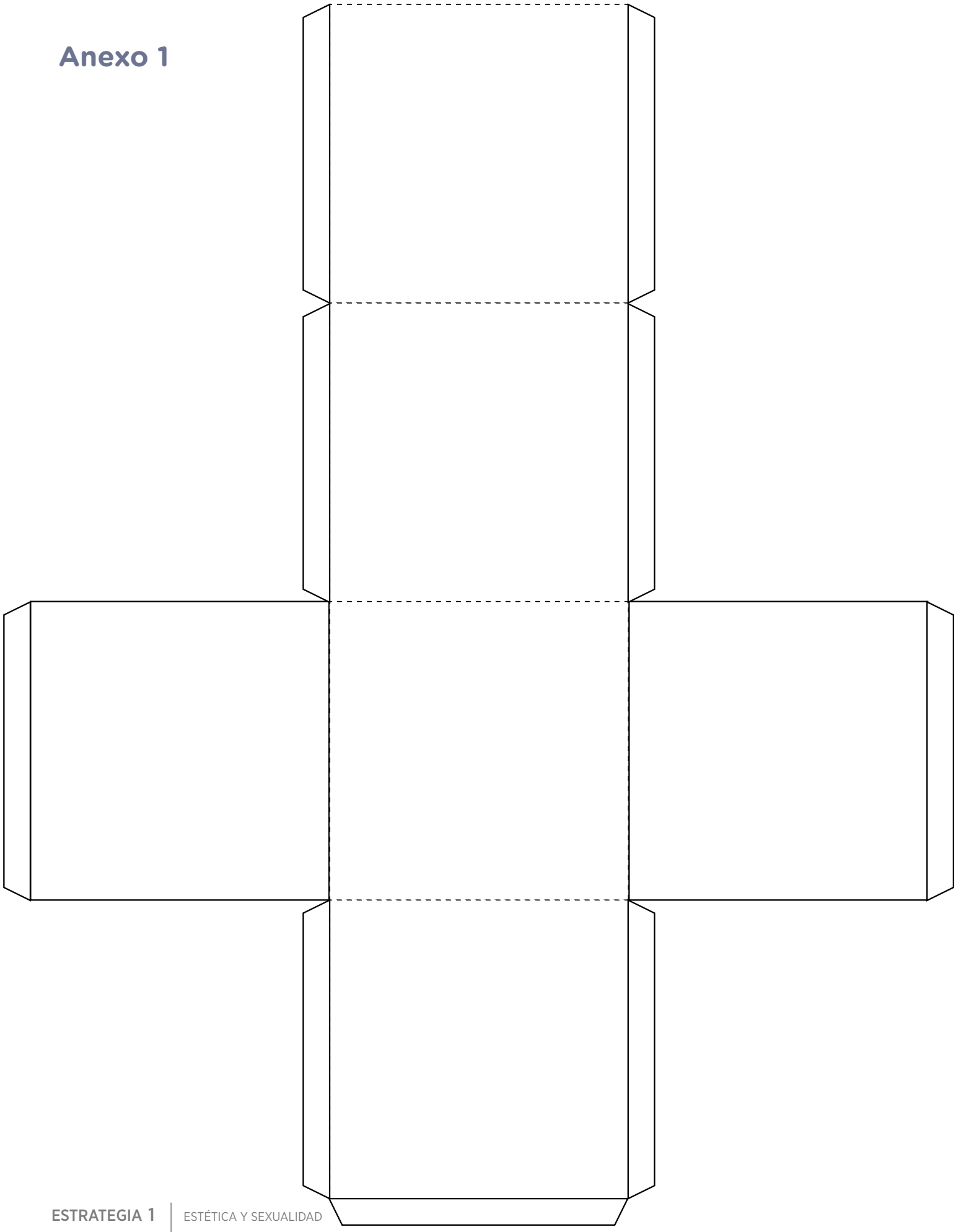
ESTRATEGIA 6. Participo activamente en la resolución de conflictos

ANEXO 1: ESTUDIO DE CASO

ANEXO 2: ESQUEMA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

ANEXO 3: FUNCIONES DE UN MEDIADOR

Anexo 1



Anexo 2

GLOSARIO

Belleza. Es una noción abstracta ligada a numerosos aspectos de la existencia humana. La belleza se estudia dentro de la disciplina filosófica de la estética, además de otras disciplinas como la historia, la sociología y la psicología social. Vulgarmente la belleza se define como la característica de una cosa que a través de una experiencia sensorial (percepción) procura una sensación de placer o un sentimiento de satisfacción. En este sentido, proviene de manifestaciones tales como la forma, el aspecto visual, el movimiento y el sonido, aunque también se la asocia, en menor medida, a los sabores y los olores.

Género. Es un término técnico específico en ciencias sociales que alude al «conjunto de características diferenciadas que cada sociedad asigna a hombres y mujeres». Entonces, al hablar de género se está remitiendo a una categoría relacional y no a una simple clasificación de los sujetos en grupos identitarios; según la Organización Mundial de la Salud, se refiere a «los roles socialmente construidos, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad considera como apropiados para hombres y mujeres», orientado a visibilizar aquellas diferencias y desigualdades sociales entre hombres y mujeres que provienen del aprendizaje, así como los estereotipos, los prejuicios y la influencia de las relaciones de poder en la construcción de los géneros.

