

CUADERNILLO N° 1:

INFANCIAS, CUIDADO Y SALUD INTEGRAL



RN

Ministerio de Salud
Abordaje Integral de
Consumos Problemáticos



MINISTERIO DE SALUD

PROGRAMA ABORDAJE INTEGRAL CONSUMOS PROBLEMÁTICOS - APASA (LEY N° 5151) - GOBIERNO PROVINCIA DE RÍO NEGRO

Autoridades

Gobernador de la Provincia de Río Negro

- Alberto Weretilneck

Ministro de Salud Provincia de Río Negro

- Dr. Demetrio Caldis Thalasselis

Secretaría de Salud Río Negro

- Dra. Deorsola Mariana

Ministra de Educación y de DDHH de Río Negro

- Prof. Campos Patricia

Secretaría de Educación Río Negro

- Prof. Arza Silvia

Directora General de Educación

- Prof. Strahl Marcela

Directora Ejecutiva Programa Abordaje Integral de
Consumos Problemáticos AGENCIA APASA

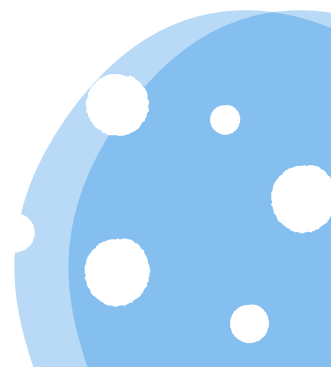
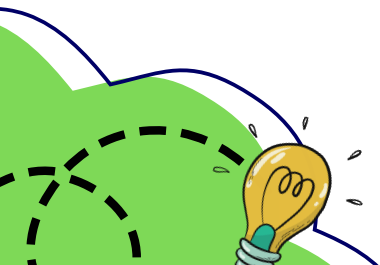
- Lic. Norma Beatríz Mora

Equipo de Ámbito Educativo APASA (Autoría)

- Reuque Mayra Soledad (Técnico)
- Sandoval Karen Sabrina (Técnico)
- Lucía Antonela Cerasa (Diseño Gráfico)

Equipo Técnico del Ministerio de Educación (Revisión)

- Paula Quezada.
- María Jimena Serra.
- Maricel Entraigas.
- Hugo Cervero
- María Ester Heinze.
- Vanina Raul.





¡Hola queridos docentes, niños y niñas de Río Negro, Caminantes de grandes aventuras!

Estos manuales que hemos diseñado para ustedes, constituyen una ruta para que transitemos juntos la vida escolar.

Como **Gobierno de la Provincia de Río Negro** anhelamos contribuir a un desarrollo y crecimiento integral de cada niño y niña, por eso estamos fuertemente comprometidos a pensar y crear, desde el juego, herramientas que contribuyan al mismo.

En la vida van a explorar muchos caminos nuevos, descubrirán pasiones y enfrentarán grandes desafíos. Para disfrutarlos al máximo, el cuerpo y la mente necesitan estar fuertes, sanos y protegidos.

Aquí van a encontrar juegos, historias y actividades para descubrir el superpoder más grande que tienen: saber cómo cuidarse y elegir lo mejor para sus vidas, en lo personal, en lo familiar y en comunidad.

En estas páginas aprenderán a:

- **Conocer las emociones:** saber qué sienten y cómo expresar los sentimientos con palabras.
- **Cuidar el cuerpo:** aprender a protegerlo porque es el vehículo más valioso que tenemos.
- **Decir que no:** recordar que somos nosotros quienes decidimos, qué cosas favorecen mi bienestar y cuales lo afectan.
- **Pedir ayuda:** saber que nunca estamos solos/as y que siempre hay adultos que nos quieren y cuidan.

Los consumos que nos hacen daño, no tienen lugar en una vida llena de proyectos, risas y amigos de verdad.

