



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR



SALUD ESCOLAR
2019-2020



MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Todos nos cuidamos**

Clave del centro de trabajo: **15EPR0612X**

Nombre de la escuela: **Nicolás Bravo**

Estado de México

Diagnóstico:

Cuando el mundo se declaró en pandemia por el coronavirus y la población en general se vio afectada; como escuela se determinó que toda la comunidad escolar debía tener medidas extremas de higiene:

Aseo de las aulas.

Colocarse gel antibacterial antes de ingresar a las aulas.

Aseo constante de aulas y espacios en común.

Recreos escalonados.

Uso de cubrebocas.

Descripción:

Lograr en su 65% la participación de las madres y padres de familia de forma sistemática en todas las actividades que se realicen en la comunidad para la mejora del cuidado de sus hijas e hijos.

Objetivo:

Reconocer las distintas partes del cuerpo, además de la práctica de hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Realizar reuniones con madres y padres de familia para informar sobre las actividades a realizar:

Aseo de las aulas.





Colocarse gel antibacterial antes de ingresar a las aulas.

Aseo constante de aulas y espacios en común.

Recreos escalonados.

Uso de cubrebocas.

Actividades del PNCE, Mi Escuela Segura, aseos.

Acciones:

- Juntas con Madres y Padres de Familia
- Orden del día con acuerdos
- Aseo de las aulas
- Colocarse gel antibacterial antes de ingresar a las aulas
- Aseo constante de aulas y espacios en común
- Recreos escalonados
- Uso de cubrebocas
- Apoyo de la Promotora de la Salud
- Lonas informativas

Conclusiones:

Se logró el objetivo alcanzado por la disposición de las madres y padres de familia.





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Taller Saludable**

Clave del centro de trabajo: 15EJN0231Z

Nombre de la escuela: Anexo a la Normal de Jilotepec

Estado de México



Diagnóstico:

En la actualidad, un aspecto de la salud que se ha visto descuidado es lo referido a la buena alimentación, varias estadísticas indican que el sobrepeso y obesidad infantil crece a grados alarmantes en nuestro país, esto es resultado de la falta de prácticas de buenos hábitos alimenticios, del desconocimiento de llevar una dieta balanceada, así como de la misma dinámica familiar, observando que cada vez son más las

alumnas y alumnos que llevan un refrigerio poco nutritivo, el cual las madres de familia compran en los puestos aledaños a la escuela, consistiendo en galletas, jugos, yogurt, es decir, productos poco saludables que por practicidad envían a sus hijos.

Dentro del nivel preescolar un aspecto fundamental a favorecer con el alumnado es el cuidado de su salud, lo cual incluye fortalecer la práctica de hábitos alimenticios adecuados.

Descripción:

Reconocer la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aportan al cuidado de su salud.

Objetivo:

La práctica desarrollada se llevó a cabo en apoyo al logro del aprendizaje esperado: Reconocer la importancia de una alimentación correcta y los





beneficios que aporta al cuidado de la salud, del campo de formación académico Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social.

También tiene relación con el rasgo del perfil de egreso: Cuida de su cuerpo y evita conductas de riesgo.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Esta práctica consistió en un taller de cocina saludable, donde algunas madres de familia de cada uno de los grupos asistieron a la escuela a preparar un menú saludable para el alumnado, donde prepararon: ensaladas, guisados y bebidas, con el fin de que fuera un menú equilibrado y a la vez atractivo para sus hijas e hijos, los cuales consumieron durante el refrigerio.



Acciones:

- Desarrollo de situaciones didácticas sobre una buena alimentación, el plato del bien comer y jarra del buen beber, en los grupos.
- Taller de cocina con madres de familia.

Conclusiones:

El alumnado conoció la importancia de tener una buena alimentación para evitar problemas que afecten su salud y crecer sanos y fuertes.

El alumnado sabe que las comidas deben ser equilibradas y la guía de bien comer puede ayudar a confórmalos.

Se logró que muchas de las familias que continuamente mandaban a sus hijas e hijos alimentos comprados y poco saludables, evitaran hacerlo y procuraran enviar alimentos preparados en casa.





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Uso de métodos anticonceptivos**

Clave del centro de trabajo: 15DTV0056Z

Nombre de la escuela: Netzahualcóyotl

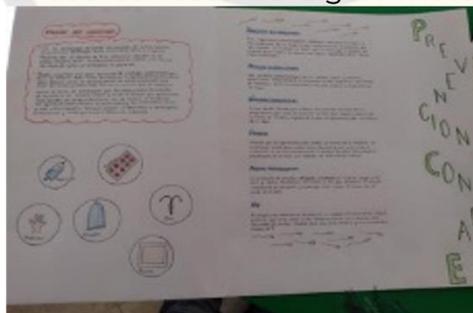
Estado de México

Diagnóstico:

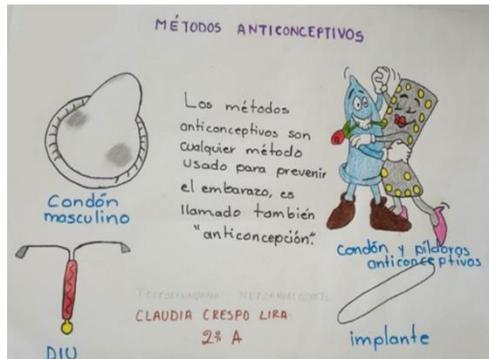
Los anticonceptivos son medicamentos e instrumentos que pueden ser químicos y físicos que ayudan a proteger y reducir las posibilidades de un embarazo y el contagio de enfermedades durante la actividad sexual. Los métodos anticonceptivos contribuyen de manera importante en la toma de decisiones sobre el control de la natalidad, la prevención de embarazos, así como la disminución del número de embarazos no deseados y embarazos en adolescentes.



Aproximadamente 16 millones de adolescentes, mujeres de 15 a 19 años, y 1 millón de niñas menores de 15 años, dan a luz cada año, la mayoría en países de ingresos bajos y medianos. La estadística de salud sexual en adolescentes en México nos indica que, a la edad de 17 años, la mitad de los adolescentes de educación básica han tenido relaciones sexuales por lo menos una vez, tomando en cuenta que la mayoría de ellos desconocen el uso correcto de algún método anticonceptivo, la problemática es el aumento de embarazos no deseados a corta edad: “embarazo adolescente”.



La mayoría de los adolescentes no tienen el conocimiento para evitar el embarazo, pues la educación sexual en México es de baja calidad debido a que existen tabúes que no permitan a los adolescentes solicitar servicios de anticoncepción.



Consecuencias para la salud: las complicaciones durante el embarazo y el parto son la segunda causa de muerte entre las adolescentes de 15 a 19 años en todo el mundo, cada año se practican aproximadamente 3 millones de abortos peligrosos entre adolescentes de 15 a 19 años, lo que contribuye a la mortalidad materna y a problemas de salud prolongados.

Descripción:

Para el desarrollo de la práctica se realizó la proyección de un video en cada aula de cada grado escolar, en el cual se describían los métodos anticonceptivos, su conformación o estructura química, los métodos anticonceptivos que existen y que están disponibles para las y los adolescentes en los sistemas de salud, así como su uso correcto y los errores más comunes que existen al momento de utilizarlos.

Objetivo:

Que la comunidad escolar conozca:

¿Qué son los métodos anticonceptivos? Y ¿Cómo están constituidos?

¿Cuáles son los tipos de métodos anticonceptivos que existen?

¿Cuál es la eficacia de cada método anticonceptivo?

El uso correcto de cada método anticonceptivo

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Se establece un punto crítico en el cual las alumnas y alumnos de la escuela telesecundaria "Netzahualcóyotl", aprendan el uso correcto de los anticonceptivos y conozcan cuál es su aplicación para su salud y bienestar.





Acciones:

- Se proyectaron videos en las aulas de cada grado para poder explicar detalladamente el uso de los métodos anticonceptivos.
- Se realizaron prácticas sobre el uso correcto del preservativo masculino (condón).
- Se elaboraron carteles en los cuales se colocó información sobre los métodos anticonceptivos.
- Se realizaron trabajos de investigación por parte del alumnado para conocer más sobre el tema de métodos anticonceptivos.

Conclusiones:

Los adolescentes de la telesecundaria "Netzahualcóyotl", lograron identificar los distintos tipos de métodos anticonceptivos y de esta manera obtuvieron información sobre su uso, los beneficios que tiene el saber utilizarlos de manera correcta y de las consecuencias por su uso incorrecto.

Pudimos informar al alumnado las consecuencias y los problemas de salud, socioeconómicos y socioemocionales que pueden desencadenarse en caso de ocurrir un embarazo adolescente.

Contar con la información necesaria para ejercer su sexualidad de manera responsable y, a su vez, cuidar de la otra persona.

La importancia de llevar una educación sexual que los oriente a prevenir un embarazo a temprana edad.



MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Convivencia Escolar**

Clave del centro de trabajo: 15PJN2208R

Nombre de la escuela: Pirru

Estado de México

Diagnóstico:

Las niñas, niños y adultos necesitan tener más acercamiento pacífico con sus pares.

Descripción:

Llevar a cabo juegos durante el recreo, trabajar en equipo actividades lúdicas, organizar paseos con madres y padres de familia.

Objetivo:

El objetivo es que la práctica con niñas, niños y adultos sea pacífica y armoniosa.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Cuando las niñas y niños se llevan bien con sus compañeros van más felices a la escuela y trabajan mejor en equipos.

Acciones:

Llevar a cabo actividades donde intervenían las madres y padres de familia, como:

- Colocación de ofrenda de muertos, periódico mural y con las niñas y niños, juegos y rondas a la hora del recreo.

Conclusiones:

Las niñas y niños se compenetraron con sus compañeros y acudían felices a la escuela con sus amigos preferidos y las madres y padres de familia se saludaban cordialmente a la hora de salida y entrada



MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Salud Escolar**

Clave del centro de trabajo: **15DJN1164Z**

Nombre de la escuela: **15 de mayo**

Estado de México

Diagnóstico:

Se detectó la necesidad de una limpieza a profundidad en las aulas, ya que al estar la escuela ubicada en una calle de terracería la tierra y el polvo son una constante.

Descripción:

- Se detectó la necesidad.
- Se convocó a las madres y padres de familia.
- Se organizaron comisiones para la faena.
- Se realizó la faena.

Objetivo:

Ofrecer al alumnado espacios limpios y seguros para el aprendizaje.



Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Desenvolverse en un espacio limpio y seguro para cuidar de su salud.

Acciones:

Al organizar las comisiones se contemplaron todas las áreas, mobiliario y materiales de las aulas para garantizar que todo quedara limpio.



Conclusiones:

Con apoyo de las madres y padres de familia se ofrece al alumnado un espacio limpio y seguro.

Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Limpieza Escolar**

Clave del centro de trabajo: 15DJN1545G

Nombre de la escuela: Juan Ruiz de Alarcón

Estado de México



Diagnóstico:

Se requería una limpieza a profundidad en aulas para ofrecer espacios limpios al alumnado.

Descripción:

Se convocó a madres y padres de familia. Se organizaron por comisiones para limpiar las aulas y las diferentes áreas de la escuela.

Objetivo:

Ofrecer espacios limpios al alumnado.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Cuidar de la salud al desenvolverse en entornos limpios y seguros.

Acciones:

Lavar, secar y organizar materiales y mobiliarios, lavar aulas y patio.

Conclusiones:

Al final, con la colaboración de las madres y padres de familia, el plantel quedó muy limpio para ofrecer un espacio limpio y seguro al alumnado para un mejor aprendizaje.





Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Si te cuidas tú, nos cuidamos todos**

Clave del centro de trabajo: 15DJN0615E

Nombre de la escuela: Ramón Rangel Carrizalez

Estado de México

Diagnóstico:

Debido a la pandemia, debimos de implementar como cuidarnos, por lo incierto de la situación de cómo se contagiaba el COVID, se realizaron reuniones con madres y padres de familia, para informarles de la situación. Empezaban los contagios dentro del municipio al que pertenecemos por lo que buscamos soluciones y consideramos implementar un plan.

Descripción:

Las docentes realizaron planeaciones para lograr los objetivos, involucrando también a las madres y padres de familia y toda la comunidad educativa, trabajaron con videos, imágenes, información que enviaron vía estructura y el departamento, al alumnado se les hizo partícipes como guardianes de la salud.



Objetivo:

Lograr cuidar y erradicar los contagios dentro de nuestra institución, por medio de involucrar a toda la comunidad educativa, participando y cuidando la salud de todos

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Lo enlazamos con el campo de Exploración y comprensión del mundo natural y social, cuidemos nuestra salud y por medio del área Socioemocional, por medio de la salud mental.

Acciones:



- Involucramos a las madres y padres de familia, para que nos apoyaran en la entrada, colocando gel en las manos de niñas, niños y padres.
 - Pintamos cruces para cuidar la sana distancia a la entrada y dentro de los salones, hicimos mensajes de *WhatsApp*, informando a las madres y padres de familia como cuidar la salud de todos.
 - Se implementó el uso de la mascarilla, tanto con madres y padres de familia, como con el alumnado, mandamos a hacer un dispensador gel y se compró un termómetro.
- Se planearon actividades para concientizar al alumnado sobre el uso del cubrebocas y el lavado de manos, considero que las medidas dieron resultados porque dentro de la escuela no hubo contagios.

Conclusiones:

Tuvimos excelentes resultados porque todo se planeó de manera organizada y con la participación de todas y todos porque nos afectaba por igual; por eso se concientizó de manera permanente por diferentes medios, dentro de la Escuela no ha habido ningún contagio de COVID entre el alumnado, las madres y padres de familia.

Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Si te cuidas tú, nos cuidas a todos**

Clave del centro de trabajo: **15DPR2300J**

Nombre de la escuela: **Maestro de América**

Estado de México

Diagnóstico:

Necesidad de informar a nuestro alumnado la importancia de cuidar su salud y cómo hacerlo durante el resguardo a causa de la pandemia por COVID-19.

Descripción:

Observa, recuerda e interpreta. Algunas veces, cuando te contagias de ciertas infecciones, el médico sólo te indica que bebas líquidos y permanezcas en reposo; en otras ocasiones te prescribe medicamentos. Responde las siguientes preguntas: ¿Qué hace tu cuerpo para contrarrestar las infecciones en cada caso?, ¿Cuál es la importancia de seguir las recomendaciones del médico?

Objetivo:



Informar a nuestra comunidad escolar como cuidar su salud durante el resguardo por la pandemia por COVID-19.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

El sistema inmunológico.

Acciones:

Durante las clases se hablará de temas referentes a los virus, al sistema inmunológico y se compartirá infografía oficial sobre cómo cuidar la salud.

La sana distancia y el aislamiento por la contingencia pueden tener efectos que es importante entender y atender

Transmisión en vivo por Facebook

Salud mental y enfermedades crónicas
con el Dr. José Javier Mendoza, psiquiatra de enlace adscrito a los Servicios de Atención Psiquiátrica

Jueves 16:00 horas

Orientación, herramientas, consejos y más
#CuidaTuSaludMental #COVID19

gob.mx/salud/conadic



Conclusiones:

El alumnado hizo conciencia, aprendieron cuestiones sobre la mejora de los hábitos para mantener una buena salud.

Evidencias fotográficas:

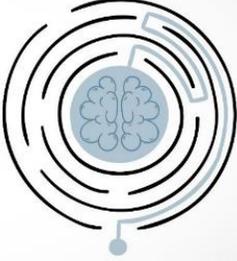
La sana distancia y el aislamiento por la contingencia pueden tener efectos que es importante entender y atender.

Transmisión en vivo por Facebook
Jueves 16:00 hrs.

Participación comunitaria para la salud mental

con la Maestra Daniela Videgaray
Subdirectora de Área CONADIC

Orientación, herramientas, consejos y más.
#CuidaTuSaludMental



SALUD | **CONADIC**

gob.mx/salud/conadic

La sana distancia y el aislamiento por la contingencia pueden tener efectos que es importante entender y atender.

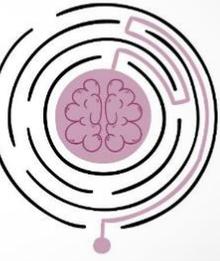
Transmisión en vivo por Facebook

Prevención de conducta suicida en niñas, niños y adolescentes

con el Dr. Emmanuel Sarmiento
Director del Hospital Psiquiátrico Infantil "Dr. Juan N. Navarro"

Jueves 16:00 hrs.

Orientación, herramientas, consejos y más.
#CuidaTuSaludMental



SALUD | **CONADIC**

gob.mx/salud/conadic

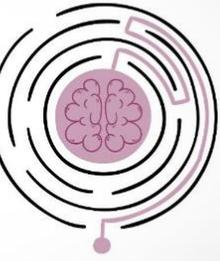
La sana distancia y el aislamiento por la contingencia pueden tener efectos que es importante entender y atender.

Transmisión en vivo por Facebook
Jueves 16:00 horas

Se pueden tratar sin fármacos los problemas de salud mental

con Dr. Jorge Julio González Olvera
Director General de la Comisión Nacional contra las Adicciones

Orientación, herramientas, consejos y más.
#CuidaTuSaludMental #COVID19



SALUD | **CONADIC**

gob.mx/salud/conadic



MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Comer bien para aprender mejor**



Clave del centro de trabajo: 15DCC0318P

Nombre de la escuela: Josefa Ortiz de Domínguez

Estado de México

Diagnóstico:

El Centro de Educación Preescolar Indígena Josefa Ortiz de Domínguez, se encuentra ubicado en la comunidad de Calvario del Carmen Barrio municipio de San Felipe del Progreso con clave de C.C.T. 15DCC0318P considerada como una comunidad rural mazahua. Se trata de una zona mazahua ya que es la lengua materna que se habla en la comunidad.

