GUIA TÉCNICA
PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS JARDINES INFANTILES DEL DISTRITO CAPITAL



ACTUALIZACIÓN: ELABORÓ	ACTUALIZACIÓN: ELABORÓ	REVISÓ	REVISÓ
ANA MILENA ENRÍQUEZ Creciendo Saludables - Fortalecimiento Técnico Subdirección para la Infancia	SONIA LOMBO, MARCELA DUARTE Y YAMILE LEÓN Educación Inclusiva Diversa y de Calidad Subdirección para la Infancia	FRANCY PAOLA CONTRERAS GONZÁLEZ Creciendo Saludables - Fortalecimiento Técnico Subdirección para la Infancia	DANIEL ARÉVALO PENAGOS Subdirección de Determinantes en Salud Subsecretaría de Salud Publica
Secretaría Distrital de Integración Social			Secretaria Distrital de Salud



ESTÁNDAR NUTRICIÓN Y SALUBRIDAD

GUÍA TÉCNICA

Promoción de Estilos de Vida Saludables en los Jardines Infantiles del Distrito Capital

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.

Versión: 02
Fecha: Octubre de 2015

OBJETIVO

Facilitar herramientas técnicas a los profesionales que les permitan promover estilos de vida saludables en las familias, cuidadores, maestras y maestros para que estos se repliquen con las niñas y los niños de los jardines infantiles del Distrito Capital contribuyendo así al mejoramiento de las condiciones de vida de ellas y ellos.

ALCANCE

Promover estilos de vida saludables relacionadas con hábitos de higiene y autocuidado como hábitos de alimentación saludables, actividad física lavado de manos, salud oral y desarrollo de habilidades personales y sociales en las niñas, niños, familias y cuidadores participantes de la modalidad

BASE LEGAL

- Plan Nacional de alimentación y nutrición. Colombia 2012 – 2019
- Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá.
- Plan decenal de salud pública 2012 -2021
- Ministerio de la Protección Social. Política Nacional para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas y su impacto. Estrategia Nacional para hacer frente al consumo de alcohol y otras drogas.
- Ley 1355 de 2009 o Ley de obesidad.

BASE DOCUMENTAL

- Guías alimentarias para la población Colombiana, Ministerio de Salud Colombia 1999.
- Principios de Orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado – OMS – 2003
- Ministerio de la Protección Social - Organización panamericana para la Salud (2010) Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia (AIEPI) componente comunitario.
- Ministerio de Salud Colombia (1999) Guías alimentarias para la población Colombiana.
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura –FAO- (1998) Taller sobre guías alimentarias basadas en alimentos.
- Secretaria Distrital de Integración Social -SDIS- (2014) Subdirección para la Infancia, Modelo de Atención Acunar.

ACTUALIZACIÓN: ELABORÓ	ACTUALIZACIÓN: ELABORÓ	REVISÓ	REVISÓ
ANA MILENA ENRÍQUEZ Creciendo Saludables - Fortalecimiento Técnico Subdirección para la Infancia	SONIA LOMBO, MARCELA DUARTE Y YAMILE LEÓN Educación Inclusiva Diversa y de Calidad Subdirección para la Infancia	FRANCY PAOLA CONTRERAS GONZÁLEZ Creciendo Saludables - Fortalecimiento Técnico Subdirección para la Infancia	DANIEL ARÉVALO PENAGOS Subdirección de Determinantes en Salud Subsecretaría de Salud Publica
Secretaría Distrital de Integración Social			Secretaria Distrital de Salud

- Plan de Acción para la prevención de la Obesidad en la niñez y la adolescencia –OMS- 2014.
- Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. –OMS- 2004.
- Recomendaciones de la consulta de expertos de la OPS sobre la promoción y la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños en la región de las américas, -OPS- 2011.
- Niños Activos: Adultos Saludables (2013) Universidad del Rosario.

Introducción

Los estilos de vida saludables se conciben como el conjunto de hábitos comportamentales de una persona, se crean y se viven en el marco de la vida cotidiana, de acuerdo a las condiciones y características de los contextos en el que se desenvuelven; se desarrollan en los primeros años de vida y son factores que determinan y condicionan el estado de salud del individuo.