¡El presente y el futuro brilla mucho y cada uno de nosotros tiene el control para hacerlo brillar aún más!

¡Empecemos a jugar, aprender y crecer juntos!

INFANCIAS, CUIDADO Y SALUD INTEGRAL

¿Por qué hablamos de infancias?



Las experiencias de niñas y niños no son lineales ni uniformes; se construyen en una compleja trama donde se entrecruzan la historia familiar, la cultura, el territorio, las condiciones sociales y económicas, las trayectorias escolares, los vínculos significativos, las identidades, los deseos y las oportunidades de participación que cada contexto ofrece.

Asimismo, las experiencias de las infancias están atravesadas por múltiples diversidades, entre ellas aquellas vinculadas a la discapacidad, que configuran modos singulares de habitar, aprender, vincularse y participar en la vida escolar y comunitaria. Reconocer esta diversidad de experiencias resulta fundamental para comprender las singularidades de cada estudiante y promover prácticas de cuidado, enseñanza y acompañamiento respetuosas de sus derechos.

Es importante recordar que, así como hablamos de infancias en plural para reconocer la diversidad de experiencias, también hablamos de familias en plural. Las familias adoptan múltiples configuraciones y formas de organización, todas igualmente valiosas. Desde una perspectiva de derechos, se busca reconocer y valorar esta diversidad, evitando miradas normativas que puedan invisibilizar o estigmatizar las distintas realidades familiares presentes en la escuela

Hablar de infancias en plural es una decisión pedagógica y política. Implica reconocer diversidad, desigualdades y trayectorias singulares.⁽¹⁾

¹ Andre Szulc, Silvia Guemureman, Mariana García Palacios y Adeleila Colangelo- "NIÑEZ PLURAL, Desafíos para repensar las infancias contemporáneas".

Esta perspectiva se sostiene en el enfoque de derechos establecido por la Ley 26.061 de Protección Integral de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, y la Convención sobre los derechos de las Personas Con Discapacidad y su protocolo facultativo (Ley N° 26.378), que trabajaremos en el cuadernillo N° 2, que reconoce a niñas y niños como sujetos plenos de derechos, garantizando la plena inclusión, la accesibilidad y la no discriminación.

ENTONCES PARA REFRESCAR...

¿Qué significa reconocer a las infancias como sujetos de derechos?

Significa que niñas y niños:

- Tienen voz.
- Pueden participar.
- No son objetos de tutela.
- No son “adultos incompletos”.
- Son protagonistas de su presente.



Desde esta mirada, el Estado y las instituciones educativas tienen la responsabilidad de garantizar el ejercicio efectivo de esos derechos. La escuela no sólo transmite contenidos: también garantiza derechos.

¿Qué entendemos por cuidado?



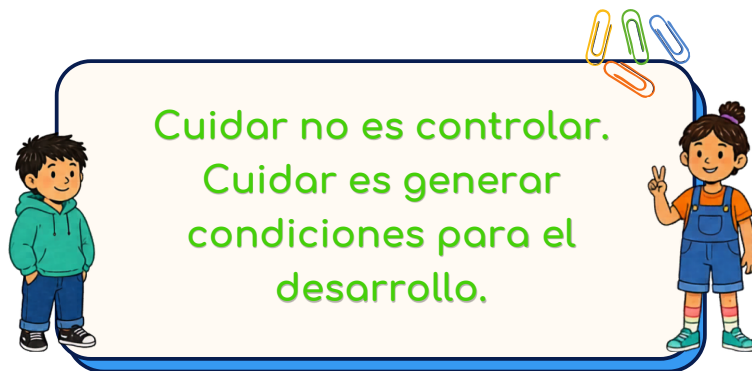
El cuidado no es un acto natural ni instintivo. Es una construcción social, histórica y política, atravesada por relaciones de poder, disputas de sentido y marcos normativos que definen quién cuida, cómo se cuida y en qué condiciones se produce ese cuidado.

