

Educación sanitaria en las escuelas 101

La educación sanitaria basada en habilidades ayuda a los estudiantes a aprender habilidades prácticas y conocimientos para cuidar de su propia salud y contribuir al bienestar de los demás.

Alentar a los estudiantes a reflexionar sobre las complejidades de la salud, reconocer sus fortalezas y entender cómo pueden influir positivamente en su propio bienestar y en el de su comunidad los ayuda a crecer, y necesitan apoyo en el camino.

DIMENSIONES DE BIENESTAR

ADOPCIÓN DE CONDUCTAS SALUDABLES

La educación sanitaria en las escuelas brinda a los estudiantes las habilidades y los conocimientos necesarios para tomar decisiones sanitarias informadas, lo que los ayuda a elegir estilos de vida más saludables.

MEJORA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Los alumnos sanos aprenden mejor. Al promover el bienestar físico y mental, la educación sanitaria contribuye a mejorar la concentración, la asistencia y el rendimiento académico en general.

DESARROLLO DE HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES

La educación sanitaria aborda temas de salud mental y enseña a los estudiantes mecanismos para afrontar el estrés y las habilidades de comunicación. Esto promueve la resiliencia y genera un entorno escolar propicio.

La salud y el bienestar no se trata únicamente de no padecer enfermedades, sino de sentirse bien en todos los ámbitos de la vida. El verdadero bienestar significa tener energía, un sentido de propósito y vínculos sólidos con los demás. Se trata de manejar el estrés de forma saludable y dedicar tiempo a actividades que aporten alegría y satisfacción. También incluye aprender cosas nuevas, ser creativo, pasar tiempo al aire libre y utilizar la tecnología de forma equilibrada.

Las **diez dimensiones del bienestar** —física, emocional, económica, espiritual, social, profesional, intelectual, creativa, medioambiental y digital— se combinan para contribuir a una vida feliz y saludable. Incluso pequeños cambios, como reservar tiempo para el autocuidado o limitar el tiempo de pantalla, pueden marcar una gran diferencia.



CÓMO ENTENDER LA CLASE DE EDUCACIÓN SANITARIA

La información funcional sobre la salud (FHI, por sus siglas en inglés) es la información sobre la salud adecuada para cada edad que usted necesita poder utilizar; es la información combinada con una habilidad que lleva a una conducta saludable (FHI + Habilidad = Conducta saludable). A continuación se enumeran ejemplos de cómo se combina esta información en una clase de educación sanitaria basada en competencias. Las combinaciones posibles son casi infinitas.

Salud bucodental + Adoptar conductas saludables = Cepillarse los dientes y usar hilo dental regularmente

Bienestar digital + Establecimiento de objetivos = Menos tiempo frente a la pantalla

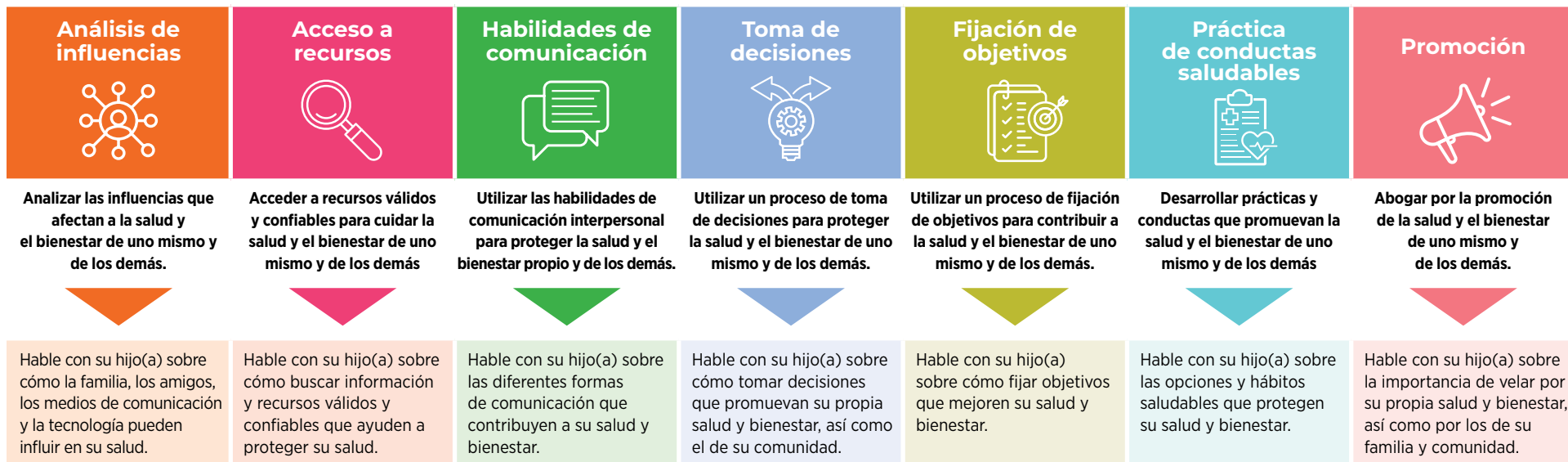
Relaciones sanas + Habilidades de comunicación = Establecer límites con la pareja sentimental