"Un estilo de vida es un patrón cognitivo, afectivo emocional y conductual que muestra consistencia en el tiempo y que dependiendo de su naturaleza puede constituir factor de riesgo o de protección, dicho de manera similar, estilos de vida es el conjunto de comportamientos que un individuo pone en práctica de manera consistente y permanente en su vida cotidiana, y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud, o que lo pone en situación de riesgo para la enfermedad "(Vives, 2007)

La Educación Inicial contribuye al desarrollo integral de la niña u del niño y tiene como objetivo potenciar su aprendizaje y propender experiencias significativas y oportunas que se dan en ambientes enriquecidos, saludables y seguros. En tal sentido, es importante considerar que los estilos de vida saludables se relacionan e integran a la personalidad durante los primeros años, fortaleciéndose hasta permanecer incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a las maestras, maestros y familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de las niñas y los niños, en cuanto a qué y cómo hacer para promover experiencias aprendizaje que promuevan hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud.

Por tanto la garantía del derecho a la salud se da principalmente a través de la prestación de los servicios en los lugares en los que las niñas y los niños permanecen, se materializa en la atención brindada a la primera infancia dentro del ámbito institucional expresada en los servicios de jardines infantiles y en el servicio en ambientes alternativos, estos últimos en las modalidades específicas de contextos de habitabilidad en calle y consumo de sustancias psicoactivas y en tiempos no convencionales; considerados como espacios promotores de la salud, en donde las niñas y los niños vivencian de manera cotidiana estilos de vida saludables relacionados con prácticas claves como la alimentación, actividad física, hábitos de higiene, autocuidado y desarrollo de habilidades personales y sociales.
Por tanto es necesario que en estas modalidades de atención de educación inicial, se incorporen acciones de promoción en materia de salud, partiendo desde el reconocimiento de la promoción de hábitos de vida saludables, teniendo en cuenta los diferentes contextos en los que se desarrolle la niña y el niño . De igual manera comprender por hábitos como elementos y/o mecanismos constantes que generan destrezas o habilidades, por tanto son flexibles y pueden ser adoptados de acuerdo a las realidades del contexto en la cotidianidad de la niña y del niño. Por

consiguiente el proceso de formación de hábitos en ellos, se basa en la construcción de rutinas que conllevan a formar y consolidar pautas de crianza y aprendizajes que se mantienen en el tiempo e influyen de forma favorable o desfavorablemente en el estado de salud, nutrición y el bienestar.

En este sentido la infancia es un periodo propicio para la adquisición de estilos de vida saludables, dado que la niña y el niño construyen sus conocimientos de manera activa gracias a la interacción que establecen con los otros, con sus pares y con su entorno natural, social y cultural. En este proceso es determinante el papel de las madres, padres y/o cuidadores como modelo de comportamiento, en la medida en que son quienes acompañan y promueven el sano, armónico e integral desarrollo de sus hijas e hijos con unos adecuados patrones de crianza.

Estilos de vida saludable	Descripción	Recomendación
Hábitos de alimentación saludable	La alimentación adecuada es determinante en la vida de las niñas y los niños, ya que cumple con un papel biológico y social promoviendo los procesos de crecimiento y desarrollo; además permite la prevención de múltiples enfermedades tanto de la infancia como posteriormente de la adultez. Resulta de gran importancia que la alimentación sea balanceada, es decir, que cumpla con las siguientes características: • ***Completa***, que incluya alimentos de los diferentes grupos en las cantidades apropiadas. • ***Adecuada*** de acuerdo con las necesidades y características de cada persona. • ***Suficiente*** en energía y nutrientes, es decir, que aporta la cantidad de calorías y nutrientes necesarios para mantener las funciones vitales y para realizar las actividades físicas e intelectuales diarias. • ***Variada,*** debido *a que no existe ningún alimento que aporte todos los nutrientes en las cantidades que el organismo necesita.* • ***Inocua*** Garantizar que no implique un riesgo para el consumidor es decir que no haga daño. • ***Equilibrada*** que respete el porcentaje recomendado de los distintos macronutrientes. (carbohidratos, grasas y proteínas). Por ello además de las consideraciones nutricionales, es importante	La manera de promover los hábitos de alimentación saludable debe ser construida por el equipo de cada jardín a partir del reconocimiento de las particularidades e intereses de la población atendida. A continuación se enuncian algunas alternativas que permitan realizar la implementación de la guía. Los agentes educativos de las unidades operativas, en comunicación diaria y en encuentros pedagógicos con padres, madres y/o cuidadores de las niñas y los niños reconocen los saberes, actitudes, prácticas y creencias alimentarias. Además apoyan y promueven la construcción de normas de higiene personal, adecuada manipulación de alimentos relacionada con la selección, conservación, preparación y servido de alimentos; así como conocimiento de los grupos de alimentos e importancia de su consumo, manejo de porciones según la edad, planeación de menús y loncheras balanceados y agradables acorde al presupuesto familiar. En estos encuentros se puede incluir prácticas relacionadas con los temas y preparación de recetas saludables. Para el trabajo con las niñas y los niños se pueden realizar actividades lúdicas como: la elaboración y preparación de recetas saludables en las que las frutas y verduras son esenciales, además

