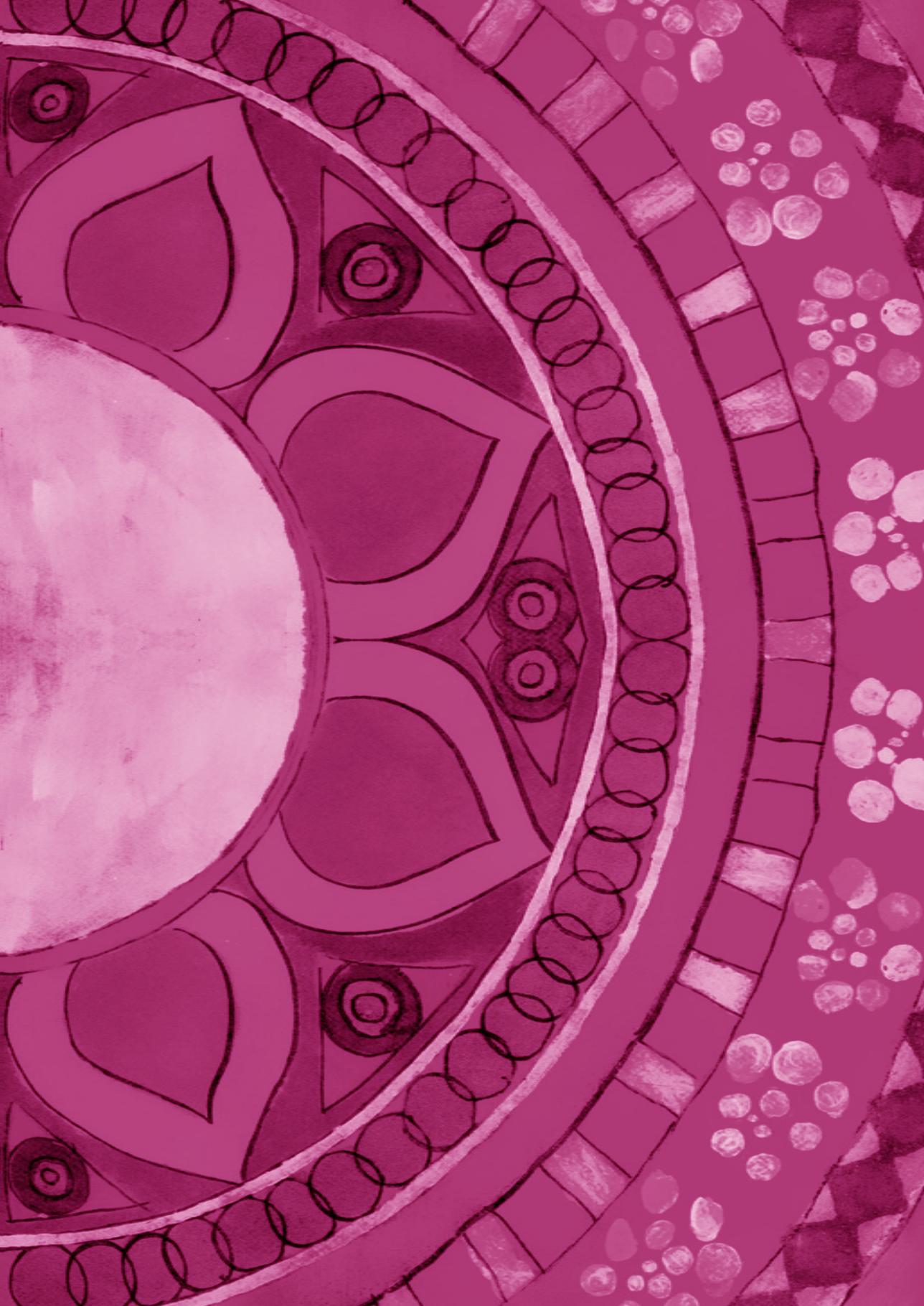


## *Encuentro en la Diversidad*

**Ruta pedagógica de Escuela de Puertas  
Abiertas y estrategia de movilización  
social para la promoción de modos,  
condiciones y estilos de vida saludables**

*Dirigido a Comunidades  
Educativas y Jóvenes  
de Grupos Semilleros*





Colombia. Ministerio de Salud

Ruta pedagógica de Escuela de Puertas Abiertas y estrategia de movilización social para la promoción de modos, condiciones y estilos de vida / Ministerio de Salud y Protección Social; ilustraciones Mauricio Esteban Suárez; compiladores Juan Carlos Garzón Rodríguez, Andrea Mireya Jiménez Pinzón. —Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social, 2017.

220 páginas: fotos; 24 cm.

ISBN: 978-958-5401-21-1

Incluye referencias bibliográficas.

1. Salud - Colombia - Programas 2. Promoción de la salud - Colombia 3. Estilo de vida 4. Calidad de vida I. Suárez, Mauricio Esteban, ilustrador II. Garzón Rodríguez, Juan Carlos, compilador III. Jiménez Pinzón, Andrea Mireya, compiladora IV. Tit.

613 cd 21 ed.

A1563160

CEP —Banco de la República-Biblioteca Luis Ángel Arango

# Encuentro en la Diversidad

**Ruta pedagógica de Escuela de Puertas Abiertas y estrategia de movilización social para la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludables**

*Dirigido a Comunidades Educativas  
Y Jóvenes de Grupos Semillero*



MINSALUD



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**  
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



CINDE



Organización Internacional para las Migraciones

*Encuentro en la Diversidad*

Ruta pedagógica de Escuela de Puertas Abiertas y estrategia de movilización social para la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludables

Febrero de 2017

**MINISTRO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL**

ALEJANDRO GAVIRIA URIBE  
**Ministro de Salud y Protección Social**

FERNANDO RUIZ GÓMEZ  
**Viceministro de Salud Pública y Prestación de Servicios**

CARMEN EUGENIA DÁVILA GUERRERO  
**Viceministra de Protección Social**

GERARDO BURGOS BERNAL  
**Secretario General**

ELKIN DE JESÚS OSORIO S.  
**Director de Promoción y Prevención**

JOSÉ F. VALDERRAMA VERGARA  
**Subdirector de No Transmisibles**

LORENZA BECERRA C.  
**Coordinadora grupo Modos Condiciones y Estilos de vida saludable**

ANDREA RODRIGUEZ  
**Referente Técnica Monitoreo y Evaluación**

SANDRA PATRICIA GONZALEZ  
**Referente técnica Movilización social**

GLORIA JIMENEZ  
**Referente Técnica Entorno Escolar**

LILIANA ROJAS  
**Profesional especializado Entorno Educativo**

**Organización Internacional para las Migraciones (OIM)**  
**Misión en Colombia**  
<http://www.oim.org.co>

**Jefe de Misión**  
Alejandro Guidi

**Jefe de Misión Adjunta**  
Kathleen Keer

**Director de Programas**  
Fernando Calado

**Coordinador del Programa Migración y Salud**  
Beatriz Elena Gutiérrez

**Equipo Organización Internacional para las Migraciones —OIM—**

**Equipo Técnico Ruta Pedagógica de Escuela de Puertas Abiertas y Movilización Social**

Ana María Jiménez Cuartas  
**COORDINADORA**

Mónica Marcela Ochoa  
**MONITOR NACIONAL**

Camilo Zambrano  
**MONITOR NACIONAL**

María Díaz  
**MONITOR NACIONAL**

Johana Marcela Barbosa  
**CONSULTOR EVALUACIÓN**

**Unidades de apoyo**

Paula Quintero  
**ANALISTA DE INVESTIGACIÓN**

Karen Mora  
**UNIDAD DE PRENSA E INFORMACIÓN PÚBLICA**

**CINDE**  
**Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano**

**Director General**  
Alejandro Acosta Ayerbe

**Equipo de investigación y desarrollo de contenidos:**

Juan Carlos Garzón Rodríguez  
Andrea Mireya Jiménez Pinzón  
Patricia del Pilar Briceño Alvarado

**Corrección de estilo**  
Victor Eligio Espinosa Galán

**Diseño y diagramación**  
Mauricio Esteban Suárez Barrera

© Ministerio de Salud y Protección Social  
© Organización Internacional para las Migraciones —OIM—  
© Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano

ISBN: 978-958-5401-21-1

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación para fines educativos u otros fines no comerciales, siempre que se cite la fuente.

Esta publicación es posible gracias a la alianza estrategia entre el Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Internacional para las Migraciones —OIM en el marco del convenio 547 del 2015. Los contenidos son responsabilidad de CINDE quien realizó la sistematización de la experiencia recogiendo las voces de la comunidad educativa de los grupos semilleros juveniles.



# Contenido

<b>Introducción</b>	<b>13</b>
<b>Capítulo Uno</b>	<b>15</b>
<b>1.0 La sistematización de la ruta pedagógica para la promoción de estilos de vida saludable y de los semilleros juveniles para la promoción de estilos de vida saludable</b>	<b>17</b>
1.1 ¿Qué es la sistematización de experiencias?	17
1.2 ¿Por qué sistematizar la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y los Semilleros Juveniles para la Promoción de los Estilos de Vida Saludable?	18
1.3 Objetivos del proceso de sistematización de la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y de los Semilleros Juveniles para la Promoción de los Estilos de Vida Saludable	20
1.4 Procedimientos de recolección de información y análisis	20
<b>Capítulo Dos</b>	<b>23</b>
<b>2.0 La ruta pedagógica y los semilleros juveniles para la promoción de estilos de vida saludable</b>	<b>25</b>
2.1 Contexto de política de la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y de los Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable	25
2.2 La Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y los Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable	30
2.3 La articulación de actores en el marco de los procesos de gestión de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable	40

## Capítulo Tres

45

### 3.0 Las experiencias de promoción de los estilos de vida saludable en los territorios

47

3.1 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento del Amazonas

49

3.2 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Bolívar

57

3.3 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Caquetá

65

3.4 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Cauca

73

3.5 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Chocó

81

3.6 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Córdoba

89

3.7 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de La Guajira

99

3.8 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento del Guaviare

109

3.9 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Huila

121

3.10 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Magdalena

133

3.11 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Nariño

143



3.12 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Norte de Santander	153
3.13 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Putumayo	161
3.14 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Sucre	169
3.15 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Tolima	179

## **Capítulo Cuatro** **187**

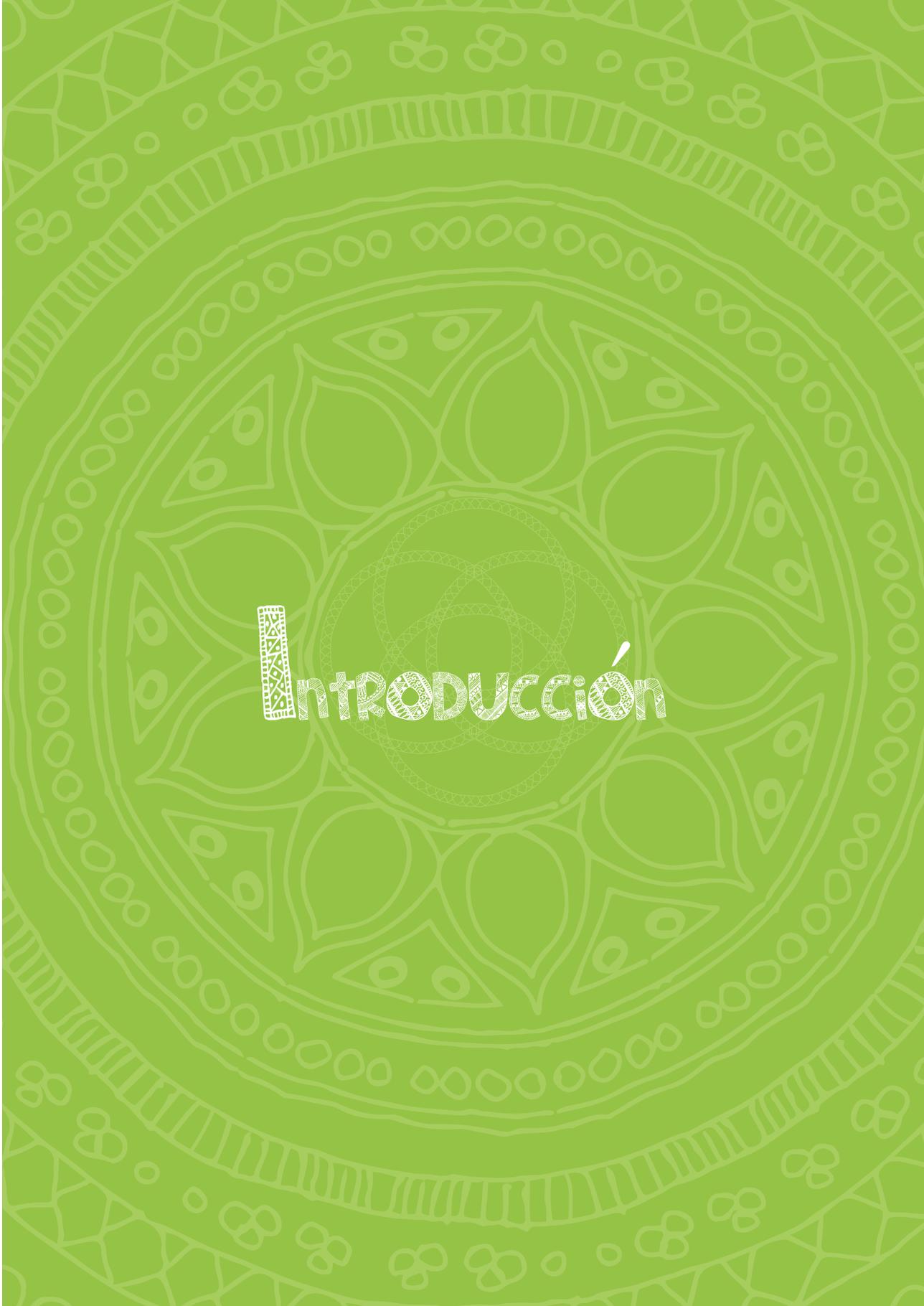
<b>4.0 Reflexiones y aprendizajes para la promoción de los estilos de vida saludable</b>	189
4.1 La gestión intersectorial para la promoción de los estilos de vida saludable	189
4.2 La gestión pedagógica en el entorno escolar	195
4.3 La gestión comunicativa y cultural de los Semilleros Juveniles	203

## **Capítulo Cinco** **205**

<b>5.0 Conclusiones y recomendaciones</b>	207
---	-----

## **Referencias bibliográficas** **211**





# Introducción





## Introducción

A nivel mundial se ha reconocido que la situación de salud de las personas y de las poblaciones es el resultado, en gran medida, de los determinantes y condicionantes sociales, es decir, de las construcciones y características culturales que configuran los modos de vida de las comunidades y que enmarcan sus percepciones de salud y orientan las acciones que asimismo despliegan para asegurar su bienestar. Los determinantes sociales y las condiciones de vida pueden no ser favorables para la salud y por ello hoy nuestras sociedades apuntan, a través de las políticas, a incidir en su transformación articulando al Estado con las comunidades. En este contexto, Colombia ha construido una política de salud pública que ha venido implementando acciones para que las personas, las familias y las comunidades construyan las capacidades que les permitan incidir en los determinantes y condiciones sociales de su entorno y promover la salud.

El Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 se dirige, en este contexto, a:

[...] afianzar el concepto de salud como el resultado de la interacción armónica de las condiciones biológicas, mentales, sociales y culturales del individuo, así como con su entorno y su sociedad, a fin de poder acceder a un mejor nivel de bienestar como condición esencial para la vida. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 12)

Con esta perspectiva, el Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Internacional para las Migraciones —OIM— han venido desarrollando, desde el año 2012, la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y los Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable, dos estrategias para la promoción de estilos de vida saludable en instituciones educativas y con participación de organizaciones juveniles. El propósito de estas dos estrategias ha sido el de generar capacidades en los entornos escolares y en organizaciones de jóvenes para incidir en los factores asociados a enfermedades crónicas no transmisibles.

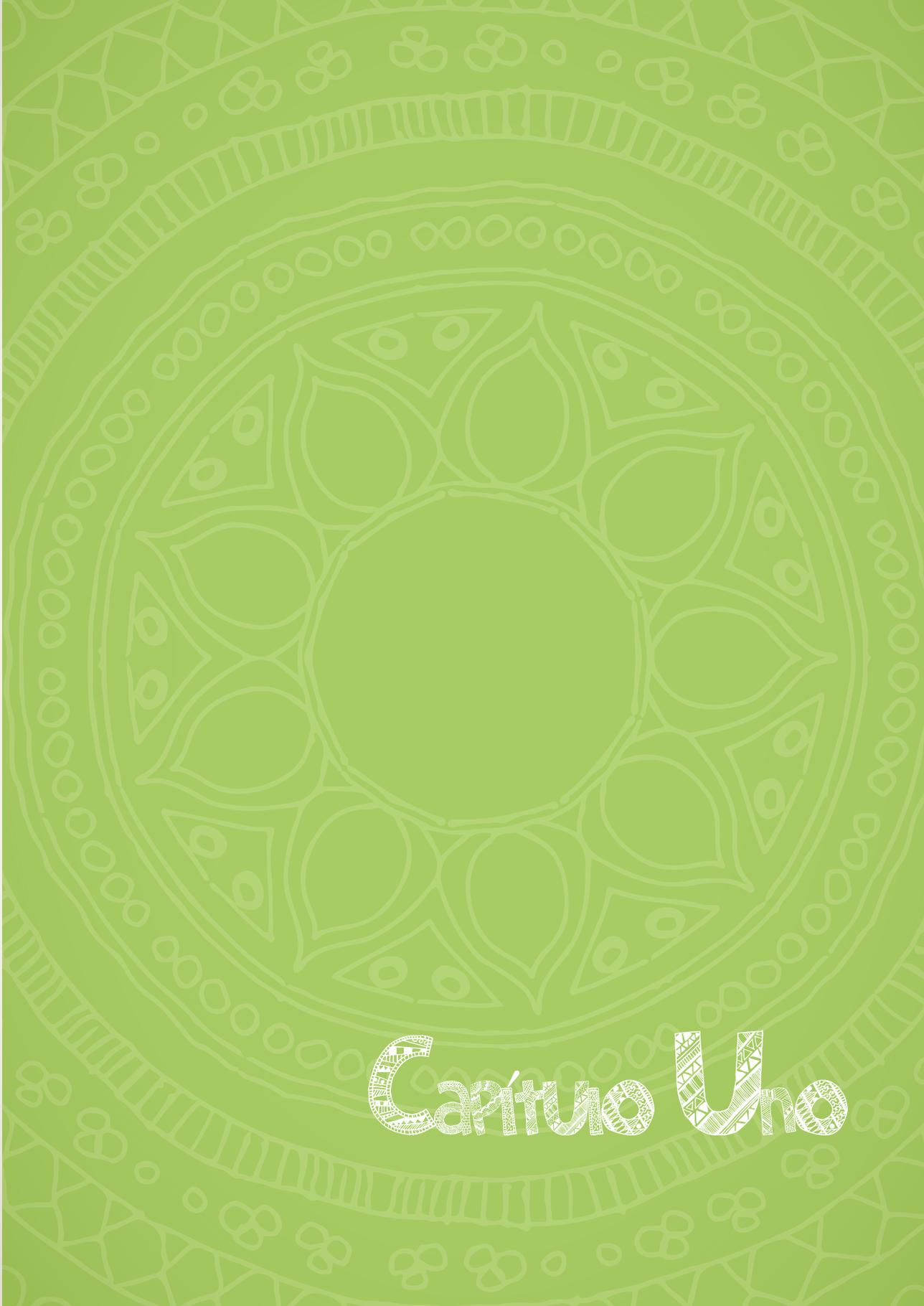
Estas dos estrategias de promoción de estilos de vida saludable se han implementado por medio de tres convenios firmados entre el Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Internacional para las Migraciones. Su resultado ha sido la consolidación de unas rutas de gestión y unas metodologías de trabajo con instituciones educativas y con organizaciones juveniles que se encuentran a disposición de las diferentes entidades territoriales del país interesadas en impulsar procesos de participación de los actores locales en la promoción de la salud.