Se trata entonces de una construcción social y no de una separación de roles natural e inherente a la condición biológica de los sujetos —características anatómico-fisiológicas.

Heterosexual. Es la atracción romántica, atracción sexual o comportamiento sexual entre personas de distinto sexo. Como orientación sexual, la heterosexualidad es: "Un patrón duradero de atracciones emocionales, románticas o sexuales hacia personas de distinto sexo"; también "se refiere al sentido de identidad de una persona basado en esas atracciones, comportamientos relacionados y pertenencia a una comunidad de personas que comparten esas atracciones".

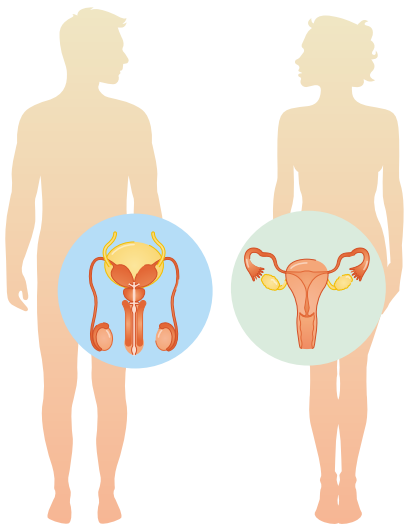
Homosexual. Es una atracción romántica, atracción sexual o comportamiento sexual entre miembros del mismo sexo o género. Como orientación sexual, la homosexualidad es "un patrón duradero de atracción emocional, romántica o sexual" hacia personas del mismo sexo. "También se refiere al sentido de identidad basado en esas atracciones, los comportamientos relacionados, y la pertenencia a una comunidad que comparte esas atracciones".

GLOSARIO

Identidad sexual. Alude a la percepción que un individuo tiene sobre sí mismo respecto a su propio cuerpo en función de la evaluación que realiza de sus características físicas o biológicas que «generalmente refleja la apariencia física externa y el rol típicamente vinculado al sexo que uno desarrolla y prefiere o la sociedad intenta imponer».

En términos generales, alude al aspecto psicológico de la sexualidad de un individuo desde lo corpóreo, desde la genitalidad, y está conformada por tres elementos: la identidad de género, la orientación sexual y el rol de género. Este constructo incluiría el patrón de características sexuales biológicas de un individuo «que forman un patrón cohesivo que no deja lugar a dudas respecto a cuál es su sexo».

Orientación o preferencia sexual. Es la atracción afectiva, romántica sexual y psicológica que la persona siente de modo sostenido en el tiempo. Según la APA, *American Psychological Association*, la orientación sexual deriva entre un continuo marcado por dos extremos, la atracción exclusiva por el sexo contrario, y la atracción exclusiva hacia individuos del mismo sexo. Por ello, para su estudio se consideran tres categorías: la heterosexualidad –atracción hacia personas del sexo opuesto–, la homosexualidad –atracción hacia personas del mismo sexo– y la bisexualidad –atracción hacia personas de su mismo sexo y otros géneros.



Sexo. El sexo es el conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie, dividiéndolos en masculinos y femeninos. El sexo de un organismo se define por los gametos que produce: los del sexo masculino producen gametos masculinos (espermatozoides) mientras que los de sexo femenino producen gametos femeninos (óvulos). Los organismos individuales que producen tanto gametos masculinos como gametos femeninos se denominan hermafroditas.

Sexualidad. Es el conjunto de condiciones que caracterizan el sexo de cada persona o animal. Desde el punto de vista histórico cultural, es el conjunto de fenómenos emocionales, de conducta y de prácticas asociadas a la búsqueda de emoción sexual, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas y cada una de las fases determinantes de su desarrollo.

GLOSARIO

Travesti. Es una expresión de género e identidad de género en la que una persona se expresa a través de la vivencia personal. Esto puede involucrar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de medios farmacológicos, quirúrgicos o de otra índole, siempre que ello sea libremente escogido. También incluye otras expresiones de género, como la vestimenta, el modo de hablar y los modales.

La identidad travesti tiene diferentes connotaciones dependiendo del contexto temporal, cultural y regional. A pesar de que durante muchos años se utilizó de modo despectivo e insultante, el colectivo trans (travestis, transexuales y transgénero) apropió el concepto y lo resignificó convirtiendo al estigma en un emblema de lucha colectiva.

La principal diferencia entre el travestismo y la transexualidad es que en el primero se expresa o se tiene la intención de expresar una discordancia existente entre el sexo de cada persona y los roles sociales asignados a cada género (mediante una representación, a veces exagerada, del rol del sexo contrario), mientras que en la transexualidad existe una discordancia real interna entre la identidad de género propia y el sexo biológico (transgrediendo así el sistema cisgénero, pasando a ser una persona transgénero). En palabras sencillas y en referencia a una persona transexual, travestismo es la acción de expresarse socialmente de una manera concordante con la propia identidad de género y por lo tanto discordante del sexo biológico, convirtiendo así al travestismo en una conducta transgénero.

Transexual. Es un término que se refiere a una persona que se ha sometido a tratamiento hormonal y quirúrgico para adquirir la apariencia física de las personas del sexo opuesto. Su origen se atribuye principalmente a la discordancia que presenta la personalidad y emociones de un individuo con respecto a las normas socioculturales de género. Esta inconformidad lleva a estas personas a intentar adecuar su cuerpo con el sexo autopercibido y a vivir como personas del sexo opuesto.