	incentivar en los padres que la alimentación debe darse en un medio tranquilo, sin presiones, y no puede emplearse como premio o castigo. Organización Mundial de la Salud (OMS) De otro lado, los hábitos alimentarios que se establecen en la infancia, particularmente inician con la alimentación complementaria cuando se introducen alimentos diferentes a la leche materna y se consolida a lo largo de la edad preescolar y escolar. Uno de los aspectos que está más documentado es la relación entre la dieta y la presencia de condiciones crónicas (diabetes, sobrepeso e hipertensión), particularmente el elevado consumo de grasas saturadas, azúcares y productos industrializados junto con un bajo consumo de frutas y vegetales pueden predisponer a cáncer y otras enfermedades cardiovasculares, teniendo su inicio desde la niñez, de allí la importancia de brindar capacitación a madres, padres y cuidadores para que adopten estilos de vida adecuados promoviéndolos a través del ejemplo y la práctica cotidiana. En América Latina ha aumentado la publicidad de las bebidas azucaradas y los productos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional dirigida a la niñez y la adolescencia lo que influye en sus preferencias alimentarias, en lo que eligen y piden comprar y en sus hábitos alimentarios, situación que ha incrementado el riesgo de que niñas, niños y adolescentes presenten enfermedades crónicas con mayor frecuencia alterando su calidad de vida a temprana edad.	se pueden propiciar espacios donde se preparen loncheras saludables. También se trabaja sobre la importancia de alimentarse de manera balanceada, conocer los alimentos, sus propiedades y formas ricas y agradables de degustarlos. Estas actividades se comparten y socializan con las madres, padres y cuidadores de modo que en la casa se dé continuidad y apoyo al trabajo realizado en el jardín. La alimentación óptima está relacionada no sólo con lo que se come, sino también con el cómo, cuándo, dónde y con quién, esta ha de considerarse como un proceso de potenciamiento del desarrollo de las niñas y los niños; convirtiéndose en una experiencia significativa para ellas y ellos, en donde prime el afecto, el cariño, la tolerancia y la comprensión. El inicio de la alimentación de las niñas y niños debe darse por medio del amamantamiento en condiciones técnicas de seguridad durante los 6 primeros meses de vida de manera exclusiva. A partir de la iniciación de la alimentación complementaria las niñas y los niños requieren de un acompañamiento cercano que comprenda los ritmos y tiempos propios, reconociendo que ellas y ellos tienen mecanismos de regulación del hambre y la saciedad que deben ser respetados, y por lo tanto se no se debe forzar, ni obligar el consumo de ningún alimento. Además se debe permitir que las niñas y los niños exploren, observen y manipulen los alimentos en condiciones higiénicas, favoreciendo así el aprendizaje progresivo del consumo de alimentos de manera autónoma. Dentro de las actividades de promoción de una alimentación saludable se deben generar estrategias con las familias que promuevan una selección adecuada de alimentos, protegiendo a las niñas y niños de la publicidad de alimentos poco saludables y evitando la preferencia de estos sobre los alimentos naturales y preparados en casa.

