

# *El Tren de la Salud*

**Cuadernillo Digital destinado a Docentes, para la Promoción  
de Hábitos Saludables en Entornos Escolares.**



**Subdirección de Entornos Educativos Saludables  
Córdoba - 2024**

## ÍNDICE:

Fundamentación.....	3
Objetivos.....	6
Conceptos claves a la hora de abordar cada estación.....	7
Bibliografía.....	18

## PROGRAMA TREN DE LA SALUD

### Fundamentación:

El Tren de la Salud es una propuesta pedagógica que tiene como propósito generar la incorporación de hábitos saludables y de cuidado en la comunidad educativa.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la **salud** como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud. (2024). Constitución de la Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/about/governance/constitution> ).

Expresa que la salud está íntimamente relacionada con los **determinantes sociales**, condiciones bajo las cuales las personas nacen, se desarrollan, trabajan, viven y envejecen, junto con el conjunto más amplio de factores

y sistemas que afectan su vida diaria. Estas condiciones están implicadas en los procesos de salud/enfermedad de las sociedades, por lo cual es muy importante considerar todos los entornos donde las personas se desarrollan. Cada uno de estos ámbitos están relacionados con la posibilidad de acceder a información y conocimientos para promover hábitos y prevenir enfermedades, mejorar el bienestar general y reducir las desigualdades en salud.

Pensar la salud desde el campo educativo significa un hecho de importancia, ya que permite fortalecer la relación Educación/Salud “desde” y “en” el sistema educativo. Esta vinculación es inevitable, pues, como menciona la Comisión de Determinantes Sociales de la Salud (OMS), a mayor nivel educativo mejora la salud, la expectativa de vida y, fundamentalmente, la calidad de vida. La salud y la educación son derechos humanos fundamentales, tanto individuales como colectivos, que deben ser garantizados por el Estado. En el marco del ODS 3, es fundamental reconocer que la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en el entorno educativo no solo contribuye a mejorar el bienestar general de los estudiantes, sino que también reduce las inequidades en salud al asegurar que todos los niños y niñas tengan acceso a información y recursos para mantener una vida saludable. Además, al integrar la salud en el currículo educativo, se fomenta el desarrollo de habilidades y conocimientos que capacitan a los estudiantes para tomar



decisiones informadas sobre su salud y bienestar, promoviendo así una cultura de prevención y cuidado a lo largo de su vida.

El **Programa Tren de la Salud**, se enmarca en la Ley de Educación Nacional N° 26.206/2006 donde se expresa la necesidad de coordinar las políticas de educación con las de salud (entre otras), para atender integralmente las necesidades de la población, aprovechando al máximo los recursos estatales, sociales y comunitarios; y en la Ley de Educación Provincial N° 9870/2010 que en el artículo 32 establece: “Se crearán en el ámbito del Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba mecanismos para la articulación y/o gestión asociada entre los organismos gubernamentales que atiendan políticas y programas vinculados con la niñez y la familia, a fin de garantizar el cumplimiento de los derechos de las niñas y niños establecidos en la Ley Nacional N° 26.061/2005”<sup>1</sup>.

El Programa considera la convergencia entre salud y educación expresada en los Diseños curriculares como tema transversal que atraviesa todos los campos de formación y espacios curriculares. Es así que la Subdirección de Entornos Educativos Saludables de la Dirección General de Bienestar Educativo, dependiente de la Subsecretaría de Fortalecimiento Institucional del Ministerio de Educación, ofrece a las y los docentes de nivel inicial y primario un recurso pedagógico para abordar temáticas relacionadas con la salud. Esta iniciativa busca promover hábitos saludables desde edades tempranas, fundamentales para el desarrollo integral de la/os niñas/os, establecer una base sólida para un aprendizaje significativo y fomentar actitudes responsables hacia uno mismo, los demás y el entorno.

Cada pequeño paso hacia una vida saludable es un gran avance para un futuro que se asiente sobre los pilares del cuidado, la prevención y la conciencia de riesgo.

El Diseño Curricular de Nivel Inicial y Primario, responde a la necesidad de integrar contenidos relacionados con el cuidado integral de la salud dentro del entorno educativo.