Fuente: Tomado de la enciclopedia virtual Wikipedia.org

MIS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Anexo 1

NOMBRE ESTUDIANTE:

CAPACIDAD (INTELIGENCIA MÚLTIPLE MÁS DESARROLLADA)	SELECCIONA UNA O MÁS	VOCACIÓN GUSTOS - PREFERENCIAS - INTERESES		
VISUAL-ESPACIAL				
MUSICAL				
CORPORAL CINESTÉSICA				
INTERPERSONAL				
LINGÜÍSTICO-VERBAL				
LÓGICO-MATEMÁTICA				
NATURALISTA				
INTRAPERSONAL				

Anexo 2

Las inteligencias múltiples

La educación debe adaptarse a cada persona porque, así como no todas las personas somos iguales, tampoco aprendemos de la misma manera. Cada uno tiene más desarrolladas unas inteligencias que otras: hay que detectar cuáles, fortalecerlas y potenciarlas para conseguir un aprendizaje más eficaz.

NATURALISTA

Talento para observar, comprender y explorar el medio natural.

VERBAL

Sensibilidad al significado de las palabras, su orden y función, su sonido, ritmos y métrica y habilidad para escribir y/o hablar.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER

VISUAL-ESPACIAL

Facilidad para captar el espacio físico y las formas y orientarse.

INTERPERSONAL

Sensibilidad para entender a otros, empatizar, establecer relaciones, interactuar y liderar.

INTRAPERSONAL

Capacidad para conocer los propios sentimientos, pensamientos u objetivos, tendencia a reflexionar y actuar en consecuencia.

CINÉTICA-CORPORAL

Habilidad para el baile y el movimiento, para utilizar el propio cuerpo como medio de expresión y aprender a través de la experiencia física.

LÓGICO-MATEMÁTICA

Capacidad para trabajar con números y operaciones, deducir y razonar con conceptos abstractos.

MUSICAL

Habilidad para captar el ritmo, el tono y el timbre, y sensibilidad para apreciar y expresar a través de la música.

HERRAMIENTAS PARA DISEÑAR INFOGRAFÍAS

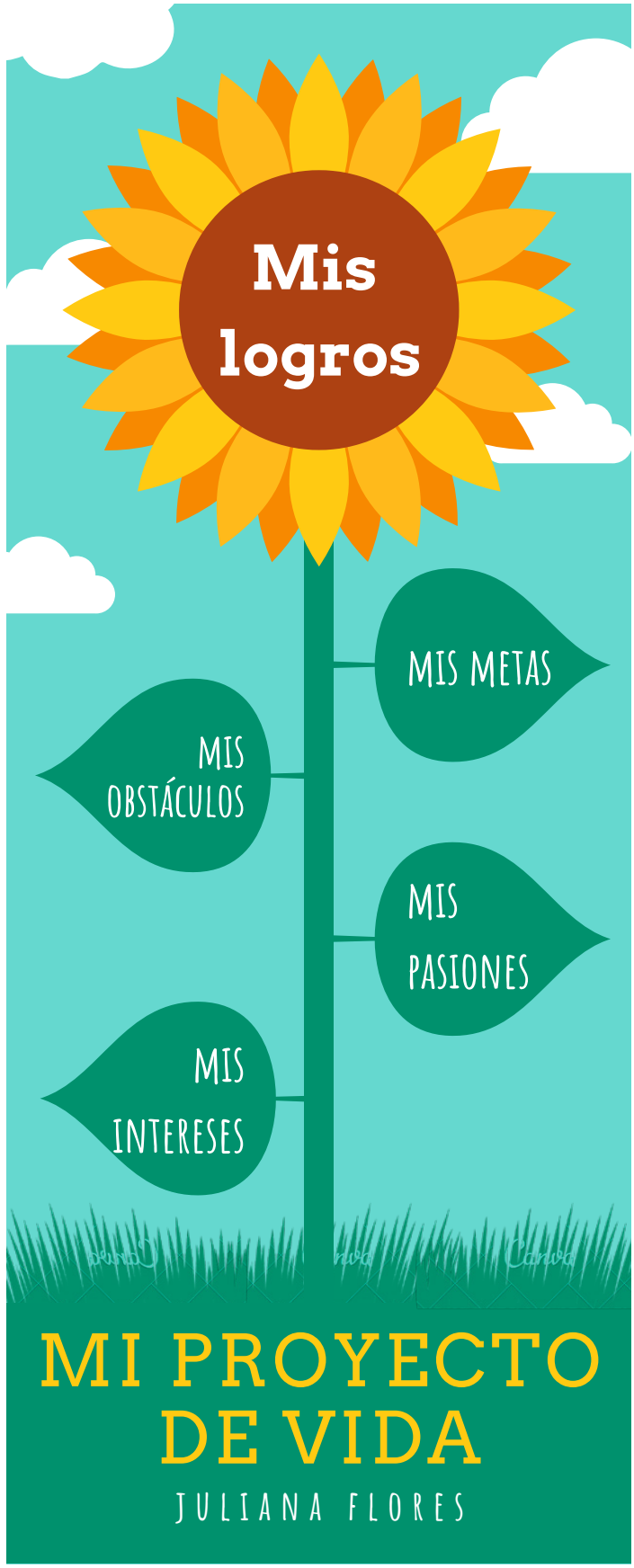
Los siguientes son algunos enlaces de herramientas para hacer diseños de las infografías propuestas:

https://www.canva.com/es_co/

https://es.venngage.com/

https://piktochart.com/

El estudiante puede crear sus propias infografías desde cero, o puede usar las plantillas de cada plataforma y editarlas según sus necesidades. Estos son ejemplos:



FICHA PARA PROGRAMA RADIAL

INSTITUCIÓN: CURSO:

NOMBRE DEL PROGRAMA:

FECHA DE EMISIÓN: TEMA ESPECÍFICO:

OBJETIVO: DURACIÓN:

CONTENIDOS (TEMÁTICAS A ABORDAR)	RECURSOS (ENTREVISTAS, CANCIONES, COMENTARIOS...)	DURACIÓN POR ÍTEM	EQUIPO DE RESPONSABLES

Anexo 1

Estudio de caso

El Restaurante “Sabor casero”

informa:

Por temas de reducción de presupuesto, se debe bajar el pago por hora para todos los empleados, menos para aquellos que desempeñan tareas administrativas.

Dejamos el siguiente ejemplo para que puedan hacer cuentas y revisar cuántas horas de más deben trabajar para no verse afectados recibiendo menos dinero.

Pago hora 2018	$ 3.000	
Pago hora 2019	$ 2.500	
EJEMPLO:		
Meseros 2018	100 horas semanales	$ 300.000
De 6 de junio de 2019 a enero de 2020	120 horas semanales	$ 300.000

NOTAS ACLARATORIAS:

Los trabajadores de tiempo completo no pueden hacer horas de más.

Se dará un compensatorio solo para quienes estén inscritos en el Fondo de Empleados.

Recuerden que el reajuste es para los trabajadores de medio tiempo.

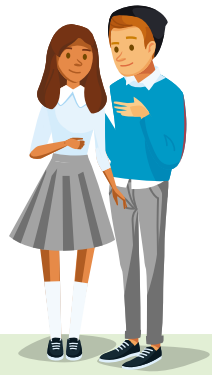
En caso de tener inquietudes, se recibirán únicamente por medio escrito en horario de lunes a viernes de 9 a.m. a 4 p.m. Para los trabajadores de fines de semana, deben acercarse personalmente a radicar la carta; no se reciben cartas entregadas por compañeros.

Anexo 2

Esquema de resolución de conflictos

Reconoce el problema o conflicto.

Revisa quiénes son las personas implicados en primer y segundo nivel.



Identifica las causas del conflicto.

Lugares en donde se desarrolla el conflicto.

¿Habrá encuentros o reuniones entre los implicados para hacer una negociación?

Analiza las posibles soluciones.

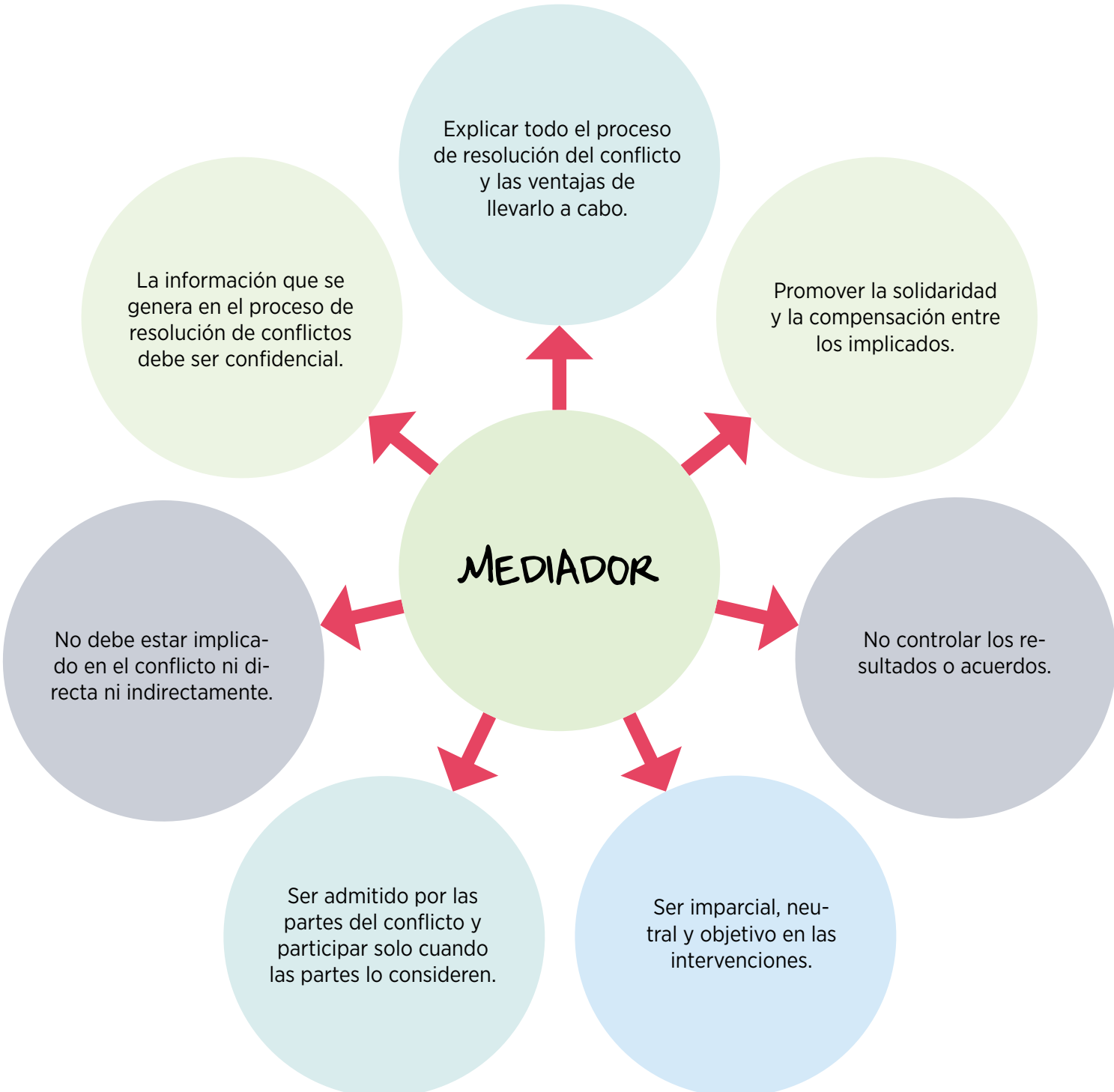
Llega a un acuerdo para implementar las alternativas de solución.