Con el fin de recoger la memoria del proceso desarrollado en el marco de los tres convenios y de difundir los aprendizajes construidos como resultado de la gestión de las dos estrategias de promoción de los estilos de vida saludable, el Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Internacional para las Migraciones decidieron llevar a cabo su sistematización cuyo resultado constituye el objeto del presente libro.

El libro contiene cinco capítulos. En el primer capítulo se hace una descripción de la forma en que fue elaborada la sistematización de la Ruta Pedagógica para la Promoción de los Estilos de Vida Saludable y de los Semilleros Juveniles para la Promoción de los Estilos de Vida Saludable. En el segundo capítulo se describe el contexto de política que enmarca a estas dos estrategias de promoción de estilos de vida saludable, se evidencian sus diferentes componentes, los contenidos de promoción de la salud que abordan y los actores que participan en ellas. En el tercer capítulo se describen las diferentes experiencias de promoción de los estilos de vida saludable que se realizaron en los 15 departamentos en los cuales se ha llevado a cabo el trabajo de implementación de la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y los Semilleros Juveniles para la Promoción de los Estilos de Vida Saludable. El cuarto capítulo recoge los principales aprendizajes y aportes de tales experiencias para que puedan servir de referente a todos aquellos actores que tengan interés en realizar procesos de promoción de estilos de vida saludables en sus territorios o que ya los estén realizando y deseen fortalecerlos. El quinto capítulo presenta algunas recomendaciones para que los territorios impulsen la promoción de estilos de vida saludable mediante la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles.

Invitamos a todos los actores comprometidos con la transformación de sus entornos y la promoción de los modos, condiciones y estilos de vida saludable a recorrer sus páginas para dialogar con la gran diversidad de experiencias que ofrecen los territorios del país.



# Capítulo Uno





# La sistematización de la ruta pedagógica para la promoción de estilos de vida saludable y de los semilleros juveniles para la promoción de estilos de vida saludable

El presente capítulo da cuenta de la forma en que se realizó el proceso de sistematización de la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y de los Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable. Como tal, aborda el sentido de la sistematización, sus intencionalidades, sus objetivos y los procedimientos de recolección de información y de análisis que permitieron establecer sus resultados.

## 1.1 ¿Qué es la sistematización de experiencias?

La sistematización de experiencias es un enfoque de investigación que ha sido desarrollado en América Latina en el marco de procesos de educación popular y trabajo comunitario. Surgió por la necesidad de construir conocimiento a partir de las prácticas desarrolladas por los actores, de manera que su experiencia se convirtiera en fuente de aprendizajes y reflexión.

Con esta perspectiva, la sistematización parte de afirmar que la práctica no es simplemente la aplicación del conocimiento, sino que ella en sí misma, a través de la experiencia, genera un saber imprevisto que es clave recuperar y analizar. La sistematización de experiencias, de este modo, permite a los sujetos que participan de una experiencia recuperar la historia que vivieron para así identificar las dificultades que encontraron en su desarrollo, los logros que alcanzaron y los aprendizajes que emergieron para incorporarlos, en forma de conocimiento, a las acciones futuras.

La sistematización de experiencias se realiza, entonces, para cualificar y reorientar un determinado proceso de forma que las vivencias de las personas que participaron en él sean tenidas en cuenta. Para ello se realizan tres reconstrucciones: una primera reconstrucción, de la historia del proceso, que permite que las diferentes versiones de las personas sobre una misma experiencia se conjuguen, dando lugar a una construcción conjunta. Esta reconstrucción permite ubicar aquellos hitos que fueron



significativos —sus antecedentes, sus puntos críticos, sus puntos de solución, su momento presente— con el fin de entender por qué se tomaron determinadas decisiones y de qué forma lo que somos en la actualidad es el resultado de lo que sucedió en el pasado. La reconstrucción histórica favorece así la conciencia de los actores sobre el modo en que sus acciones se interrelacionan y han forjado su realidad.

La sistematización de experiencias realiza una segunda reconstrucción que puede denominarse como crítica. Por medio de ella se busca analizar la historia construida para develar y comprender si eran posibles otros cursos de acción e identificar los factores que incidieron en ella. A través de la reconstrucción crítica los actores de una experiencia se hacen conscientes de todos aquellos aspectos que deben ser mejorados o que requieren de mayor atención para que un proceso social se desarrolle de la forma esperada.

Finalmente, la sistematización de experiencias realiza una reconstrucción proyectiva, que se centra en las miradas de futuro que tienen los diferentes actores sobre el proceso, lo que permite reconocer las expectativas que pueden contribuir a su desarrollo. Mediante la reconstrucción proyectiva, los actores construyen un escenario futuro compartido.

## **1.2 ¿Por qué sistematizar la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y los Semilleros Juveniles para la Promoción de los Estilos de Vida Saludable?**

La *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* y los *Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* constituyen dos estrategias que el Ministerio de Salud y la Organización Internacional para las Migraciones han venido desplegando en diferentes departamentos y municipios del país para impulsar la participación de las comunidades educativas y de los adolescentes y jóvenes desescolarizados en la transformación cultural de sus entornos orientada a la adquisición o transformación de hábitos de vida saludable. Estas dos estrategias se han venido desarrollando desde el año 2012 y, dada la diversidad de contextos en los que han sido implementadas, han contribuido a forjar un gran número de prácticas de promoción de los estilos de vida saludable, las cuales es clave recuperar para hacerlas extensivas a otros territorios. Además, la experiencia de implementación de estas dos estrategias se ha realizado desde el aporte de un trabajo intersectorial y en diferentes momentos de construcción que se hace necesario visibilizar.

Con esta perspectiva, el Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Internacional para las Migraciones —OIM— establecieron la necesidad de sistematizar estas dos estrategias, en los tres convenios que se han realizado para su implementación y seguimiento, en los años 2013, 2014 y 2016. Este proceso investigativo incluyó, en este sentido:

Los departamentos y municipios que iniciaron el proceso de implementación de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles en el año 2016, esto es, que comienzan su experiencia de promoción de los modos, condiciones y estilos de vida saludable.

Los municipios que fueron priorizados en el año 2013 y que no han participado en procesos de seguimiento.

Los departamentos y municipios que implementaron el proceso de promoción de los estilos de vida saludable en el año 2014 y que fueron priorizados para el año 2016.

El proceso de sistematización incluyó de ese modo a 39 instituciones educativas y 21 semilleros juveniles de 15 departamentos y 29 municipios priorizados.

*Tabla 1. Departamentos y municipios que participaron en el proceso de sistematización*

<b>Departamentos</b>	<b>Municipios</b>
<b>Caquetá</b>	Solano
<b>Amazonas</b>	Leticia
<b>Putumayo</b>	Orito
	Puerto Asís
<b>Guaviare</b>	San José del Guaviare
	El Retorno
<b>Norte de santander</b>	Cúcuta
	Durania
<b>Tolima</b>	Venadillo
	Guamo
<b>Huila</b>	Palermo
	Neiva
<b>Córdoba</b>	Montería
	San Carlos
<b>Sucre</b>	Sincelejo
	Corozal
<b>Cauca</b>	Guapi
	Tambo
<b>La guajira</b>	Albania
	Uribia
	Maicao
<b>Bolívar</b>	Arenal
	Calamar



<b>Nariño</b>	Tumaco
	Ipiales
	Aldana
<b>Magdalena</b>	Zona Bananera
	Fundación
<b>Chocó</b>	Istmina
	Quibdó

### 1.3 Objetivos del proceso de sistematización de la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y de los Semilleros Juveniles para la Promoción de los Estilos de Vida Saludable

La sistematización trazó como su objetivo general la reconstrucción del proceso de diseño, implementación y seguimiento de la Ruta Pedagógica en 39 instituciones educativas y de 21 Semilleros Juveniles de los 15 departamentos y 29 municipios priorizados. Con este horizonte, la sistematización definió los siguientes objetivos específicos:

Reconstruir el proceso histórico de implementación y seguimiento de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros juveniles en los años 2013, 2014 y 2016.

Identificar los aprendizajes y buenas prácticas metodológicas, pedagógicas, de gestión y de promoción de estilos de vida saludables que se construyeron en el marco del proceso de implementación.

Documentar la incidencia de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles en la promoción de estilos de vida saludable.

### 1.4 Procedimientos de recolección de información y análisis

Para la sistematización de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles se definieron los siguientes participantes en el proceso de recolección de información:

*Tabla 2. Participantes en el proceso de recolección de información*

<b>Equipos</b>	<b>Participantes</b>
<b>Ministerio de Salud y Protección Social</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Coordinación de las estrategias en el Ministerio de Salud y Protección Social.</li><li>2. Profesionales que han contribuido al diseño y desarrollo de las estrategias.</li></ol>

<p><b>Organización Internacional para las Migraciones</b></p>	<p>3. Coordinación de las estrategias en el marco de los convenios.</p> <p>4. Monitores del proceso de promoción de los estilos de vida saludable en los departamentos.</p> <p>5. Gestores territoriales.</p>
<p><b>Equipo de Gestión Intersectorial</b></p>	<p>6. Referentes de los sectores que participan en los territorios.</p>
<p><b>Equipo Líder de Expedicionarios</b></p>	<p>7. Directivos docentes.</p> <p>8. Docentes.</p> <p>9. Niños y niñas.</p> <p>10. Familias.</p>
<p><b>Semilleros Juveniles</b></p>	<p>11. Jóvenes participantes.</p>

Para recoger la información se realizaron entrevistas y grupos focales en los cuales participaron 359 actores. Las entrevistas y grupos focales indagaron por el contexto de los participantes, los antecedentes del proceso de implementación, los puntos de partida del proceso en los territorios, el desarrollo de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles en los departamentos y municipios, las dificultades que surgieron, los aprendizajes alcanzados, los logros identificados y las expectativas frente al proceso.

Para el análisis de la información se formularon las siguientes preguntas:

¿Cómo ha sido el proceso de construcción de la Ruta Pedagógica y la Movilización Social durante los años 2013, 2014, 2015 y 2016?

¿Qué saberes, capacidades, aprendizajes e innovaciones se configuraron como resultado del proceso de implementación de la Ruta Pedagógica y la Movilización Social?

¿Qué dificultades de gestión, pedagógicas, de participación y de articulación incidieron en el proceso de implementación de la Ruta Pedagógica y la Movilización Social?

¿Qué transformaciones tuvieron lugar en los territorios a partir del proceso de implementación de la Ruta Pedagógica y la Movilización Social?

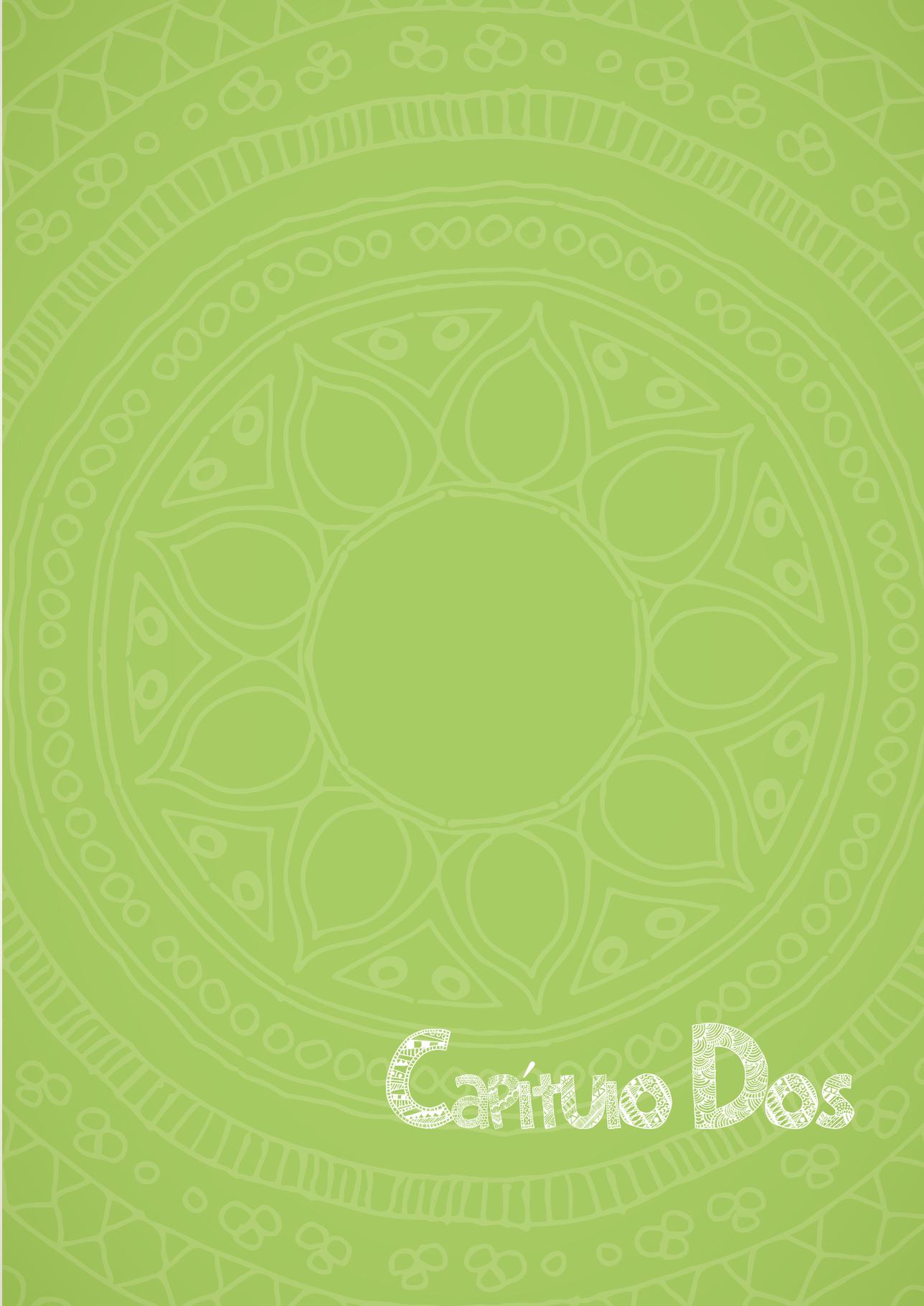
¿De qué manera se tuvieron en cuenta las dinámicas de los contextos y las particularidades de los actores para propiciar su participación?



¿Cómo se fortalecieron la Ruta Pedagógica y la Movilización Social a partir del proceso de implementación?

¿Cuáles son las estructuras conceptuales, metodológicas, de gestión y prácticas de la Ruta Pedagógica y de la Movilización Social?

El análisis de la información se realizó a través de técnicas de codificación de datos cualitativos y del *software* ATLAS.ti.



# Capítulo Dos





# La ruta pedagógica y los semilleros juveniles para la promoción de estilos de vida saludable

Este capítulo presenta al lector los referentes de política de la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles para la Promoción de los Estilos de Vida Saludable. Posteriormente, da cuenta de la estructura de estas dos estrategias y, finalmente, describe el trabajo de articulación que se realiza para su gestión.

## 2.1 Contexto de política de la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y de los Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable

El Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 tiene el objetivo de reducir la inequidad en salud y para ello apunta a que se garantice el goce efectivo del derecho a la salud para todos.

El Plan incluye diferentes enfoques. En primer lugar, el enfoque de derechos, desde el cual se afirma que la salud es un derecho inherente a la persona, lo que significa que tiene un «carácter irrevocable, inalienable e irrenunciable, determinado por su carácter igualitario y universal, que obedece también a su carácter de atemporalidad e independencia de sus contextos históricos» (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 26). En este sentido, el enfoque plantea que todos los seres humanos tenemos derecho al «disfrute del más alto nivel de bienestar físico, mental y social» (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 26). En segundo lugar, el enfoque de Determinantes Sociales de Salud —DSS— desde el cual se plantea que:

[...] las inequidades en salud están determinadas por procesos, que hacen referencia a las condiciones en las cuales las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen y han sido reconocidas como el problema de fondo dominante en la situación de salud en las Américas, a lo cual no escapa Colombia. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 13)

Al hacer referencia a los Determinantes Sociales de la Salud, el Plan afirma que «el riesgo epidemiológico está determinado tanto individual, histórica, como socialmente» (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 28). Los Determinantes Sociales de la Salud son, entonces, todas aquellas:



[...] circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud; las características sociales dentro de las cuales la vida tiene lugar; apuntan tanto a las características específicas del contexto social que influyen en la salud, como a las vías por las cuales las condiciones sociales se traducen en efectos sanitarios a nivel mundial, nacional y local, lo cual depende a su vez de las políticas adoptadas. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 29)

En tercer lugar, el enfoque diferencial, que «supone el reconocimiento de la equidad e inclusión de los ciudadanos excluidos y privados de derechos y libertades» (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 31) realiza un reconocimiento de la diversidad humana «por ciclo de vida, identidades de género, pertenencia étnica, discapacidad y especiales situaciones de vulneración de derechos y de vulnerabilidad» (2013, p. 31). En este sentido, plantea la necesidad de organizar las acciones y programas de política de tal forma que «den cuenta de la garantía de la igualdad, la equidad y la no discriminación» (p. 31).

En cuarto lugar, el Plan Decenal incluye el enfoque de ciclo de vida, que:

[...] permite entender las vulnerabilidades y oportunidades de invertir durante cada una de las etapas del desarrollo humano; reconoce que las experiencias se acumulan a lo largo de la vida, que las intervenciones en una generación repercutirán en las siguientes y que el mayor beneficio de un momento vital puede derivarse de intervenciones previas en períodos vitales anteriores. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 32)

Y, en quinto lugar, el Plan Decenal alude al enfoque poblacional, que consiste en «identificar, comprender y tomar en consideración las relaciones entre la dinámica demográfica y los aspectos ambientales, sociales y económicos de competencia de los territorios a fin de responder a los problemas que de allí se derivan» (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 37). Este enfoque facilita «los procesos de planeación territorial —nación, departamento, municipio— desde una perspectiva integral al analizar sistemáticamente la dinámica poblacional e incorporarla en la toma de decisiones estratégicas y en la formulación de política pública». (2013, p. 37)

El Plan Decenal definió diez dimensiones para organizar las acciones en salud que se realizan en el país —salud ambiental, convivencia social y salud mental, seguridad alimentaria y nutricional, sexualidad y derechos sexuales y reproductivos, vida saludable y enfermedades transmisibles, salud pública en emergencia y desastres, vida saludable y condiciones no transmisibles y salud y ámbito laboral—. Estas dimensiones, en su conjunto, garantizan la complementariedad entre las diversas acciones en salud que



se realizan en los territorios. Para la promoción de la salud cobra especial relevancia la dimensión dos: *Vida saludable y condiciones no transmisibles*, que incluye a las:

[...] políticas e intervenciones sectoriales, transectoriales y comunitarias que buscan el bienestar y disfrute de una vida sana en las diferentes etapas de la vida, promoviendo los modos, condiciones y estilos de vida saludables en los espacios cotidianos de las personas, familias y comunidad. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 2)

Esta dimensión incluye los componentes: *Modos, condiciones y estilos de vida saludable, Condiciones crónicas prevalentes y Protección de la salud en los trabajadores*.