Actividad física	En la primera infancia la actividad física cobra gran importancia porque aporta a la vida de las niñas y los niños la formación de hábitos adecuados y saludables, reduce el riesgo de adquirir enfermedades, favorece de manera integral los procesos de crecimiento y desarrollo en las niñas y los niños, genera nuevas experiencias de aprendizaje. Pese a lo anterior, los actuales estilos y condiciones de vida relacionados con consumo elevado de alimentos hipercalóricos (con muchas calorías), los espacios reducidos y poco adecuados para la práctica de actividad física, altos niveles de inseguridad y ocupación laboral de madres, padres y/o cuidadores; han contribuido a incrementar los niveles de sedentarismo en la población infantil; este problema se asocia con incremento en los niveles de sobrepeso y obesidad los cuales originan problemas de salud, psicológicos y sociales. Por lo anterior es fundamental que en los hogares de las niñas y los niños como en los escenarios de atención a la primera infancia se promuevan acciones que involucren actividad física, a través de estrategias pedagógicas que inviten a la transformación de hábitos sedentarios por el de practicar actividad física y en consecuencia se beneficien de los resultados, ya que mediante la cultura del movimiento se hace posible: ▪ Potenciar el desarrollo de dispositivos básicos como: atención y concentración al sentirse involucrado y vivir el movimiento. ▪ Potenciar el desarrollo de la percepción y audición al interactuar con el medio y los demás. ▪ Disminuir la tensión al cambiar de rutina a través de la oportunidad del movimiento. ▪ Promover el autocontrol emocional y corporal. ▪ Reconocerse e identificarse a sí mismo a través del esquema corporal y su rol en los grupos. ▪ Fortalecer los diferentes lenguajes que posee el cuerpo. ▪ Fortalecer la dimensión socio-afectiva desde su reconocimiento y el de otras y otros	La realización de actividad física en la primera infancia tiene un efecto positivo en el adecuado crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños, pues hay una relación directa entre la práctica y el funcionamiento de mecanismos del neurodesarrollo mediante los cuales se favorecen los procesos de aprendizaje, atención, pensamiento simbólico, la memoria, el lenguaje, la expresión corporal y el control motor, además está claramente relacionada con el establecimiento de estilos de vida saludable, la prevención de enfermedades crónicas y el mantenimiento de peso saludable ***a través del juego.*** El Jardín Infantil dentro de lo posible debe contar con espacios propios o de uso común para el desarrollo de actividad física a través del juego (parques, ludotecas, zonas verdes, entre otras) y promover el transporte activo, es decir, desplazamiento de las niñas y niños caminando. En los servicios de atención integral a la primera infancia es importante orientar a las familias, cuidadoras y/o cuidadores a desarrollar en compañía de las niñas y los niños diferentes actividades físicas que contribuyan con su desarrollo y generen espacios para compartir y estar en familia. Las maestras, maestros y otros agentes educativos por su parte, deben recomendar e invitarán a las familias, cuidadoras y/o cuidadores a compartir con sus hijos e hijas los momentos de televisión de modo que se promueva no sólo su uso racional, sino la constante reflexión acerca del contenido mismo de los programas; además del uso moderado de dispositivos electrónicos por un tiempo máximo de dos horas al día. Las unidades operativas promueven la actividad física desde su propuesta pedagógica, en la que plantean estrategias orientadas al potenciamiento del desarrollo integral donde se promueve el movimiento como medio de interacción así como la expresividad,