Está integrada por una directora comisionada sin grupo y 4 docentes, la matrícula total es de 91 alumnos, 40 niñas y 51 niños divididos en 4 grupos, 3 grupos de tercer grado, un grupo multigrado de 1º y 2º. A tendiendo un total de 23 alumnos por grado.

En cuanto a la infraestructura de la escuela está constituida por cuatro aulas destinadas al trabajo con los alumnos. Contamos con espacios para sanitarios independientes niñas y niños; Área de juegos infantiles, jardineras y plaza cívica.

En equipo cuentan con grabadoras, impresoras, pantallas, laptops.

El entorno familiar es de muy variada naturaleza la composición de las familias por lo general se conforman de 4 a 8 integrantes algunas veces más. Las madres de familia son las encargadas de la educación de los hijos ya que son ellas las que se quedan al cuidado de los niños al tener algunos padres de familia emigrar a diferentes ciudades del país como la ciudad de México, Cuernavaca, Mazatlán, Sonora etc. para trabajar principalmente como amas de casa y albañiles además de otros oficios que saben desempeñar; esto para el sostenimiento de sus familias viniéndolas a ver cada mes o cada quince días.



El nivel educativo que en su mayoría tienen los padres de familia es primaria siendo este el más alto; la comunidad tiene acceso a los medios de información como la televisión, la radio y en algunos casos específicos internet.

En el centro de educación preescolar se observó la problemática de los malos hábitos alimenticios que los alumnos practicaban a diario durante el tiempo escolar, por lo que el colectivo docente y padres de familia que integran el comité participativo de alimentación saludable tomo la decisión de poner en práctica la estrategia de "COMER BIEN PARA APRENDER MEJOR"; pues se observaba que el consumo de comida, chatarra, alimentos enlatados y procesados era exageradamente alto dando como consecuencia una mala salud, ya que con frecuencia los alumnos se reportan enfermos del estómago lo que ocasionaba que se ausentaran por varios días y por ende un atraso en el aprendizaje de los mismos.



Descripción:

Se llevaron a cabo talleres, conferencias, pláticas de información sugerencias de menú para *lunchs*, difusión de información por medio de talleres, trípticos y realizar sugerencias personalizadas a padres de familia.

Principales mensajes:

- 1- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- 2- Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- 3- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- 4- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- 5- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- 6- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 7- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 8- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.



9- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

10- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Objetivo:

Nos propusimos realizar acciones encaminadas a la práctica de una alimentación saludable para mejorar hábitos alimenticios en la comunidad escolar con las siguientes acciones.

- Se realizaron acciones como informar a los padres de familia sobre los alimentos permitidos para lonches, enlistarlos y colocarlos en el periódico mural.
- Elaborar un menú saludable para el consumo de lonches dentro de la escuela.
- Carteles que proporcionen información sobre platos del buen comer.
- Conferencia a padres de familia sobre la importancia de practicar una alimentación balanceada con el apoyo de las enfermeras del centro de salud de la comunidad.
- Platica sobre buenos hábitos alimenticios y actividad física.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:



La malnutrición en los niños puede manifestarse como desnutrición, anemia u obesidad. La presencia de estos padecimientos origina efectos negativos que, a corto, mediano y largo plazo, afectan el desarrollo físico y cognitivo de los niños.

La prevención de la malnutrición en todas sus formas, incluyendo el retraso de crecimiento intrauterino (bajo peso al nacer), desnutrición, deficiencia por micronutrientes como la anemia y la obesidad en los primeros años de vida, son temas prioritarios para todos los sistemas de salud que requieren una resolución de forma multisectorial.

Cuando la desnutrición se presenta en la primera infancia (entre los cero y ocho años) los efectos pueden ser devastadores y duraderos pues pueden extenderse hasta la vida adulta. Este padecimiento afecta al desarrollo conductual, cognitivo, así como al rendimiento escolar, la salud reproductiva y la productividad en el trabajo.

La salud y la nutrición determinan el desarrollo de los infantes, así como su capacidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar y adaptarse a nuevos



ambientes y personas. Mantener óptimos hábitos de alimentación protege contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas de por vida en los niños.

Acciones:

- Se realizaron acciones como informar a los padres de familia sobre los alimentos permitidos para lonches, enlistarlos y colocarlos en el periódico mural.
- Elaborar un menú saludable para el consumo de lonches dentro de la escuela.
- Carteles que proporcionen información sobre platos del buen comer.
- Conferencia a padres de familia sobre la importancia de practicar una alimentación balanceada con el apoyo de las enfermeras del centro de salud de la comunidad.
- Platica sobre buenos hábitos alimenticios y actividad física.

Conclusiones:

Identificamos que es necesario involucrar a todos los padres para que tengan la experiencia de participación en alguno de los Comités. Llevar un registro preciso de la participación y al mismo tiempo sensibilizarlos para que ellos tengan el gusto en colaborar además de mostrar grandes avances en el consumo de alimentos saludables en padres de familia, pero sobre todo en los alumnos.

Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Cuidemos nuestra salud, comamos sano**



Clave del centro de trabajo: 15DPR0798T

Nombre de la escuela: Emiliano Zapata

Estado de México

Diagnóstico:

En el Ciclo escolar 2019-2020, se detectó que gran parte del alumnado no tenía el hábito de comer sano y nutritivo, la mayoría consumía alimentos procesados y comida rápida.

Descripción:

Se recabó información por parte del cuerpo docente, madres y padres de familia, alumnas y alumnos; se elaboraron carteles, se organizaron pláticas y se finalizó con una exposición en el patio de la escuela con alimentos variados participando la comunidad escolar y alumnos de un preescolar cercano.

Objetivo:

Ante esta problemática detectada y aproximándose la fecha del Día mundial de la Alimentación, la escuela se planteó el dar a conocer a la comunidad escolar la variedad de alimentos nutritivos que se pueden preparar en casa.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Estas temáticas que se abordaron con la comunidad escolar tienen relación con las asignaturas de Ciencias naturales, la Entidad donde vivo, geografía, educación socioemocional y educación física, ya que se abordaron temas como el cuidado del agua, el plato del buen comer, el sistema inmunológico, alimentos de mi comunidad y los servicios de mi comunidad.

Acciones:

Se elaboraron carteles, se organizaron pláticas y se finalizó con una exposición en el patio de la escuela con alimentos variados participando la comunidad escolar y alumnos de un preescolar cercano.



Conclusiones:

En conclusión, la actividad fue muy positiva, ya que hubo conocimiento, participación y, en la mayoría, un cambio de hábitos alimenticios, ya que en reuniones posteriores las madres y padres de familia solicitaban que se les proporcionara un recetario para preparar diversos alimentos que como escuela de tiempo completo llevaba al interior.

Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Como prevenir contagios**

Clave del centro de trabajo: **15PJN1621A**

Nombre de la escuela: **Colegio Montreal A.C.**

Estado de México

Diagnóstico:

Colocar filtro sanitario al entrar y salir del colegio, como medida de prevención, para evitar los contagios en la comunidad estudiantil y docentes.

Descripción:

Se sanitizaron los salones de clases, pupitres, baños y áreas comunes, se colocaba gel antibacterial al entrar y salir del colegio.

Objetivo:

Evitar lo más posible casos de covid-19 en el colegio, tratando de proteger al alumnado y al cuerpo docente.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Se llevaron a cabo, de acuerdo con lo enviado por la Secretaría de Educación Pública, pidiendo que se tomaran las medidas pertinentes para evitar contagios.

Acciones:

Filtro al entrar y salir del colegio colocando gel antibacterial, tomando la temperatura al alumnado y al cuerpo docente, sanitizando los salones de clases.

Conclusiones:

Se evitaron contagios en la comunidad estudiantil y docentes, tomando en cuenta las medidas de protección de sanidad, se fomentó el lavado de manos constante, y la sana distancia.



MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Contingencia COVID**

Clave del centro de trabajo: 15PJN1621A

Nombre de la escuela: Colegio Montreal A.C.

Estado de México

Diagnóstico:



Por motivos de contingencia, derivados de la pandemia de covid-19, nos vemos obligados a suspender clases presenciales e iniciar con clases virtuales para evitar contagios y proteger a nuestra comunidad escolar (alumnado, cuerpo docente, administrativos, etc.)

Descripción:

Se suspendieron las clases, iniciando virtualmente el alumnado con el cuerpo docente vía Zoom, adecuando planes de trabajo.

Objetivo:

Evitar contagios y proteger a nuestra comunidad escolar.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Se iniciaron clases virtuales con horarios y planes de trabajo adecuados al plan de estudios, como lo marcó la Secretaría de Educación Pública.