### Propuesta pedagógica

El **“Tren de la Salud”** es una propuesta pedagógica que contribuye al desarrollo individual y social de cada niña/o, y también se acerca a cada institución como disparador sobre la premisa *“ciudadanos y ciudadanas responsables y comprometidos con el bienestar colectivo y la preservación del*



<sup>1</sup> Fuente: Ley N° 9870. Principios Generales y Fines de la Educación en la Provincia de Córdoba

*planeta*". Este proyecto representa una oportunidad invaluable para sembrar conocimientos, respeto y cuidado desde la infancia, preparando a las futuras generaciones para enfrentar los desafíos globales con conciencia ambiental y social. Al integrar aprendizajes significativos sobre la vida, la alimentación, la seguridad, la higiene, la cooperación y el ambiente, se establecen bases sólidas para un desarrollo integral y sostenible de la comunidad educativa.

El **"Tren de la Salud"** transita las vías de la "promoción de la salud y la prevención de enfermedades". Propone un viaje perfecto para afianzar hábitos saludables y consolidar una cultura de bienestar desde el corazón de la infancia. En este sentido, la salud es un recorrido que comienza desde la niñez con la apropiación de hábitos de protección y cuidado y continúa para toda la vida.

Este recurso pedagógico adaptado a las necesidades y características de los niños y de las niñas, está diseñado por un equipo interdisciplinario de profesionales de la salud y educadores dependientes de la Subdirección de Entornos Educativos Saludables y aborda las siguientes temáticas: **alimentación saludable, vínculos saludables, huerta, lavado de manos, salud bucal y actividad física**, con la posibilidad de sumar o modificar estaciones según el criterio que cada docente considere.

El "tren" va cargado de información específica sobre temas de salud y en cada estación se abordan contenidos desde una visión de cuidado de la vida y del ambiente, se promueve e incentiva el protagonismo de niñas/os en la toma de decisiones. Se brinda un material pedagógico que le ofrece a las/los docentes información relevante para abordar cada tema desde un marco sanitario. La intención es que las/los docentes se apropien de este recurso e incorporen nuevas temáticas y/o realicen las modificaciones que consideren pertinentes para su contexto.

### **Objetivos del espacio curricular de Ciencias Naturales, Identidad y Convivencia, Lengua y Literatura, Educación Artística y Educación Física.**

- Resignificar la noción de lo vivo
- Iniciarse en el conocimiento de su propio cuerpo y en la exploración de sus posibilidades motrices
- Desarrollar su capacidad perceptiva en el conocimiento de sí mismos, de los otros, los objetos, el espacio y el tiempo en situaciones ludomotrices
- Desarrollar y fortalecer su confianza respecto a sus capacidades expresivas y comunicativas
- Participar y disfrutar de juegos, comprendiendo sus reglas básicas y desplegando su imaginación
- Valorar la vida y el ambiente reconociendo la importancia de su cuidado
- Reconocer algunas actitudes y conductas responsables que favorecen el cuidado de sí mismo y de los otros y del ambiente
- Avanzar en el desarrollo de actitudes de cooperación y hábitos de cuidado de sí mismo y de los otros en la realización de actividades
- Identificar a la alimentación como importante para el crecimiento y la salud de las personas
- Conocer algunas normas de seguridad e higiene
- Iniciarse en prácticas de cooperación y mutualidad
- Estimular el desarrollo cognitivo y motor

### **Propósitos del Programa Tren de la Salud**

- Generar la incorporación de hábitos saludables y de cuidado en la comunidad educativa.
- Desarrollar hábitos para el cuidado y la promoción de la salud.
- Lograr que las y los docentes se apropien de herramientas pedagógicas y didácticas para el diseño y planificación de nuevas propuestas áulicas en temáticas relacionadas al cuidado de la salud.
- Fomentar el respeto por la vida en todas sus formas y concientizar sobre la importancia del cuidado del ambiente del cual somos parte.
- Potenciar habilidades cognitivas y motoras facilitando el descubrimiento activo y el aprendizaje autónomo