El primer componente se caracteriza por las acciones «poblacionales, colectivas e individuales, incluyentes y diferenciales que se gestionan y promueven desde lo intersectorial y comunitario para propiciar entornos cotidianos que favorezcan una vida saludable» (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 89). El segundo componente incluye las respuestas integrales que realiza el sector salud para facilitar el acceso y abordaje de las enfermedades no transmisibles a través de:

[...] la gestión e intervención de los determinantes sociales de la salud incluidos los factores de riesgo y el daño acumulado para disminuir la carga de enfermedad evitable y discapacidad de los individuos, familias y comunidades de acuerdo a las realidades territoriales. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 92)

Y el tercer componente hace referencia a las «acciones sectoriales e intersectoriales del orden nacional y territorial, que permitan incidir positivamente en las situaciones y condiciones de interés para la salud de los trabajadores del sector formal e informal de la economía» (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 83).

La promoción de la salud constituye asimismo una línea operativa del Plan Decenal, junto con las líneas de gestión del riesgo en salud y de gestión de la salud pública. Como línea operativa, la promoción de la salud propende a todas las acciones que el territorio realiza, articulando «los diferentes sectores, las instituciones y la comunidad» (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013, p. 41) para el desarrollo de «condiciones, capacidades y medios, necesarios para que los individuos, las familias y la sociedad en su conjunto, logren intervenir y modificar los determinantes sociales de la salud en ese territorio y así las condiciones de vida» (2013, p. 41). La promoción de la salud apunta, entonces, a la construcción de una cultura saludable que favorezca, para las personas y las comunidades, la identificación de riesgos y la realización de elecciones positivas para su salud y calidad de vida.



El país ha construido, de otro lado, la Política de Atención Integral en Salud —PAIS— que incluye un marco estratégico que transforma los principios y objetivos en acciones y un modelo operacional que contiene los diferentes mecanismos e instrumentos operativos y de gestión que orientan la intervención de los diferentes agentes del sistema. La política reúne cuatro estrategias para su atención integral: 1) atención primaria en salud con enfoque de salud familiar y comunitaria; 2) el cuidado; 3) gestión integral del riesgo en salud; 4) enfoque diferencial. Estas cuatro estrategias cubren toda la gama de acciones que realiza el sistema de salud del país para garantizar los derechos de todos los ciudadanos a la salud. Esta política plantea que la atención primaria en salud se oriente a «fomentar la salud y calidad de vida de la población y no sólo a la recuperación de la enfermedad» y:

[...] privilegia la promoción de la salud sobre el tratamiento de la enfermedad, promoviendo la cultura del autocuidado y la responsabilidad del Estado con la acción sectorial e intersectorial de manera continua, pertinente y oportuna, para la afectación de determinantes sociales de la salud. (Ministerio de Salud y de la Protección Social, 2016, p. 41)

En este contexto, la Política de Atención Integral en Salud —PAIS— ha propuesto el Modelo Integral de Atención en Salud —MIAS— que tiene como objetivo desplegar acciones en salud que propicien para las personas el desarrollo de capacidades y, por ende, la expansión de sus libertades, es decir, la ampliación del margen de incidencia que tienen sobre sus propias vidas. El bienestar y el desarrollo de las personas son el objeto último del modelo. El modelo ha definido tres rutas de atención para alcanzar este fin: la ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud, la ruta integral de atención para grupos de riesgo y las rutas integrales de atención específica. La primera está enfocada a la promoción del bienestar en los entornos familiar, comunitario, laboral y educativo mientras que las otras dos están orientadas a los servicios de salud.

*La ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud:*

[...] comprende las acciones y las interacciones que el Sistema debe ejecutar para el manejo de riesgos colectivos en salud y la protección de la salud de la población, promoviendo entornos saludables para lograr el bienestar y el desarrollo de los individuos y las poblaciones. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016, p. 51)

Esta ruta también incorpora todas aquellas acciones que:

[...] desde el cuidado se deben proporcionar desde y hacia el individuo para el goce o recuperación de la salud, comprendiendo también aquellas que se espera que el propio individuo realice para prevenir los riesgos o mejorar su recuperación de la enfermedad. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016, p. 51)



La *ruta integral para la promoción y mantenimiento de la salud* ha definido, por su parte, cuatro entornos en los que se deben llevar a cabo sus acciones: el entorno hogar, el entorno escolar, el entorno comunitario y el entorno laboral. Asimismo, la ruta especifica acciones orientadas a la promoción de la salud en los diferentes momentos del ciclo de vida. De este modo, el derecho a la salud toma forma en los entornos en los cuales transcurren las vidas de las personas —escolar, familiar, comunitario, laboral— y, por ello, promover la salud significa realizar acciones que fortalezcan las capacidades de los actores sociales para identificar los riesgos que se encuentran en sus entornos y transformarlos para que se conviertan en factores protectores.

Con el fin de orientar las acciones de promoción de la salud en los entornos, el Ministerio de Salud y Protección Social ha construido lineamientos para su gestión. Entre ellos se encuentran el *Lineamiento técnico para la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable relacionados con las enfermedades no transmisibles —entorno escolar—* y el *Lineamiento de Movilización Social para la Promoción de los modos, condiciones y estilos de vida saludable relacionados con las enfermedades no transmisibles*.

El *Lineamiento técnico para la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable relacionados con las enfermedades no transmisibles —entorno escolar—* define a las instituciones educativas como «escenarios de vida cotidiana donde la comunidad educativa va desarrollando capacidades a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje contextualizado, que permite la construcción social y reproducción de la cultura, el pensamiento, la efectividad, los hábitos y estilos de vida» (Ministerio de Salud y de la Protección Social, 2014, p. 15). En el entorno escolar, los niños, niñas, adolescentes, familias y docentes aprenden «mejores formas de vivir y relacionarse consigo mismos, con los demás y con el ambiente» (2014, p. 15). Bajo esta situación, el país ha venido implementando desde fines de la década de 1990 la *Estrategia Escuela Saludable* que ha permitido consolidar orientaciones y articulaciones sectoriales e intersectoriales para impulsar el derecho a la salud en las Instituciones Educativas. A su vez, en los últimos cinco años ha implementado la *Estrategia 4x4* que busca posicionar mensajes alusivos a la alimentación saludable, la prevención del consumo de tabaco, de alcohol y de sustancias psicoactivas y la promoción de la actividad física. Y desde el año 2011 el Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio de Salud y Protección Social han venido articulando la *Estrategia Escuela Saludable* y la *Estrategia para la Promoción de Estilos de Vida Saludables*, dos iniciativas nacionales que tienen por objeto la garantía del derecho a la salud en la escuela.

El Plan Decenal de Salud incluye la movilización social como una acción transversal de sus dimensiones y componentes. Con esta perspectiva, se ha desarrollado el *Lineamiento de movilización social para la promoción de los modos, condiciones y estilos de vida saludable relacionados con las enfermedada-*



*des no transmisibles*, el cual tiene como propósito orientar a las entidades territoriales en la construcción del plan territorial de movilización y redes sociales y comunitarias para impactar positivamente los entornos.

En la movilización social son de vital importancia la comunicación y la participación, la primera para informar con mensajes claros y educar para el autocuidado y la segunda para desarrollar y fortalecer procesos de diálogo y de concertación para la construcción de ciudadanía para la toma de decisiones y el control social para el desarrollo de condiciones de vida digna.

## **2.2 La Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y los Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable**

Como parte de las acciones que hacen parte de la promoción de la salud en el entorno escolar, el Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Internacional para las Migraciones —OIM— han venido desarrollando desde el año 2012 una estrategia de promoción de estilos de vida saludable en el mundo escolar denominada *Ruta Pedagógica para la Promoción de los Estilos de Vida Saludable*. Su origen fue la estrategia *Escuela de Puertas Abiertas*, creada por la Organización Internacional para las Migraciones —OIM— para dinamizar procesos de formación ciudadana y de reconocimiento de derechos en instituciones educativas con población vulnerable. La estrategia fue conocida por el Ministerio de Salud y Protección Social en ese año gracias a una revisión de experiencias que llevó a cabo para reconocer las iniciativas que el país realizaba para promover la calidad de vida y la salud en los entornos, y fue considerada como una pieza clave para aportar elementos de orden pedagógico a las instituciones educativas interesadas en la promoción de estilos de vida saludable. Por esta razón se implementó entre los años 2013 y 2015, a modo de una experiencia piloto que buscó fortalecer los Proyectos Educativos Institucionales, los currículos escolares y las prácticas pedagógicas de forma que los actores escolares construyeran las capacidades para fomentar los estilos de vida saludable. Debido a los buenos resultados alcanzados por la estrategia, en el año 2015 entró a formar parte del *Lineamiento de entorno escolar*; de este modo, la *Ruta Pedagógica* se constituye no sólo en una metodología de trabajo con los actores escolares, sino que se configura como una estrategia de política para la promoción de la salud en las instituciones educativas.

Por otro lado, en el año 2012 el Ministerio de Salud y Protección Social celebró en diez ciudades capitales la primera semana de estilos de vida saludable, promoviendo la participación de adolescentes y jóvenes desescolarizados con el propósito de empoderarlos para posicionar mensajes alusivos al cuidado de la salud. En razón al éxito de este evento, el Ministerio consideró la necesidad de avanzar en una estrategia que garantizara un trabajo permanente con los adolescentes y los jóvenes, de manera que desarrollaran las capacidades que les permitieran impulsar procesos de



movilización social por la salud del territorio. Bajo esta perspectiva, desde el año 2013 el Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Internacional para las Migraciones han venido implementando los *Semilleros Juveniles para la Promoción de la Salud*, una estrategia de formación dirigida a integrantes de organizaciones artísticas, culturales o deportivas para fortalecer sus capacidades comunicativas y de promoción de la salud y que hace parte del *Lineamiento de movilización social para la promoción de los modos, condiciones y estilos de vida saludable relacionados con las enfermedades no transmisibles*.

### 2.2.1 La Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable

La *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* constituye, como su nombre lo indica, un camino de aprendizaje y de acción para los diferentes actores que participan en la promoción de la salud en el entorno escolar. Como tal, ofrece herramientas de gestión y de formación que contribuyen a generar articulaciones entre los actores y a favorecer el desarrollo de sus capacidades para identificar los riesgos a la salud que se encuentran presentes en la comunidad educativa y actuar frente a ellos. La Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable, en este sentido, busca que las acciones de salud que se lleven a cabo en el mundo escolar se establezcan, al mismo tiempo, como acciones de aprendizaje escolar y de construcción de los saberes y capacidades básicas que se considera deben forjar los niños, niñas y adolescentes en su tránsito por la educación básica. De esta manera, la promoción de la salud se convierte en un mecanismo que dinamiza el Proyecto Educativo Institucional, el currículo y las prácticas pedagógicas de la comunidad educativa, incidiendo no sólo en la calidad de vida de las personas sino, además, en la calidad de los aprendizajes esperados.

La *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* se caracteriza, pedagógicamente, por su énfasis en la participación infantil y en el aprender haciendo, esto es, en la idea de que aprendemos en la medida en que nos concebimos como sujetos que tienen la capacidad de generar transformaciones en sus entornos. La combinación de la participación infantil con el aprender haciendo favorece a los niños, niñas y adolescentes la construcción de conocimientos y el desarrollo de capacidades que, simultáneamente, se convierten en recursos que les permiten hacer lectura de sus vidas cotidianas y orientar sus proyectos de vida. La *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* parte, pues, de reconocer que los niños, niñas y adolescentes son actores fundamentales del cambio social y no sujetos pasivos que deben permanecer aislados de las realidades que inciden en sus vidas. Esta perspectiva se nutre, por su parte, de diferentes vertientes pedagógicas, a saber:



La pedagogía del afecto, que resalta el importante papel que juegan las emociones en el aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes y plantea la necesidad de configurar un entorno que facilite el despliegue de actividades emocionalmente gratificantes para ellos y ellas.

La ética del cuidado, la responsabilidad y la compasión, que comprende el aprendizaje no sólo como la adquisición de contenidos o de saberes específicos, sino como la construcción de una actitud ética que lleva a actores escolares a hacerse conscientes de sus necesidades y de las necesidades de los otros. El cuidado se convierte así en una capacidad que se desarrolla a partir de las acciones que realizan los actores escolares en su cotidianidad.

La pedagogía de los derechos humanos y la cultura de paz, que parte de reconocer a los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, familias y docentes como sujetos de derechos que se forman permanentemente como ciudadanos a partir de las prácticas concretas que realizan en su cotidianidad en dirección a ampliar sus libertades.

Habilidades para la vida, una propuesta de la Organización Mundial de la Salud desde la cual se plantea que el mundo que tenemos hoy es de tal complejidad que no podemos esperar que las competencias que desarrollen las personas y las comunidades para hacer frente a los retos que se les presentan sean sólo el resultado de procesos de enseñanza. Hablar de habilidades para la vida implica, entonces, reconocer que se requiere, asimismo, de la construcción de aprendizajes y conocimientos complejos que sólo pueden ser el resultado de abrir la escuela a otras realidades y de reconocer los saberes de los niños, niñas y adolescentes y de otros actores del territorio como fuentes de aprendizaje.

Educación para la paz, que implica reconocer al mundo escolar como un espacio de construcción de acuerdos y mediación de las diferencias, es decir, como un escenario para la construcción de ciudadanías activas que brinda a todos sus actores las experiencias y conocimientos que les pueden permitir agenciar transformaciones y enfrentar creativamente los conflictos.

La *Ruta Pedagógica para la Promoción de los Estilos de Vida Saludable* se lleva a cabo en los territorios y comunidades a través de dos momentos: un primer momento de implementación y un segundo de seguimiento. El momento de implementación corresponde al inicio de la Ruta Pedagógica en un territorio y tiene por finalidad que las comunidades educativas construyan unas iniciativas de promoción de los estilos de vida saludable de acuerdo a las necesidades y problemáticas de sus contextos. El momento de seguimiento busca acompañar las iniciativas desarrolladas por las instituciones educativas con el objetivo de consolidarlas, hacerlas sostenibles y generar nuevos aprendizajes a partir de la socialización y reflexión sobre las experiencias vividas en la promoción de los estilos de vida saludable en el territorio.



Por otro lado, la *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* se concreta en los territorios con base en tres grandes procesos: a) un proceso de gestión con las entidades territoriales; b) un proceso de gestión con las instituciones educativas que tiene como fin asegurar las condiciones territoriales e institucionales para el trabajo pedagógico en torno a la promoción de los estilos de vida saludable; y, c) un proceso de gestión pedagógica al interior de las instituciones educativas. El primer proceso se realiza a través de la salud en el mundo escolar. Sin embargo, el viaje no termina. Como todo viaje y experiencia vuelve a comenzar. A través de la *Ruta de gestión intersectorial articulada de las entidades territoriales*, el cual incluye los siguientes momentos:

Figura 1. Ruta de gestión intersectorial articulada de las entidades territoriales



**Fuente:** Ministerio de Salud y Protección Social (2014). *Lineamiento técnico para la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable relacionados con las enfermedades no transmisibles*. Bogotá.

El sentido de esta ruta es que los diferentes sectores que se encuentran presentes en el territorio generen sinergias entre sus acciones y potencien su capacidad de incidencia en las comunidades educativas, al tiempo que la coordinación y concertación de sus acciones se traduzca en la generación de capacidades instaladas para la interlocución con las instituciones educativas y la gestión de la Ruta Pedagógica al nivel de los planes de desarrollo departamentales y municipales.

El segundo proceso de gestión se realiza con la *Ruta de gestión articulada al interior de las instituciones educativas* y se expresa en los siguientes momentos:

Figura 2. Ruta de gestión articulada al interior de las instituciones educativas



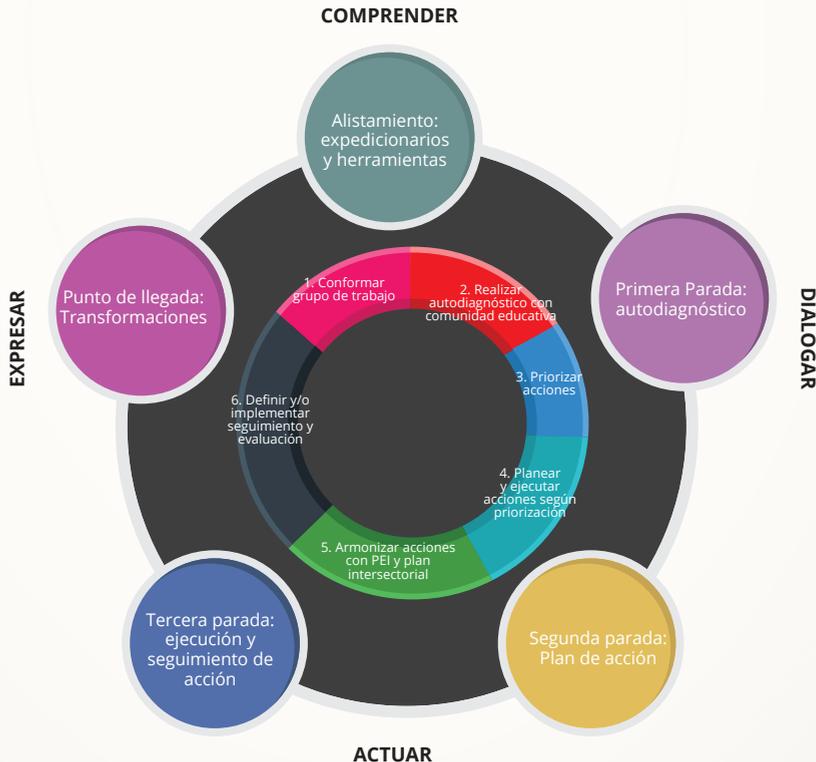
**Fuente:** Ministerio de Salud y Protección Social, (2014). *Lineamiento técnico para la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable relacionados con las enfermedades no transmisibles*. Bogotá.



El tercer proceso de gestión, esto es, la gestión pedagógica de la Ruta, se realiza a través de un viaje que tiene como sentido la exploración de las condiciones de salud que se encuentran presentes en el propio mundo escolar. El resultado de este viaje, además de dinamizar formas de acción de los actores escolares orientadas a transformar su entorno educativo, es el desarrollo de capacidades de expresión, comprensión, diálogo y acción para la promoción de estilos de vida saludable.

El viaje de exploración de las condiciones de salud del entorno escolar se realiza en cinco etapas: un punto de partida, tres puntos de parada y un punto de llegada. El punto de partida es la conformación de un grupo de expedicionarios en el cual participan estudiantes, docentes, padres y madres de familias y directivos docentes. Para emprender el viaje los expedicionarios cuentan con un equipaje que los capacita para culminar con éxito la aventura: acciones para convivir y compartir con otros —competencias para expresar, comprender, dialogar y actuar— y herramientas para explorar —cartografía social, observación participante, encuestas, entrevistas, excursiones, trabajo de campo, cartografías temáticas, mapas de vulnerabilidad, mapas de familia, mingas de pensamiento, entre otros—.

Figura 3. Estrategia de gestión pedagógica de la Ruta



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social (2014). *Lineamiento técnico para la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable relacionados con las enfermedades no transmisibles*. Bogotá.

En la primera parada del viaje los expedicionarios cuentan sus aventuras, conocimientos y percepciones y construyen un autodiagnóstico sobre el cuidado de la salud en el entorno escolar. En la segunda parada el equipo de expedicionarios define un aspecto del mundo explorado que desea transformar y construye un plan de trabajo que define los recursos que necesita para actuar y los tiempos en los que va a hacerlo. En la tercera parada se realizan las acciones previstas para incidir en el aspecto del mundo explorado que se desea cambiar.