Deja por escrito el acuerdo y las soluciones para que después no haya malentendidos.

Realiza seguimiento a las soluciones, cumplimiento del acuerdo y mejora de las relaciones.

Anexo 3

Funciones de un mediador



Glosario

Actividad física. Según la OMS, es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas, la jardinería y las actividades recreativas.

Accesibilidad. Condición que permite en cualquier espacio o ambiente exterior o interior, el fácil y seguro desplazamiento, y la comunicación de la población en general y en particular, de los individuos en condición de discapacidad y movilidad o comunicación reducida, ya sea permanente o transitoria. Ministerio de Transporte (2003).

Agencia. Capacidad de actuar y transformar un contexto o realidad desde el accionar individual o colectivo, de manera autónoma y voluntaria.

Alimentación. Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

Alimentación saludable. Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Se caracteriza por ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes. (Resolución 3803, de 2016. Ministerio de Salud).

Alimento. Producto natural, o elaborado, susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.

Bebidas azucaradas. Son todas aquellas bebidas que contienen azúcar artificial o natural, que exceden el promedio de la cantidad recomendada por los médicos para la ingesta sana de niños y adultos. Las bebidas endulzadas con azúcar o edulcorantes naturales, artificiales o ambos, abarcan las bebidas carbonatadas o gaseosas, las bebidas con sabor a frutas y las bebidas deportivas energizantes. La definición excluye a los jugos puros o naturales de solo frutas.

Ciclos educativos. Organización educativa de los propósitos de formación, contenidos temáticos, actitudes y capacidades a desarrollar, según la edad de los estudiantes, sus procesos cognitivos, sus formas de aprender, además del desarrollo cognitivo, biológico y socioafectivo. Agrupa dichos propósitos en un periodo de tiempo determinado, conformado por varios grados escolares, de tal modo que al avanzar de un ciclo al siguiente se hayan alcanzado los propósitos de formación respectivos. Según Inés Aguerrondo (2009) "un ciclo pretende ser una unidad de organización, de método y de promoción de igual jerarquía que otro y no un escalón de una estructura educativa". (Adaptado de: *La organización escolar por ciclos. Una experiencia de transformación pedagógica en Bogotá.* Rincón, 2010).

Clima escolar. Escenario y condiciones ambientales y convivenciales en que se desarrolla todo proceso educativo (Aron & Milicic, 2013).

Competencias básicas. Conjunto de conocimientos, actitudes y habilidades que, relacionados entre sí, le permiten a un individuo desempeñarse de manera eficaz, flexible y con sentido en contextos nuevos y retadores. Las competencias básicas incluyen las comunicativas, matemáticas, científicas y ciudadanas. Ministerio de Educación Nacional, (2006).

Competencias del Siglo XXI. Serie de competencias necesarias para desenvolverse con éxito y de manera crítica en el ámbito personal, educativo y laboral del siglo XXI. Comprende las competencias comunicativas, socioemocionales, cognitivas y ciudadanas.

Competencias socioemocionales. Conocimientos y habilidades que fortalecen las disposiciones y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para comprender y manejar sus propias emociones, sentir empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones positivas, definir y alcanzar las metas, y tomar decisiones de manera responsable (Casel, 2012).

Condición de discapacidad. Toda restricción en la participación y relación con el entorno social o la limitación en la actividad de la vida diaria, debida a una deficiencia en la estructura o en la función motora, sensorial, cognitiva o mental. Ministerio de salud, (2013).

Crecimiento. Aumento progresivo del peso, la estatura y el tamaño de los órganos del cuerpo humano.

Cultura del bienestar. Prácticas habituales dentro de una comunidad que permite y fomenta la sana convivencia, el cuidado de sí mismo y del otro, la heterogeneidad, la felicidad y el respeto para el mejoramiento de la calidad de vida.