Actividad física	▪ Fortalecer la dimensión cognitiva y comunicativa ▪ Potencializar sus habilidades desde la dimensión cinética-corporal físicas. ▪ Promover la comunicación, la expresividad y la relación con el mundo. ▪ Permite desarrollar la fuerza, resistencia y flexibilidad física en niñas y niños La evidencia científica sostiene que la actividad física que deben realizar los niñas y niñospara mantener o mejorar su salud, como tiempo mínimo es de 90 minutos diarios de actividad con intensidad moderada a vigorosa, principalmente por medio del juego. Dicha actividad se puede realizar mediante la acumulación de sesiones de duración variable en el transcurso del día, lo que puede incluir sesiones cortas e intermitentes de juegos espontáneos, desplazamiento caminando y las actividades programadas como practicar un deporte. En relación con lo anterior se sugiere que las niñas y los niños destinen poco tiempo para ver televisión, incluso se sugiere que se dé después de los dos años o más y en su lugar se propicien espacios para realizar actividades de canto, lectura de cuentos, juegos y otros. Como recomendación general es necesario limitar como tiempo máximo dos horas diarias el uso de televisión y video juegos.	entendiendo que la niña y el niño actúan y se manifiestan ante el mundo con su propio cuerpo. Desde esta mirada la promoción de la actividad física también se orientará a promover formas de comunicación y expresión con el propio cuerpo. Algunas actividades propicias son: juegos que impliquen movimiento, dinámicas, salidas a parques donde se realicen entre otros ejercicios caminatas, carreras, visitas a diferentes sitios. Las maestras, maestros y otros agentes educativos deben sugerir a las familias, cuidadoras y/o cuidadores indagar por actividades que se desarrollen en las Subdirecciones Locales que se generan en pro de las niñas y los niños para fortalecer sus procesos de desarrollo en esta oportunidad acciones dirigidas al ejercicio físico.

Hábitos de higiene y prácticas de cuidado	La higiene está vinculada al autocuidado y a la prevención de enfermedades, para lo anterior en la primera infancia es fundamental hablar de acompañar a las niñas y los niños en cada una de estas acciones desde el rol de familia, cuidadora y/o cuidador, maestra y maestro ya que favorecerá la formación de estos hábitos y por ende una vida saludable. Desde la atención integral a la primera infancia prestada en las unidades operativas es importante promover hábitos de higiene personal tales como baño diario, adecuada higiene oral y correcto y frecuente lavado de manos. Las prácticas de higiene desde temprana edad favorecen la formación de este hábito trayendo resultados positivos desde el punto de vista físico, psicológico y de interacción social.	En trabajo continuo con familias, cuidadoras y/o cuidadores se deben promover prácticas de higiene como lavado de manos, lavado de dientes y demás que se puedan instaurar en la vida cotidiana de las familias y de las niñas y los niños. De la cotidianidad pedagógica del servicio hacen parte las acciones en donde se promueve el lavado de manos y la higiene oral, como momentos de autocuidado donde la niña y el niño conoce los beneficios que traen estas prácticas para su salud y posteriormente sean leídas como acciones que garantizan a su vida bienestar. Es importante que estas acciones no se desliguen de las demás apuestas pedagógicas que el escenario de atención emprende por el potenciamiento del desarrollo armónico e integral. Para lo anterior es oportuno tener en cuenta las condiciones de higiene en que son llevadas las niñas y los niños: el baño diario, la higiene oral, las uñas, la condición de limpieza de la ropa y de los pañales. Si se detecta que no son las más adecuadas se deberá primero indagar con la familia las razones y antecedentes que llevan a esas prácticas y establecer acuerdos relacionados con la forma y frecuencia de realizarlas. Atender las necesidades de higiene de las niñas y los niños mientras permanecen en el servicio, revisar constantemente el pañal y cambiarlo cada vez que sea necesario, mantener sus manos y su cara limpios, cambiarlos de ropa cuando sea necesario, usar baberos y en general todo aquello que garantice que estén aseados, lo anterior, teniendo en cuenta la importancia de generar lazos de afectividad y comunicación que permitan construir sentidos y significados de estas prácticas.
	Acompañamiento en el proceso de control de esfínteres Uno de los hitos en el desarrollo de niñas y niños es el control de esfínter, el cual es definido como la capacidad de orinar y defecar	Las maestras y maestros, familias y cuidadores deben reconocer los signos de maduración que indican que la niña o el niño ya están preparados para iniciar el proceso de aprendizaje, independiente de su edad. Algunos signos son: Expresar interés en el control de esfínteres; le empieza a molestar el