## **Objetivos Específicos del Programa Tren de la Salud**

- Concientizar sobre la importancia de la actividad física y su relación con la salud, a través de la promoción de hábitos de cuidado y de la salud integral.
- Reconocer la importancia de la alimentación saludable para la prevención de enfermedades derivadas de la mala nutrición.
- Tomar conciencia de la importancia de consumir alimentos saludables para su desarrollo integral.
- Conectarse con la naturaleza, respetarla y cuidarla, entendiendo que es ella la que nos brinda todo lo que necesitamos para tener una alimentación y una vida más saludable.
- Incorporar prácticas de seguridad e higiene en la manipulación de objetos y materiales como, por ejemplo: la técnica y el hábito del lavado de manos con agua y jabón, como medida de cuidado de la salud
- Reflexionar sobre la empatía, el manejo de las emociones, la manifestación de sentimientos y el uso de la palabra como medio de resolución de conflictos.
- Reflexionar acerca de la importancia de los vínculos saludables, fomentando el respeto, la empatía y la colaboración como indispensables en el desarrollo social y emocional.
- Tomar conciencia sobre la importancia de los hábitos de higiene bucal desde la infancia, con el fin de reducir riesgos de complicaciones dentales y otras enfermedades sistémicas.

### **Dinámica:**

La actividad consiste en un itinerario guiado que las y los estudiantes recorren, deteniéndose en varias estaciones donde participan en experiencias educativas relacionadas con diversos temas de salud. Durante el circuito, tienen que estar acompañados por sus docentes. Cada parada en las estaciones tiene una duración aproximada de 12/15 minutos.

## **CONCEPTOS CLAVES A LA HORA DE ABORDAR CADA ESTACIÓN**

### **1) VÍNCULOS SALUDABLES:**

En todas las culturas, la salud es universalmente valorada como un bien esencial, crucial tanto para los individuos como para la sociedad en su conjunto. Sin embargo, la definición de salud varía significativamente según los conocimientos, creencias, normas, tradiciones y

valores de cada comunidad. De hecho, la noción de salud no es estática, sino que se construye de manera sociocultural y varía según el contexto histórico y las diversas culturas.

El ser humano es un ser social que se relaciona con su entorno a través de experiencias concretas, donde las interacciones sociales dan forma a un proceso continuo de convivencia, orientado a satisfacer tanto necesidades materiales como no materiales. Estas interacciones sociales reflejan los modos de producción predominantes en lo material, simbólico, político y social. Se manifiestan en los vínculos entre individuos, en cómo son vividos y expresados en la vida diaria, en sus experiencias personales, en sus discursos y en sus prácticas habituales.



La primera infancia es un período crucial de desarrollo psíquico y físico, las relaciones familiares y parentales establecen el fundamento para las futuras interacciones con otros individuos, grupos de pares, adultos y autoridades.

La sociedad contemporánea, caracterizada por la postmodernidad y la globalización, ha complejizado nuestras formas de relacionarnos, de esta manera, las nuevas tecnologías, aunque conectan con personas distantes, también pueden debilitar el contacto interpersonal directo. Ante estos cambios, es necesario adaptarse y reconsiderar antiguas formas de interacción.

Desde esta perspectiva, consideramos que trabajar en las relaciones interpersonales en la vida diaria puede ser un medio efectivo para desarrollar factores protectores que fomenten conductas saludables. Esto a su vez contribuye a establecer relaciones saludables y mejora la calidad de vida general.

En todo proceso vincular se producen tensiones, en este sentido es fundamental entender que el conflicto en sí no es el problema, sino más bien la manera en que se resuelve. Por ello, es necesario enseñar herramientas de resolución de conflictos que promuevan relaciones interpersonales saludables. Un buen comienzo es reconocer la existencia del otro como un individuo con sentimientos y necesidades únicas, fomentando el trato respetuoso y cultivando el hábito de expresar comentarios constructivos y amables.

La escuela, como reflejo de la sociedad, no está exenta de conflictos, y puede convertirse en un espacio privilegiado para abordar prácticas que desarrollen estrategias saludables de

resolución de conflictos. Esto implica trabajar la tolerancia, aceptar las diferencias y reconocer el conflicto como parte natural de las relaciones humanas. Es esencial empoderar a las niñas y a los niños para que sean protagonistas en la construcción de un entorno escolar donde puedan desenvolverse de manera positiva.