Acciones:

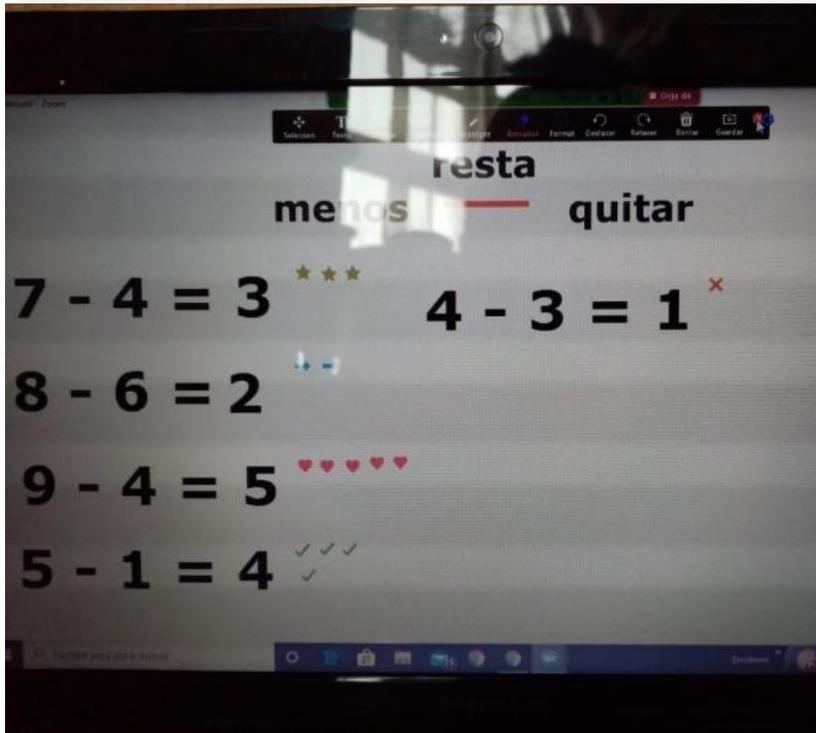
Clases en línea.

Conclusiones:

Logramos proteger a la comunidad escolar evitando contagios en el colegio.



Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Cuido mi cuerpo**

Clave del centro de trabajo: 15DJN0284E

Nombre de la escuela: Luis Pasteur

Estado de México

Diagnóstico:

Se detectó como necesidad el trabajar en relación con el cuidado de la salud, ya que no tienen el hábito de higiene como prevención de enfermedades, ni cuidado de su alimentación, es necesario trabajar desde casa para apropiarse de hábitos alimenticios saludables para el cuidado de su cuerpo.

Descripción:

Se organizaron las actividades a trabajar, cada uno, en su grupo de acuerdo con las necesidades y características de las alumnas y alumnos, con actividades de la alimentación, cuidado mi cuerpo, me cuido yo, higiene personal y acuerdos de convivencia, además del reglamento escolar.



Objetivo:

Que el alumnado conozca e identifique las acciones y prácticas sobre el cuidado de la salud y el cuidado de nuestro cuerpo, como práctica y apropiación del filtro escolar como prevención de enfermedades, además de acuerdos en donde el alumnado solo consuma dentro de la escuela alimentos saludables.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Se trabaja con base a los aprendizajes esperados, en este caso los que se encuentran dentro del campo de formación Exploración y Comprensión del mundo natural y social, donde se trabaja el cuidado de su cuerpo en todos los ámbitos, higiene, salud, autonomía y cuidado del medio ambiente.



Acciones:



Práctica del filtro escolar, partiendo desde casa, actividad del lavado de manos, sanitización, cuidado del agua, convivencia con madres y padres de familia, donde se comparten alimentos saludables con sus hijas e hijos y cumplen con el reglamento escolar en donde solo envían una colación considerable y con alimentos saludables.

Conclusiones:

El alumnado identificó los alimentos saludables y conocieron la importancia de éstos, apropiándose del hábito de consumirlos, además practican frecuentemente los hábitos de higiene como lavarse las manos, identifican algunas como cuidar su cuerpo, además de movimiento físico como acción del cuidado de su cuerpo.

Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Salud escolar**

Clave del centro de trabajo: 15PJN5709F

Nombre de la escuela: Jardín de Niños Gregorio Torres Quintero

Diagnóstico:



La comunidad escolar se encuentra temerosa de regresar a la escuela de manera presencial, diariamente y en horario normal; los adultos tienen incertidumbre por saber si el protocolo sanitario funcionará, sobre todo con infancias de menor edad; sin embargo, la mayoría quiere asumir el riesgo, ya que observan muchas necesidades educativas en sus pequeños.

Descripción:

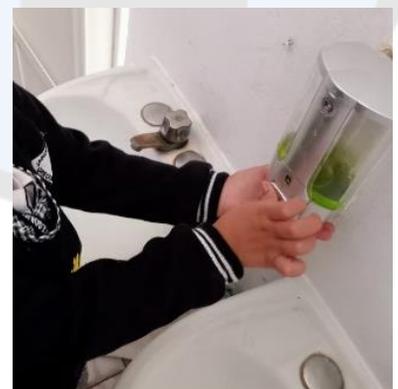
Se instalaron filtros sanitarios (aplicación de gel antibacterial, toma de temperatura, desinfección de cuerpo y pertenencias con aerosol, desinfección de calzado, cuestionario y revisión de cubrebocas).

Se hizo la ventilación y desinfección del aula cada 45 minutos, al igual que el lavado de manos, también la aplicación de gel antibacterial cada cambio de material.

Se impartieron pláticas sobre el uso correcto del cubrebocas, lavado correcto de manos, desinfección efectiva, conciencia y empatía con los demás y sana distancia.

Objetivo:

Que las clases se reanuden de forma normal, esperando no haya contagios entre la comunidad escolar que, poco a poco, se vaya perdiendo el miedo de contagiarse de COVID, además de que todas y todos nos acostumbremos a llevar a cabo, como una práctica cotidiana, todas las medidas preventivas.





Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Que el alumnado conozca y lleve a cabo acciones y medidas para la práctica del cuidado de la salud.

Acciones:

- Se instalaron filtros sanitarios (aplicación de gel antibacterial, toma de temperatura, desinfección de cuerpo y pertenencias con aerosol, desinfección de calzado, cuestionario y revisión de cubrebocas).
- Se hizo la ventilación y desinfección del aula cada 45 minutos, al igual que el lavado de manos, también la aplicación de gel antibacterial cada cambio de material.
- Se impartieron pláticas sobre el uso correcto del cubrebocas, lavado correcto de manos, desinfección efectiva, conciencia y empatía con los demás y sana distancia.
- Aislamiento en caso de presentar síntomas menores y cerciorarse el resultado COVID con prueba fidedigna ante un resultado negativo.



Conclusiones:



Afortunadamente, en el ciclo escolar no hubo ni un solo contagio por parte del alumnado o del cuerpo docente y las clases se impartieron diariamente; la comunidad escolar adoptó las medidas sanitarias implementadas como parte de su vida cotidiana y, poco a poco, se logró la confianza y seguridad de todas y todos.



MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Cuidando mi alimentación**

Clave del centro de trabajo: 15DPR0917Q

Nombre de la escuela: Escuela Siervo de la Nación

Estado de México



Diagnóstico:

Se detectó la necesidad de orientar al alumnado, madres y padres de familia sobre la alimentación sana de toda la comunidad, debido a los altos índices de sobrepeso.

Descripción:

Se trabajó, en cada uno de los grupos, el plato del buen comer y la jarra del buen beber.

Se analizaron los diversos grupos de alimentación, se dio a conocer sus beneficios y perjuicios de cada uno de los alimentos, se explicó, en cada una de las aulas, las consecuencias de alimentarse de manera correcta.

Se les explicó sobre los trastornos alimenticios.

Objetivo:

Que el 100 por ciento de la comunidad identifique cuales son los alimentos que debe de consumir más y cuales disminuir, para tener una dieta balanceada y evitar la obesidad.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

El plato del buen comer y la jarra del buen beber de primero a sexto grado.

Acciones:

Finalmente, después de conocer el tema sobre alimentación, el alumnado de primero a sexto grado elaboró un menú de alimentación





balanceada y lo presentó al público, dando una explicación sobre una alimentación balanceada.

Conclusiones:

La comunidad en su totalidad participó en esta actividad, mostrando un total interés sobre como alimentarnos más sanamente. Hasta el día de hoy se continua con la costumbre de que los alumnos traigan su agua y su fruta como una estrategia para inculcar hábitos saludables en la comunidad.

Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Medidas de autocuidado**

Clave del centro de trabajo: 15PPR0037R

Nombre de la escuela: Alpha Omega Bilingual School

Estado de México

Diagnóstico:

Debido a la pandemia ocasionada por el Covid-19, el alumnado toma clases en línea y tiene a su alrededor familiares con esta condición de salud, son temerosos y mantienen cierto rechazo a regresar.

