

ESTE MATERIAL SE PRESENTÓ COMO PARTE DEL MANUAL DE ESTRATEGIAS PARA EL PROCESO DE ALFABETIZACIÓN Y EL TRABAJO POR PROYECTOS PRESENTADO POR EL EJE DE PROCESOS PEDAGÓGICOS EN EL TALLER A LAS ESCUELAS BAJO EL MISMO NOMBRE.

---

## II. LA SALUD INTEGRAL EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

---

Además de considerar los aspectos que ocurren dentro del aula y el plantel escolar, es importante que se distingan otros ámbitos que pueden influir de manera positiva o negativa en el proceso de aprendizaje de las y los niños. Entre ellos se encuentra su consumo de alimentos, su integración con la comunidad y su contexto socioambiental. A continuación, queridas maestras y maestros, presentamos una serie de situaciones problemáticas, pero también un conjunto de sugerencias para intervenir positivamente en estas situaciones.

### *LA ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN CON EL PROCESO DE APRENDIZAJE*

En México, de 1960 a 1990 la ingesta diaria de azúcares por habitante se duplicó. Y así sigue. En promedio, cada persona consume 140gr diariamente (9 cucharadas soperas diarias). Pero, la Organización Mundial de la Salud (OMS) *NO recomienda la ingesta de azúcares simples* y dice que, en caso de consumirla, el máximo recomendado son 19 gramos por día para niño, o sea, poco más de una cucharada sopera.

El consumo repetido de alimentos chatarra industrializados altos en azúcares, y otros alimentos “chatarrazados” al agregarles azúcar (aguas de frutas azucaradas, gelatinas, helados, dulces tradicionales azucarados y pan de dulce, entre otros) predispone a diversas enfermedades, entre ellas el síndrome metabólico, el cual es un conjunto de factores endógenos de riesgo cardiovascular combinados con altas concentraciones de azúcar en sangre y presión arterial elevada y. *A nivel mundial, México presenta una de las mayores prevalencias de síndrome metabólico infantil (entre 11.0 % y 13.7%).* En el año 2010, el Gobierno Federal emitió una serie de lineamientos en materia de la calidad nutricional de la oferta alimentaria en las tiendas escolares, posterior a esto, en un estudio se tomó una muestra de 39 escuelas de educación básica seleccionadas al azar, donde se verificó que durante un periodo de dos años escolares en dichas escuelas hubo caso omiso a los lineamientos y persiste la oferta alimentos con alta densidad energética, grasas y azúcares.

Respecto a contextos educativos, en estudios científicos recientes se ha reportado que la ingesta de azúcar puede afectar negativamente la memoria y el pensamiento creativo de la población infantil. En niños y adolescentes el consumo excesivo de grasas con azúcares puede tener efectos desfavorables en la memoria, en el aprendizaje espacial y en la neurogénesis (formación de nuevas neuronas en el cerebro), así como propiciar y potenciar conductas relacionadas con la ansiedad. Diversos estudios observacionales sugieren una asociación entre las dietas altas en azúcar y grasas, con la hiperactividad y el déficit de atención en la población infantil.

Por lo tanto, vale la pena invertir esfuerzos para que las y los niños realmente reciban una alimentación correcta. Así pues, propiciar la evitación del consumo de alimentos azucarados en la escuela puede ser un primer paso con muchos beneficios para la salud infantil.

### ¿Qué hacer?

- Identificar qué alimentos en el plantel contienen azúcares, incluidos no sólo los alimentos industrializados, sino también alimentos artesanales altos en azúcares añadidos. En la medida de lo posible, evitar su oferta.
- Garantizar la disponibilidad y suficiencia del suministro de agua simple en toda la jornada escolar, incluido el tiempo específico destinado a la comida.
- La experiencia muestra que la mayor parte de la población infantil mexicana preferirá bebidas azucaradas en caso de tener la posibilidad de elegir, entonces, si desea promover tomar agua simple, procure que ésta sea el único insumo disponible.