Durante mucho tiempo fue pensado como:

- Una tarea privada.
- Responsabilidad exclusiva de las familias.
- Asociado principalmente a las mujeres.

HOY ENTENDEMOS QUE:

- ✓ El cuidado es una responsabilidad colectiva.
- ✓ Involucra a la escuela, las familias, a la salud, el Estado y la comunidad.
- ✓ No se limita a proteger: también habilita autonomía.



¿Cómo se relacionan cuidado y desigualdad?



Las formas de cuidado no son iguales para todas las infancias. Las desigualdades sociales condicionan:

- El acceso a la salud.
- La alimentación.
- El descanso.
- El juego.
- La educación.
- La participación.

Por eso el cuidado no puede pensarse como una responsabilidad individual, debe pensarse como parte de políticas públicas y redes comunitarias. Cuidar también es reconocer las condiciones materiales de vida.

EL CUIDADO INFANTIL SE ENTIENDE COMO UNA PRÁCTICA RELACIONAL QUE SE CONSTRUYE EN EL ENTRAMADO DE VÍNCULOS COTIDIANOS Y QUE INVOLUCRA NO SOLO A LAS FAMILIAS, SINO TAMBIÉN A LA ESCUELA, LAS INSTITUCIONES DE SALUD, LAS ORGANIZACIONES COMUNITARIAS Y EL ESTADO.



¿Qué son los hábitos saludables desde una mirada integral?

Tradicionalmente, los **hábitos saludables** se enseñaron desde enfoques normativos y prescriptivos, centrados en la incorporación de conductas consideradas correctas:

- Lavarse las manos.
- Comer de determinada manera.
- Dormir cierta cantidad de horas.



Pero desde una perspectiva integral y situada, los hábitos saludables no son sólo normas individuales o un conjunto de reglas universales a cumplir. Son prácticas que se construyen en el entramado de la vida cotidiana, los vínculos significativos y las oportunidades reales de acceso a derechos.

Promover hábitos saludables en la infancia implica:

- Generar condiciones materiales, vinculares y comunitarias que favorezcan su construcción y sostenimiento a lo largo del tiempo.
- Acompañar el desarrollo progresivo de la autonomía, reconociendo que niñas y niños construyen capacidades para el autocuidado de manera gradual, de acuerdo a sus singularidades, tiempos, formas de aprendizaje y en relación con otras personas y con su entorno.
- Valorar la diversidad de trayectorias y garantizar los apoyos, ajustes y condiciones de accesibilidad necesarios para que todas las infancias, incluidas aquellas con discapacidad, puedan participar y desarrollar su autonomía en igualdad de oportunidades.
- Reconocer los contextos familiares, sociales, culturales y territoriales que influyen en las posibilidades de cuidado y bienestar.
- Ofrecer apoyos y entornos accesibles para que las infancias con discapacidad puedan participar, aprender y desarrollar hábitos saludables en igualdad de oportunidades.





- Promover la equidad, contemplando las distintas necesidades, trayectorias y condiciones de vida de niñas y niños.
- Evitar responsabilizar individualmente a las infancias por situaciones estructurales que requieren respuestas colectivas e institucionales.

LA SALUD INTEGRAL NO ES SOLO AUSENCIA DE ENFERMEDAD. ES BIENESTAR FÍSICO, PSÍQUICO, EMOCIONAL Y SOCIAL.

¿Qué entendemos por salud integral?

La salud integral incluye:



- Dimensión física.
- Dimensión emocional.
- Dimensión mental.
- Dimensión social y vincular.

La salud de niñas y niños se relaciona con:

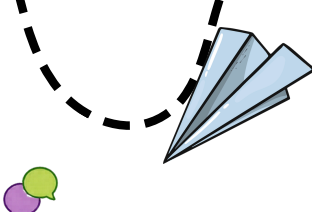


- La calidad de los vínculos.
- La posibilidad de expresar emociones.
- El acceso al juego.
- La previsibilidad y el reconocimiento.
- La participación.