Desde el ámbito educativo, nuestro objetivo es promover la importancia de la promoción de vínculos saludables y el desarrollo de estrategias positivas y saludables para la resolución de conflictos. Estos temas deben ser tratados de manera transversal a lo largo del año escolar, integrándolos a la currícula para fortalecer las habilidades sociales y emocionales de las y los estudiantes.

Un entorno escolar que fomente tanto la salud física como emocional no solo mejora el desarrollo integral de las y los estudiantes, sino que también potencia su rendimiento académico. Promover buenos hábitos de higiene, como el lavado frecuente de manos y la limpieza de los espacios comunes, es muy importante para prevenir enfermedades y asegurar un ambiente escolar seguro y saludable. Estas prácticas contribuyen a mantener un entorno limpio y protegido, esencial para un aprendizaje eficaz.



En este sentido, establecer y aplicar acuerdos escolares de convivencia en la práctica diaria es vital para crear un entorno educativo ordenado y respetuoso. Estos acuerdos establecen normas claras sobre el comportamiento y las interacciones dentro de la escuela, asegurando que todos y todas se respeten y colaboren en la consecución de metas comunes.

De la misma manera, la comunicación asertiva es otro pilar fundamental para una convivencia efectiva en el entorno escolar; este tipo de comunicación, permite a los actores educativos expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, facilitando así la resolución de conflictos y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. La comunicación asertiva permite la expresión de pensamientos y sentimientos manteniendo el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, es una habilidad que promueve espacios de diálogo con calma y respeto, en el cual se logra expresar sin herir los sentimientos de los demás y fomentando una convivencia basada en el trato respetuoso y los vínculos saludables.

La asertividad en la comunicación contribuye al entendimiento mutuo y a una cooperación más efectiva, creando un entorno educativo más inclusivo y colaborativo. Es esencial conformar un ambiente seguro e inclusivo, valorando la diversidad, promoviendo la igualdad de oportunidades y previniendo el acoso y la discriminación para fortalecer la cohesión grupal y apoyar el desarrollo emocional y social de las y los estudiantes.

Este enfoque integral asegura que todos los miembros de la comunidad escolar puedan prosperar y contribuir constructivamente para garantizar una escuela posible.

## 2) MANOS LIMPIAS:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), lavarse las manos reduce significativamente, entre un 50% y 65%, el riesgo de contraer diferentes enfermedades infecciosas como pueden ser las respiratorias agudas y las enfermedades diarreicas. El 15 de octubre se celebra el Día Mundial del Lavado de Manos en el cual se resalta la importancia de lavarse las manos con agua y jabón como el método más eficaz para prevenir enfermedades. UNICEF calcula que cada año mueren 3,5 millones de niños menores de cinco años debido a enfermedades infecciosas, y diarreicas prevenibles; está comprobado que lavarse las manos con jabón después de ir al baño y antes de preparar alimentos ayuda a reducir en más del 40% los casos de enfermedades diarreicas, y casi en un 25% los casos de infecciones respiratorias.



El hecho de que más personas se laven las manos con jabón podría contribuir de manera significativa a alcanzar el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3, **"Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades"**, en el que se abordan aspectos clave relacionados con el derecho a la salud, la información para la prevención de enfermedades y la promoción de hábitos saludables. En este sentido, la promoción de hábitos saludables, como una dieta equilibrada y la actividad física, es importante para la prevención de enfermedades no transmisibles y para

mejorar la salud general.

La pandemia ha incrementado la promoción global de la higiene de manos, aunque ya era un componente esencial de la cultura de autocuidado y prevención en el Nivel Inicial. Ahora se destaca más en medios y redes sociales como una recomendación en diversos ámbitos sociales, laborales, escolares y familiares.

La OMS respalda científicamente que lavarse las manos salva vidas, siendo la medida más económica, sencilla y efectiva para reducir el riesgo de infecciones y combatir la resistencia bacteriana a los antibióticos. Las manos son la principal vía de contacto con el entorno y pueden propagar diversas enfermedades, por lo que es crucial enseñar desde temprana edad a los estudiantes el hábito de lavarse las manos de manera regular y frecuente.

