



**Junta de Andalucía**

Delegación Territorial de Desarrollo  
Educativo y Formación Profesional y  
de Universidad, Investigación e  
Innovación en Huelva



**CURSO 2023/2024**

# **UNA DOCENA DE PINCELADAS SALUDABLES**

LA SALUD DEL PLANETA... NUESTRA SALUD



**JORGE LUIS GUTIÉRREZ RODRÍGUEZ  
MÉDICO HUELVA NORTE (ETPOEP)**

# 2023

# 2024



Junta de Andalucía  
Delegación Territorial de Desarrollo  
Educativo y Formación Profesional y  
de Universidad, Investigación e  
Innovación en Huelva

## **12 PINCELADAS PARA MEJORAR LA SALUD ESCOLAR:**

D. Jorge Luis Gutiérrez Rodríguez, presidente de la Asociación Onubense de Medicina Escolar, Coordinador del EOE Huelva Norte (ETPOEP), y estrecho colaborador con el Programa para la Innovación Educativa Hábitos de Vida Saludable en Huelva, nos regala estas breves pinceladas para hacer que nuestra escuela sea más sostenible y saludable.

**1** Entusiasmarse con la gran oportunidad que es el Centro Educativo. El periodo escolar es único, irreplicable y tenemos que aprovecharlo y disfrutarlo. Propiciar en los niños y niñas un estado de ánimo positivo que les llene de confianza, optimismo, seguridad y satisfacción, creando en ellos y ellas un bienestar emocional agradable, es un inmejorable comienzo.



**2** Mejorar la convivencia, de forma armónica, a nivel escolar, familiar y social. En estos momentos de tantísima interacción virtual: RRSS, APP de Mensajerías instantáneas, etc... el centro educativo adquiere un valor social excepcional para aprender a convivir, y nos permite una relación real con nuestros iguales que sin lugar a dudas, mejorará nuestra calidad de vida individual y social.



**3** Cuidar la alimentación en general y enseñar a los educandos, que en somos lo que comemos, y que los hábitos alimenticios son prioritarios para gozar de una buena salud. Incide en que el desayuno es el primer aporte energético del día y clave para afrontar una buena jornada escolar.



**4** La higiene corporal es un tema vital a tratar con el alumnado, con especial relevancia en el mantenimiento de una adecuada limpieza bucal. Cepillar los dientes después de cada comida es crucial.



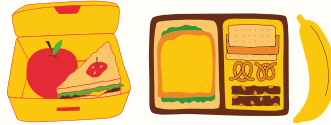
**5** El ejercicio físico es uno de los aspectos más relevantes a la hora de mantener una condición física saludable. Inculcar el hábito de ir a la escuela caminando, en bicicleta o en patinete (no eléctrico), es un buen comienzo diario para cumplir con el propósito de mantener una buena condición física.



**6** Participar en actividades extraescolares donde toquemos otros ámbitos de la vida (idiomas, arte, pintura, música, deporte...), es una magnífica manera de socializarnos a la vez que crecer como personas.



**7** Hacer que presten atención a la merienda de media mañana. Debe ser algo nutritivo y saludable, que sin suplir al almuerzo, sea suficiente para rendir hasta el final de la jornada. Evitar bollería, bebidas azucaradas / energéticas, patatas fritas o chucherías...



**8** Incentivar para que en casa, la alimentación sea la más variada posible: carnes, verduras, pastas, pescados, legumbres, frutas... Una dieta equilibrada y variada es la base para rendir de manera saludable.



**9** Trabajar estrategias de diálogo social con la que aconsejar, tanto a las familias, como a nuestro alumnado, que deben hablar en casa y contar todo lo realizado durante la mañana. Convertir el diálogo doméstico en una aventura interactiva.



**10** El cuidado del cuerpo, huyendo de la accidentalidad y fomentando los autocuidados, a través de la higiene, el respeto hacia nosotros mismos, evitando sustancias nocivas o adictivas es primordial para no sufrir trastornos, físicos y/o mentales indeseados.



**11** Evitar el exceso de pantallas (Televisión, ordenador, tabletas, móviles...). En edades tempranas el control parental es innegociable y en adolescentes, debemos enseñar qué contenidos no son aptos.



**12** El descanso es primordial para gozar de una buena salud. Durante el sueño, se dan una serie de condiciones vitales que son necesarias para el organismo. Debemos descansar al menos 10 horas diarias.