Desde esta perspectiva, la salud es una construcción colectiva, sostenida por redes de cuidado y políticas públicas.

¿Qué son las habilidades para la vida?

La Organización Mundial de la Salud define las habilidades para la vida como: "Aquellas habilidades que permiten a las personas enfrentar de manera eficaz las exigencias y desafíos de la vida diaria." (OMS, 1993)



En el ámbito educativo, podemos comprenderlas como:

Capacidades psicosociales que se desarrollan en interacción con otros, en contextos concretos y en condiciones sociales determinadas, y que permiten a niñas y niños:

- ✿ Conocerse.
- ✿ Expresar lo que sienten.
- ✿ Resolver conflictos.
- ✿ Tomar decisiones.
- ✿ Relacionarse de manera respetuosa.
- ✿ Cuidarse y cuidar a otros.

Las habilidades para la vida no son contenidos teóricos, se desarrollan en la experiencia cotidiana.

¿Cuáles son las habilidades para la vida?



La OMS identifica diez habilidades fundamentales, que pueden agruparse en tres dimensiones:



Habilidades emocionales.

- **Empatía:** comprender y conectar con lo que otras personas sienten, reconociendo la diversidad de miradas.
- **Manejo de emociones y sentimientos:** Reconocer, expresar y transitar las emociones, valorando las diferentes formas de comunicación de cada niña y niño.
- **Manejo de tensiones y estrés:** Identificar situaciones generadoras de tensión y afrontarlas de manera saludable.



Habilidades sociales

- **Comunicación asertiva:** expresar ideas y emociones de manera clara y con respeto.
- **Relaciones interpersonales:** construir vínculos basados en el respeto, la igualdad y cuidado mutuo.
- **Manejo de problemas y conflictos:** Reconocer situaciones problemáticas y abordarlas sin violencia.



Habilidades cognitivas

- **Autoconocimiento:** reconocer la propia identidad, emociones, fortalezas, límites, valores y deseos.
- **Toma de decisiones:** elegir de manera consciente, evaluando las consecuencias.
- **Pensamiento creativo:** generar ideas originales y buscar soluciones alternativas ante situaciones cotidianas.
- **Pensamiento crítico:** analizar información y experiencias de manera reflexiva, cuestionar supuestos y elaborar conclusiones propias.

LAS HABILIDADES PARA LA VIDA SE CONSTRUYEN EN VÍNCULOS RESPETUOSOS, NO EN ESCENARIOS DE CONTROL O SANCIÓN PERMANENTE. ESTO IMPLICA COMPRENDER QUE EL DESARROLLO DE HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO, REQUIEREN ENTORNOS DE CUIDADO, PREVISIBLES Y RESPETUOSOS, ASÍ COMO ACOMPAÑAMIENTOS Y APOYOS ACORDES A LAS SINGULARIDADES DE CADA ESTUDIANTE.

ENTONCES...



Pensar los hábitos saludables, las habilidades para la vida y la salud integral desde una mirada crítica y de derechos permite correrse de enfoques individualizantes y avanzar hacia prácticas educativas que reconozcan el cuidado como una responsabilidad compartida.

¿Cómo se vinculan el cuidado y los consumos problemáticos?

Los niños y niñas forman parte de una sociedad atravesada por múltiples formas de consumo: alimentos, pantallas, objetos, sustancias y juegos, entre otros.



Los enfoques tradicionales se centraron en:

- 🌀 La prohibición.
- 🌀 El control.
- 🌀 La sanción.



El enfoque de Reducción de Riesgos y Daños propone:

- ✓ Comprender los contextos.
- ✓ Escuchar sin estigmatizar.
- ✓ Fortalecer habilidades para la vida.
- ✓ Generar redes de cuidado.