El grupo de expedicionarios culmina su viaje en un punto de llegada en el cual se han construido unos aprendizajes y ganado experiencia para la promoción de estilos de vida saludable en la escuela. Sin embargo, el viaje no termina. Como todo viaje y experiencia, vuelve a comenzar cuando el equipo expedicionario define que es necesario conocer otras realidades y problemáticas de la salud en el mundo escolar.

Cada uno de los momentos descritos incluye diferentes actividades y temáticas de formación, tal y como se puede apreciar en la tabla n.º 2:

*Tabla 2. Actividades y temáticas de formación en el marco de la Ruta Pedagógica*

PARADAS	ACTIVIDADES Y TEMÁTICAS
<b>Punto de partida</b>	Conocimiento de la Ruta Pedagógica.
	Lineamiento técnico para la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable relacionados con las enfermedades no transmisibles —entorno escolar—.
	Dispositivos pedagógicos de la Ruta: expresar, comprender, dialogar y actuar.
	Conceptos de estilos de vida saludable y movilización social.
	Plan de trabajo.
<b>Primera parada: autodiagnóstico</b>	Orientaciones del Ministerio de Salud para abordar los estilos de vida saludable en el entorno escolar.
	Determinantes sociales de enfermedades cardiovasculares, auditivas, visuales, orales, cáncer, entre otras.
	Estrategia 4x4 ampliada <sup>1</sup> .
	Herramientas de autodiagnóstico: cartografía social, entrevistas.
	Construcción del autodiagnóstico.
<b>Segunda parada: plan de acción</b>	Análisis del autodiagnóstico.
	Socialización de resultados del autodiagnóstico.
	Identificación del mundo a explorar.



<b>Tercera parada: ejecución y seguimiento del plan de acción</b>	Construcción del plan de acción o proyecto pedagógico para la promoción de estilos de vida saludable.
	Implementación de las acciones.
<b>Punto de llegada: transformaciones</b>	Divulgación de las actividades realizadas frente a los equipos de gestión territorial.
	Socialización de resultados con la institución educativa.
	Inclusión de proyectos en el PEI.
	Seguimiento y evaluación.

1. La Estrategia 4x4 ampliada es una iniciativa que busca sensibilizar a las comunidades y a la ciudadanía en general sobre cuatro actividades que previenen enfermedades crónicas: la promoción de la actividad física, la disminución del consumo de alcohol y de tabaco y la alimentación saludable que incluye frutas y verduras. Esta estrategia se denomina ampliada porque incluye aspectos relacionados con la salud oral, auditiva, visual y salud mental.

### 2.2.2 Los Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable

Los *Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* favorecen procesos de formación y de inclusión de aquellos adolescentes y jóvenes que no se encuentran escolarizados en el territorio. Bajo este horizonte, se enfocan en la formación de los adolescentes y jóvenes para que se conviertan en animadores culturales de sus territorios y, a través del arte, la cultura, la comunicación y el deporte, dinamicen los estilos de vida saludable en sus entornos.

La estrategia parte de comprender que los adolescentes y los jóvenes pueden jugar un papel crucial en sus comunidades al dinamizar la producción colectiva de sentido desde prácticas culturales y comunicativas. Por medio de las prácticas artísticas, comunicativas, culturales y deportivas los adolescentes y los jóvenes propician la transformación de los hábitos que ponen en riesgo la salud de las personas, distribuyendo «hechos, datos y experiencias útiles para la formación de habilidades intelectuales que permitan el cambio de opiniones, actitudes y convicciones» (Ministerio de Salud y Protección Social 2014, p.14), lo cual genera procesos de formación que propician nuevos conocimientos sobre la salud, permite que la información se vuelva comprensión y acción y moviliza a las personas para que participen en la gestión de los riesgos que amenazan su salud y la de sus comunidades.

Así las cosas, los *Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* proponen formar a los adolescentes y jóvenes en la comunicación alternativa para la promoción de estilos de vida saludable, forjar capacidades de reflexión y acción para identificar y transformar los imaginarios socioculturales de sus comunidades —en relación con la salud y las prácticas de vida saludable— y empoderarlos para que puedan gestionar el desarrollo y sostenibilidad de sus propuestas en el territorio. Para cumplir



con sus propósitos, esta estrategia se implementa en los territorios a través de un proceso de articulación intersectorial y del despliegue de una ruta metodológica para la movilización social para la promoción de estilos de vida saludable.

El proceso de articulación intersectorial pretende que los semilleros juveniles incidan en los ámbitos de toma de decisiones sobre la promoción de la salud con los cuales cuentan sus territorios. Los semilleros juveniles, en este sentido, constituyen un proceso de formación de los adolescentes y de los jóvenes que impulsa su participación y su reconocimiento como sujetos de derechos. Con esta perspectiva, la gestión de los semilleros juveniles tiene un doble significado: asegurar, de un lado, las condiciones que en el territorio favorezcan el empoderamiento de los grupos de jóvenes y adolescentes y, de otro, potenciar sus acciones para que sean sinérgicas con las acciones que despliegan otros actores del contexto. La estrategia considera, así, la articulación de los siguientes actores:

Garantes de derechos, es decir, los actores y sectores que, en representación del Estado, tienen la responsabilidad de garantizar los derechos de las personas y de las comunidades.

Cogarantes de derechos, que son todos aquellos actores que movilizan el desarrollo de sus comunidades en articulación con las entidades estatales.

Sujetos de derecho, esto es, todos los jóvenes que participan del proceso de movilización y todos los públicos de ciudadanos a los cuales se dirigen sus mensajes y acciones.

Mediante los *Semilleros Juveniles* se busca movilizar imaginarios que inciten a la acción de las personas y las comunidades para el cuidado de la salud y la promoción de los estilos de vida saludable. Bajo esta premisa, la estrategia se desarrolla, metodológicamente, a partir de un componente de formación y un componente de comunicación.

El componente de formación busca «desarrollar habilidades y capacidades en los adolescentes y jóvenes para que produzcan y divulguen piezas comunicativas tradicionales y alternativas a partir de sus prácticas artísticas, culturales y deportivas para la promoción de estilos de vida saludable» (Ministerio de Salud y Protección Social y Organización Internacional para las Migraciones, 2014, p. 8). Por último, el componente de comunicación tiene como finalidad «posicionar a través de los medios de comunicación y la gestión intersectorial integral el tema de estilos de vida saludable, visibilizando y articulando las iniciativas y piezas de comunicación elaboradas por el semillero». (2014, p.10)



El punto de partida del semillero consiste en un proceso de sensibilización y alistamiento en el que los jóvenes construyen los conocimientos básicos que les permiten reconocer la importancia de promover los estilos de vida saludable en su municipio y llevan a cabo unas primeras actividades de movilización. En la primera parada los semilleros reflexionan sobre el reconocimiento que han hecho de los estilos de vida saludable en el territorio y definen la forma en que van a realizar un autodiagnóstico participativo. En la segunda, los semilleros trazan las líneas generales de la propuesta artística, comunicativa, cultural y deportiva que van a llevar a cabo para incidir en las problemáticas que identificaron. En la tercera, los semilleros definen de manera más nítida el proyecto artístico, deportivo, cultural o comunicativo que desean implementar. Y, finalmente, los semilleros culminan su viaje gestionando su proyecto en el contexto local para asegurar su sostenibilidad e impacto.

Los siguientes son los temas de formación que se abordan en el proceso de implementación de los semilleros juveniles.

Tabla 4. Contenidos del proceso de formación de los Semilleros Juveniles

PARADAS	TEMA	CONTENIDOS
PUNTO DE PARTIDA	1. Promoción de Estilos de Vida Saludable y Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles	La Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable.  Importancia de la promoción de los estilos de vida saludable.  La transmisión de mensajes positivos desde los jóvenes y sus prácticas artísticas y comunicativas.
	2. Entornos	Comprensión de las diferentes características de los entornos y las rutas de promoción que se despliegan en ellos. Reconocimiento de los campos de acción desde la práctica y la gestión territorial para la promoción de estilos de vida saludable.
	3. Estrategias de Movilización Social	Capacidades individuales y colectivas. Escenarios del municipio para generar mayor impacto en la comunidad desde las prácticas comunicativas y artísticas.
	4. Estrategia 4x4 ampliada	Componentes de la Estrategia 4x4 ampliada. Práctica de actividad física. Alimentación saludable. Disminución del consumo de tabaco y alcohol. Salud visual. Salud bucal. Salud auditiva. Salud mental.
	5. Cultura de Paz	Proceso de paz en el país. Herramientas para promover una cultura de paz en el municipio.



PRIMERA Y SEGUNDA PARADA	6. Dispositivos Pedagógicos y Herramientas para el Autodiagnóstico	Dispositivos Pedagógicos en el proceso de movilización.  Herramientas pedagógicas para realizar el autodiagnóstico participativo y su respectivo análisis.
	7. Cartografía Social	Reconocimiento de la cartografía social como metodología de investigación participativa.  Aplicación de la cartografía social para la identificación de lugares claves de influencia del semillero juvenil en las comunidades.
	8. Matriz DOFA	Reconocimiento de la herramienta de autodiagnóstico.  Aplicación de la herramienta al semillero juvenil y su contexto.
	9. Identificación de Competencias y Capacidades	Competencias y capacidades propias de adolescentes y jóvenes en etapa de transiciones y cambios en su curso de vida.
	10. Imaginarios e Iniciativas para la reconciliación	Formas por medio de las cuales se pueden generar procesos de inclusión y reconciliación.
TERCERA PARADA	11. Lineamientos para la Elaboración del Proyecto	Orientaciones técnicas sobre la forma adecuada de elaborar un proyecto a partir de las 7W que son los interrogantes básicos para identificar actividades, actores, lugares, tiempos y procesos para la puesta en marcha del proyecto.  Las 7W: Qué, Cómo, Por qué, Para qué, Quienes, Cuando, Dónde.
	12. Formulación del Proyecto	Elaboración de un proyecto para la promoción de estilos de vida saludable.
	13. Redes Sociales y Movilización Social	Identificación de medios de comunicación del municipio.  Diseño de piezas de comunicación para divulgar actividades y potenciar sus recursos virtuales para promover desde redes sociales —Facebook, Twitter, Instagram, etc.— sus actividades artísticas y concretar los estilos de vida saludable.
	14. MIAS y Plan Territorial de Salud	Inducción al Modelo Integral de Atención en Salud para identificar la relación de sus actividades artísticas de promoción de estilos de vida saludable con actores estratégicos.
	15. Narrativas artísticas para la resolución de conflictos	Elaboración de una propuesta artística para fortalecer procesos de resolución de conflictos a partir de situaciones presentadas en el contexto del semillero.



CUARTA PARADA	16. Jóvenes Gestores de Derechos	Derechos humanos. Cogarantes de derechos. Acciones orientadas a la exigibilidad de derechos.
	17. DDHH y Reconciliación: Cineclubismo	Importancia de los derechos humanos para una cultura de paz y convivencia en el municipio.
	18. Tipos de Organizaciones	Tipos de organizaciones jurídicas y sociales para que los semilleros sepan cómo conformarse y poder realizar diferentes actividades laborales en torno a la promoción de estilos de vida saludable.
	19. Participación en Salud y Política de Juventud	Política de Juventud . Formas de participación en salud que tienen adolescentes y jóvenes del semillero para articularlos con los procesos que se realizan desde las Secretarías de Salud, Educación, Cultura y Deportes.
	20. Comunicación Asertiva y Liderazgo	Capacidades de liderazgo, oratoria y expresión oral para poder comunicar las necesidades del semillero en espacios de toma de decisiones .

### 2.3 La articulación de actores en el marco de los procesos de gestión de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable

La *Ruta Pedagógica* y los *Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* son dos estrategias de promoción de la salud que se caracterizan por hacer énfasis en la participación de diferentes actores como motor del cambio social y cultural en las comunidades. A continuación se describirán los diferentes actores que participan en cada una de las estrategias para hacer posible la promoción de los estilos de vida saludable.

La *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* integra tres procesos de gestión: una gestión intersectorial, una gestión interinstitucional y una gestión pedagógica. Estas tres gestiones se llevan a cabo en los territorios con el acompañamiento de un *gestor territorial*, quien dinamiza la *Ruta Pedagógica* y propicia el desarrollo de las capacidades de los actores para su gestión autónoma. El gestor territorial articula las tres gestiones que organizan la ruta pedagógica y orienta el desarrollo del proceso de movilización en los territorios.



A nivel de la gestión intersectorial, este actor tiene bajo su responsabilidad la construcción, junto con los diferentes actores institucionales, de una perspectiva intersectorial para la promoción de los estilos de vida saludable. Para ello: a) propicia el conocimiento y apropiación de la Ruta Pedagógica por parte de los diferentes sectores y actores institucionales reconociendo las fortalezas, avances, necesidades e intereses de los territorios; b) incide en la activación de las mesas o instancias de toma de decisiones sobre la promoción de la salud con las que cuenta el territorio; c) propicia la constitución del *grupo de gestión territorial* en el cual participan los profesionales de los sectores que convergen en torno a la promoción de la salud; d) dinamiza la construcción de un plan de trabajo intersectorial; e) acompaña al grupo de gestión territorial con el fin de fortalecer sus acciones, potenciar sus capacidades y generar capacidad instalada; y, f) asegura las condiciones para la sostenibilidad de la Ruta Pedagógica en el territorio.

A nivel de la gestión interinstitucional, el gestor territorial favorece: a) la articulación y comunicación entre el grupo de gestión territorial y las instituciones educativas; b) el conocimiento de la *Ruta Pedagógica* por parte de la comunidad educativa y la articulación de sus intereses con el proceso de promoción de la salud; c) la organización de la Institución Educativa para la gestión pedagógica del proceso de promoción de la salud; d) el apoyo de la comunidad educativa al proceso, especialmente de las directivas docentes; e) la sinergia entre el Proyecto Educativo Institucional y la implementación de la *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable*; f) la construcción de un plan de trabajo para el desarrollo de la *Ruta Pedagógica* y su armonización con el plan intersectorial; g) el acompañamiento al desarrollo del plan de trabajo de la institución educativa apuntando al fortalecimiento de las acciones y a la generación de capacidad instalada; y, h) la construcción de una perspectiva de sostenibilidad de la *Ruta Pedagógica* en las instituciones educativas.

Por último, a nivel de la gestión pedagógica, el gestor territorial: a) dinamiza la conformación del *grupo de expedicionarios* en el cual participan los niños y las niñas, los docentes, las familias y otros actores de la comunidad educativa; b) desarrolla los procesos formativos expresados en las diferentes paradas que realiza el grupo de expedicionarios para construir e implementar el proceso de promoción de la salud en el entorno escolar; c) contribuye al proceso de planeación y de implementación de las acciones de promoción de la salud que realiza el grupo de expedicionarios, posibilitando la construcción de aprendizajes y la cualificación de sus capacidades a partir de la reflexión sobre la práctica; d) propicia el reconocimiento y el acompañamiento del proceso de promoción de los estilos de vida saludable que realiza la comunidad educativa por parte de los sectores e instituciones que participan de la construcción intersectorial.

Por otro lado, el gestor territorial tiene a su cargo el proceso de promoción de la salud que se desarrolla desde los Semilleros Juveniles. Este proceso implica acciones de articulación y el despliegue de los componentes de



formación y comunicación que lo ordenan metodológicamente. En cuanto a la articulación, el gestor territorial apunta a: a) propiciar la construcción de relaciones e interacciones entre los actores que representan al Estado, los actores que jalonan el desarrollo de las comunidades, los jóvenes y los diferentes públicos de ciudadanos que se espera sean impactados a través del proceso de movilización social; y, b) focalizar, junto con el grupo de gestión territorial, las organizaciones juveniles que participarán del proceso de formación para la promoción de estilos de vida saludable en el territorio. En relación con el proceso de formación y comunicación, el gestor territorial: a) desarrolla metodológicamente el proceso de cualificación de los semilleros juveniles; b) acompaña la construcción e implementación de las propuestas comunicativas de los semilleros juveniles, contribuyendo a su fortalecimiento; c) favorece la visibilidad y el empoderamiento de los semilleros juveniles en el territorio; d) asegura la sostenibilidad de los semilleros juveniles y del proceso de movilización social en el territorio.

Los referentes de promoción de la salud y los actores de las entidades de gobierno y de otras instituciones participan en el proceso de articulación conformando el *Equipo de gestión intersectorial*. Este grupo tiene entre sus responsabilidades: a) la activación y funcionamiento de las instancias de toma de decisiones relacionadas con la promoción de los estilos de vida saludable en el territorio; b) la construcción de un plan intersectorial para la promoción de estilos de vida saludable, su implementación y evaluación; c) el acompañamiento y respaldo institucional a las acciones de promoción de estilos de vida saludable que desarrollan las instituciones educativas y los semilleros juveniles; d) el aseguramiento de las condiciones que favorezcan la sostenibilidad de los procesos de promoción de los estilos de vida saludable y de la *Ruta Pedagógica* y de los *Semilleros Juveniles* en el territorio.

En las instituciones educativas el proceso de promoción de los estilos de vida saludable cuenta con la participación de las directivas docentes, los docentes, los niños, niñas y adolescentes, sus familias y la comunidad, quienes integran el *Equipo Líder de Expedicionarios*. Las directivas docentes participan: a) asegurando el respaldo institucional al equipo líder de expedicionarios y al proceso de implementación de la Ruta Pedagógica en la comunidad educativa; b) favoreciendo la articulación entre el Proyecto Educativo Institucional, los proyectos pedagógicos y los proyectos transversales con el proceso de promoción de los estilos de vida saludable; c) realizando los procesos de gestión tendientes a asegurar las condiciones para que el equipo líder de expedicionarios construya las capacidades de promoción de los estilos de vida saludable y para asegurar la sostenibilidad de la Ruta Pedagógica; y, d) participando, en la medida de lo posible, en el Equipo Líder de Expedicionarios.