### *SALUD PSICOSOCIAL Y SU RELACIÓN CON EL PROCESO DE APRENDIZAJE.*

Es en el ámbito escolar uno de los principales contextos en los que la psicología del niño se hace presente. Esto significa que las emociones del pequeño van a tener una amplia repercusión en la manera como aprende, convive y se desarrolla dentro de la escuela. Siendo así, es necesario lograr una esfera emocional estable que permita a las niñas y niños desarrollarse de mejor manera.

Sin embargo, los niños con más frecuencia presentan distintos problemas emocionales que impiden el desarrollo pleno de su salud emocional: **ansiedad, estrés, depresión y conductas violentas**.

Muchas veces estas situaciones se relacionan con las dificultades en el contexto familiar y social. Todas estas condiciones tienen un efecto en la capacidad de convivencia del niño, su desempeño y logro de las metas escolares.

La Encuesta Nacional de Salud 2021, informa que 6.3% de los niños de entre 10 y 19 años han tenido algún pensamiento suicida a lo largo de su vida y el 5.3% reportó haberse hecho daño con el fin de quitarse la vida. Así mismo, 45.3% de las niñas(os) en el país fueron sometidos a agresión psicológica, 35.5% sufrieron alguna forma de castigo físico y de éstos 5.6% fueron castigados con las formas más severas de castigo físico como golpes en la cabeza, las orejas o la cara y golpes con fuerza y repetidamente.

Un estudio realizado por el Centro de Especialización en Estudios Psicológicos (CEEPI) en 2021, menciona que 7 de cada 10 niños en México presentan ansiedad y entre sus manifestaciones se encuentran la tristeza, irritabilidad y aislamiento, en su mayoría derivado por el confinamiento por COVID 19.

Es importante considerar que México carece de un programa nacional de salud mental específico para la atención a la niñez, lo que impide en gran medida la prevención y detección oportuna, del mismo modo, sólo 5% de las escuelas cuentan con un profesional de la salud mental, y son muy pocas escuelas las que desarrollan actividades de promoción y prevención de patologías mentales. (IESM-OMS, 2011).

### ¿Qué hacer?

- 1 Aplicar ejercicios de respiración y visualización para fomentar la paz interior.
- 2 Establecer momentos de interacción lúdica con los alumnos dedicados a jugar, cantar, dibujar y hacer actividad física.
- 3 Desde el primer al último día del ciclo escolar “apapachar” al alumno, a través de la mirada, tono de voz, dirigirse por su nombre y reconocer su desempeño no únicamente el logro de metas.
- 4 Dedicar tiempo a los niños a identificar sus emociones y/o problemas emocionales y/o logros emocionales.
- 5 Emplear tiempos de lecturas relacionadas con la identificación y manejo de emociones.

### LA IDENTIDAD, EL ARTE Y LA CULTURA EN RELACIÓN CON EL PROCESO DE APRENDIZAJE.

Para que el aprendizaje realmente se integre a la vida de los sujetos, los muros de la escuela deben volverse porosos, de manera que la educación pueda traspasar las barreras. Cuando los saberes adquieren un sentido, el conocimiento desborda la represa de la educación formal y fertiliza la vida de los sujetos. Una educación que integra la dimensión cultural y promueve una postura crítica, invita a niños y maestros a reflexionar sobre los temas que les conciernen e involucrarse activamente en el apasionante proceso de enseñar y aprender.

La incorporación del arte y la cultura a la enseñanza resulta vital para dotar de sentido a la pedagogía y liberarla del corsé que la limita. Cuando los planes de enseñanza son impregnados por las identidades y la cultura locales adquieren pertinencia, no solo para los niños, sino también para los maestros que los imparten.

### ¿Qué hacer?

Ofrecer a los alumnos herramientas que permitan reconocer los saberes ancestrales. Romper con la fantasía de que escuela y comunidad son espacios aislados. Integrar contenido local, problemáticas sociales y arte para volver significativo el proceso de enseñanza-aprendizaje y convertir a la escuela en un promotor del fortalecimiento del tejido social. Algunas estrategias sencillas para lograrlo en un esquema educativo que opera con recursos limitados son las siguientes:

**Arqueología de saberes ancestrales.** Invitar a los niños a explorar entre los ancianos de su comunidad los saberes “en peligro de extinción” para trabajar en la escuela proyectos asociados a su recuperación y apropiación crítica.