La participación activa de las familias es fundamental durante los primeros años escolares para inculcar estos hábitos que acompañarán a las niñas y los niños a lo largo de su vida. En la escuela, se refuerza el aprendizaje del correcto lavado de manos mediante herramientas didácticas como láminas, canciones y juegos, promoviendo valores de prevención y responsabilidad personal desde una edad temprana.

### 3) ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Trabajar en la promoción de una alimentación adecuada desde la infancia sienta las bases para un estilo de vida saludable, con beneficios que van más allá de la salud física, influyendo positivamente en su desarrollo integral y en la sociedad en general. La nutrición en la etapa de la niñez es una prioridad de todos (padres, madres, educadores, profesionales de salud, etc.) que debemos compartir.

Forma parte de las rutinas diarias a la vez que anima sobre los hábitos ya que se enseña y se aprende a alimentarse de manera saludable, motivando el cuidado de la salud desde la más temprana edad, siendo la infancia un período de crecimiento, desarrollo y cambios, lo que provoca un aumento de las necesidades nutricionales.



En el entorno escolar es posible brindar información y habilitar la posibilidad de reflexión y debate de los niños/as y sus familias sobre los hábitos de la alimentación en relación con la salud y enfermedad, lo cual constituye un intento de compensar o moderar la influencia de las modas, publicidad, sociedad de consumo y el sedentarismo en nuestra sociedad.

En la Constitución Nacional de Argentina se garantiza el derecho a la alimentación, elevando su importancia por encima de las leyes ordinarias y equiparándolo a tratados internacionales como la Declaración Universal de Derechos Humanos, la Convención Americana sobre Derechos Humanos y el Pacto de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. En 2018, se

lanzaron las Guías Alimentarias para la Población Argentina<sup>2</sup> (GAPA) por el Ministerio de Salud de la Nación. Estas guías establecen directrices para una alimentación saludable. El Ministerio de Salud destaca la importancia de promover alimentos saludables y naturales para combatir la obesidad infantil, evitando los ultraprocesados. Además, el momento y el entorno en que se consume la comida también juegan un rol fundamental en la absorción y aprovechamiento óptimo de los nutrientes por parte del organismo.

Una alimentación no equilibrada es un riesgo para la morbi-mortalidad en el mundo, principalmente en lo que se refiere a enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, en este sentido la “OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos”. (Organización Mundial de la Salud. 2021). En este contexto, entendemos que la escuela debe constituirse en un ambiente que los proteja y propicie entornos que favorezcan su sano desarrollo, por lo que hemos desarrollado recomendaciones y sugerencias alimentarias para kioscos y cantinas saludables en la escuela, dicho documento digital está disponible en:

<https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/SFI/DGBE/SEES/doc/recomend-sugerencias-kiosco-cantina-saludable.pdf>

La propuesta incluye abordar la temática de la alimentación saludable como una estación del Tren de la Salud, como una herramienta de cuidado de la salud que fomente la toma de decisiones informadas en torno a la elección de hábitos saludables y con el objetivo de que las/los niñas/os sean agentes multiplicadores de lo aprendido en sus propios hogares.

#### 4) DIENTES SANOS

Fomentar la salud bucal desde una edad temprana ayuda a prevenir problemas dentales comunes como caries, enfermedades de las encías y maloclusiones (incorrecto alineamiento de los dientes). Inculcar hábitos de higiene bucal desde la infancia reduce significativamente el riesgo de complicaciones dentales a largo plazo.



---

<sup>2</sup> Manual de aplicación para las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

[https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)

Así, la salud bucal guarda una estrecha relación con el bienestar general. Las enfermedades bucales no tratadas pueden afectar negativamente otros sistemas del cuerpo e incluso contribuir a condiciones médicas más graves como enfermedades cardíacas y diabetes.

El bienestar y la calidad de vida se ven directamente beneficiados al mantener una boca sana y libre de dolor en las niñas y los niños. El dolor dental puede interferir con actividades cotidianas como comer, dormir y concentrarse en la escuela.

Promover hábitos saludables desde temprana edad fomenta la autonomía y la responsabilidad personal. Las y los estudiantes aprenden la importancia de cuidar su salud bucal como parte esencial de su autocuidado diario.