Descripción:

Durante el curso del ciclo escolar 2019-2020 se tuvieron reuniones virtuales con la psicóloga escolar, docentes titulares, madres y padres de familia para organizar el plan de atención, posteriormente, en las juntas de CTE se daba seguimiento, analizaban resultados y había retroalimentación.

Objetivo:

Concientizar en el alumnado la importancia de las medidas de prevención: uso de cubrebocas, gel antibacterial y sana distancia.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

En el plan y programa 2017 se encuentra el área socioemocional que propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas.

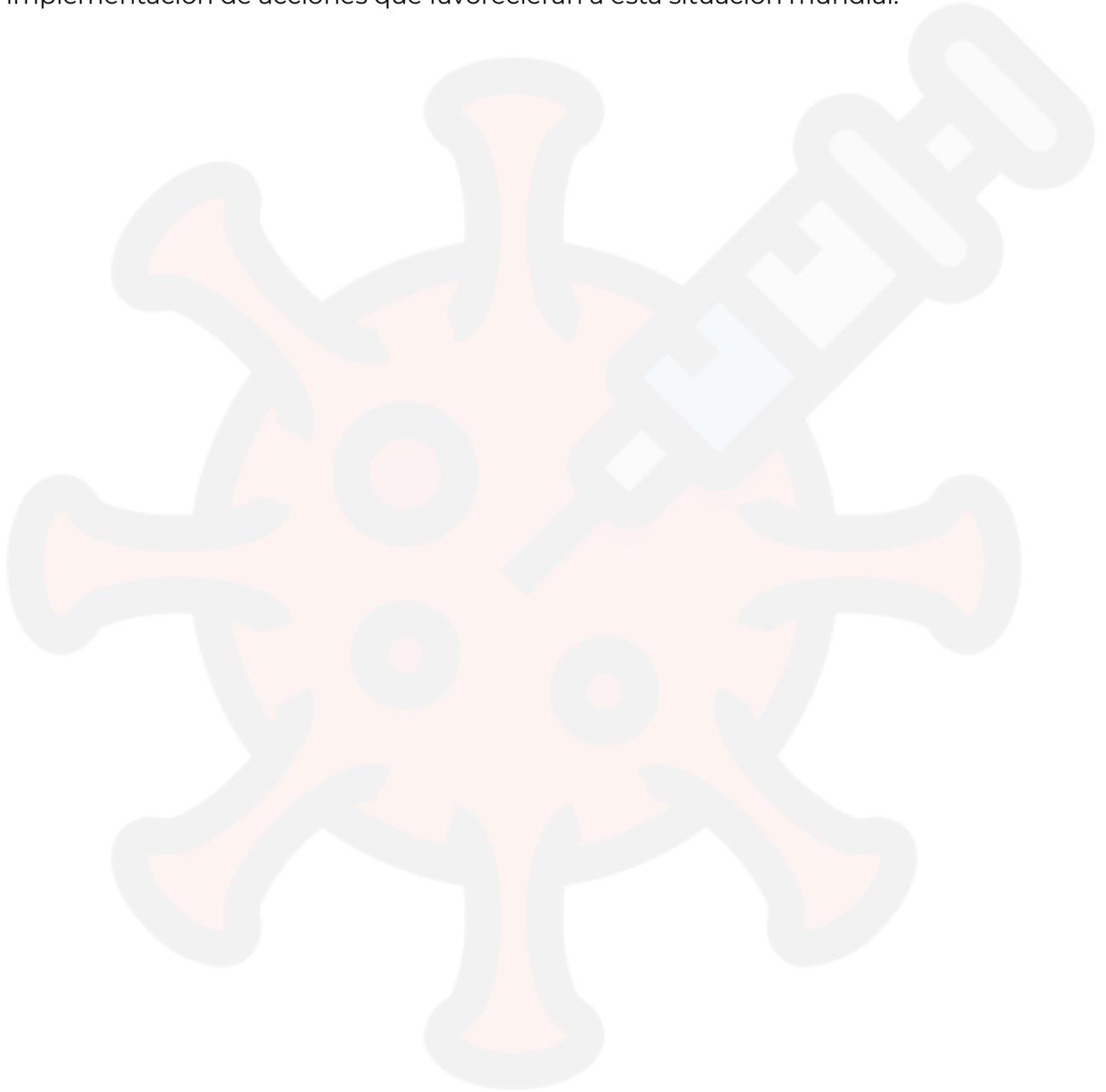
Acciones:

- Clase de educación socioemocional.
- Atención psicológica en línea.
- Conferencias virtuales de autocuidado.
- Trabajos en clase para regulación de emociones.



Conclusiones:

Nos permitió conocer la percepción y emociones de la comunidad ante estas situaciones derivadas de la pandemia, así como obtener resultados medibles que permitiera la implementación de acciones que favorecieran a esta situación mundial.





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Por una alimentación saludable**

Clave del centro de trabajo: 15PJN2288T

Nombre de la escuela: La Nueva España

Estado de México



Diagnóstico:

Muchos miembros del alumnado asistían con un desayuno poco saludable, como pastelillos y galletas, porque según las madres de familia, "era lo único que se comían sus hijos".

Descripción:

Con apoyo de las madres de familia, se fueron mandando vía WhatsApp, ideas de alimentos

saludables con una presentación atractiva para el alumnado, de manera que si fuera consumido por ellos.

Objetivo:

Eliminar el consumo de comida chatarra dentro de la escuela.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Nuestro objetivo también tiene que ver con el área de Educación Física al fomentar estilos de vida saludable.

Acciones:

- Se realizaron menús semanales, de alimentación saludable atractiva para el alumnado, que las madres de familia reprodujeron para darse cuenta de que sus hijos sí comían otros alimentos que no fueran chatarra, sólo se necesitaba que los presentaran de manera atractiva visualmente.



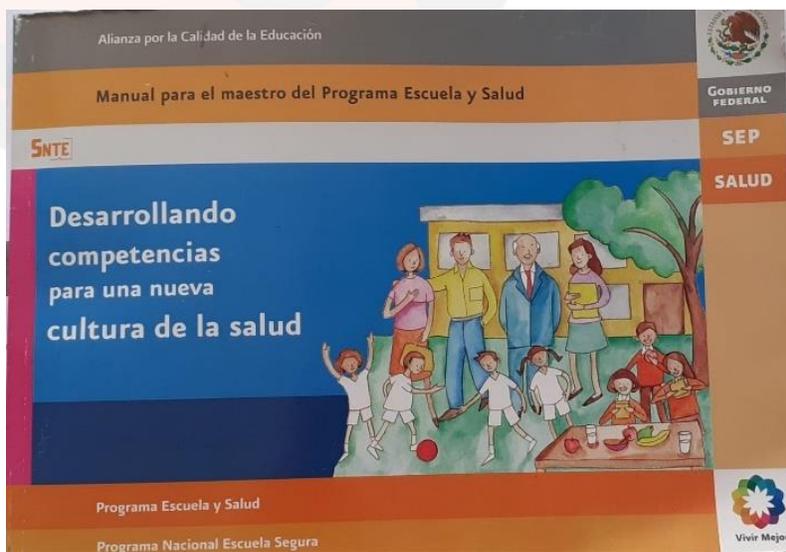
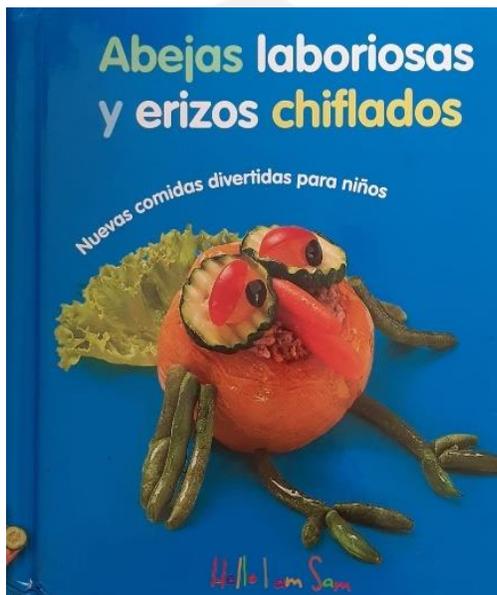


- Se hizo uso de algunos materiales como el programa Escuela y Salud y un recetario de comidas divertidas.

Conclusiones:

Paulatinamente se eliminó el consumo de la comida chatarra, de modo que al final del ciclo, sin necesidad de enviar menús, las madres de familia buscaban la manera de presentar la comida a sus hijas e hijos.

Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Cuidando mi salud**

Clave del centro de trabajo: **15DPR23831**

Nombre de la escuela: **Vicente Riva Palacio**

Estado de México

Diagnóstico:

Se observó en el alumnado el poco cuidado de la salud bucal, por lo que el personal docente y Directivo se dio a la tarea de gestionar diferentes acciones con el personal de salud especializado y así contribuir a disminuir el problema.