Desde esta perspectiva, prevenir no es solo evitar el consumo, sino: Reducir daños, fortalecer vínculos y ampliar derechos.



CUIDAR FRENTE A LOS CONSUMOS IMPLICA ACOMPAÑAR, NO MORALIZAR. GENERAR ESPACIOS DE DIÁLOGO DONDE LAS INFANCIAS PUEDAN EXPRESAR LO QUE SIENTEN Y VIVEN, Y CONSTRUIR ACUERDOS DE CUIDADO QUE CONTEMPLAN SUS REALIDADES CONCRETAS.

¿Cuál es el paradigma de cuidados integrales?

El paradigma de cuidados integrales propone repensar el sentido de la escuela y el rol docente en relación con la promoción de la salud, la prevención y el acompañamiento de las trayectorias educativas.

Durante mucho tiempo se pensó que:

- 🌀 La escuela debía transmitir conocimientos.
- 🌀 El cuidado era tarea exclusiva de la familia o de servicios de salud.

Hoy sabemos que no puede haber un proceso pedagógico significativo sin cuidado. El cuidado no se limita a necesidades físicas.

➤ Incluye también:

- ◉ Dimensión afectiva.
- ◉ Dimensión simbólica.
- ◉ Dimensión ética.
- ◉ Reconocimiento de la diversidad.



Una escuela que cuida es una escuela que aloja, escucha y reconoce singularidades.

También es importante mencionar que la escuela no puede trabajar sola.

Necesita articular con:

- ◆ Familias.
- ◆ Centros de salud.
- ◆ Organizaciones sociales.
- ◆ Instituciones del territorio.

**EL CUIDADO INTEGRAL ES
CORRESPONSABILIDAD**



¿Cómo se construye una cultura institucional del cuidado?

La cultura institucional del cuidado es el entramado que organiza la vida escolar desde una lógica de prevención, inclusión y acompañamiento

Los vínculos escolares moldean subjetividades.

✿ Cada interacción:

- Produce modos de ser.
- Transmite valores.
- Configura experiencias de pertenencia o exclusión.

La escuela es un espacio de construcción democrática cotidiana.

Construir una cultura institucional del cuidado implica:

- Reconocer a cada estudiante como sujeto de derecho.
- Evitar prácticas expulsivas o estigmatizantes.
- Sostener una autoridad basada en el acompañamiento.
- Promover participación real en acuerdos institucionales.
- Trabajar en red ante situaciones complejas. Esto se desarrolla en estrecha articulación y corresponsabilidad con los equipos de apoyo, tales como los Equipos Técnicos de Apoyo Pedagógico (ETAP) y las Maestras de Apoyo a la Inclusión (MAI), en consonancia con lo establecido por las Resoluciones Provinciales N.º 3438/11 y N.º 803/16
- Generar espacios de reflexión institucional previa a las emergencias.

Quando el cuidado organiza la cultura escolar:

- Se fortalecen vínculos saludables.
- Se previenen situaciones de exclusión.
- Se reducen riesgos asociados a consumos problemáticos.
- Se promueve salud integral.

UNA ESCUELA QUE CUIDA NO ELIMINA CONFLICTOS: LOS ABORDA DESDE LA ESCUCHA Y LA RESPONSABILIDAD COLECTIVA.

ENTONCES...

- Pensar las infancias en plural nos invita a revisar nuestras prácticas.
- La escuela no sólo enseña contenidos: produce cuidado.
- El cuidado integral convierte a la escuela en: Espacio de derechos, red comunitaria, territorio de vínculos saludables y escenario de construcción democrática.
- Promover salud integral, hábitos saludables y habilidades para la vida es parte de las prácticas cotidianas de la escuela y de la construcción de climas institucionales que, en el marco de la Educación Sexual Integral (ESI)⁽²⁾ y de las políticas educativas nacionales y provinciales, habilitan abordajes integrales, relacionales y situados de temáticas como los consumos problemáticos, favoreciendo que niñas y niños puedan: sentirse reconocidos, expresar lo que sienten, participar y desarrollarse con dignidad

2. La perspectiva de la Educación Sexual Integral (ESI), en tanto marco normativo y pedagógico que orienta abordajes integrales y situados, será desarrollada con mayor profundidad en el Cuadernillo N.º 2 de esta colección.