**Involucrar a la comunidad en la creación de huertos:** En la siembra y cuidado de plantas medicinales y árboles frutales o la instalación incluso de pequeñas granjas al interior del plantel escolar son actos concretos de intervención y apropiación del espacio.

**Proponer recorridos.** Por la comunidad de la que la escuela forma parte para que los niños aprenden a apreciar su entorno y responsabilizarse de protegerlo, comprende un segundo nivel de vinculación entre identidad y territorio.

**Integrar e incorporar talentos locales.** Mediante las manifestaciones artísticas una comunidad habla al mundo de sus miedos y sus esperanzas, de su furia y de sus amores. Algunos pueblos expresan sus identidades mediante la danza y el zapateo, otros lo hacen con voz de canto y tambor o con expresiones plásticas que cobran la forma de piezas cerámicas, grafitis o murales.

## BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

---

### ALIMENTACIÓN

Secretaría de Salud. Resultados del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Patologías Bucales SIVEPAB 2019 [Internet]. México: Secretaría de Salud; 2019. [Consultado 22 Jun 2022]. Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/597944/resultadosSIVEPAB\\_2019.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/597944/resultadosSIVEPAB_2019.pdf)

Théodore F, Bonvecchio A, Blanco L, Irizarry L, Nava A, Carriedo A. (2011). Significados culturalmente contruidos para el consumo de bebidas azucaradas entre escolares de la Ciudad de México. Rev Panam Salud Publica; 30(4): 327–334. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/9516>

Théodore F, Bonvecchio A, Blanco L, Carreto Y. (2011). Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. Salud Colectiva; 7(2): 215–29. <https://www.redalyc.org/pdf/731/73122320013.pdf>

### SALUD PSICOSOCIAL

Bisquera A. R. (2009). Educación emocional y bienestar (sexta edición) España: Editorial Wolters Kluwer.

Craig, C. (2019). Desarrollo psicológico. Pearson. 9na edición. <https://psiqueunah.files.wordpress.com/2014/09/desarrollo-psicologico-9-ed-craig-baucum.pdf>

El informador. (2021) Ansiedad: Estiman que 70% de niños en México presentan síntomas debido a confinamiento. <https://www.informador.mx/mexico/Ansiedad-Estiman-que-70-de-ninos-en-Mexico-presenta-sintomas-debido-a-confinamiento-20210609-0111.html>

Shamah-Levy T, Romero-Martínez M. (2022). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública. [https://www.insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220804\\_Ensa21\\_digital\\_4ago.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220804_Ensa21_digital_4ago.pdf)

Arturo Ortiz. (2015). El docente como guía: Vol. 1 Psicología de la adolescencia y la prevención del uso de droga. Edición Kindle.

Fayne Esquivel y Ancona, María Cristina Heredia y Ancona, Emilia Lucio Gómez-Maqueo. (2017). Psicodiagnóstico clínico del niño. 3a ed. Editorial El Manual Moderno <https://tuvntana.files.wordpress.com/2017/03/texto-psicodiagnostico-clinico-del-nic3b1o-esquivel-heredia-y-gomez.pdf>

Mentalizarte: Repositorio digital de temas relacionados a la salud mental por el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM). <https://www.mentalizarte.com/index.html>

Romero Pérez J., Lavigne Cervan R. (2005) Dificultades en el aprendizaje. Vol. 1. Junta de Andalucía. [https://www.uma.es/media/files/LIBRO\\_1.pdf](https://www.uma.es/media/files/LIBRO_1.pdf)

Freire, Paulo (2008) *Cartas a quien pretende enseñar*, Siglo XXI, Argentina.

Medina Melgarejo, Patricia (2015) *Pedagogías insumisas: movimientos político-pedagógicos y memorias colectivas de educaciones otras en América Latina*, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas-Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica, Educación para las Ciencias en Chiapas y Juan Pablos Editor, México.

Walsh, C. (2013). *Pedagogías decoloniales Tomo I: Prácticas insurgentes de resistir, (re) existir y (re) vivir* (Vol. 1). Editorial Abya-Yala. Ecuador.