Los docentes, por otro lado, participan del Equipo Líder de Expedicionarios mediante: a) el aporte de su saber pedagógico y su conocimiento del contexto para la construcción de la hoja de ruta del grupo expedicionario y la implementación y evaluación de las acciones de promoción de los estilos

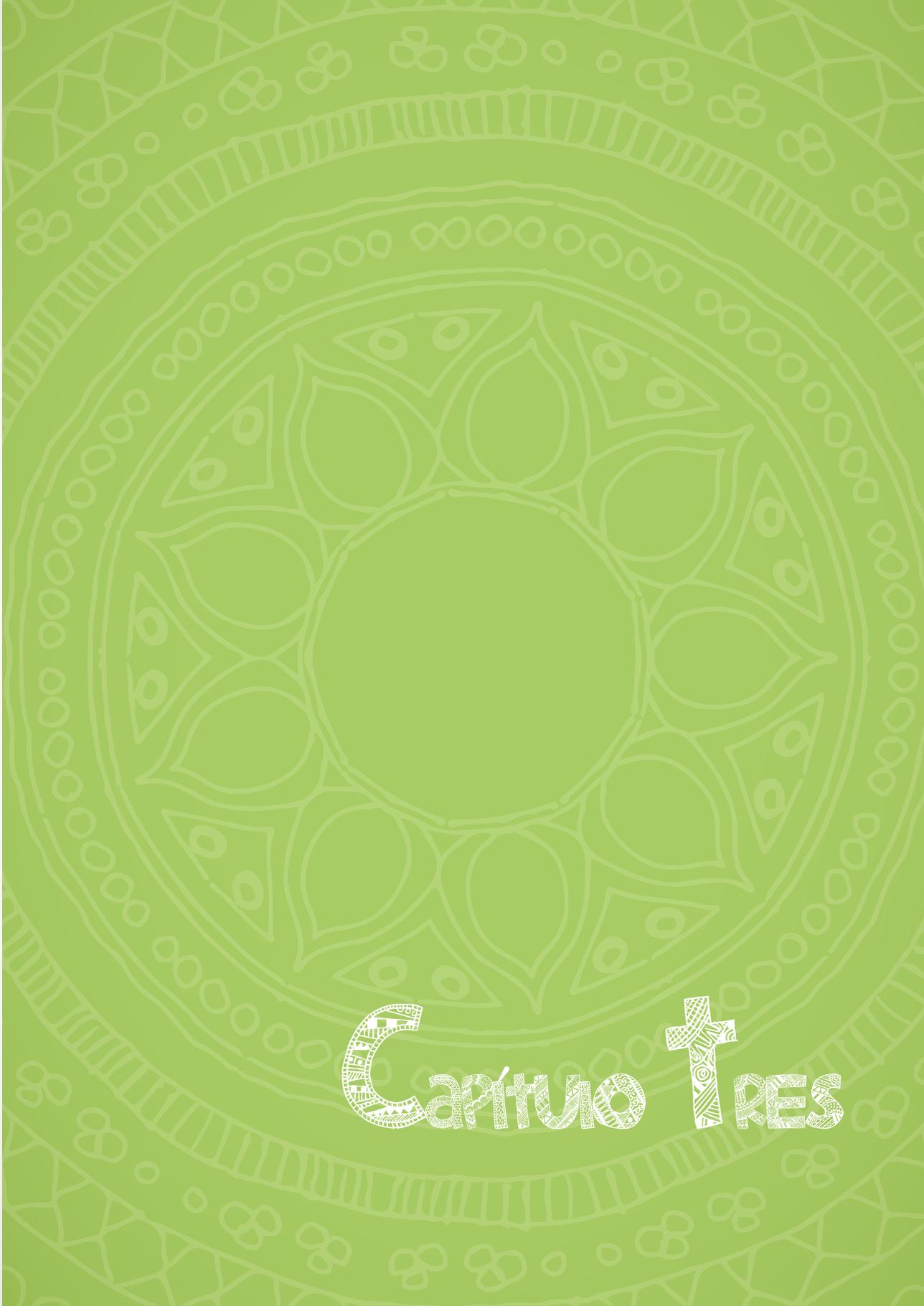


de vida saludable; b) la apropiación de la Ruta Pedagógica como alternativa que articula la promoción de la salud con los procesos de enseñanza y aprendizaje propios de la escuela; c) el favorecimiento de la construcción de aprendizajes de los niños y niñas a partir de las acciones de promoción de la salud que desarrollan en el contexto de la comunidad educativa; y, d) la realización de procesos de gestión pedagógica que aseguren la articulación de la promoción de los estilos de vida saludable con el Proyecto Educativo Institucional y el currículo escolar. Los niños y las niñas participan también del Equipo Líder de Expedicionarios: a) aportando su conocimiento del contexto y sus capacidades comunicativas para promover los estilos de vida saludable en el entorno escolar; b) construyendo los conocimientos y aprendizajes para la promoción de estilos de vida saludable por medio de las diferentes paradas que estructuran la Ruta Pedagógica; c) multiplicando sus aprendizajes con sus pares, sus familias y otros actores de sus comunidades; d) aplicando sus aprendizajes sobre estilos de vida saludable en sus vidas; e) concibiendo, planeando e implementado acciones dirigidas a promover los estilos de vida saludable en sus comunidades educativas.

Por último, las familias y los actores comunitarios participan en la ruta: a) aportando todos aquellos saberes que contribuyen a promover los estilos de vida saludable en el entorno escolar y comunitario; b) multiplicando los conocimientos y aprendizajes adquiridos con otros actores comunitarios; c) realizando las acciones que estén a su alcance para contribuir a la promoción de los estilos de vida saludable; d) acompañando a los niños y niñas en las acciones de diagnóstico, planeación, implementación y evaluación para la promoción de estilos de vida saludable.

Finalmente, en los semilleros juveniles participan los adolescentes y jóvenes que cuentan con organizaciones juveniles constituidas o que pueden llegar a constituir las. Su participación en los procesos de movilización social alrededor de los estilos de vida saludable se lleva a cabo por medio de: a) el fortalecimiento de sus capacidades de comunicación y de incidencia a través de los componentes de comunicación y de formación, b) el desarrollo de capacidades que fortalezcan la gestión de sus organizaciones y su incidencia en el territorio; c) la conjugación de sus capacidades artísticas, expresivas y comunicativas con la construcción de propuestas orientadas a la promoción de los estilos de vida saludable en sus territorios; d) el apoyo a las entidades de gobierno y a otros actores en los procesos de promoción de estilos de vida saludable que se llevan a cabo en el territorio; e) la dinamización de propuestas comunicativas para la promoción de estilos de vida saludable que sean sostenibles a mediano y largo plazo; y, f) el aporte de su conocimiento del contexto y su facilidad para entrar en relación con diferentes públicos para posicionar mensajes alusivos a los estilos de vida saludable





Capítulo **TRES**





## Las experiencias de promoción de los estilos de vida saludable en los territorios

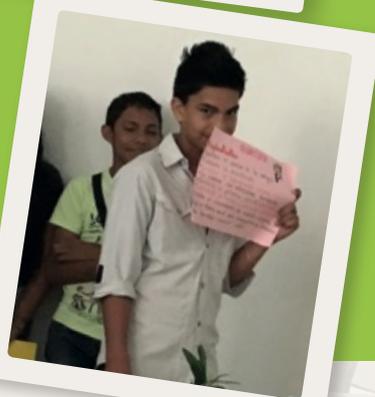
En el presente capítulo el lector encontrará una descripción de las diferentes experiencias de promoción de los estilos de vida saludable que fueron el resultado de la implementación de la *Ruta Pedagógica* y de los *Semilleros Juveniles* entre los años 2012 y 2016 en La Guajira —Uribia y Maicao—, Magdalena —Fundación—, Sucre —Corozal y Sincelejo—, Córdoba —Montería y San Carlos—, Norte de Santander —Cúcuta y Durania—, Bolívar —Arenal y Calamar—, Cauca —Guapi y Timbiquí—, Tolima —Venadillo y El Guamo—, Huila —Palermo y Neiva—, Chocó —Istmina y Andagoya—, Nariño —Ipiales y Tumaco—, Caquetá —Solano—, Guaviare —San José y El Retorno—, Amazonas —Leticia— y Putumayo —Orito y Puerto Asís—.

Las experiencias se corresponden con dos procesos diferenciados de desarrollo de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles en los territorios: un primer proceso, que corresponde a la implementación de la Ruta y de los Semilleros en el año 2014 y a su seguimiento y fortalecimiento en el año 2016; un segundo proceso, que incluye a aquellos territorios en los que la implementación de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles ha comenzado en el año 2016.





# Departamento del Amazonas





# Amazonas



### 3.1 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento del Amazonas<sup>1</sup>

El departamento del Amazonas se encuentra en el sur del país —en la selva amazónica— y es el más grande de todo el territorio nacional. Tiene una población aproximada de 76 243 personas (Departamento Nacional de Planeación, 2016), las cuales habitan los municipios de Leticia y de Puerto Nariño y nueve corregimientos departamentales (Gobernación del Amazonas, 2016). El departamento cuenta con una fauna y flora única en el país y representa unos de los territorios con la más alta diversidad étnica y cultural de Colombia, dada la gran variedad de grupos indígenas que se encuentran presentes en el territorio.

En el municipio de Leticia, capital del departamento, el Plan de Desarrollo Municipal 2012-2015 estableció como uno de sus frentes de acción la implementación: «de estrategias integrales de desarrollo social, bienestar colectivo y mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes a través del empoderamiento de la población», y ha apuntado a la conformación de «grupos de apoyo que generen estilos de vida saludable» (Alcaldía de Leticia, 2012, p. 72). Con esta perspectiva, el municipio ha venido realizando un trabajo intersectorial que ha presentado algunas dificultades por la gran diversidad de agendas, por los tiempos de contratación y por la carga de trabajo de las entidades, pero que se ha ido comprendiendo como una ruta óptima para incidir de manera más contundente en las comunidades y para hacer un uso más efectivo de los recursos disponibles.

Uno de los aprendizajes que ha deparado el proceso de articulación a las entidades que han participado en él es que la construcción intersectorial requiere de procesos sostenidos en el tiempo a partir de los cuales se afiancen las capacidades y formas de organización colectivas. Con esto en vista, la invitación a realizar un trabajo articulado en el marco de la implementación de la *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* y de los *Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* constituía una oportunidad para fortalecer el trabajo intersectorial y dejar capacidades instaladas en el municipio; como lo afirma una de las integrantes del grupo de gestión intersectorial:

[...] porque la idea es que trabajemos como un grupo, y que el día de mañana que ellos ya no estén, nosotros ya sabemos el tema como tal y cómo manejarlo de acuerdo a como la también quiere que lo hagamos.

<sup>1</sup> En el departamento del Amazonas el proceso de implementación de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles comenzó en el año 2016 y se realizó en el municipio de Leticia.



El municipio decidió participar en la promoción de los estilos de vida saludable con las Instituciones Educativas Juan Bosco y la Escuela Normal Superior de Leticia y con el semillero juvenil *Puedes*, y conformó el grupo de gestión territorial con los sectores de salud, educación, cultura, el Indeportes y el liderazgo de la Secretaría de Salud Departamental.

[...] últimamente ha estado entrando población desplazada o reinser-tados de las guerrillas o llámese como quiera, es decir personas que son ajenas al pueblo, como yo que soy ajeno, y ya Leticia ha crecido [...] tenemos influencia de tres fronteras; tenemos Brasil, tenemos Colombia, y tenemos Perú, entonces la cultura se nos mezcla ahí, tenemos jóvenes de toda esta mezcla de culturas. (Grupo Líder Espedicionarios —GLE, 28 de julio de 2016)

Desde la perspectiva de los actores, la dinámica socioeconómica de la ciudad también configura ciertas problemáticas asociadas a la alimentación. Las comunidades han dejado de cultivar productos propios de la región y cada vez más incorporan en su vida cotidiana alimentos que no son saludables. Además, el consumo del pescado, que ha sido tradicional en las comunidades, hoy es objeto de una alta demanda desde el interior del país, lo que ha implicado que escasee y que sus precios no estén al alcance de la población. Asimismo, el consumo de frutas y verduras se ha visto afectado en la medida en que no hay una producción local acorde a la demanda y, por ende, estos alimentos deben importarse de otras regiones del país o de Brasil y Perú, lo cual los encarece y no los hace accesibles a las comunidades más vulnerables.

Frente a esta realidad, los niños, niñas, adolescentes y profesoras y profesores de las instituciones educativas Juan Bosco y la Escuela Normal Superior de Leticia se organizaron para realizar un proceso de sensibilización de sus entornos sobre la importancia de los estilos de vida saludable. Sus acciones se orientaron a transformar los hábitos de consumo de alimentos de los niños, niñas y adolescentes en el entorno escolar, de manera específica, en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y cigarrillo y evidenciar las ventajas que tiene la actividad física para la salud.

Las dos instituciones participaron en el Festival de la Confraternidad Amazónica, un encuentro cultural que se realiza en la ciudad de Leticia desde la década de 1980 y en el cual se reúnen las comunidades de los tres países. Los niños, niñas y adolescentes crearon un desfile zombi, una propuesta cultural y artística basada en la idea de que muchas personas son como muertos vivientes, pues aunque se vean vivas, en realidad sus hábitos poco saludables han deteriorado sus cuerpos sin que sean conscientes de ello. Los niños, niñas y adolescentes de las dos instituciones educativas dibujaron entonces sus cuerpos para impresionar al público con los efectos que tienen sobre el bienestar físico y mental los hábitos de vida poco saludables y crearon de manera simbólica órganos humanos de plastilina con el fin de evidenciar el deterioro, que puede no ser tan visible



pero que lleva marcado en sus cuerpos quienes no cuidan de su salud: «los dibujos de como quien dice, de las partes del cuerpo, los pulmones, el corazón, el cerebro, como los pulmones dañados, los tiene enfermos de tanto tomar y fumar». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 28 de julio de 2016)

A su vez, en el desfile, los niños, niñas y adolescentes de las dos instituciones educativas promocionaron el consumo de frutas y verduras con mensajes que invitaban a consumir frutas de la región —como el arazá, que posee un alto contenido vitamínico—. En el festival el equipo expedicionario promovió además sesiones de rumba-terapia y un torneo deportivo, sensibilizando a las comunidades sobre la importancia que tiene la actividad física para gozar de una buena salud.

De otro lado, en el entorno escolar, las instituciones educativas San Juan Bosco y Escuela Normal Superior de Leticia han realizado actividades de sensibilización orientadas a que los niños, niñas, adolescentes, profesoras y profesores conozcan la ventaja que puede representar para sus vidas la adopción de hábitos de vida saludable. Así, por ejemplo, en la Institución Educativa San Juan Bosco se organizó un recorrido con cuatro estaciones mostrando, en dos de ellas, los impactos negativos que tienen para la salud el consumo de tabaco y de alcohol y, en las otras dos, los beneficios que representa para la salud el consumo de frutas y verduras y la realización de actividad física. De este modo, el grupo expedicionario brindó información útil a la comunidad educativa sobre los riesgos que pueden correr al descuidar su salud, las formas en que pueden ir adoptando nuevos hábitos y el modo en que sus vidas pueden beneficiarse de ellos.

En las dos instituciones educativas, por otra parte, se han realizado, por los niños y las niñas, campañas orientadas a incrementar el consumo de frutas en la tienda escolar y a disminuir el consumo de comidas con alto contenido de grasas y pocos nutrientes y de bebidas azucaradas. Los expedicionarios han sugerido a las personas que administran las tiendas escolares que incluyan entre sus productos ensaladas de frutas y jugos, resaltando aquellas frutas que son propias de la región y que, al estar en cosecha, pueden beneficiarles económicamente. También han aconsejado a los escolares sobre los riesgos que tiene las bebidas azucaradas y las alternativas a su consumo que pueden encontrar en la tienda escolar.

Asimismo, el *Semillero Amazónico* —conformado con el propósito de rescatar la música propia de la región y, a través de ello, brindar a los adolescentes y jóvenes de Leticia oportunidades de participación y de construcción de proyectos de vida alrededor del arte y la cultura— ha realizado, al igual que las instituciones educativas, un aporte decisivo a la promoción de los estilos de vida saludable en la ciudad. El semillero articula a diferentes agrupaciones de jóvenes, lo que se ha traducido en una variedad de expresiones culturales y artísticas —circo, *rock*, rap, teatro— a través de



las cuales han buscado posicionar mensajes alusivos a los estilos de vida saludable. El semillero ha creado canciones que han tenido gran acogida en el público de la ciudad y que, con sus ritmos «pegajosos» y la creatividad de sus letras, han logrado que las comunidades sean más receptivas a sus mensajes. El semillero también ha realizado obras de teatro en las cuales se tratan problemáticas alusivas a la salud, por ejemplo, los efectos que puede tener el consumo de tabaco y alcohol en la salud y en los proyectos de vida de los jóvenes.

El semillero participó, junto con las instituciones educativas, en el Festival de la Confraternidad Amazónica con una comparsa, actos circenses y presentaciones musicales, en las cuales se proyecta a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes una identidad construida a partir del deporte, el arte, la educación y la salud. El semillero explora, en este sentido, ritmos alternativos a los comerciales para generar nuevos públicos, especialmente entre la gente joven, que contribuyan a que los hábitos de vida saludable hagan parte de su identidad individual y colectiva. A su vez, el semillero ha venido contribuyendo con la apropiación de espacios de la ciudad por parte de los jóvenes, en los cuales se integran en un mismo territorio actividades físicas con actividades artísticas —por ejemplo, torneos o demostraciones de BMX ambientadas con conciertos en los cuales las letras de las canciones invitan a los hábitos de vida saludable—. El semillero también ha realizado procesos de movilización con los adolescentes que se encuentran en el centro del menor infractor bajo el fin de vincular los estilos de vida saludable a la idea de que pueden reconstruir sus proyectos de vida.

En Leticia el semillero ha obtenido un gran reconocimiento por las diferentes entidades territoriales por su capacidad para generar procesos de movilización en torno a los estilos de vida saludable. En este contexto, el territorio ha buscado fortalecer los grupos juveniles realizando un diplomado en gestión de proyectos con la sede de la Universidad Nacional de Colombia, esto con el objetivo de que los colectivos desarrollen las capacidades de gestión que les permitan, en un futuro inmediato, darle sostenibilidad a sus organizaciones y tener una mayor incidencia en la política pública de salud del municipio.

El proceso de movilización agenciado por los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, profesoras, profesores y servidores públicos de la ciudad de Leticia se encuentra aún en proceso de consolidar sus resultados, sin embargo, desde ya son muchos los logros que se pueden destacar. Los niños, niñas y adolescentes de los equipos expedicionarios han multiplicado en sus familias el conocimiento construido sobre los estilos de vida saludables. Igualmente, sus iniciativas para transformar las condiciones del entorno escolar son efectivamente tomadas en cuenta por sus instituciones educativas.

Por su lado, las profesoras y profesores que han hecho parte de los grupos de expedicionarios reconocen que los niños, niñas y adolescentes más tímidos, especialmente aquellos que provienen de comunidades indígenas, han fortalecido su capacidad de expresión y de comunicación; así mismo,



se han motivado a realizar otros proyectos pedagógicos, como huertas escolares, que contribuyen a asegurar una alimentación saludable para la comunidad educativa.

Para el semillero juvenil, la participación en el proceso de movilización ha representado un reconocimiento a su labor por parte de diferentes actores del territorio, contribuyendo a la visibilización de sus creaciones artísticas, su organización y su capacidad de incidencia política. A partir de la movilización, el semillero ha reconocido que debe fortalecer su capacidad de gestión para darle sostenibilidad a sus acciones.

Desde el grupo de gestión territorial, en el cual participan el sector educativo, el sector salud, el sector cultural e Indeportes, se ha adelantado todo un proceso de gestión para que la promoción de estilos de vida saludable quede incluida en el Plan de Desarrollo Municipal, de forma que las experiencias y aprendizajes se extiendan a otras instituciones educativas y a otros semilleros juveniles. Asimismo, se ha considerado la posibilidad de que el proceso realizado en Leticia se extienda a otras comunidades del río Amazonas y que se implementen estrategias enfocadas, de manera más específica, a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y de alcohol.

Finalmente, el proceso llevado a cabo en Leticia evidencia al menos cuatro retos a considerar en un futuro inmediato. En primer lugar, la sostenibilidad de la articulación intersectorial que implica hacer más eficientes los mecanismos de planeación, de toma de decisiones y de contratación de la ciudad. En segundo lugar, si bien los y las participantes reconocen que el proceso de sensibilización ha contribuido a que las comunidades reconozcan la importancia de los estilos de vida saludable, también saben que se trata de un proceso lento, que implica cambios culturales profundos y que por ello no puede reducirse a unas intervenciones puntuales; se requiere entonces, de parte de las instituciones educativas y del municipio, una voluntad política para que el recorrido iniciado pueda tener impacto. En tercer lugar, hay condiciones propias de las comunidades que no facilitan la adquisición de hábitos de vida saludable y sobre las cuales se requieren acciones específicas que no dependen de los grupos expedicionarios o del semillero: falta de acceso a agua potable, no inclusión a su dieta de frutas y verduras por el alto costo de los alimentos o la dificultad para sembrar en sus terrenos. En cuarto lugar, el trabajo de los grupos expedicionarios y de los semilleros requiere de condiciones que favorezcan su dedicación a la movilización social, por ejemplo, los niños, niñas y adolescentes del colegio San Juan Bosco de Leticia viven distantes del municipio y por ello sólo cuentan con los tiempos escolares para llevar a cabo sus reuniones; o los jóvenes del semillero ven reducida su participación en razón a que deben dedicar parte de su tiempo a obtener recursos económicos mediante actividades como el mototaxismo.