PROPUESTA PARA EL AULA

Las propuestas de taller⁽³⁾ que a continuación se detallan, se presentan a modo de sugerencia para abordar los contenidos teóricos desarrollados en el presente cuadernillo. El/la docente podrá seleccionar la o las actividad/es o realizar/producir/elaborar otra/s con el fin de llegar con el contenido abordado y/o cumplir con el propósito.

A medida que las y los estudiantes participan de las actividades y responden a las consignas, se podrá retomar y reforzar los conceptos trabajados, promoviendo espacios de reflexión y diálogo. Es importante señalar que los siguientes talleres sugeridos, también pueden funcionar como instancias de introducción o preparación para las dinámicas lúdicas que se desarrollarán en los cuadernillos N° 6 y N° 7.



Taller: " La rueda de las habilidades"

Propósito:

- Propiciar espacios de reflexión y participación que permitan a las y los estudiantes reconocer y comprender las habilidades para la vida como herramientas para relacionarse con otras personas, expresar emociones, resolver conflictos.
- Generar y fortalecer la autonomía progresiva de los/las estudiantes, teniendo en cuenta las singularidades de cada uno/a en las diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Primer momento: Introducción

El/la docente inicia con algunas preguntas:

- ¿Alguna vez tuvieron que resolver un problema con un amigo o amiga?
- ¿Qué hacen cuando están muy enojados o preocupados?
- ¿Cómo podemos saber si una decisión nos ayuda a cuidarnos y a cuidar a otras personas?

Luego se explica brevemente: "Hay habilidades que nos ayudan a vivir mejor con otras personas y con nosotros mismos. A esas habilidades se las llama habilidades para la vida."

3 Las propuestas se presentan bajo la modalidad de taller, entendida como un espacio de participación activa, diálogo, intercambio, construcción colectiva y reflexión sobre las experiencias. Los fundamentos pedagógicos de esta elección metodológica se encuentran desarrollados en el Cuadernillo de Presentación.

Segundo momento: La rueda de desafíos

Se colocan en una bolsa o caja, tarjetas con las 10 habilidades para la vida. Cada tarjeta incluye una situación simple.⁴



Ejemplos:

Empatía

"Un compañero está triste porque perdió un juego. ¿Qué podrías hacer?"

Comunicación asertiva

"Quieres decirle a alguien que algo que hizo te molestó, pero sin pelear."

Toma de decisiones

"Tienes que elegir entre seguir jugando o terminar una tarea."

Pensamiento creativo

"El recreo está aburrido. ¿Qué juego nuevo podrían inventar?"

Manejo de emociones

"Estás muy enojado porque algo no salió como querías."

Autoconocimiento

"Te das cuenta de que algo te pone nervioso o te hace sentir incómodo. ¿Cómo podrías reconocer lo que estás sintiendo?"

Relaciones interpersonales

"Llegó un compañero nuevo a la clase y todavía no conoce a nadie. ¿Qué podrías hacer para que se sienta incluido?"

Manejo del estrés o las tensiones

"Tienes muchas tareas y sientes que no sabes por dónde empezar. ¿Qué podrías hacer?"

Resolución de problemas y conflictos

"Dos compañeros quieren usar el mismo juego y empiezan a discutir. ¿Qué podrían hacer para resolverlo?"

Pensamiento crítico

"Un compañero cuenta algo sobre otra persona, pero no sabes si es verdad. ¿Qué podrías hacer antes de repetirlo?"