Descripción:

En una reunión de Consejo Técnico Escolar, el claustro de docentes y Directivos, encontramos como problemática la poca salud bucal de los educandos por lo que nos dimos a la tarea de buscar diferentes alternativas de solución que pudieran apoyar para disminuir, o bien erradicar, esa situación. Por lo que se gestionó en la institución de salud de ISSSTE para recibir asesorías de la importancia que es cuidar y contar con un mantenimiento preventivo siendo esta la mejor manera de asegurar que sus dientes y encías le duren toda una vida la correcta higiene oral.

Objetivo:



Disminuir los problemas salud bucal que presenta el alumnado, en acompañamiento con el personal de salud, docentes y Directivos de la institución para mantener una sonrisa sana.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

En la materia de conocimiento del medio, en el aprendizaje esperado reconoce las distintas partes del cuerpo y práctica de hábitos de higiene y alimentación para cuidar la salud, creímos



conveniente que lo podíamos articular con la experiencia de contar con la visita de los odontólogos y lo visto en nuestro libro de texto.

Acciones:

- Detectar la problemática.
- Realizar los oficios pertinentes para contar con la asesoría y visita del personal de salud.
- Gestionar los espacios y horarios necesarios para contar con un espacio indicado para esta actividad.
- Organizar las actividades que se van a realizar.
- Realizar las acciones planeadas conforme a nuestro protocolo.
- Tomar evidencias de los planeado.



Conclusiones:

Los resultados fueron positivos por que se contó con la participación al 100% del alumnado, esta actividad se va a seguir realizando a lo largo del ciclo escolar para tener continuidad con el proyecto, y tratar de erradicar el problema bucal que aqueja a nuestras alumnas y alumnos.

Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Vida saludable**

Clave del centro de trabajo: 15DPR2468P

Nombre de la escuela: Vicente Guerrero

Estado de México

Diagnóstico:

La Escuela Primaria "Vicente Guerrero", de la Comunidad de El Carmen, Tenancingo, México, tiene como propósito fundamental el desarrollo y bienestar de alumnas, alumnos, madres y padres de familia, la meta, no es solo el identificar los factores y las condiciones que favorecen al bienestar y la salud, si no actuar como agente de cambio en las transformaciones significativas del cuidado de la salud en la escuela.

La educación para la salud debe ser la estrategia esencial para la participación de la población en los procesos de gestión y participación en los programas de desarrollo de las comunidades. El concepto de Educación para la Salud escolar en la escuela ha dado lugar para planificar actividades realizar, la finalidad es mejorar los elementos que ayuden a mejorar diversas las condiciones de salud en la escuela, ya que en estos momentos estamos obligados a repensar por los tiempos que se vienen buscando estrategias como fuente de transformación y que debe ser ejercido a plenitud, con el fin de que el alumnado, las madres y padres de familia aprendan a manejar los protocolos de la salud como disciplina para el cuidado personal y de la comunidad escolar.

Descripción:

Una tarea de la escuela en este proyecto es mejorar la salud escolar, la meta es crear, poco a poco, un entorno que ofrezca múltiples oportunidades de realizar diferentes actividades físicas de alimentación, convivencia e higiene, brindar apoyo sin forzar a las personas a practicarlas, valorar primordialmente la diversión y la salud, reconocer el esfuerzo y la participación del niño y de padres de familia que aprendan a respetar su persona y su cuerpo. Que deben aprender a cuidarse y participar activamente en el cuidado de los otros, conocer la forma de tener una alimentación saludable y mantener los lugares donde trabajas limpio para una mejor higiene evitando enfermedades.



Objetivo:

Desarrollar un proceso constante de educación, eficiente información y vigilancia permanente para mejorar la salud escolar, minimizar riesgos de daños existentes en la escuela, para así, transformar los hábitos sociales de bienestar para todos y trabajar la solidaridad y la equidad social, condiciones indispensables para la salud. Que el 100% del alumnado, madres y padres de familia logren llevar a la práctica las medias y protocolos para su bienestar con el fin de mejorar la salud escolar.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

La estrategia fomenta en el alumnado el reconocimiento de sí mismos, madres y padres de familia con potencialidades físicas y con posibilidades de mejorar su capacidad motriz. Favorece que el alumnado mejore su estilo de vida y promueve su transformación hacia un estilo de vida activo, una alimentación saludable, actividad física y de higiene.

Tomando en cuenta aprendizajes de esperados de las asignaturas de Ciencias Naturales, educación física y conocimiento del medio. Con la generación de contextos lúdicos, recreativos y deportivos se busca, además, la interacción y la sana convivencia. Con esta estrategia se contribuye al desarrollo de las competencias para la vida, principalmente aquellas enfocadas hacia la convivencia, ya que las actividades que se deriven de ésta implican relacionarse armónicamente con otros y trabajar en equipo para desarrollar su identidad personal y valorar la diversidad.

Acciones:

- Realizar actividades físicas, el ejercicio y el deporte son importantes para cuidar la salud.
- Mantener una alimentación saludable, con el plato del buen comer (desayunos calientes).
- Realizar matrogimnasia con todos los grupos de la escuela.
- Hacer una convivencia familiar entre madres y padres de familia, cuerpo docente y alumnado de toda la escuela y mantener las áreas de la escuela limpias.

Conclusiones:

Para cerciorarse de que todas las acciones realizadas se lograron, se solicitó cual fue su participación, cada etapa y cómo autoevalúan en relación con los trabajos que realizaron en los diversas acciones; por ejemplo: si fueron respetuosos con las ideas de sus compañeros, si buscaron información y la registraron; la participación de madres y padres de familia fue acertada; si les gustó las estrategias implementadas y si es conveniente seguirlas trabajando, lo cual toda la comunidad escolar dijeron que sí es necesario seguirlas trabajando porque no se había logrado en un cien por ciento lo esperado.



MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Plan de salud escolar**

Clave del centro de trabajo: **15PJN1417Q**

Nombre de la escuela: **Kínder Benjamín Franklin**

Estado de México

Diagnóstico:

Este preescolar contaba con aproximadamente 35 alumnas y alumnos, por lo que se decidió darle prioridad a la temática de Salud Escolar, ya que era notable que algunas infancias asistían con las manitas sucias y no del todo aseados; además, otro buen porcentaje asistía sin desayunar, entonces para prevenir enfermedades, era necesario que estuvieran bien alimentados bajo un plan de alimentación balanceado y saludable y así, pudieran tener defensas para enfrentar enfermedades de todo tipo, sobre todo las respiratorias, ya que se acerca la época de frío y al estar bien alimentados cuentan con más disposición para aprender.

Descripción:

Involucrar a toda la comunidad educativa para lograr el objetivo de fortalecer la prevención, promoción y cuidado de la salud del alumnado.

Las madres y padres de familia nos apoyaron realizando pláticas entre los escolares; las educadoras con planeaciones que favorecieran el tema de la salud, y un profesional de la salud brindó pláticas del cuidado de esta.

Objetivo:

Desarrollar una cultura de salud en el alumnado, en las instituciones públicas, basados en los estilos de vida saludables y los determinantes sociales de la salud; sí como detectar y atender, de manera oportuna, los riesgos y daños relacionados con el proceso de aprendizaje.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Reconoce la importancia de una alimentación correcta, los beneficios que aporta al cuidado de la salud.



Acciones:

- Pláticas de saludo por parte de un profesional en el tema.
- Situaciones didácticas enfocadas al cuidado de la salud.
- Presentación del plato del buen comer por parte de las madres y padres de familia del Comité de Salud Escolar.
- Prácticas de lavado de mano frecuente en la escuela.
- Elaboración de menús saludable, hechos en la escuela (taller) y su difusión cada semana a las madres y padres de familia, a través del periódico mural.

Conclusiones:

Los resultados fueron favorables, ya que el alumnado aprendió a identificar los alimentos saludables y cuáles no lo son; también aprendieron la importancia de contar con hábitos de higiene y estar vacunados para evitar enfermedades, así como también, tomar agua para estar hidratados.





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Alimentación saludable y mejor desempeño en la escuela**

Clave del centro de trabajo: 15DPR1704V

Nombre de la escuela: Alfredo del Mazo Vélez

Estado de México



Diagnóstico:

A partir de la aplicación de un cuestionario socioeconómico y la obtención de datos del alumnado como: peso, talla, hábitos de alimentación, higiene y actividad física, así como de registros de observación y aprendizaje de los estudiantes, se observó que alumnas y alumnos se encontraban en su mayoría en los extremos de obesidad y peso bajo; en ambos casos se determinó que el tipo de alimentación, la falta

de hábitos de higiene y actividad física eran los principales factores que propiciaban el sobrepeso y la desnutrición, los cuales incidían en el bajo rendimiento académico, por lo que era imperante promover y generar hábitos de alimentación sana y equilibrada, así como de higiene y actividad física entre el alumnado y sus familias, a través de la participación informada de la comunidad escolar.