Hábitos de higiene y prácticas de cuidado	voluntariamente en el momento apropiado. Es de mencionar que este proceso trasciende lo físico ya que influyen en estos diversos factores tales como las relaciones con los adultos significativos, con los pares, los cambios y eventos en la vida cotidiana y la historia individual y familiar.	pañal cuando está sucio, avisa cuando se hizo, se mira y expresa sorpresa mientras se da cuenta que puede y que es ella o él, quien tiene voluntad sobre el control de esfínteres. La niña o el niño ha desarrollo la habilidad de bajarse y subirse la ropa, comprende indicaciones simples sobre este proceso y puede comunicar su necesidad de ir al baño. El acompañamiento debe comenzar cuando estas señales estén presentes, lo que inicia alrededor de los 20 meses de edad, adquiriendo el control pleno más adelante. Para lo anterior es importante tener una actitud positiva, y comprender que el control de esfínteres toma tiempo, puesto que no sólo influyen condiciones biológicas, sino también emocionales y culturales, por tanto es fundamental vincular a las familias al proceso de aprendizaje.
	La siesta en las niñas y los niños es imprescindible para un adecuado crecimiento físico y desarrollo neurológico. Comprendiendo que la primera infancia es una etapa del transcurrir vital en la que se promueven hábitos saludables dentro de los que esta la siesta como un momento de restablecimiento y conservación de la energía, regulación térmica, metabólica y endocrina, es importante que este espacio dentro de los escenarios de atención para la primera infancia se resignifique contemplando todos los beneficios que trae para el desarrollo armónico e integral de las niñas y los niños	En los escenarios de atención integral para la primera infancia las maestras y maestros deben tener presente que los tiempos destinados para la "siesta" se deben dar en espacios armónicos, para ello se recomienda: Reconocer las historias de vida y las dinámicas cotidianas de bebés, niñas, niños y sus familias que giran en torno al sueño; con base a ello definir los espacios, los ambientes y las formas para vivenciar este momento, de tal manera que se reúnan elementos similares a las prácticas de casa y generar así, sensaciones de confort, agrado y confianza. Identificar los signos de sueño en las niñas y los niños y respetar sus prácticas culturales; si un niño o una niña se niega a dormir, no hay que obligarlo y en su lugar ofrecer otras opciones, como la lectura de cuentos. Disponer el ambiente para el momento de la siesta, donde haya silencio o música suave y se oscurezca ligeramente el ambiente. Generar estrategias que inviten al descanso de una manera agradable, como una canción de cuna, un arrullo, así como asegurarle comodidad en la ropa y el espacio. Establecer mecanismos para hacer agradable el momento del despertar, con calidez, dado que si se irrumpe el sueño de manera agresiva, se afecta el estado de ánimo del niño o de la niña, y de esta manera se puede alterar y generar disgusto a lo largo del día.

Hábitos de higiene y prácticas de cuidado	Higiene oral La higiene oral en las niñas y los niños es imprescindible para mantener una salud oral adecuada y para la prevención de caries y enfermedades orales de tipo infeccioso. Desde el nacimiento es importante limpiar los restos de leche materna u otros alimentos por lo menos una vez al día, con el objeto de ir instaurando el hábito de higiene oral, conseguir la familiarización con las estructuras bucales y el fortalecimiento de la relación con la persona a cargo. En menores de cuatro años no se recomienda el uso de crema dental con flúor. Las maestras deben enseñar a las niñas y los niños a escupir la crema dental. Es necesario que las maestras y maestros tengan conocimiento de las recomendaciones en salud oral de niñas y niños menores de tres años, para que puedan transmitirlas a los padres de familia y cuidadores, puesto que finalmente son ellos los responsables directos de la limpieza y cepillado de dientes de los menores y de la calidad en el cuidado con que lo realicen va a depender la salud oral de los mismos. Para profundizar en el manejo se sugiere revisar la guía técnica Promoción de la Salud Oral de los Lineamientos y Estándares Técnicos de Educación Inicial.	La creación del hábito de higiene oral debe generarse mediante estrategias que sean del agrado de las niñas y los niños, en donde se les sea explicada la importancia de la salud oral y se realicen demostraciones para que ellas y ellos apropien con mayor facilidad este hábito. Para esto es imperativo vincular a las familias en actividades de formación sobre la importancia de la salud oral y de la promoción de la misma a través del ejemplo.
	Promoción del lavado de manos Lavarse las manos, es una práctica que salva vidas. El lavado de las manos con agua y jabón disminuye el riesgo de contraer enfermedades infectocontagiosas como la diarrea y la neumonía, que causan la muerte de más de 3,5 millones de niños menores de 5 años en el mundo cada año. (OMS, 2014) De tal manera es prioritario promover está práctica de manera adecuada en las niñas y los niños durante todos los momentos del día en que sean requeridos entre los cuales están, el momento previo al consumo de alimentos, posterior al ingreso al baño. Es de mencionar que cuidadores deben realizar dicha práctica incluyendo esta antes de la preparación y servido de alimentos. ***Para profundizar en el manejo se sugiere revisar la guía técnica Promoción de lavado de manos Técnicos de Educación Inicial.***	Incentivar el hábito del lavado de manos como un momento que permite la comunicación; implementando diversas estrategias que apoyen esta práctica, que sean significativas y divertidas para las niñas y los niños. Así mismo se pueden emplear dinámicas durante la actividad, verificando que las niñas y los niños vayan aprendiendo el proceso y a su vez sea un momento de disfrute al establecer el contacto con el agua y el jabón.