Digestión. Proceso mediante el cual los nutrientes de los alimentos se convierten en elementos básicos que pueden ser utilizados por el organismo.

Ejercicio. Subcategoría de la actividad física que es programada, estructurada y repetitiva; responde a un fin, en el sentido de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física.

Ética del cuidado. Se ocupa de las acciones responsables y de las relaciones morales entre las personas, que tienen como fin último lograr el cuidado de sus semejantes o el suyo propio (Alvarado García, 2004).

Gestión de aula. Conjunto de acciones actitudinales, organizacionales y didácticas que adopta un docente para crear y mantener un ambiente de aprendizaje propicio para el logro de los propósitos de formación.

Hábitos alimentarios. Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

Macronutrientes. Son los nutrientes que aportan alto aporte energético y ayudan en el metabolismo. Hacen parte de ellos las proteínas, los carbohidratos y las grasas.

Micronutrientes. Son los nutrientes que se requieren en mínima cantidad. Hacen parte de ellos las vitaminas y minerales, los cuales aportan a la producción de energía y ayudan a la salud ósea, a la reparación del músculo –posterior al ejercicio–, entre otros beneficios.

Movilidad reducida. Restricción para desplazarse que presentan algunas personas debido a una discapacidad, o que, sin tenerla, presentan algún tipo de limitación en su capacidad de relacionarse con el entorno al tener que acceder a un espacio o moverse dentro del mismo, salvar desniveles, alcanzar objetos situados en alturas normales. Ley 1287 (2009).

Obesidad. Es una enfermedad que se caracteriza por un exceso de peso y tejido graso en el cuerpo humano.

Prevención de la accidentalidad. En el contexto escolar, se orienta hacia el desarrollo de capacidades individuales y colectivas para anticipar, evitar o reducir, hasta donde sea posible, que amenazas y vulnerabilidades se conjuguen en un momento y lugar dado y produciendo daños y/o pérdidas en la integridad de los estudiantes.

Primer respondiente. Es la persona que, en caso de emergencia o desastre, con un conocimiento básico, se protege a sí mismo, ayuda a las personas afectadas cuando lo necesitan y colabora con las entidades de respuesta suministrando información adecuada y concreta sobre lo ocurrido o lo que podría ocurrir. Tomado de www.gentequeayuda.gov.co

Riesgo de accidentalidad escolar. Daños y/o pérdidas que pueden presentarse en los estudiantes debido a la ocurrencia de un suceso, la presencia de ciertos elementos o las acciones o comportamientos repentinos de él mismo o de otros, en un momento y lugar dado de la IED.

Saber aprender. Conciencia de que el proceso de aprendizaje no termina, que se nutre constantemente de experiencias; reconoce las diferentes formas de actualizar permanentemente los conocimientos. Desarrolla capacidades de observación, investigación y creatividad.

Saber comunicarse. Interpretar el mundo y expresar con el lenguaje y el cuerpo las comprensiones que sobre el mismo surjan, desarrollando capacidades para encontrarse con el otro, usando como estrategia el diálogo, la escucha y demás posibilidades discursivas de interacción social.

Saber crear. Capacidad sensible que permite la expresión y creación de mundos posibles, a través de la búsqueda del encuentro creativo, en un ritual de imaginación que crea realidades alternas desde una lectura crítica del mundo, permitiendo lenguajes estéticos, prácticas artísticas y desarrollos innovadores.

Saber cuidarse. La comprensión acerca del valor de la vida, autocuidado y autogobierno. Resignificación del cuerpo y el entorno como territorios de derechos, para el desarrollo de la autoestima, autonomía, autocontrol, autocrítica y construcción de un proyecto de vida.

Saberes esenciales para la vida. Saberes necesarios para desenvolverse en distintos escenarios de la vida (Secretaría de Educación del Distrito, 2016). Son siete y están compuestos por los siguientes elementos:

Saber investigar. Inquietarse y preguntarse por el mundo e ir más allá de los sentidos y la intuición.

Saber vivir y compartir en comunidad. Reconocimiento consciente del ser humano como ser social, a través del respeto por el otro y su alteridad. Capacidad de imaginar, construir y compartir con los demás respetando su contexto vital. Prepara para dialogar asertivamente, resolver conflictos, desarrollar capacidad de resiliencia, construir la paz y la reconciliación.

Seguridad alimentaria. Acceso de todas las personas, en todo momento, a los alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales y tener una vida activa y saludable.

Seguridad vial. Se refiere al conjunto de acciones, mecanismos, estrategias y medidas orientadas a la prevención de accidentes de tránsito, o a anular o disminuir los efectos de estos, con el objetivo de proteger la vida de los usuarios de las vías. Congreso de la República de Colombia (2011).

Siniestro vial. Daño provocado por un hecho de tránsito que se pudo haber evitado y prevenido en el marco de la responsabilidad y la autorregulación. Recientemente se ha escogido usar el término siniestro vial, por encima de accidente vial, pues la palabra accidente implica que estos eventos no se pueden controlar, son inevitables e impredecibles. Alcaldía mayor de Bogotá (2016).

Sobrepeso. Peso corporal por encima del valor adecuado para la estatura de la persona.

Urgencia. Alteración de la integridad física y/o mental de una persona, causada por un trauma o por una enfermedad de cualquier causa, que genere una demanda de atención médica inmediata y efectiva tendiente a disminuir los riesgos de invalidez y muerte.