Descripción:

En primer lugar, se realizó el diagnóstico, a partir de los instrumentos aplicados para éste se establecieron los objetivos, metas, acciones y recursos requeridos para llevar a cabo el proyecto.

Enseguida se obtuvo información de diversas fuentes sobre la alimentación, hábitos de higiene y actividad física con relación a la mejora de los aprendizajes y el aprovechamiento escolar académico.

Enseguida, se reunió en asamblea a la madres y padres de familia para informarles la necesidad de modificar los hábitos de alimentación en casa, complementándolos con alimentos más nutritivos, a fin de mejorar la salud y aprendizaje de sus hijas e hijos y la familia en general, es decir, se les comunicó la información necesaria para poder lograr



su participación, posteriormente se eligió al comité de madres que apoyarían en la preparación, servir los alimentos y asear el comedor, a las cuales también se les capacitó conforme a las normas establecidas para la preparación y consumo de alimentos en la escuela, así mismo se solicitó a los padres la autorización respectiva e información sobre si habría algún tipo de alergia en el consumo de determinados alimentos.



Complementariamente se solicitaron al Centro de Salud pláticas y capacitación sobre hábitos de higiene y se programaron sesiones de activación física con madres, padres y el cuerpo estudiantil.

Objetivo:

A partir del diagnóstico, el objetivo propuesto fue lograr que madre y padres, de manera informada, apoyaran en casa consumiendo alimentos nutritivos en la familia, para que alumnos y alumnas continuaran con este hábito en el comedor escolar, como parte del Programa Escuelas de Tiempo Completo, así como promover los hábitos de higiene y actividad física para una vida más saludable y poder mejorar el rendimiento académico del alumnado.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

El propósito de mejorar la alimentación, hábitos de higiene y activación física del alumnado, tiene su fundamento en los contenidos programáticos de Ciencias Naturales y Educación Física, en correlación con las demás asignaturas de cada grado. Los propósitos del Programa de estudios en Ciencias Naturales fueron:

Que el alumnado:

- Participen en el mejoramiento de su calidad de vida a partir de la toma de decisiones orientadas a la promoción de la salud y el cuidado ambiental,
- Practiquen hábitos saludables para prevenir enfermedades, accidentes y situaciones de riesgo a partir del conocimiento de su cuerpo.



Y en Educación Física:

- Participen en acciones de fomento a la salud en todo su trayecto por la Educación Básica, compartiendo y reconociendo su importancia como un elemento primordial de



vida, a partir de prácticas básicas como la higiene personal, la actividad física, el descanso y una alimentación correcta.

Acciones:

- Se realizó una Asamblea General de Padres de Familia para informarles sobre el proyecto que se llevaría a cabo, se tomaron acuerdos y se eligió al comité de madres de familia que apoyarían en la operación del comedor escolar.
- Se informó a los alumnos sobre el proyecto en el que participaría la comunidad escolar referente a la sana alimentación, hábitos de higiene y actividad física.
- Se capacitó al comité de madres conforme a la norma correspondiente, sobre los cuidados e higiene en la preparación, servir las porciones de alimentos y aseo del comedor escolar, así como en la elaboración diaria de menús saludables.
- Se realizaron gestiones con el Centro de salud para llevar a cabo pláticas con padres y alumnos sobre la importancia de la sana alimentación, higiene y actividad física
- Se programaron sesiones de activación física con padres de familia y alumnos.
- Los docentes y la Dirección escolar promovieron y dieron acompañamiento y seguimiento en las actividades realizadas diariamente en relación con el comedor escolar y el cumplimiento de los objetivos y metas.

Conclusiones:

A partir de las acciones implementadas, del seguimiento y la evaluación del proyecto "Alimentación saludable y mejor desempeño en la escuela", los resultados obtenidos fueron favorables, ya que disminuyó la obesidad y el bajo peso, puesto que los alumnos aprendieron a consumir alimentos ricos en frutas y verduras, en las proporciones necesarias de acuerdo a la edad, y de proteína, cereales y leguminosas, así como a tomar agua simple con los alimentos, lo cual benefició a muchos alumnos; ya que muchas de las veces por falta de economía, sólo tenían acceso a un alimento por la mañana, generalmente, pan, leche y cereal, no así de un refrigerio en la hora de receso.

Siendo también la comida proporcionada en la escuela la única durante el día, ya que las madres y padres que trabajaban no podían por los tiempos proporcionarles los alimentos.



Se observó también un cambio en los alimentos enviados por los padres para la hora del recreo, los cuales generalmente eran *hot dogs*, tamales, alitas de pollo con bastante picante, tortas, jugos y refrescos entre otras, los que modificaron por frutas, zanahoria, jícamas rayadas, agua simple, proteínas en proporción y verduras.



De igual forma se fortalecieron los hábitos de higiene como el constante lavado de manos, el aseo bucal diario, el cuidado del agua y la sana convivencia, pues disminuyeron notablemente las riñas u ofensas. Concluimos finalmente que el objetivo se logró en una buena parte, ya que la sana alimentación permitió mejorar el rendimiento académico de los alumnos del plantel escolar.

Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Medidas precautorias ante la Covid-19**

Clave del centro de trabajo: 15EES0559L

Nombre de la escuela: Ofic. No. 0224 Ramón López Velarde

Estado de México

Diagnóstico:

En el mes de marzo de 2020, se dispararon los contagios por Covid-19 y se presentó la necesidad de tomar medidas precautorias dentro de la institución, donde madres, padres de familia y cuerpo docente se involucren.

Descripción:

Se comenzó por la integración del Comité Escolar de Salud y organizar jornadas de limpieza y sanitización en todos los edificios escolares, mientras no se declaraba la contingencia, y se adecuaron las instalaciones para prevenir los contagios.



Se proporcionó al alumnado una carta compromiso de corresponsabilidad mientras aún asistían a clases presenciales.

Previendo la situación de la educación a distancia, se elaboró un compendio de actividades para trabajar con el alumnado, debido a que se prolongó la contingencia y la estancia en casa, se coordinaron las actividades académicas a través de la plataforma *Classroom* y *Google Meet*.



Con la finalidad de darle realce a la clausura del ciclo escolar 2019-2020, se organizó el evento de forma virtual, haciendo llegar la documentación oficial a las madres y padres de familia a través del correo electrónico y *WhatsApp*.



Objetivo:

Concientizar a la comunidad escolar de la situación que se estaba presentando y hacerlos partícipes de las medidas que se tomarían para prevenir los contagios.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Se consideraba la posibilidad de impartir clases a distancia, por lo que se analizó el caso entre el cuerpo docente y el Comité de Participación Escolar en la Educación para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.



Acciones:

- Integración del Comité Escolar de Salud
- Jornadas de Limpieza y sanitización.
- Educación a distancia vía *Classroom* y *Google Meet*.

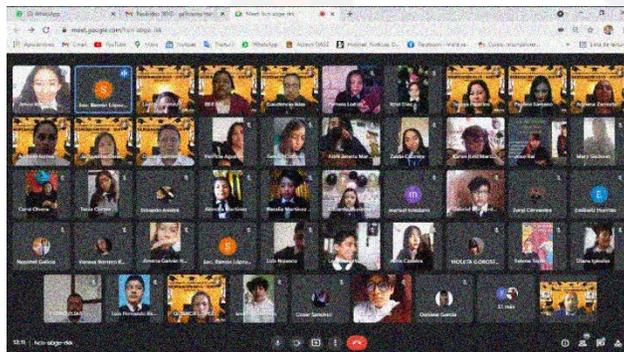
Conclusiones:

Se perfeccionó la forma de envío de las actividades al alumnado, adaptándose a sus circunstancias y medios de comunicación. Se atendieron, como prioridad, lo casos de rezago educativo, rescatando a alumnas y alumnos del abandono escolar.

Se impartieron asesorías frecuentes a madres y padres de familia, a través de la plataforma *Google Meet*, promoviendo en todo momento las medidas precautorias para evitar contagios; la entrega de documentación oficial se llevó en tiempo y forma.

Aprendimos una nueva modalidad de trabajo, combinando actividades de "Aprendo en Casa", con las que los docentes enviaban y adecuando horarios laborales. Las circunstancias obligaron al colectivo docente a ir a la vanguardia con el uso de las TICs. Se atendió la parte emocional de las y los docentes para que, a su vez, pudieran mostrar empatía con el alumnado y las circunstancias particulares de cada uno.