El cepillado dental debe ser parte de su rutina diaria, permitiéndoles cepillarse los dientes todos los días. Integrar hábitos de higiene bucodental ayudará a que los incorporen en su vida diaria en casa.

Una buena higiene bucal desde la infancia contribuirá a mantener sus dientes sanos para toda la vida. También se recomienda una alimentación saludable que incluya frutas y verduras de diversos colores, reduciendo el consumo de refrescos, jugos artificiales y dulces para prevenir las caries. De la misma manera la salud bucal se vuelve fundamental para la digestión de los alimentos, siendo el primer eslabón del sistema digestivo.

En esta estación se fomenta la higiene de los dientes, entendiendo que el cepillado es la base de la higiene bucal diaria, más allá de la alimentación y demás hábitos de cuidado.

## **5) MI PEQUEÑA HUERTA:**

La huerta escolar<sup>3</sup> ofrece a los y las estudiantes un entorno real donde aprender sobre la naturaleza, el ciclo de vida de las plantas, la biodiversidad y cómo interactúan los seres vivos con su entorno. Esto ayuda a sensibilizarlos desde pequeños hacia el cuidado ambiental.

Participar en actividades como sembrar, cuidar y cosechar frutas y verduras promueve una alimentación más saludable, permitiendo a los niños y las niñas experimentar de primera mano el proceso de producción de alimentos y aprender a valorar productos frescos y naturales.

---

<sup>3</sup> La elección de la iniciativa constituye una respuesta a la Circular 1 Ciclo lectivo 2024, donde la Secretaría de Educación solicita a las escuelas a través de las Inspecciones Generales indicar en los proyectos que trabajaron el año pasado y en los que pretenden participar este año.

La huerta proporciona un contexto enriquecedor para el aprendizaje significativo ya que fomenta la integración de diferentes contenidos de distintos campos de conocimiento/espacios curriculares tales como: Ciencias Naturales, Identidad y convivencia/Ciudadanía y participación, Matemática, Lengua y Literatura, Educación Artística, entre otras.

La actividad en la huerta desarrolla habilidades como la responsabilidad, el trabajo en equipo, la paciencia y el cuidado por los seres vivos, enseñando a cooperar, resolver situaciones y valorar el esfuerzo necesario para mantener una huerta saludable.

Comprender el proceso de la preparación de la tierra, el sembrado y poder observar cómo crecen las plantas comestibles, enseña sobre nutrición, la complejidad de la producción de alimentos y la importancia de los recursos como el agua, el suelo y la luz para la vida. Se fomenta el diálogo y la discusión sobre situaciones problemáticas que se presenten y la importancia de reutilizar residuos sólidos para la conservación del planeta.

Comprender el proceso de la preparación de la tierra, el sembrado y poder observar cómo crecen las plantas comestibles, enseña sobre nutrición, la complejidad de la producción de alimentos y la importancia de los recursos como el agua, el suelo y la luz para la vida. Se fomenta el diálogo y la discusión sobre situaciones problemáticas que se presenten y la importancia de reutilizar residuos sólidos para la conservación del planeta.

Las huertas escolares pueden conectar a la comunidad local, involucrando a padres, madres, vecinos y expertos en agricultura, y ofrecen espacio para explorar tradiciones culinarias locales y comprender la agricultura en la historia y economía locales.

Enseñar a través de la huerta educa sobre agricultura y alimentación saludable, promueve el desarrollo integral de los niños y las niñas, fortalece su conexión con el ambiente y fomenta habilidades sociales y emocionales esenciales para su desarrollo personal y futuro.

En la estación de Huerta, se sugiere implementar macetas con material reciclado para fomentar la reutilización de materia prima; de esta forma la importancia de la alimentación saludable se vincula, una vez más, con el cuidado del ambiente.



## 6) ACTIVIDAD FÍSICA:

La Educación Física, como práctica educativa y social, abarca la cultura del movimiento corporal. A través de contenidos disciplinares relacionados con el cuidado del cuerpo, la higiene y el disfrute, entre otros aspectos, permite que las y los estudiantes comiencen a construir un proyecto de vida saludable.

De esta manera, consideramos muy importante ofrecer propuestas de enseñanza que enriquezcan los aprendizajes corporales y motrices. Esto impulsa a las niñas y los niños a mejorar su repertorio de habilidades motoras durante su tiempo en la escuela, fomentando la práctica de actividad física tanto dentro como fuera del entorno escolar.