Usuarios vulnerables. Usuarios con mayor probabilidad de sufrir lesiones graves o la muerte en caso de un accidente; son principalmente aquellos sin la protección de un revestimiento exterior. Ministerio de Transporte (2015).

Referencias bibliográficas

Alcaldía Mayor de Bogotá (2010). Resolución 234. Bogotá, Colombia.

Alcaldía Mayor de Bogotá (2010). Resolución 3429. Bogotá, Colombia.

Alcaldía Mayor de Bogotá (2015). Decreto 594. Bogotá, Colombia.

Alcaldía Mayor de Bogotá (2015). Resolución 2092. Bogotá, Colombia.

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2016). Plan de Desarrollo Bogotá Mejor para Todos 2016-2020. *Bases del Plan Sector Educación*. Bogotá.

Alcaldía Mayor de Bogotá (2016). Visión Cero. Bogotá. Colombia.

Alcaldía Mayor de Bogotá (2017). Plan Sectorial 2016-2020, Hacia una Ciudad Educadora.

Alvarado García, A. (2004). La ética del cuidado. *Aquichán*, vol 4, No. 1.

Aron, A. M., & Milicic, N. (2013). *Clima Social Escolar, escalas para su evaluación*. México: Trillas.

Boff, L. (2002). *El cuidado esencial: Ética de lo humano, compasión por la Tierra*. Madrid. Trotta.

Boff, Leonardo (2002). *El cuidado esencial: Ética de lo humano.* En https://www.yumpu.com/es/document/view/14550744/leonardo-boff-el-cuidado-esencial-etica-de-lo-humano-compasion-

Cano & Restrepo (2004). Etiquetado nutricional, una mirada desde los consumidores de alimentos. En Perspectivas en Nutrición Humana, Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. Vol. 16, N° 2, julio-diciembre de 2014, p. 145-158.

Casel, G. (2012). *Effective Social and Emotional Learning Programs*. Chicago: Preschool and Elementary School Edition.

Castillo, I. Castillo, R. Flores, L. Cervantes, M. (2015). La ética del cuidado en la Pedagogía Saludable. Educación, vol. 39, núm. 1, enero-junio, pp. 1-11.

Center for Social and Emotional Education, and National Center for Learnig and Citizenship an Education Commission of the States. (2008). *National School Climate Center*.

Congreso de la República de Colombia (1994). Ley 115. Bogotá, Colombia.

Congreso de la República de Colombia (1994). Ley 115. Bogotá, Colombia.

Congreso de la República de Colombia (2002). Código Nacional de Tránsito. Bogotá, Colombia.

Congreso de la República de Colombia ((2009). Ley 1287 Bogotá, Colombia.

Congreso de la República de Colombia (2009). Ley 1355. Bogotá, Colombia.

Congreso de la República de Colombia (2013). Ley 1503. Bogotá, Colombia.

Echeverría, R. (2018, septiembre 3). *Ontología del Lenguaje*. Retrieved fromnewfieldconsulting: www.newfieldconsulting.com/

Fontaine, G. (2015). El análisis de políticas públicas. Conceptos, teorías y métodos. Quito: Editorial Anthropos.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, FAO (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años2015.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2014). *Participación de Niños, niñas y adolescentes en la gestión pública territorial*. Bogotá: ICBF.

Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes, Organización de los Estados Americanos. (2011). *Manual de herramientas para promover y el Adolescente y su Familia*.

LaRed (1993). Los desastres no son naturales. En http://www.desenredando.org/public/libros/1993/ldnsn/LosDesastresNoSonNaturales-1.0.0.pdf

León, F. J. (2011). *BIENESTAR ESTUDIANTIL, Significados que otorgan estudiantes y profesores*. Santiago, Chile.

Ley 115 de 1994. Ley General de Educación.

Ley 1098 de 2006. Código de la Infancia y la Adolescencia.

Macías, Quintero, Camacho y Sánchez (2009). Tridimensionalidad del concepto de nutrición. En: Revista Chilena de nutrición. Vol. 36, No 4. pp. 1129-1135.

Martínez, M. E. (2009). Neurobiología del Aprendizaje y la Memoria. *Curso Virtual Interdisciplinario a distancia: Salud Mental, Psicología y Psicopatología del Niño*.

Ministerio de Educación Nacional (2014). Sentidos y Retos de la Transversalidad. Bogotá: MEN.

Ministerio de Educación Nacional (2013). Saber Moverse. Documento No. 27. Bogotá: MEN.

Ministerio de Educación Nacional (2006). Estándares Básicos de Competencias. Bogotá, Colombia.

Ministerio de la Protección Social (2005). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, ENSIN en Colombia.

Ministerio de la Protección Social (2016). Glosario. Bogotá, Colombia.

Ministerio de la Protección Social (2016). Resolución 3803. Bogotá, Colombia.

Ministerio de Salud Pública. Decreto número 412 de 1992.

Ministerio de Salud (2013). Glosario de términos. Recuperado de https://wwwminsalud.gov.co/lists/glosario/d.aspx.

Ministerio de Transporte (2015). Plan Nacional de Seguridad Vial. Colombia 2011-2021.

Moral, L (2016). Teorías y modelos que explican y promueven la práctica de actividad física en niños y adolescentes. En: Educación y Futuro Vol36 (2017), pp 177-208.