Evidencias fotográficas:





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **La nueva normalidad**

Clave del centro de trabajo: **15PPR3810X**

Nombre de la escuela: **Colegio Izcóatl**

Estado de México

Diagnóstico:

Después del inicio de la pandemia, el sector educativo tuvo que dar un giro de 180 grados, de manera que pudiéramos seguir transmitiendo el aprendizaje a distancia, lo cual nos ayudó como profesionales a actualizarnos, crear, aprender e innovar; sin embargo, nos enfrentamos a otra realidad que muchas de las veces no tomamos en cuenta y es el papel del estudiante dentro de su contexto familiar, es aquí donde surgen nuestras necesidad de intervenir de manera de inmediata, en la cual trabajáramos la parte socioemocional con fin de irnos preparando a lo que sería la nueva normalidad y también prepararnos para la apertura del centro, ya que para muchos de nuestras alumnas y alumnos es su espacio seguro.

Descripción:

Cuando se desata la pandemia y, que después de las vacaciones de semana santa, nos llegó la inesperada noticia de que no regresaríamos de manera presencial al colegio, tuvimos que iniciar un proceso de ensayo y error, donde crecimos mucho a nivel laboral; sin embargo, había una parte que como docente muchas veces dejamos de lado, después de varias semanas de ver cuál era la estrategia que mejor se ajustara a mi entonces grupo, de hacer las adaptaciones curriculares pertinentes para que nadie se quedara atrás y nadie se quedara fuera, se fue dando la educación a distancia que fue un ejercicio enriquecedor nos sirvió para generar mucha empatía en la comunidad educativa.





Como madre de familia nos abrió los ojos de la gran labor que debe realizar el docente y a las situaciones a las que se enfrenta y, como maestra, nos dio la oportunidad que conocer más allá y encontramos las respuestas a muchas preguntas que nos formulamos de algunos alumnos, el ver los espacios en los que se desenvuelve, con que red de apoyo cuentan, la dinámica familiar

que en ese momento se estaba llevando y que estaba impactando de manera exponencial en el ánimo de los alumnos.

Detectamos una de nuestras necesidades: brindar a nuestro grupo un momento de para compartir y ser escuchados, al mismo tiempo realizamos pláticas con las madres y padres de familia para brindar la información necesaria y atender dudas con especialistas de situaciones que se estaban desarrollando.

Y todo esto nos apuntaba en que las niñas y niños, muchas veces están más seguros en las escuelas que sus propias casas, que por ser los más pequeños invalidaban muchas veces su sentimiento y toda esa contención, tendría que ser canalizada en un espacio seguro y esa sería su escuela; nos enfrentaríamos al siguiente reto adaptar nuestra escuela a las nuevas necesidades y brindar un espacio seguro no solo para recibirlos emocionalmente si no para garantizar un espacio libre de COVID.

Todo el personal académico, con miras de regresar al colegio, colaboró de la mejor manera realizando limpiezas minuciosas, marcando la sana distancia, comprando el equipo necesario para desinfectar, y reorganizarnos administrativamente, siendo una de las primeras escuelas en las zonas en regresar a esta nueva normalidad.

Objetivo:

Nuestro objetivo se enfocó en atender la parte socioemocional de las docentes, el alumnado, madres y padres de familia que lo requirieran, para generar resiliencia, así como apresurarnos a la apertura del plantel con las medidas necesarias para un regreso seguro.

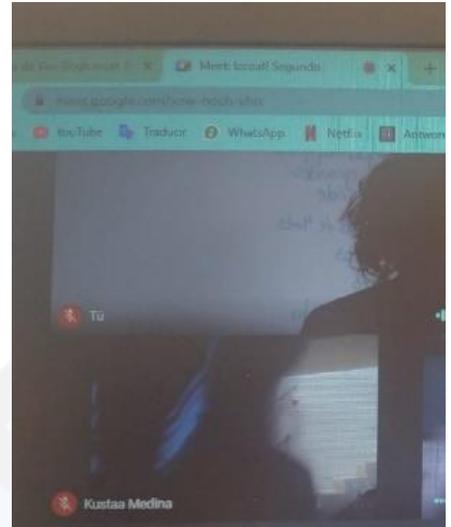
Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Nuestra práctica estuvo muy ligada con los contenidos de socioemocional de manera virtual, así como el pronto regreso a las escuelas.



Acciones:

- Se dedicaron espacios en línea para trabajar aspectos socioemocionales con psicólogos de manera grupal, en casos que requerían mayor apoyo se canalizó de manera individual.
- Nos proporcionaron apoyo terapéutico como docentes
- Se impartieron conferencias a las madres y padres de familia.
- Se compraron los insumos necesarios y las máquinas para tener un espacio libre de COVID
- Se establecieron lazos de confianza con las madres y padres de familia para que tuvieran la seguridad de dejar a sus hijas e hijos en el colegio.



Conclusiones:

Logramos un espacio libre de COVID, que el 100% de nuestras alumnas y alumnos regresaran a clases y se logró un espacio para trabajar el aspecto socioemocional.





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Implementar medidas de seguridad ante la pandemia por COVID 19**

Clave del centro de trabajo: **15PJN6243Y**

Nombre de la escuela: **Centro Escolar Manuel Bernal**

Estado de México

Diagnóstico:

Inicio de la pandemia de COVID 19.

Descripción:

Se estuvo siempre en comunicación con el directivo escolar para implementar acciones a través de un plan emergente

Objetivo:

Coadyuvar con el directivo escolar en la difusión y medidas preventivas en torno a la Pandemia por COVID 19 a la comunidad escolar para salvaguardar la salud de la misma.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Preservar los cuidados de salud.

Acciones:

- Desde el inicio de la pandemia COVID 19, se consolidó un Comité Escolar de Salud, el cual tuvo a bien intervenir en la sanitización del edificio escolar; en conjunto con las autoridades educativas, se llevaron a cabo las clases en casa a partir del inicio de la pandemia.
- Se mantuvo siempre comunicación con el directivo y las madres y padres de familia.
- Difusión de las medidas preventivas y de cuidado en torno a la pandemia por COVID 19.
- Se coadyuvó con el directivo escolar para coordinar la sanitización del edificio escolar, al término del ciclo escolar 2019-2020.



Conclusiones:

La implementación de las medidas dio resultados óptimos, ya que de nuestra comunidad escolar no se registraron casos de COVID 19.





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Conformación de Comité**

Clave del centro de trabajo: **15DPR3256T**

Nombre de la escuela: **Octavio Paz**

Estado de México

Diagnóstico:

Se presenta el problema de pediculosis en la población infantil, la falta de hábitos de higiene.

Descripción:

Se formó el Comité Escolar de Salud, se brindó la asesoría pertinente por parte de la autoridad educativa (directora Escolar), se realizó un plan de trabajo y se programaron diversas actividades a realizar.

Objetivo:

Promover la cultura de la prevención, la práctica de higiene escolar y la convivencia libre de contagios como pediculosis.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Comprender que los mundos físico y biológico cambian con el tiempo, debido a interacciones naturales y a la acción de los seres humanos.

Acciones:

Sensibilizar a las madres y padres de familia ante la situación de contagios de pediculosis y el aumento en los mismos.

El cuerpo docente promoverá, desde el aula, el lavado de manos y el uso de materiales de aseo personal como papel higiénico y jabón.

Tratar de entender y generar una situación de calma ante una enfermedad desconocida, mortal y sin tratamiento médico para poder actuar en consecuencia.



Conclusiones:

Disminuyó el contagio de pediculosis y de enfermedades gastrointestinales, derivado de las acciones implementadas para el desarrollo de hábitos de higiene personal. Por indicaciones de la autoridad Federal, el alumnado y la comunidad escolar en general, son resguardados en casa ante la contingencia de Covid-19.





MEJORES PRÁCTICAS DE PARTICIPACIÓN ESCOLAR

Ciclo escolar: **2019-2020**

Categoría temática: **Salud escolar**

Nombre de la estrategia: **Chef por un día**

Clave del centro de trabajo: 14PJN1272M

Nombre de la escuela: María Montessori

Jalisco

Diagnóstico:

La parte del alumnado acude a la escuela con tipos de refrigerios que no son saludables y de gran cantidad de calorías simples, por lo que genera falta de atención e hiperactividad en lo que resta de la jornada escolar.

Descripción:

La nutrióloga del plantel diseñó un taller con las madres y padres de familia para hacer conciencia sobre el impacto que genera el tipo de alimentación que se les brinda a sus hijas e hijos, ya sea beneficiados o de bajo impacto en su salud.

Objetivo:

Generar conciencia en madres y padres de familia sobre la importancia de una buena alimentación para un buen desempeño escolar.

Relación entre la práctica registrada y los contenidos del programa de estudios:

Organizador Curricular 2: Cuidado de la salud

Aprendizajes Esperados: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta el cuidado de la salud.

Acciones:

- Charla nutricional a madres y padres de familia.
- Taller con madres, padres de familia y alumnado: "Chef por 1 día"

Conclusiones:

Acudieron solamente la mitad de las madres y padres de familia y los que realmente lo necesitaban son los que no acudieron al taller, aunque a los participantes que acudieron sí les hizo impacto.