# Departamento de Bolívar





# Bolívar



## 3.2 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Bolívar<sup>2</sup>

El departamento de Bolívar cuenta con 2 122 021 habitantes y se encuentra ubicado al norte de Colombia en la Región Caribe. Según el Instituto Geográfico Agustín Codazzi —IGAC— limita al norte con el Mar Caribe y el departamento del Atlántico, hacia el oriente con el Rio Magdalena, al occidente con los departamentos de Sucre y Córdoba, y al sur con el departamento de Antioquia, lo cual hace de Bolívar un epicentro importante de procesos de explotación de recursos naturales y de eventos culturales y políticos de influencia regional y nacional (Gobernación de Bolívar, 2006).

El departamento cuenta con 45 municipios organizados desde el 2011 en 6 subregiones denominadas Zonas de Desarrollo Económico y Social —ZODES— con el fin de desarrollar políticas públicas de acuerdo a la particularidad de cada territorio. La primera ZODES es la del Dique, compuesta por los municipios de Arjona, Arroyohondo, Distrito de Cartagena, Clemencia, Mahates, San Cristóbal, Santa Catalina, Santa Rosa, Soplaviento, Turbaco, Turbana, Villanueva, *San Estanislao de Kostka* y *Calamar*. Estos dos últimos, forman parte del proceso de la *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* y de *Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable*, desde el objetivo del Plan de Desarrollo Departamental de «Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles».

### 3.2.1 La promoción de estilos de vida saludables en San Estanislao de Kostka

En este municipio se consolidó el grupo de gestión intersectorial constituido por los sectores de Salud, Educación, Deportes y Cultura, con el acompañamiento de la Secretaría Departamental de Salud, bajo la perspectiva de incorporar la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles en el Plan de Desarrollo Municipal. También participó en la Ruta Pedagógica la Institución Técnica Agropecuaria Las Piedras.

Los actores locales refieren como principales dificultades de su región los problemas ambientales, el acceso a servicios de salud y la pobreza. Ante la falta de acueducto, la población recoge el agua lluvia y usa el líquido de la ciénaga, no obstante, las recientes sequías han dificultado el acceso a la misma, además de afectar la pesca y los cultivos. Esto, a su vez, ha implicado que se incremente el costo de los alimentos y que las familias no tengan posibilidad de acceder a vegetales o frutas diariamente, salvo cuando se dan productos de temporada como el mango o el melón.

<sup>2</sup> En el departamento de Bolívar se ha venido implementando la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles, desde el año 2016, en los municipios de Arenal y de Calamar.



[...] no se consiguen los alimentos saludables y como no hay tantos ingresos económicos, lastimosamente no contamos con que familias se beneficien de frutas diariamente y si lo hacen, lo hacen nada más una vez a la semana y cuando es así no se beneficia toda la familia completa. (Equipo Líder Expedicionarios —ELE, 19 de julio de 2016)

Otro problema del municipio radica en el manejo de basuras, las cuales son arrojadas a las vías principales por la falta de recolección permanente. Los actores consideran que el manejo inadecuado de las basuras incide en las enfermedades respiratorias de los habitantes del corregimiento. Y en cuanto a servicios de salud, se carece de una atención medica permanente en el contexto.

[...] no contamos con un puesto de salud constantemente, por ejemplo, si va el doctor hoy, va como de 9 a 12 de la tarde, ya, hasta ahí no tenemos más médicos, sino que contamos con una del pueblo, o sea, la de los primeros auxilios, y tampoco la ambulancia que nos transporta a nuestro corregimiento, a nuestro municipio, a veces no tiene gasolina, o a veces no le sirve alguna pieza y lastimosamente se ha visto casos en el pueblo que las personas se mueren ahí porque no hay un transporte y las necesidades básicas para cubrir su enfermedad. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de julio de 2016)

Los niños, niñas y adolescentes de la institución educativa, los maestros y padres de familia, han unificado esfuerzos para implementar la Ruta Pedagógica dentro de la institución educativa:

[...] esto llegó como una bendición al colegio, porque en el mar de problemas que tenemos nosotros ya [...] de pronto no podemos resolver unos problemas ahoritica, pero sí podemos ir trabajando con la gente, que vayan manejando los modos de vida, el medio ambiente, cómo cuidar su salud, cómo ser activo a través de la parte cultural, de la parte deportiva. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de julio de 2016)

Se inició con la fase de sensibilización con los estudiantes de la institución educativa, en la cual comprendieron el sentido de la Ruta Pedagógica desde la Estrategia 4x4 ampliada, permitiendo replantear algunos de sus hábitos y compartir los conocimientos construidos con sus familias para reducir el consumo de bebidas azucaradas, de comida con alto contenido de grasa e incrementar la actividad física:

[...] me tomé el atrevimiento de decirle a mi mamá que hagamos vida saludable, y pues sí nos funcionó y mi mamá, yo le decía a mi mamá: mami, hoy aprendí esto y esto, y esto, tanto así que le di un listado de las cosas que son buenas y de las que son malas y también como ella tiene problemas en el estómago, en una charla que nos dimos, yo cogí apuntes y se los llevé y le ha servido para su problema. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de julio de 2016)



El Equipo Líder de Expedicionarios ha buscado transformar los hábitos de vida saludable a través de carretillas saludables repletas de frutas que exhibían la variedad de productos a consumir, mesas saludables, aeróbicos, charlas informativas y la gestión de un equipo de salud —medicina, enfermería, odontología, psicología— dispuesto para la atención de toda la comunidad.

La motivación y compromiso del Equipo Líder de Expedicionarios para la planeación y organización de las actividades ha sido fundamental, ya que dedican tiempo extra de la jornada escolar para no obstaculizar los compromisos laborales de los maestros y los compromisos académicos de los estudiantes; sin embargo, algunos estudiantes del grado once no pueden asistir a todas las reuniones de planeación o formación del grupo por las actividades extracurriculares propias del grado que cursan.

En todo caso, desarrollaron el autodiagnóstico, que les permitió identificar el alto índice de la comunidad de consumo de bebidas azucaradas, alcohol, y la baja actividad física, lo cual ha permitido hacer pequeños cambios, en el quiosco escolar, en la venta de helados preparados ya a base de frutas y no de anilinas. Otra de las buenas prácticas que han surgido en el marco de la estrategia fue la articulación de proyectos entre el programa de Deserción Escolar de Pastoral Social y la Ruta Pedagógica, proyectado por las directivas de la Institución Educativa como un programa que desarrolla las dos estrategias enfocadas hacia la exigibilidad de derechos, permitiendo así sumar actividades en las jornadas de movilización.

### 3.2.2 La promoción de estilos de vida saludables en Calamar

El municipio de Calamar cuenta con 7000 habitantes aproximadamente y limita al norte con el Canal del Dique y al este con el río Magdalena, situación que ha generado que uno de sus grandes centros de producción sea la pesca, además de la agricultura y la ganadería. En el corregimiento de Hato Nuevo de este municipio se encuentra ubicada la Institución Educativa Técnica Agropecuaria José Antonio Galán.

Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios refieren que Calamar es un municipio de gente alegre, que preserva considerablemente sus costumbres étnicas y religiosas. Reconocen que tienen varias problemáticas que ponen en riesgo el bienestar de los niños, niñas, y jóvenes de la comunidad tales como el ingreso a —cantinas—, asociado al consumo de licor y tabaco sin restricciones por parte de las autoridades para los menores de edad. A nivel ambiental no cuentan con servicio de agua permanente y por el fenómeno de El Niño no han podido acceder a agua lluvia. Por esta misma razón se ha visto afectada la pesca: «en este momento como se ha metido el fenómeno de El Niño, nosotros nos abastecemos de una Ciénaga, que lamentablemente se ha secado por eso del fenómeno, entonces, ahorita mismo los pescadores están como en paro».



La falta de vías de acceso adecuadas limita el transporte y dificulta el acceso a servicios de salud especializados de Turbaco o Cartagena. Los participantes perciben, igualmente, que la migración de extranjeros hacia el municipio y el retorno de algunos habitantes que habían estado en otros países han contribuido a aumentar el desempleo.

[...] porque una pequeña parte sí viene como que ya con su cultura y usted sabe que ciudad es ciudad, y nosotros en el pueblo allá como que controlamos muchas cosas y ellos ya vienen como con la mala, con una mentalidad diferente a lo que hay acá. Sacando como que así a nuestros jóvenes o adolescentes que están en plena etapa en donde cambian o no cambian. [...] la juventud que estaba antes toda era sana, pero como han venido muchos de allá y han venido con su vicio. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de julio de 2016)

En este contexto, la vinculación de la institución educativa con el desarrollo de la Ruta Pedagógica ha tenido un camino que pasa por dos momentos: la sensibilización y la movilización. El primer momento inició con la sensibilización que los maestros hicieron —al cuerpo docente, estudiantes y, posteriormente, a la comunidad— sobre estilos de vida saludables, de la cual surgió como propuesta el desarrollo de unas jornadas de aeróbicos. Luego el grupo fue capacitado en la Estrategia 4x4 ampliada y en el proceso para desarrollar el autodiagnóstico de su comunidad, para identificar las principales problemáticas sobre las que se focalizaría la promoción de condiciones y estilos de vida saludable. Al respecto, un maestro indica:

Pero también hay una parte ahí que es la que debe atacar el programa, porque es un problema cultural, un problema de estereotipos, la gente tiene formada en su mente el estereotipo de que una fruta no es un desayuno, una fruta es un pasaboca, que de pronto me provocó la fruta y yo me la comí, o de pronto como está en cosecha yo me siento a comer la fruta, pero pueden comer siempre, como por dar un ejemplo, en la mañana se pueden comer 5 o 6 mangos que están en cosecha, pero sin embargo ellos dicen que no han desayunado. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de julio de 2016)

Se realizaron actividades de limpieza de basuras en el colegio para que los estudiantes puedan de esta manera tomar conciencia y difundir en sus familias el manejo que se debe hacer de los residuos sólidos. También se llevó a cabo una jornada de aeróbicos, que fue percibida como una novedad en el municipio. Esta jornada estuvo acompañada de charlas de sensibilización sobre la importancia de consumir frutas de la región y reducir las harinas, premiando a la comunidad con anchetas y libros de medicina alternativa según respondieran preguntas relacionadas con estilos de vida saludables. Estas actividades generaron impacto en la comunidad, la cual pidió que se volvieran a realizar, y estimuló al Equipo Líder de Expedicionarios la promoción de nuevos escenarios que permitan seguir incidiendo:

Lo importante es que la persona sienta y se meta en la cuestión de que si vamos a llevar a cabo estas cosas, vamos a bajarle un poco a las harinas, ese es otro gran problema que tenemos en la comu-



nidad, consumimos muchas harinas, o sea, en el día nos estamos consumiendo más de diez harinas, ese es un problema que hay que acabarlo de raíz, poco a poco, pero yo creo que se puede, ¡sí se puede! (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de julio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios considera que debe continuar con el proceso de movilización enfocado en las problemáticas de consumo de alcohol y sustancias psicoativas, embarazos prematuros, sedentarismo y hábitos de alimentación inadecuados.

[...] la escuela debe ser la que lidere procesos educativos comunitarios, y en la escuela está representada toda la comunidad, por eso, creemos que la escuela debe liderar esos procesos desde el punto de vista pedagógico para generar un impacto comunitario, ¡ese es nuestro objetivo. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de julio de 2016)

En el municipio también ha participado en la promoción de estilos de vida saludable el Semillero Son de Negros del corregimiento de Yuca. Una de las jóvenes lo describe «como una danza con influencia africana que recoge el sentir de los pueblos apostados a la orilla del Canal del Dique entre los Departamento de Atlántico y Bolívar». El Semillero reconoce que el proceso de promoción de los estilos de vida saludable le ha permitido llevar la danza más allá, hacia procesos de movilización social basados en la Estrategia 4x4 ampliada.

Lo que hacemos ahora a través de la danza, nosotros damos a conocer los factores de riesgo. Nosotros utilizamos un cigarrillo y lo comparamos con una cuerda. Factor de riesgo es el cigarrillo y factor protector es la cuerda. Cuando los del cigarrillo nos vienen a sacar a bailar, nosotros decimos que no, cuando viene la cuerda le decimos que sí, porque ese es un factor protector. (Participante Semillero, 3 de agosto de 2016)

El semillero realizó un proceso de autodiagnóstico en su comunidad e identificó como factores de riesgo para la salud el consumo de alcohol en adultos, la venta de licor a menores de edad, y el manejo inadecuado de basuras que se dirigen hacia el río Magdalena. Para incidir en estos factores, el semillero ha desarrollado actividades para integrar a la comunidad alrededor del ejercicio y quiere liderar la gestión de una cancha para que los jóvenes cuenten con una alternativa de recreación en su contexto.

El proceso de promoción de estilos de vida saludable —realizado por la Institución Educativa Técnica Agropecuaria José Antonio Galán y por el Semillero Son de Negros— ha contado con el apoyo del grupo de gestión intersectorial integrado por salud, educación, cultura y deporte. El grupo de gestión intersectorial aportó la premiación que se hizo en la jornada de aeróbicos promovida por la institución educativa, así como un equipo de salud oral, visual y auditiva para la atención de los niños y niñas. El grupo de gestión intersectorial ha promovido, de otro lado, la participación del semillero en festivales de la región.





# Departamento de Cauquetá





# Caquetá





### 3.3 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Caquetá<sup>3</sup>

El departamento del Caquetá se encuentra ubicado en el suroriente del país, en la selva amazónica. Es un territorio que se encuentra bañado por muchos ríos entre los cuales destaca el río Caquetá. El territorio tiene una baja densidad poblacional y gracias a su gran riqueza ecológica cuenta con cinco parques nacionales naturales. La economía del departamento descansa primordialmente en la actividad ganadera, aunque se explota madera, resina, plantas medicinales, y se realizan cultivos de arroz, plátano, yuca, cacao y caña de azúcar. El *Plan de Desarrollo del Departamento 2016-2019 Con usted hacemos más por el Caquetá* ha trazado como objetivo de la política del sector salud la garantía de una vida sana y la promoción del bienestar para todas las personas en todas las edades.

En este departamento se implementaron por primera vez la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles en el año 2016, en el municipio de Solano, con las instituciones educativas Campo Elías y Mononguete y el semillero juvenil *Fluxus Dance*. Este municipio está a cuatro horas de distancia de la ciudad de Florencia, capital del departamento, y sólo se puede acceder a él por vía fluvial a través del río Caquetá. Se encuentra en los límites con los departamentos del Putumayo, Vaupés y Amazonas, y presenta la mayor densidad poblacional del Caquetá con 0.3 habitantes por kilómetro cuadrado. La economía del municipio se soporta en la agricultura gracias a productos como el plátano, la yuca, la caña panelera, el maíz y los pastos. También se explota la ganadería bovina y hay producción piscícola de bocachico y cachama. El Plan de Desarrollo Municipal 2016-2019 contempla en el Programa Estratégico Salud para Todos, subprograma Vida saludable y condiciones no transmisibles, la implementación de políticas de vida saludable que se dirigen a la disminución del consumo de cigarrillo, el incremento de la actividad física y la disminución del consumo de alcohol. En el marco del subprograma se incluyen, además, acciones tendientes a gestar articulaciones con organizaciones que promueven los estilos de vida saludable para favorecer la detección temprana de problemas bucales, visuales y auditivos.

El proceso de promoción de los estilos de vida saludable en el municipio se llevó a cabo propiciando la articulación intersectorial entre educación, salud y el Instituto de Cultura y Deporte, cuyos profesionales participaron en procesos de formación que buscaban fortalecer su capacidad técnica. Las acciones de promoción de los estilos de vida saludable se realizaron, en mayor medida, desde el sector salud según lo especificado por el plan

<sup>3</sup> En el departamento de Caquetá el proceso de implementación de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles inició en el año 2016 con el municipio de Solano.



de desarrollo, el cual aportó brigadas de salud visual y oral. Por su parte, el sector de cultura ha apoyado las acciones del semillero juvenil y desde el sector de deportes se ha promovido la actividad física.

Un valor agregado de la gestión territorial en la promoción de estilos de vida saludable ha sido su experiencia en la implementación de la estrategia Escuela Saludable en diez instituciones educativas del departamento de Caquetá. Asimismo, ha sido importante el trabajo previo de articulación realizado por el departamento desde la mesa de entorno saludable. La gestora territorial, por otro lado, realizó acciones de gestión para incluir en el Plan de Desarrollo la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles.

El trabajo intersectorial, sin embargo, ha deparado algunas dificultades, entre ellas la renuencia de los docentes a vincularse a este tipo de procesos por considerar que implican una mayor carga de trabajo, la complejidad y los costos que representan las zonas que son distantes, la baja ejecución de los municipios y la poca disponibilidad de recursos. El Equipo de Gestión Intersectorial recomienda que la implementación de la Ruta Pedagógica y los Semilleros se realice siempre en continuidad con las acciones que ya se hayan realizado desde el territorio, para que así la capacidad instalada y los intereses del departamento y los municipios puedan ser puestos en primer plano. Los sectores participantes consideran que en futuros procesos de implementación las acciones deberían focalizarse en comunidades indígenas.

La Institución Educativa Campo Elías es un internado que acoge a los niños y niñas de las familias que no permanecen en un único territorio porque deben emplearse en diversos cultivos. Los niños y las niñas se encuentran lejos de sus familias y afirman aburrirse, pues la zona no cuenta con alternativas para el uso del tiempo libre. Los niños y las niñas refieren, por otro lado, que no pueden salir tarde y que deben estar atentos a los caminos por los problemas de orden público que se presentan en la zona. Reconocen que una de las problemáticas que más los afecta es la violencia intrafamiliar:

[...] uno sale y eso en cualquier parte están dándole a la pobre mujer, o en la calle, en las fiestas, ahorita en las fiestas que pasaron [...] todo el mundo quería pelear, dañar la fiesta y pues eso es algo que se ve bastante, a veces llegan a la madrugada así a la casa, y de repente se escuchan los gritos y los alaridos, demasiada violencia en la familia. No estoy acostumbrada a eso, no me gusta. (Participante del Grupo Líder de Expedicionarios, 7 de julio de 2016)

En este contexto, el Equipo Líder de Expedicionarios se formó con los niños y niñas que desearon participar de forma voluntaria en el proceso. El Equipo Líder de Expedicionarios centró sus acciones en la promoción de la actividad física, realizando un sanpedrito en el que involucraron deportes y actividades de aprendizaje sobre los estilos de vida saludable, una maratón saludable en conjunto con las autoridades municipales. Para la promoción



de la alimentación saludable han hecho obras de teatro, danzas y canciones alusivas al tema. También han distribuido folletos con información sobre el impacto de los alimentos en la salud.

A partir del proceso de promoción de los estilos de vida los docentes han reconocido las capacidades de los niños y las niñas para dinamizar formas de aprendizaje que sean amigables para sus pares; en este sentido fue significativo para los profesores comprender que la información sobre los estilos de vida saludable es mejor acogida por los niños y niñas cuando son sus pares quienes la difunden:

Aprendizajes como de cuando voy frente a mis compañeros y les cuento lo de estilos de vida saludable, desde sus reacciones también aparecen aprendizajes, aprendizajes desde estar compartiendo con varios representantes del colegio en un grupo para un tema específico. (Participante del Grupo Líder de Expedicionarios, 7 de julio de 2016)

Para el profesor que coordina el Equipo Líder de Expedicionarios, el proyecto le ha permitido reconocer la importancia de la lúdica en la construcción de aprendizajes, fortaleciéndose los vínculos de afecto y confianza entre los niños y niñas y sus docentes.