Mora, F. (2018). Solo se puede aprender aquello que se ama. *Educación* 3.0(18), 82.

OMS (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

OMS (2010). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles.

OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud.

OMS (2018). Nutrición. Recuperado de http://www.who.int/topics/nutrition/es/

Parra, J. (2005). *La educación desde las éticas del cuidado y la compasión*. Bogotá: Universidad Javeriana.

Perrow, Charles (1984). Normal accidents: Living with High-Risk. Princeton University

Plan Sectorial de Educación 2016-2010. En https://www.educacionbogota.edu.co/archivos/NOTICIAS/2017/Plan sectorial_2016-2020-.pdf

Presidencia de la República de Colombia (2003). Decreto 1660 de 2003. Bogotá, Colombia.

Profamilia (2011). Encuesta Nacional de Demografía y Salud. Bogotá, Colombia.

Rincón, C. (2010, diciembre). La organización escolar por ciclos. Una experiencia de transformación pedagógica en Bogotá. *Revista Educación y Humanismo*, 12(19), 93-104.

Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., and Kerr, J. (2006). An Ecological Approach to Creating More Physically Active Communities. Annual Review of Public Health, 27, 297–322.

Secretaría de Educación del Distrito. (2013). Clima Escolar y Victimización en Bogotá, 2013. Encuesta de Convivencia Escolar. Bogotá.

Secretaría de Educación del Distrito. (2015). Desarrollo Socioafectivo: *Educar en y para el afecto*. Bogotá.

Secretaría de Educación del Distrito. (2016). *Orientaciones técnicas para la construcción e implementación de los Planes Integrales de Bienestar Estudiantil – PIBES*. Bogotá.

Secretaría de Educación del Distrito. (2016). ***Plan Sectorial de Educación.*** Bogotá.

Secretaría Distrital de Movilidad (2009). Plan distrital de Movilidad. Bogotá, Colombia.

SED (2016). *Sistema de Información de Alertas – Módulo accidentalidad escolar*. 1999-451 páginas

SED (2016). *Orientaciones técnicas para la construcción e implementación de los Planes Integrales de Bienestar Estudiantil –PIBES, en las Instituciones Educativas Distritales*. Bogotá

Toro, J. B. (2011). El ethos que cuida. *Itinerario Educativo*, Año XXV(58), 145-163.

UNESCO (2006). La educación para todos: La alfabetización, un factor vital. Informe de la EPT en el mundo. París, Francia.

UNESCO. (2008). *Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo. Los Aprendizajes de los Estudiantes de América Latina y el Caribe*. Santiago, Chile.

UNESCO. (2012). *Análisis del Clima Escolar: ¿Poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y el Caribe?* Santiago, Chile: Santillana.

UNESCO. (2013). *Análisis del Clima Escolar: ¿Poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y el Caribe?* Santiago, Chile: Santillana.

UNESCO-OREALC. (2016). *Reporte Técnico. Tercer Estudio Regional Comparativo y Explicativo, TERCE*. Santiago, Chile.

Zapata, R. (2006). La dimensión social y cultural del cuerpo. En: Boletín de Antropología Universidad de Antioquia, Vol. 20 No. 37, pp. 251-264. Texto recibido: 14/03/2006; aprobación final: 01/06/2006.

Tareas

Para recordar

Mis notas

Mis notas

Tareas

Para recordar

Tareas

Para recordar

Mis notas

COLECCIÓN PEDAGOGÍA DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

Estrategias didácticas para docentes

La colección *Pedagogía del Bienestar Estudiantil* ofrece a las instituciones educativas un conjunto de **orientaciones didácticas** encaminadas a desarrollar satisfactoriamente en los estudiantes las cuatro dimensiones del bienestar (física, mental, emocional y social), e invitar a toda la comunidad educativa a trabajar en la consolidación de una cultura del bienestar, asumida como una experiencia vital, producto de todas las interacciones ocurridas dentro de la escuela.

Las estrategias didácticas que se brindan mantienen el equilibrio entre la información, las decisiones reflexivas, las modificaciones de hábitos, la prevención y el cuidado como conducta. Asimismo, las consideraciones metodológicas implican la **participación y responsabilidad democrática** de la comunidad educativa.

Componentes de la colección Pedagogía del bienestar

Bajo la concepción de bienestar, centrada en la persona, su integralidad y capacidad de agencia, y teniendo como premisa fundamental que la escuela es ante todo un espacio de reflexión sobre los hábitos y comportamientos y para la construcción de ese bienestar, desde la colección se promueven:

a. La prevención y atención de los accidentes escolares.
b. Los estilos de vida saludable, asociados a la alimentación saludable y la actividad física.
c. Las prácticas relacionadas con la movilidad escolar.
d. La valoración y compromiso que implica la corresponsabilidad de todos los miembros de la comunidad educativa.

Estilos de vida saludable

Movilidad escolar

Prevención y atención a la accidentalidad escolar

Corresponsabilidad por el Bienestar

@Educacionbogota /Educacionbogota Educacionbogota @educacion_bogota

www.educacionbogota.edu.co

Secretaría de Educación del Distrito
Avenida El Dorado No. 66 - 63
Teléfono: (57+1) 324 1000 Ext.: 3126
Bogotá, D. C. - Colombia