⁴ Se sugiere diversificar las tarjetas utilizando imágenes, pictogramas o lectura accesible para garantizar que todos los/as estudiantes puedan comprender el desafío y participar de forma autónoma en sus duplas.



Un estudiante toma una tarjeta y el grupo propone posibles acciones o formas de acompañamiento frente a la situación planteada. Se divide al curso en 10 grupos; si hay 20 estudiantes, trabajarán en duplas.

Se invita a los grupos a pensar las situaciones desde el cuidado mutuo, la escucha, el diálogo y la corresponsabilidad, reconociendo que muchas veces los desafíos cotidianos pueden abordarse mejor cuando contamos con otras personas, pedimos ayuda y construimos respuestas colectivas.

Tercer momento: Reconocemos nuestras habilidades

Después de leer las tarjetas, el/la docente pregunta:

- ¿Cuál de estas habilidades usamos más?
- ¿Cuál nos cuesta más?
- ¿En qué momentos de la escuela usamos estas habilidades?

Se explica que todas se pueden aprender y practicar.

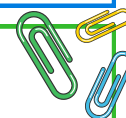
Cierre⁽⁵⁾

Se recupera la idea central: “Las habilidades para la vida nos ayudan a cuidarnos, a cuidar a otras personas y a resolver situaciones de la vida cotidiana.”

Se puede cerrar con la frase: “Aprender estas habilidades también es una forma de crecer con más herramientas para la vida.”



Taller: “El mapa de la salud integral”



Propósito

- Promover la reflexión acerca de la salud integral, favoreciendo que las y los estudiantes reconozcan que sentirse bien no solo involucra el cuerpo, sino también las emociones, los vínculos y las experiencias que forman parte de la vida cotidiana.

Primer momento: ¿Qué es estar sano?

El/la docente pregunta:

- Cuando decimos que alguien está sano, ¿qué significa?
- ¿Sólo tiene que ver con el cuerpo?

Se escuchan respuestas y luego se explica brevemente:

“La salud también tiene que ver con cómo nos sentimos, cómo nos relacionamos con otras personas y cómo vivimos.”

Segundo momento: Construimos el mapa de la salud

En el pizarrón o en un afiche se dibuja un gran círculo dividido en cuatro partes:

1. Salud física
2. Salud emocional
3. Salud mental
4. Salud social

⁵ Los cierres propuestos en cada uno de los talleres buscan generar instancias de reflexión y construcción colectiva que puedan constituirse en insumos para futuras actividades. Los intercambios, acuerdos, producciones y registros que surjan de estas preguntas podrán recuperarse y resignificarse a lo largo del proceso pedagógico, según los criterios de cada docente y las particularidades del grupo

Se divide a los estudiantes en grupos de 4 o 5 personas y reciben tarjetas con situaciones.

Ejemplos:

- Dormir bien
- Jugar con amigos
- Poder hablar cuando estamos tristes
- Hacer actividad física
- Sentirse respetado
- Aprender cosas nuevas
- Compartir con la familia

Deben decidir con qué dimensiones de la salud se vincula cada tarjeta. Podrán ubicar una misma situación en más de una parte del círculo, explicando los motivos de su elección.

Tercer momento: Conversamos

El/la docente pregunta:

- ¿Todas estas cosas ayudan a sentirnos bien?
- ¿Qué pasa cuando alguna de estas partes falta?

Se reflexiona que la salud es un equilibrio entre muchas cosas.

Cierre

"El bienestar de niñas y niños depende del cuidado del cuerpo, de las emociones, de los vínculos y de las experiencias que viven todos los días."

Taller: "El semáforo de los hábitos"

Propósito

- Reflexionar sobre los hábitos cotidianos y reconocer cuáles ayudan a cuidar la salud y el bienestar, cuáles requieren moderación y cuáles pueden implicar riesgos.