No obstante, el trabajo realizado por el Equipo Líder de Expedicionarios ha encontrado algunas dificultades; entre ellas, que los docentes que no participan en el proceso de promoción de estilos de vida saludable no creen en él y consideran que la participación de los niños y niñas es una pérdida de tiempo:

[...] a veces faltamos a las clases, entonces no vamos a estudiar, pero tenemos el permiso, entonces algunos profesores dicen: «tienen que traérmelo por escrito, por el firmado, por el coordinador, si el coordinador no hace eso, les pongo la falla y les pongo el cero» [...] nosotros simplemente cuando no más le hablábamos al coordinador de la feria saludable, entonces me dijo, me saco peros, que teníamos que pensar en primaria, que nosotros teníamos que pensar en bachillerato, que los niños supuestamente entendían, que por qué siempre pensaban en los niños de bachillerato, que se pierden muchas clases, que eso es una pérdida de tiempo. (Participante del Grupo Líder de Expedicionarios, 7 de julio de 2016)

Además, para los niños, niñas y docentes del Equipo Líder de Expedicionarios los tiempos de reunión no son fáciles de encontrar, pues algunos de ellos tienen actividades extra que deben cumplir y en la Institución Educativa no pueden hacerlo en medio de las actividades académicas. Finalmente, los niños y niñas manifiestan que no tienen acceso a material deportivo.

La Institución Educativa Mononguete se encuentra en la zona rural de Solano. Algunos de los niños y niñas que estudian allí apoyan a sus padres en sus actividades económicas. Aún el contexto sufre los efectos del auge



de la coca y por ello los jóvenes se ven incitados al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. Los niños y las niñas expresan que se divierten mucho nadando y jugando microfútbol pero que no tienen acceso a agua potable en razón de que la comunidad educativa se encuentra localizada entre un relleno sanitario y un cementerio que contamina las fuentes hídricas. Con esta problemática, el Equipo Líder de Expedicionarios ha realizado un proceso de concientización de la comunidad educativa sobre los riesgos para la salud presentes en la comunidad educativa. Asimismo, han llevado a cabo jornadas de limpieza y de embellecimiento del entorno.

Por otro lado, el Equipo Líder de Expedicionarios también ha llevado a cabo acciones que pretenden impulsar la actividad física a través de campeonatos deportivos. El Equipo ha buscado incidir también en las prácticas alimenticias de la comunidad como consecuencia de que en la zona escaseen algunos productos y que ello se traduzca en que los niños y niñas no puedan acceder a una alimentación variada ni al consumo de frutas y verduras. En este sentido, los integrantes del Equipo Líder de Expedicionarios han buscado que disminuya el consumo de bebidas azucaradas aconsejándolos en la hora del descanso.

Para el docente que orienta el Equipo Líder de Expedicionarios, el trabajo con la Ruta Pedagógica contribuye a fortalecer el currículo y la gestión de comunidad desde el mundo escolar:

Es muy pertinente, o sea, para nuestro quehacer pedagógico, pues es una herramienta más que nos va a ayudar para nosotros mejorar nuestro currículo, incluirlo de pronto en el plan de estudio y también pues proyectarlo en la comunidad. (Participante ELE, 7 de julio de 2016)

Se ha evidenciado como un logro importante del proceso de promoción de los estilos de vida saludable que los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios cuidan mucho más de su salud:

Y en lo referente a lo de los estilos de vida saludable ya uno nota, por ejemplo, a veces me enfermaba, me daba un dolor muy fuerte, entonces uno decía: bueno, es que la rutina, mi alimentación no es la más acorde, entonces eso también le sirve a uno personalmente y también para las compañeras. (Participante ELE, 7 de julio de 2016)

[...] uno ya se cuida, qué alimentos consumir, uno ya le merma a la gaseosa y más bien consumir el agua, en el caso mío que poco hago deporte, entonces, ya aprovecho más para hacerlo, el deporte, y mermarle al trago. (Participante ELE, 7 de julio de 2016)

En Solano también participó en la movilización por los estilos de vida saludable el Semillero Juvenil *Fluxus Dance*, que está formado por jóvenes a los que les gusta el arte y la cultura. El semillero ha trabajado con diferentes actores, difundiendo mensajes alusivos a los hábitos de vida saludable; de esta forma ha realizado actividades en las modalidades de atención a los niños y niñas de la primera infancia y, con adultos mayores, a través del dibujo y de las danzas, haciendo énfasis en la higiene y el consumo de agua, como lo refiere uno de sus integrantes:



Entonces hemos ido a los hogares infantiles, hemos ido a los centros, los CDI, a las modalidades familiares y hemos hecho actividades con los niños, donde les decimos los estilos de vida, desde pequeños, como para que ellos se críen como con esa mentalidad. (Participante Semillero *Fluxus Dance*, 3 de agosto de 2016)

A los viejitos les llevamos porque es que hay unos que ya están así viejitos y se vuelven así como dejados, entonces, ¡listo!, la higiene es un estilo de vida saludable, cepillarse, bañarse, lavarse las manos antes de comer. (Participante Semillero *Fluxus Dance*, 3 de agosto de 2016)

El semillero también ha realizado charlas para las familias con el fin de que puedan incidir en la salud de sus niños y niñas, abordando temáticas como la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y la alimentación saludable:

[...] también les hemos tocado el tema de la drogadicción a algunas mamitas, que por favor más control con los niños, con los muchachos jóvenes, que más pendientes, que cumplan horarios, que lleguen a las casas, que porque los hijos se van y muchos papás, es porque los hijos les dicen: me voy hacer trabajos, tareas, se demoran dos horas y mentiras, que no estaban haciendo tareas, sino que estaban pues unos tomando otros ingiriendo sustancias alucinógenas y eso. Entonces por ahí, como que más no le metemos a la gente. (Integrante del Semillero Juvenil *Fluxus Dance*, 3 de agosto de 2016)

El semillero realizó entrevistas a consumidores de sustancias psicoactivas a condición de mantener en el anonimato a los jóvenes que presentaron sus testimonios. Las entrevistas fueron transcritas y entregadas a los niños, niñas, adolescentes y familias con el propósito de que pudieran reconocer por una fuente directa los riesgos que comporta el consumo de drogas. El semillero también ha realizado encuestas sobre drogadicción en el municipio para poder conocer con mayor precisión esta problemática.

El semillero a su vez hizo entrevistas a las diferentes autoridades municipales para comprender la dinámica de la estrategia Escuela Saludable en 10 instituciones educativas del Departamento. adolescentes pudieran contar con un testíamca de la administración local:

[...] las entrevistas habíamos quedado de hacerlas de una forma y pues nosotros decidimos hacerlas más dinámicas, llevamos carteleras, y nos hicimos en la alcaldía, no se las hicimos en la oficina ni nada, sino que por eso fue lo del tiempo, porque nosotros queríamos que nos regalaran cinco minuticos a nosotros, no que de pronto estuvieran ahí, atendiendo. (Integrante del Semillero *Fluxus Dance*, 3 de agosto de 2016)

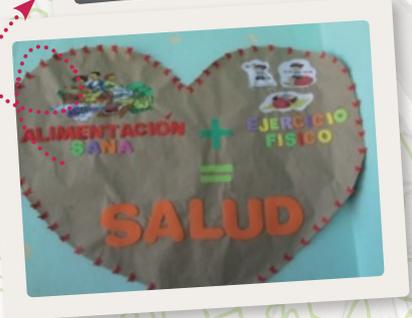
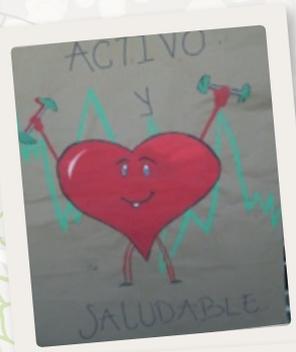
Por último, el semillero afirma que a través del proceso de promoción de los estilos de vida saludable se ha fortalecido su cohesión y han desarrollado sus capacidades de gestión.



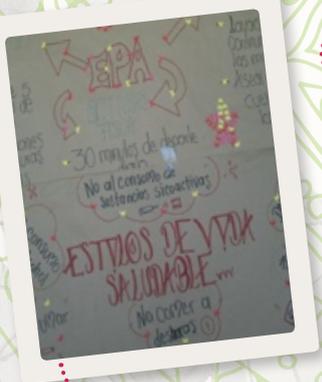


# Departamento de Cauca





# Cauca





### 3.4 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Cauca<sup>4</sup>

El Cauca se encuentra situado al suroccidente de Colombia, limita al norte con el Valle del Cauca, al este con Tolima, Huila y Caquetá, al sur con Nariño y Putumayo y al oeste con el océano Pacífico. Está conformado por población pluriétnica, cuenta con 22% afrodescendiente, 21.5% indígena y 56.3% mestiza (Gobernación del Cauca, 2012). El Plan de Desarrollo Departamental 2012-2015 trazó acciones políticas para la promoción de estilos de vida saludable desde los componentes deporte, recreación, actividad física y educación física —con el objetivo de elevar la incidencia de la educación física en la calidad de vida de las personas— y desde el componente mujer, garantizando a las mujeres el derecho a la salud integral con información oportuna y veraz para la promoción de estilos de vida saludable.

En el departamento del Cauca la promoción de estilos de vida saludable se realizó con la Institución Educativa El Placer del municipio de El Tambo, con la Institución Educativa Comercial Santa Clara de Timbiquí y con el Semillero Artístico Juvenil de Timbiquí.

#### 3.4.1 La promoción de estilos de vida saludable en El Tambo

El Tambo es conocido como una despensa agrícola y como el corazón del Cauca. En este municipio la vida es muy tranquila, muchas amistades comparten entre sí y participan en eventos alrededor de su cultura. Sin embargo, la tranquilidad es opacada por las dificultades económicas que obligan a uno de los padres a salir a la ciudad para mantener a la familia y por problemas de orden público. Del 2000 al 2002 hubo presencia intimidante de grupos paramilitares en el pueblo: «[...] la cabecera del San Joaquín ha sido tomada las veces que usted se pueda imaginar, de hecho pues he aquí, tenemos estudiantes donde ellos han tenido que presenciar la muerte de un familiar». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios)

Aún hoy, a pesar de la presencia de las autoridades, hay grupos al margen de la ley que circundan el municipio. Es también notorio el incremento del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas por los jóvenes de la vereda:

[...] yo diría que tenemos los jóvenes más que todo, ya hemos, nos hemos metido ya en el entorno ya como parte, que el alcohol, y drogas en algunas partes aquí de la vereda [...] y, entonces, pues yo creo que eso es un riesgo durante, nosotros todos los jóvenes, y eso un problema grave que tenemos, que poco a poco se puede ir expendiendo, entonces es algo que sería muy grave, que lo tenemos,

<sup>4</sup> En el departamento del Cauca participaron en la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles los municipios de Tambo y Guapi. En Tambo el proceso se ha desarrollado desde el año 2014 y en Guapi desde el año 2016.



que no estamos libres de ninguna clase de esas cosas. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de julio de 2016)

La Institución Educativa El Placer acoge niños y niñas de varias veredas cercanas: la Independencia, Versalles, Pomoroso, Monte Oscuro, Pueblo Nuevo y Piable; niños y niñas que provienen de hogares campesinos. La gran mayoría son de estrato cero y uno. Viven en pequeñas parcelas, algunas de su propiedad, otros al cuidado de esos terrenos:

[...] la gente es muy sencilla, muy colaboradora, eh, toda esta zona, digamos que es una población vulnerable a la situación de conflicto que vive el país y pues la institución educativa desempeña el rol de conciliación de ayudar a superar todas esas problemáticas. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de julio de 2016)

Hoy los profesores de la Institución Educativa El Placer dan cuenta de la importancia de promover los estilos de vida saludable, dado que:

[...] al final esto fue tan bueno, que empezamos cinco pero al final en los últimos talleres y capacitaciones participamos todos, todos los docentes; si usted entrevista a cualquiera de nuestros docentes ellos le dan fe, cualquiera, tanto de primaria como de secundaria, o sea, tuvo tanta acogida que al final todos nos metimos en el cuento. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de julio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios identificó a través del autodiagnóstico una gran diversidad de problemáticas, tanto estructurales —como la falta de potabilidad del agua, sin que su solución dependa de la institución educativa—, hasta el consumo de alimentos no benéficos en la población. El equipo decidió iniciar por el cambio de hábitos alimenticios en la tienda escolar y para ello promovió el cambio de productos de paquete y gaseosas por tortas o dulces, con base en productos de la región, como chontaduro o zapallo. Para fortalecer el cambio en los hábitos fue necesario realizar talleres con padres de familia en los que pudieran reconocer el valor de aprovechar los cultivos limpios de sus parcelas para su propia alimentación en lugar de venderlos para adquirir alimentos refinados o procesados.

El proceso de promoción de estilos de vida saludable ha permitido el rescate de productos de la región, con buen valor nutricional para su consumo cotidiano, por ejemplo, la papa silga. Ha sido relevante el reconocimiento de los saberes de la comunidad y de sus herramientas e iniciativas para hacer sostenible la ruta de estilos saludables. De otra parte:

[...] hubo un empoderamiento de los estudiantes ya que aquí estuvo una propuesta de la Universidad del Cauca con el Proyecto Ondas, específicamente, con el proyecto de fortalecimiento de una cultura ciudadana dentro de la parte de la investigación. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios 26 de julio de 2016)



La Institución Educativa desarrolló, además, un proyecto pedagógico de huertas ecológicas con el cual se sensibilizó a los estudiantes respecto a los muchos productos que se han perdido por el monocultivo del café. La Ruta Pedagógica ha servido para articular los diferentes proyectos escolares en la institución educativa: «[...] la estrategia nos dejó una ruta trazada, una ruta pedagógica que es la que personalmente he seguido para liderar otros proyectos que se articulen a éste». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios)

Las mayores dificultades en la implementación de la Ruta Pedagógica están asociadas a la resistencia al cambio de hábitos alimenticios, ya arraigados en la comunidad, y en los productos que ofrecen las tiendas comunitarias que refuerzan esos malos hábitos, dado que éstas tienen fines netamente económicos.

Entre los logros de la participación de la Institución Educativa en la Ruta Pedagógica se encuentra el mejoramiento de las condiciones de la tienda escolar alcanzado con el capital semilla que aportó el convenio del 2014 y para el cual el Equipo Líder de Expedicionarios presentó un proyecto orientado a la promoción de los estilos de vida saludable en su contexto. La Institución Educativa El Placer, por otro lado, gestionó con el SENA la formación de estudiantes como técnicos de cocina.

Asimismo, se incrementó en la institución educativa la intensidad horaria de la educación física en la semana y la práctica de fútbol, microfútbol, basquetbol y voleibol. Además, se han realizado festivales gastronómicos en los que se ofrecen productos saludables con raigambre cultural y con el que se obtienen beneficios económicos para reinvertir en la infraestructura de la institución educativa. En último lugar, gracias a la idea de que el consumo de las sustancias tóxicas con las que se fumigan los alimentos incide en la salud, el Equipo Líder de Expedicionarios ha promovido el consumo de alimentos provenientes de sus huertas ecológicas, en las que igualmente se cultivan plantas medicinales.

La Ruta Pedagógica ha fortalecido la autoestima, la adopción de hábitos saludables, el liderazgo, el trabajo en equipo y la investigación, porque se puede aplicar a cualquier problemática de la institución educativa. En la actualidad, el Tambo es modelo de promoción de estilo de vida saludable y está compartiendo sus aprendizajes con otros municipios del Cauca.

### 3.4.2 La promoción de estilos de vida saludable en Timbiquí

El municipio de Timbiquí, ubicado al sur del Cauca a cinco minutos de la Costa Pacífica, limita con los municipios de Guapi y López de Micay. Su economía está relacionada con la agricultura, la pesca, la minería y la explotación de madera. La Institución Educativa Comercial Santa Clara participó por el municipio en la promoción de estilos de vida saludable a través de la Ruta



Pedagógica. Se vincularon al Equipo Líder de Expedicionarios un grupo de profesores, dos madres de familia, el rector y ocho estudiantes, de grado cuarto a once, dando mayor participación a niños pequeños con el objeto de que hagan proceso y se favorezca la sostenibilidad de la ruta en la institución; ésta fue una decisión de consenso entre las entidades territoriales.

Esta composición del Equipo ha sido positiva en términos de las relaciones entre los niños y niñas de diferentes edades y el trabajo en equipo:

[...] porque no solamente somos un grupo de personas, somos un equipo, un equipo de trabajo que —pues— en eso todos damos una opinión, ¿no es cierto?, la opinión de ella la completamos con la mía, la mía con la de ella y así formamos un sola respuesta y hacemos algo mejor, y ahí todos participamos. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios 13 de julio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios ha invitado a las entidades municipales a participar en caminatas y a la modificación de hábitos mediante carteleras y diálogos directos. La vinculación de la Casa de la Cultura a la Ruta Pedagógica ha favorecido el uso de la marimba y la guaza, propios de la región pacífica, y de bailes como el currulao:

[...] la cultura de nuestro pueblo es una cosa maravillosa, los niños desde que están pequeños bailan el currulao [...] y tocan la marimba, el guasá<sup>5</sup>; entonces esos son los instrumentos que se utilizan, la Casa de la Cultura allá están todos los instrumentos, los niños van allí y eso para bailar, para tocar, el que quiera tocar marimba, el que quiera tocar guasá, el que quiera tocar... lo que sea; entonces, por medio de nuestra cultura esa es una demostración de Timbiquí, el currulao, es una cosa maravillosa. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 13 de julio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios ha promovido la actividad física de la comunidad: «El salir a trotar con botella de agua en mano los sábados a las seis de la mañana y los miércoles a las siete de la noche». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios)

Entre los niños, niñas y jóvenes han promovido el consumo de frutas de la región como la guayaba, el mango, la pipa, el coco, el naidi, el chontaduro, el borojón, el zapote el caimito, la granadilla y la pomarrosa; y entre las verduras, el yuyo.

Con la implementación de la ruta, los niños han aprendido hábitos saludables y han mejorado las relaciones entre ellos, se ha fortalecido su autoestima y sentido de pertenencia a la Institución Educativa Santa Clara,

---

5 Instrumento musical que se hace de concha de guadua.



como comunidad educativa abanderada en la divulgación de la información para la promoción de la ruta en todo el municipio. La ruta ha hecho aflorar el liderazgo en los jóvenes de la I.E. y del semillero.

Por su parte, *El Semillero Artístico Juvenil* hace parte del corregimiento de Santa María. Al referirse a la vida en el corregimiento, los integrantes del semillero expresan:

Pues desde mi punto de vista es un poco complicada, pues como no hay fuente de trabajo le toca a uno mismo pues rebuscársela, así como partes, la minería y cultivos pues cultivar así banano, plátano y la pesca [...] Pues un lugar se ve poco desarrollo, así como decía el compañero, un lugar que uno vive pues del cultivo, nos toca hacerlo personalmente, toca sembrar, toca ver la manera de sobrevivir, la pesca, buscar el trabajo forzosamente [...] A veces queremos cultivar pero pues como no hay apoyo, entonces uno quiere sembrar pero pues necesita es de la economía para cultivar, entonces pues a veces por eso no se puede, pues el Gobierno en esa parte nos tiene un poco abandonados. [...] no tenemos acceso a créditos. (Participante del Semillero Juvenil, 14 de julio de 2016)

El semillero juvenil es un grupo de jóvenes que fue propuesto por uno de los integrantes del Grupo Herencia de Timbiquí, quien lo consideró adecuado para apostar —con responsabilidad, compromiso, deseo de aprender— por la movilización de la promoción de estilos de vida saludables dentro de su zona. Así, han ampliado sus conocimientos sobre el tema para ponerlos en práctica a nivel personal y luego compartirlos con otros a través de sus composiciones musicales. Los talleres de capacitación para la promoción de estilos de vida saludables les han permitido saber cómo cuidarse y cómo darle a conocer a los demás cómo estar bien.