Información sanitaria funcional

Utilizar la información sanitaria funcional para proteger la salud y el bienestar propio y de los demás.

Hable con su hijo(a) sobre el tipo de información sanitaria más relevante para proteger su salud y bienestar.



Los padres pueden colaborar con la educación sanitaria de sus hijos(as) ofreciéndoles oportunidades reales de aplicar estos conocimientos más allá del aula. Estos son algunos ejemplos de cómo pueden contribuir al aprendizaje de sus hijos(as) en el hogar.

INFLUENCIA DE LOS MEDIOS

Hable con su hijo(a) sobre cómo los anuncios de los videos de YouTube pueden influir en el tipo de productos que desean o en las elecciones que llevan a cabo. Pregúntele si alguna vez ha visto un anuncio que le haya provocado ganas de comprar algo y hable con él(ella) sobre cómo las empresas utilizan los colores, la música y los patrocinios de famosos para que los productos parezcan más atractivos.

CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS

Comparta un momento en el que se haya sentido estresado y hable sobre cómo pudo gestionarlo. Aliente a su hijo(a) a describir qué le causa estrés y piensen juntos en algunas formas saludables de manejarlo, como respirar hondo, tomarse un descanso o hablar con alguien de confianza.

ALIMENTACIÓN SANA

Involucra a su hijo(a) en las compras y lean juntos las etiquetas de los alimentos. Pídale que compare diferentes aperitivos y que hable sobre las opciones que aportan más energía a su cuerpo. Desafíe a su hijo(a) a encontrar un nuevo alimento saludable.

CÓMO ESTABLECER RELACIONES SANAS

Hable sobre lo que caracteriza a un buen amigo y por qué son importantes las relaciones saludables. Comparta ejemplos de su propia vida y pregúntele cómo maneja los conflictos o cómo apoya a sus amigos en los momentos difíciles.

BIENESTAR DIGITAL

Pregúntele a su hijo(a) cuánto tiempo cree que pasa frente a las pantallas por día. Compare su estimación con los informes reales sobre el tiempo de pantalla (si está disponible) y hable sobre cómo equilibrar las actividades en línea con otros hábitos saludables, como la actividad física, la lectura o pasar tiempo en familia.

EVALUACIÓN DE LOS INFLUENCERS EN INTERNET

Hable con su hijo(a) sobre cómo saber si la información que transmiten sus influencers preferidos es verdadera. Pregúntele qué ha aprendido recientemente de los influencers y ayúdelo a pensar de manera crítica haciendo estas preguntas: ¿Quién ha creado estos contenidos? ¿Cuál es su objetivo? ¿Dónde podemos verificar esta información? Enséñele a utilizar fuentes confiables para verificar las afirmaciones antes de creer en ellas o compartirlas.