Desarrollo de habilidades personales y sociales	El desarrollo de habilidades personales y sociales nos remite a la promoción del desarrollo de la dimensión personal – social, de la niña y del niño, que implica el afianzamiento de su autoimagen, autoconcepto, autonomía, independencia con el objeto de ir afianzando su personalidad, y su reconocimiento como un ser único y diferente a las personas que lo rodean. Aquí se hace evidente la importancia que tiene la socialización y la afectividad para el desarrollo integral de la niña y del niño, donde las interacciones con sus pares, familias, padres, madres y cuidadores, maestras, maestros y otros adultos deben ser significativas.	Las niñas y los niños son reconocidos como sujetos de derechos por lo cual dentro de cada jardín se debe promover ambientes enriquecidos y espacios propicios para que ellas y ellos puedan expresar sus emociones, sentimientos, (tanto de rabia, como de alegría) y frustraciones. Las maestras y maestros y otros agentes educativos brindan seguridad reconociendo y valorando sus actitudes, y comportamientos; así como promoverán la independencia y autonomía propiciando situaciones, juegos y actividades en las que puedan escoger, valorar y tomar decisiones. Dentro de los servicios se deben crear y propiciar espacios donde las niñas y los niños puedan disfrutar de los cuatro pilares (actividades rectoras en la primera infancia), literatura, arte, juego y exploración del medio. Además la participación e interacción entre niñas y niños, se promoverá a partir de las estrategias pedagógicas privilegiadas en el servicio que han sido resultado del reconocimiento de las particularidades de las niñas, los niños y sus familias, implementando así el enfoque diferencial. Para el trabajo con padres, madres y cuidadores el servicio en comunicación diaria y en encuentros pedagógicos, talleres y reuniones, debe promover las relaciones afectivas, la escucha, el diálogo en la familia, la creación de espacios y condiciones en donde la niña y el niño puedan opinar, participar así como recomendará acciones que faciliten a las familias, padres, madres, y cuidadores fomentar en sus hijas e hijos la autonomía y la independencia, como el vestirse solo, sola, tomar decisiones sobre la ropa a usar, elegir el plato de comida, .entre otras acciones que aportan al desarrollo integral de las niñas y los niños.

RESPONSABILIDAD DEL JARDÍN

1. La institución debe garantizar durante el servicio la promoción de estilos de vida saludables con el personal del jardín, las niñas y los niños, teniendo en cuenta las anteriores recomendaciones.
2. La institución debe planear, ejecutar y evaluar las acciones, con directivas, maestras, maestros, familias, padres, madres, y/o cuidadores, que promueven y favorecen la práctica de estilos de vidas saludables que contribuyan al mejoramiento de las condiciones de vida de los niños y niñas, desde el reconocimiento de las prácticas socioculturales de los actores anteriormente mencionados.