Primer momento: Introducción

El/la docente inicia con una breve conversación con el grupo:

- ¿Qué creen que significa tener hábitos saludables?
- ¿Qué cosas hacemos todos los días que ayudan a cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud?

Luego presenta la dinámica: "Vamos a jugar con un semáforo. Como en la calle, los colores nos ayudan a tomar decisiones."



Se explica el significado de cada color:

- **Verde:** hábitos que ayudan mucho a cuidar la salud.
- **Amarillo:** hábitos que pueden estar bien a veces, pero no siempre.
- **Rojo:** hábitos que pueden hacer daño o traer problemas si se repiten mucho.

El/la docente señala tres espacios del aula o del patio que representarán los colores verde, amarillo y rojo (puede pegar círculos grandes de cartulina de cada color).

Segundo momento: Nos movemos con el semáforo

El/la docente irá diciendo distintas situaciones o hábitos.⁽⁶⁾

Después de escuchar cada uno, los estudiantes deberán moverse hacia el color del semáforo que consideren adecuado.

Ejemplos de situaciones:

- Dormir las horas necesarias.
- Pasar muchas horas seguidas frente a una pantalla.
- Jugar al aire libre.
- Tomar agua durante el día.
- Comer muchas golosinas todos los días.
- Hablar con alguien cuando algo nos preocupa.
- Lavarse las manos antes de comer.
- No desayunar antes de ir a la escuela.
- Compartir tiempo con amigos o familia.
- Guardarse todo lo que uno siente sin hablar con nadie.

Después de cada elección, el/la docente puede preguntar a algunos estudiantes:

- ¿Por qué eligieron ese color?
- ¿Todos pensamos igual? ¿Por qué?

La idea no es buscar una única respuesta, sino reflexionar colectivamente.

Tercer momento: Pensamos en la prevención

El/la docente recupera lo trabajado y propone pensar:

- ¿Qué hábitos ayudan a cuidar nuestra salud?
- ¿Qué cosas podríamos cambiar para sentirnos mejor?

Se introduce la idea de que: “Muchos hábitos saludables ayudan a prevenir problemas y a cuidar nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros vínculos.”

Cierre

Para finalizar, el/la docente puede preguntar:

- ¿Qué hábito verde creen que ya hacen en su vida diaria?
- ¿Qué hábito amarillo podrían mejorar?

Se puede cerrar con una idea central: “Cuidar la salud también se aprende.

Cada pequeña decisión que tomamos en la vida cotidiana puede ayudarnos a estar mejor.”

6 Nota de accesibilidad: Si en el grupo participan estudiantes con movilidad reducida o restricciones espaciales, se sugiere adaptar la propuesta entregando tarjetas de colores (verde, amarillo y rojo) para levantar desde sus lugares, o utilizar señas acordadas, garantizando que todos/as puedan expresar su elección en igualdad de oportunidades.



REFERENCIAS

- Andre Szulc, Silvia Guemureman, Mariana Garcia Palacios y Adeleila Colangelo- "NIÑEZ PLURAL, Desafíos para repensar las infancias contemporáneas"
- Congreso de la Nación Argentina. (2005). Ley N.º 26.061 de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes.
- Congreso de la Nación Argentina. (2008). Ley N.º 26.378. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Protocolo Facultativo.
- Consejo Provincial de Educación de Río Negro. Resolución N.º 3438/11.
- Consejo Provincial de Educación de Río Negro. Resolución N.º 803/16.
- Ley Nacional N.º 26.206 de Educación Nacional.
- Ley Nacional N.º 26.150 de Educación Sexual Integral.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2018). Educación Sexual Integral para la educación primaria: contenidos y propuestas para el aula. Programa Nacional de Educación Sexual Integral. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/esi_primaria_2018.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (1993). Life skills education in schools. World Health Organization.
- UNICEF. (s/f). Habilidades para la vida: Herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia.





Ministerio de Salud
Abordaje Integral de
Consumos Problemáticos