En la actualidad, estamos experimentando transformaciones sociales significativas donde la tecnología y el consumo están teniendo un impacto considerable, modificando los hábitos de las personas. Este cambio se traduce en un nivel de actividad física por debajo del umbral mínimo necesario, con más tiempo dedicado al uso de pantallas y medios digitales, lo que contribuye a adoptar posturas corporales incorrectas y a una mayor inactividad física.

El sedentarismo, la falta de actividad física y una nutrición inadecuada alteran tanto la función como la estructura del cuerpo, con consecuencias negativas para la salud y la calidad de vida. Estas incluyen trastornos metabólicos, problemas musculo-esqueléticos, dificultades de aprendizaje y un aumento en los índices de sobrepeso y obesidad, que pueden llevar a la aparición precoz de enfermedades crónicas no transmisibles.

Sin embargo, consideramos que esta situación también puede ser una oportunidad para fortalecer vínculos a través de la actividad física y el juego, beneficiosos para la salud de todas las personas, independientemente de su condición, y contribuir a mejorar el estado de ánimo.

La actividad física implica el movimiento del cuerpo, trabajando los músculos y requiriendo un mayor gasto energético que en reposo. Discutir sobre hábitos saludables también facilita la introducción del tema del movimiento, explorando diversas opciones de actividad física

adaptadas a necesidades y preferencias individuales. Asimismo, permite comprender cómo funciona el cuerpo a través del movimiento, reconociendo la importancia de la relajación y el descanso para recuperar energía.

En la estación de la actividad física, se fomenta que se puedan resignificar la importancia y los beneficios de la actividad física para el cuidado de nuestra salud.

## BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Dirección General de Desarrollo Curricular. (2011). *Educación inicial: Diseño Curricular para la Educación Inicial*. Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba. <https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/publicaciones/EducacionInicial/DCJ%20EDUCACION%20INICIAL%20web%208-2-11.pdf>
- Secretaría de Educación de la Provincia de Córdoba. (s.f.). *Recomendaciones y sugerencias para un kiosco y cantina saludable*. <https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/SFI/DGBE/SEES/doc/recomend-sugerencias-kiosco-cantina-saludable.pdf>
- Ministerio de Salud de la Nación. (2020). *Manual de aplicación para las Guías Alimentarias para la Población Argentina*. [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)
- Naciones Unidas. (s.f.). *Salud y bienestar: Objetivo de Desarrollo Sostenible 3*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Las imágenes del presente cuadernillo fueron realizadas con inteligencia artificial (IA), programa Canva IA.

**Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba**  
**Subsecretaría de Fortalecimiento Institucional**  
**Dirección General de Bienestar Educativo**

## **Elaboración**

**Subdirección de Entornos Educativos Saludables**

Estefanía Chapuy

**Equipo de Trabajo**

Soledad Pereyra Funes, María Candelaria Arana Luque, Licia Escartín, Paula Arias Salomón, Gabriela Fernández, Luciana Lozano y Roberto Romero.

## **Colaboración**

**Secretaría de Innovación, Desarrollo Profesional y Tecnologías en Educación.**

**Subdirección de Desarrollo Curricular y Acompañamiento Institucional**

**Equipo de Técnico:**

María Cecilia Barcelona

**Córdoba. Septiembre 2024**

# AUTORIDADES

## **GOBERNADOR**

Martín Llaryora

## **VICEGOBERNADORA**

Myriam Prunotto

## **MINISTRO DE EDUCACIÓN**

Horacio Ademar Ferreyra

## **SECRETARIA DE EDUCACIÓN**

Luis Sebastián Franchi

## **SECRETARIA DE INNOVACIÓN, DESARROLLO PROFESIONAL Y TECNOLOGIAS EN EDUCACIÓN.**

Gabriela Cristina Peretti

## **SECRETARIA DE COORDINACIÓN TERRITORIAL**

Nora Esther Bedano

## **SUBSECRETARIA DE FORTALECIMIENTO INSTITUCIONAL**

Claudia Amelia Maine

## **SUBSECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN**

Lucía Escalera