DEFINICIÓN DEL PROCEDIMIENTO POR PARTE RESPONSABILIDAD DEL JARDÍN

1. Realizar capacitación al personal del servicio que les permita desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas en la promoción y la práctica de estilos de vida saludables que contribuyan al mejoramiento de las condiciones de vida de los niños y niñas.
2. Identificar los saberes de las familias, cuidadores y cuidadores sobre las prácticas de visa saludable acordes a su cultura.
3. Programar estrategias para la promoción de la práctica de estilos de vida saludables que contribuyan al mejoramiento de las condiciones de vida de las niñas y los niños con padres, madres y/o cuidadores; teniendo en cuenta la planeación de los recursos (tiempos, materiales, espacios, talento humano, entre otros) y la elaboración de herramientas a través de las cuales se evidencie el cumplimiento de las actividades de promoción (registros de asistencia, actas, evaluaciones de satisfacción, entre otros).
4. Implementar las estrategias de promoción de la práctica de estilos de vida saludables para fomentar que los padres, madres y/o cuidadores comprendan su importancia.
5. Implementar las estrategias de promoción para fomentar la práctica de estilos de vida saludables en la familia y en la comunidad, desarrollando la corresponsabilidad entre la familia, la sociedad y el Estado.

RESPONSABLES

En la garantía de la práctica y promoción al interior del jardín: Directivas y personal educativo del servicio (coordinadoras, maestras, maestros y profesionales de apoyo)

En la promoción familias, padres, madres y cuidadores: Directivas, administración y personal educativo del servicio (coordinadoras, maestras, maestros y profesionales de apoyo)

FORMATOS O REGISTROS

- Plan de anual de promoción con padres, madres y/o cuidadores que permita identificar los objetivos, las metodologías y tiempos, de las acciones que se van a desarrollar en la institución.
- Actas y listas de asistencia
- Volantes, circulares u otras estrategias de información y divulgación implementadas
- Si el jardín ofrece alimentación, se deben revisar las minutas.
- Evaluaciones de las actividades de promoción que permitan verificar los efectos en la comunidad educativa, familias y cuidadores con el objetivo de realizar acciones de refuerzo cuando se requiera.

SUPERVISIÓN O SEGUIMIENTO

La Supervisión o seguimiento estará a cargo de:

- El Jardín: dirección y administración
- Secretaria Distrital de Salud
- Secretaria Distrital de Integración Social, a través del equipo que ejerza la función de inspección y vigilancia para verificar el cumplimiento de los Lineamientos y Estándares Técnicos de Educación Inicial.

EVALUACIÓN

- Cada jardín cuenta con un plan anual para promover hábitos saludables en las niñas y los niños.
- Las maestras y maestros cuentan con un cronograma de actividades para promover hábitos saludables con los niñas y niñossegún sus características y desarrollo.
- Las maestras y maestros reconocen los diversos grupos de alimentos y la forma de llevar a cabo una alimentación adecuada.

Bibliografía

- Ministerio de la Protección Social - Organización panamericana para la Salud (2010) Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia (AIEPI) componente comunitario.
- Ley 1355 de 2009 Ley de obesidad en Colombia.
- Ministerio de Salud Colombia (1999) Guías alimentarias para la población Colombiana
- Plan Nacional de alimentación y nutrición. Colombia 2012 – 2019.
- Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá.
- Política Nacional para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas y su impacto. Estrategia Nacional para hacer frente al consumo de alcohol y otras drogas. Ministerio de la Protección Social.

ACTUALIZACIÓN: ELABORÓ	ACTUALIZACIÓN: ELABORÓ	REVISÓ	REVISÓ
ANA MILENA ENRÍQUEZ Creciendo Saludables - Fortalecimiento Técnico Subdirección para la Infancia	SONIA LOMBO, MARCELA DUARTE Y YAMILE LEÓN Educación Inclusiva Diversa y de Calidad Subdirección para la Infancia	FRANCY PAOLA CONTRERAS GONZÁLEZ Creciendo Saludables - Fortalecimiento Técnico Subdirección para la Infancia	DANIEL ARÉVALO PENAGOS Subdirección de Determinantes en Salud Subsecretaría de Salud Publica
Secretaría Distrital de Integración Social			Secretaria Distrital de Salud

- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura –FAO- (1998) Taller sobre guías alimentarias basadas en alimentos.
- Secretaria Distrital de Integración Social -SDIS- (2014) Subdirección para la Infancia, Modelo de Atención Acunar.
- Organización Panamericana de la Salud –OPS- (2011) Recomendaciones de la consulta de expertos de la OPS sobre la promoción y la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños en la región de las américas.
- Universidad del Rosario (2013) Niños Activos: Adultos Saludables