Para sensibilizar a la comunidad, inicialmente, emplearon pancartas para comunicarles los perjuicios del consumo de cigarrillo y alcohol, y otras que promovían el consumo de alimentos sanos y la importancia de hacer ejercicio. Más adelante, invitaron a todas las personas y a los adultos mayores a hacer ejercicio todas las mañanas entre treinta y cuarenta y cinco minutos diarios, actividad que ha sido bien acogida por la comunidad.

Para el semillero, la participación en el proceso de movilización ha representado:

[...] la capacidad de creer en ellos mismos, una experiencia significativa de creer como grupo y visualizarse verdaderamente como un grupo musical que tiene talento, que puede formarse, que tiene las puertas abiertas, y que puede alcanzar todo aquello que se proponga, y sobre todo, experiencia significativa con ellos, es el encuentro como grupo, como esencia musical; entonces, eso para mí ya es una ganancia bastante grande dentro del proceso de desarrollo de la Ruta Pedagógica. (Gestora Territorial, 14 de julio de 2016)



# Departamento de Chocó





# Chocó



### 3.5 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Chocó<sup>6</sup>

El departamento del Chocó se encuentra situado, en el occidente del país, en el Pacífico colombiano. Es una de las regiones que cuenta con mayor biodiversidad en Colombia y en el mundo y se caracteriza por la pesca, la minería y la explotación maderera. Culturalmente, el departamento es habitado por comunidades campesinas, afrodescendientes e indígenas que poseen todo un patrimonio de prácticas culturales vitales para la construcción de procesos de desarrollo sostenible en la región. El departamento se encuentra integrado por treinta municipios y su capital es la ciudad de Quibdó. El Plan de Desarrollo Chocó 2016-2019 define cinco pilares o ejes estratégicos; entre ellos se encuentra el de Desarrollo Humano Sostenible con Educación, Salud, Servicios y Bienestar Social con enfoque diferencial. En este contexto, el departamento se ha comprometido a impulsar estrategias de prevención de enfermedades con el fin de promover el desarrollo de las comunidades en ambientes sanos y acoger las líneas de acción del Plan Decenal de Salud Pública con enfoque diferencial.

La promoción de estilos de vida saludable a través de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles se llevó a cabo en este departamento con las instituciones educativas Francisco Eutimio Múnera de Istmina, San Pablo Industrial de Medio San Juan y el Gimnasio de Educación Media de Quibdó, y con los semilleros juveniles Cosmarte la Tertulia de Istmina y Chocó Joven de Quibdó. En Medio San Juan y en Istmina el proceso de promoción de estilos de vida saludable se está realizando desde el año 2015 mientras que en Quibdó se ha desarrollado desde el año 2014.

Por su parte, el grupo de gestión intersectorial del departamento contó con la participación de actores de las Secretarías de Salud, Integración Social, Educación y Recreación y Deporte. En los tres municipios seleccionados los planes de desarrollo han definido ejes de acción relacionados con la promoción de los estilos de vida saludable. Así, en Istmina, el Plan de Desarrollo ha trazado como uno de sus ejes el desarrollo social y en él especifica la necesidad de pasar de intervenciones dirigidas a personas en alto riesgo a acciones de salud orientadas a impulsar el bienestar y la calidad de vida de las comunidades. En Medio San Juan el Plan de Desarrollo ha proyectado el eje de Educación y Salud como base del Desarrollo Humano Sostenible desde un escenario de paz para el posacuerdo y, en línea con la normatividad vigente, reconoce la necesidad de promover estilos de vida saludables. En Quibdó el Plan de Desarrollo Municipal incluye dentro

---

6 En el departamento del Chocó la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles comenzaron a implementarse en el año 2014 en el municipio de Quibdó. El municipio de Istmina comenzó este proceso en el año 2016.



de la dimensión social acciones orientadas a mejorar el estado nutricional de los niños, niñas y adolescentes a través de la realización de actividades físicas y de hábitos saludables.

### 3.5.1 La promoción de estilos de vida saludable en Medio San Juan

Los participantes del proceso de promoción de estilos de vida saludable de la Institución Educativa Francisco Múnera del municipio de Medio San Juan refieren que su cabecera municipal, Andagoya, es un lugar tranquilo y acogedor, aunque no cuentan con opciones recreativas para el uso de su tiempo libre. Bajo esta situación, reconocen que las principales problemáticas del municipio que les afectan son el consumo de alcohol y el trabajo infantil:

[...] teniendo menos de 18 años o más, de esa forma a uno le venden su botella de alcohol, como si nada estuviera pasando, en cambio, en otras partes, digamos, en una ciudad, si uno no es mayor de edad no le venden bebidas alcohólicas, pero allá es normal. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 28 de julio de 2016)

A ellos más les importa ganar dinero que en sí la salud de los jóvenes, los niños, las mismas personas de ellos mismos, a ellos les importa es el dinero. Por eso es que la minería ha dañado tanto el ambiente, que toda la tierra la han destruido porque a ellos no les importa eso en sí, a ellos lo único que les importa es el dinero. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 28 de julio de 2016)

[...] algunos jóvenes dejan de ir a sus labores, como, digamos, a estudiar, para ir a ganar dinero haciendo, digamos, así como dice mi compañera, bulteando, en vez de ir a centrarse en sus estudios. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 28 de julio de 2016)

En este contexto, los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa Francisco Múnera se organizaron en dos equipos para realizar el autodiagnóstico de su entorno escolar a través de una encuesta y de una cartografía social, identificando factores de riesgo asociados a la manipulación de alimentos y a la baja actividad física: «Los baños que están cerca del comedor, las aguas hervidas que están ahí atrás de la tienda y del comedor también». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 28 de julio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios multiplicó los aprendizajes y conocimientos alcanzados con padres, docentes y estudiantes, realizó una jornada de limpieza denominada las 5 «R» —reciclar, reutilizar, reducir, reforestar y recuperar— orientada al mejoramiento del medio ambiente escolar, y llevó a cabo un evento denominado *Reinado Ecológico* con apoyo de la Oficina de Cultura del municipio. En relación con la actividad física han implementado aeróbicos, aerodanza y baile, dada la fortaleza de la institución en la danza



folklórica: «El colegio de nosotros tiene un fuerte, digámoslo así, de danza de muestra folklórica, entonces ese día participó el grupo de chirimía del colegio y diferentes salones hicieron su representación y todos pudimos participar». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 28 de julio de 2016)

Los participantes reconocen que los hábitos de vida saludable tienen un impacto intergeneracional por sus roles futuros como adultos y por las interacciones que realizan con los niños y niñas de primaria:

[...] porque esto nos puede servir para el futuro, si nosotros comenzamos a cuidarnos desde ahora, ya en un futuro, enseñaremos a nuestros hijos, y nuestros hijos a los hijos de ellos y así sucesivamente, va habiendo menos enfermedades no transmisibles, en fin, eso sería una de las ventajas. (Participante del Grupo de Líder de Expedicionarios, 28 de julio de 2016)

[...] es el ejemplo, depende como nosotros les hablemos, como ellos nos vean, como nosotros nos comportemos en frente de ellos, así mismo, ellos van a tomar esos hábitos por eso que digo que desde ya pequeños es más fácil para nosotros. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 28 de julio de 2016)

Para el Equipo Líder de Expedicionarios ha sido significativa la presencia del Estado a través del proceso de formación llevado a cabo en la Ruta Pedagógica, pues representa una forma de reconocimiento de los niños y niñas como ciudadanos y sujetos de derechos:

A mí me fascina este proyecto, me encanta, [...] me gusta cómo nos atienden aquí, me gustan todos los que hacen parte de este proyecto porque están como tratando a uno, ¿sí me entiende? Me parece que es importante que el Estado, me llamó mucho la atención, cuando él dijo que el Estado estaba formando parte de esto. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 28 de julio de 2016)

### 3.5.2 La promoción de estilos de vida saludable en Istmina

Los participantes de la Institución Educativa Francisco Eutimio Múnera del municipio de Istmina perciben que su contexto es amable y acogedor. Su economía descansa en la minería, la agricultura y el magisterio. El municipio fue impactado por la violencia de los grupos armados aunque en la actualidad esta situación ha mejorado. Consideran que las principales problemáticas que inciden en la salud y calidad de vida de los niños y las niñas son la falta de escenarios para la recreación y el deporte y el trabajo infantil:

[...] a los muchachos les gusta el deporte pero nos falta espacio para la sana diversión, que ellos se mantengan ocupados cuando no están en las instituciones educativas, entonces optan por el ocio. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 28 de julio de 2016).



[...] los muchachos se mantienen, viven solos en casa, entonces ellos se la juegan para sostener y sustentar su estudio, entonces las niñas, la mayoría busca trabajo en casas de familia, medio tiempo, los jóvenes trabajan en talleres medio tiempo, esa es la vida del joven común en Istmina. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 28 de julio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios cuenta con la participación de dieciocho estudiantes de diferentes grados y adelanta acciones para sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludable. El grupo ha identificado algunos factores de riesgo como focos de agua que incuban zancudos, inadecuado manejo de residuos sólidos y agua no apta para el consumo humano. Tiene previsto promover el consumo de frutas y verduras y la actividad física.

De otra parte, el semillero Cosmarte La Tertulia, vinculado desde hace dos meses a la Estrategia de Semilleros Juveniles, ha realizado un bazar con la participación de un grupo de danza:

[...] ellos bailaban mientras nosotros estábamos haciendo los arreglos frutales y entonces hablábamos sobre las propiedades de cada una de las frutas. Otro fue de animación entonces así mismo se pasaba parte de la información, muy chévere la forma de trabajar porque se trabaja de forma articulada con los subgrupos del semillero que nosotros tenemos, entonces el tiempo se hace muy ameno en el trabajo. (Participante del Semillero Juvenil, 27 de julio de 2016)

El semillero también realizó actividades de Cine al Parque para promover el uso del tiempo libre y difundir mensajes alusivos a los estilos de vida saludable, organizó una ciclovia nocturna para promover la actividad física y un campeonato de balonmano. El semillero valora el conocimiento construido a través de la formación pues sus integrantes consideran que han tomado conciencia de la necesidad de modificar sus hábitos alimenticios.

[...] ahora compro las pulpas de fruta congeladas, pero las naturales, de las que hacen en casa, de la guayaba, de la mora, de la fresa, bueno, de todas estas frutas. [...] también preparo el jugo verde, se hace con manzana, apio, piña, pepino, cristal de sábila y una porción de limón, queda de un sabor súper y da mucha energía. (Participante del Semillero Juvenil, 27 de julio de 2016)

Como herramienta adicional para la promoción de estilos de vida saludable el semillero tiene previsto producir una miniserie televisiva y producir contenidos para la emisora comunitaria.



### 3.5.3 La promoción de estilos de vida saludable en Quibdó

Los participantes del Gimnasio de Educación Media de Quibdó afirman que su ciudad es acogedora pero que presenta diferentes problemáticas como el desempleo y la inseguridad. En cuanto a la salud, afirman que el clima genera muchos inconvenientes de salud en los niños y las niñas y perciben que para cuidarlos no se cuenta con una buena atención.

El Equipo Líder de Expedicionarios ha llevado a cabo la promoción de estilos de vida saludable por medio del proyecto *Agua potable para la comunidad gimnasta*, la realización de desayunos saludables y la ejecución de campeonatos de fútbol intercurros.

A su vez, el Semillero Juvenil Chocó Joven, que tiene quince años de creado, ha identificado que el municipio de Quibdó es receptor de personas en situación de desplazamiento, lo que se ha traducido en diversas formas de conflicto en el ámbito urbano derivadas del consumo de drogas, pandillas y abuso sexual:

[...] son jóvenes que llegan de pronto, no tienen mucho conocimiento del contexto acá en la ciudad, y se encuentran con jóvenes que ya están, y que en un momento determinado pueden inducirlo a tomar un arma, o a consumir drogas, o a situaciones similares, y de violencia de abuso sexual, porque son niñas que llegan al barrio, son niñas muy lindas que vienen de barrios, digamos de comunidades de desplazamiento, llegan a esos barrios, hay personas adultas, incluso los mismos padres a veces fomentan para que ellas por el afán de conseguir los recursos, se prostituyan por así decirlo, y es un contexto, digámoslo, negativo. (Participante del Semillero Juvenil, 27 de julio de 2016)

El Semillero Juvenil identificó que muchos de los hábitos que afectan la salud de las comunidades se desprenden de las condiciones sociales y económicas propias de Quibdó:

[...] el tema es de las condiciones también económicas, del contexto, porque de pronto si en mi casa siempre comen plátano, por ejemplo, que coman huevo frito, salchicha frita, todo eso, entonces como uno de cierta manera es lo que tiene en su entorno, lo que le es más fácil conseguir, entonces uno trata siempre de consumirlo, sin embargo, el aprender todas esas estrategias nos permiten decir, bueno, como decían las niñas, yo sé que no puedo comer esto, pero, o sea, aun sabiéndolo, hay unas necesidades del contexto de alimentarse, por ejemplo, y uno lo va a hacer, porque no hay más nada, no hay frutas; por ejemplo, nosotros acá, digamos que en el contexto en el que vivimos, difícilmente la gente compra frutas, de vez en cuando se comen una pera, o en un taller, o de pronto algún día pasaron por ahí y vieron una fruta y se la comieron, pero no es la costumbre, la cotidianidad no es comer fruta, y es algo saludable. (Participante del Semillero Juvenil, 27 de julio de 2016)



En este sentido, el Semillero ha venido impulsando la idea del autocuidado mediante obras de teatro, conciertos y la recuperación de juegos tradicionales que promueven la actividad física. El Semillero además desarrolla un proyecto denominado Centro de Desarrollo Integral Adolescente:

Nosotros digamos que tenemos o desarrollamos un proyecto que se llama el Centro de Desarrollo Integral Adolescente, el Centro de Desarrollo Integral Adolescente es un escenario que permitía que estudiantes, o mejor dicho que jóvenes escolarizados o no escolarizados, pudieran, desde la música, el teatro, la danza y la comunicación, desarrollar sus habilidades; ese centro de desarrollo, más que un centro, un espacio físico que nosotros construimos, era de utilizar los espacios de la institución educativa de la comunidad, entonces nosotros en las tardes que los colegios quedan solos, teníamos la escuela de fútbol, teníamos el tema de teatro, de música, incluso todavía lo seguimos trabajando, las tardes, por ejemplo, quedan los colegios solos, nosotros allá ensayamos. (Participante del Semillero Juvenil, 27 de julio de 2016)

El Semillero, de este modo, impulsa la calidad de vida de los jóvenes propiciando la construcción de proyectos de vida a partir del arte:

[...] en vista de eso y en vista de que nosotros teníamos grupos de jóvenes, que se formaban pero no estaban certificados, ay, usted qué sabe hacer, yo sé teatro, dónde puede mostrar eso, ay, yo no tengo, no tenían ningún certificado, nos vimos a la tarea de constituir el Instituto Politécnico Pacífico, el IPP, ese instituto ya existe legalmente también, y entonces lo que busca es que esos jóvenes se puedan formar, si están en teatro que se formen en el técnico en teatro, que en el proceso de Chocó Joven cuando ellos salgan de ahí salgan certificados, y que tienen un instituto que en cualquier lugar de Colombia los van a reconocer. (Participante del Semillero Juvenil, 27 de julio de 2016)



# Departamento de Córdoba





# Córdoba





### 3.6 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Córdoba<sup>7</sup>

El departamento de Córdoba está localizado en la zona Caribe del país, entre el océano Atlántico, el departamento de Sucre y el departamento de Antioquia. Su capital es Montería. Es un departamento ganadero y agricultor: cuenta con arroz, maíz, ñame, ajonjolí, yuca, plátano, entre otros. También produce níquel y hierro y explota madera, que constituyen productos de exportación. El territorio es habitado por comunidades indígenas, afrodescendientes y mestizos. Su cultura es muy variada y rica y se encuentra representada en las artesanías, especialmente en el tejido del sombrero «vueltaio» y en la expresión musical —porro y fandango—. El Plan de Desarrollo Departamental 2012-2015 concibió como uno de sus ejes de política la *Salud eficiente con transparencia y sin corrupción* y entre sus programas contó con el de *Promoción a la salud de las minorías* y el de *Salud pública de intervenciones colectivas*, que apuntaron a la promoción de la salud con participación de las comunidades. En este orden de ideas, el departamento llevó a cabo acciones educativas sobre entornos saludables y dinamizó una estrategia para la recreación orientada al fomento de los estilos de vida saludable.

En Córdoba, el proceso de movilización para la promoción de estilos de vida saludable se ha realizado desde el año 2014 con la participación de la Institución Educativa San Anterito, de Montería, de la Institución Educativa El Hato, del municipio de San Carlos, y del Semillero Juvenil Jóvenes con voz. El proceso ha sido acompañado por la Secretaría de Educación Departamental.

#### 3.6.1 La promoción de estilos de vida saludable en Montería

La ciudad de Montería es la capital del departamento de Córdoba y se encuentra en la orilla del río Sinú. Se la conoce como la capital ganadera del país y asimismo es reconocida por su oferta universitaria y su comercio. Otras actividades económicas en el territorio son la pesca artesanal y la producción de arroz, algodón, yuca y sorgo. El municipio tiene una población aproximada de 400 000 habitantes de los cuales al menos 100 000 vive en zonas rurales. El Plan de Desarrollo de la ciudad *Montería Adelante* ha concebido la ejecución de acciones para la promoción de estilos de vida saludable en el marco del sector de infraestructura con el programa *Montería recreativa y turística*, desde el cual se busca construir más espacios recreativos que favorezcan para las comunidades el aprovechamiento del tiempo libre. En el marco del sector salud, con el programa Gestión de la Salud Pública, que se centra de manera específica en la promoción de

<sup>7</sup> En el departamento de Córdoba la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles se han implementado en los municipios de Montería y San Carlos desde el año 2014.



estilos de vida saludable y las condiciones no transmisibles, tiene el objetivo de desarrollar una estrategia de promoción y jornadas de hábitos y estilos de vida saludable.

La Institución Educativa San Anterito se encuentra ubicada en el corregimiento del mismo nombre en la parte suroriental de Montería. Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios expresan que las personas que habitan el territorio son pequeños agricultores que cultivan el pancoger y cuyos ingresos dependen de trabajos informales:

La familia, más que todo los jóvenes, tienen pocas oportunidades [...] de estudios superiores, y se dedican como cuando ellos terminan, a veces al mototaxismo, ¿sí?, entonces hay pocas oportunidades para ellos, para seguir estudiando, sin embargo, hay unos que sí se ponen esa meta y llegan a la universidad. (Participante Equipo Líder de Expedicionarios, 17 de agosto de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios también señala el modo en que la falta de un acueducto afecta la vida cotidiana de los habitantes del corregimiento:

[...] imagínese que allá sufrimos cuando vienen estos veranos intensos, porque el pozo que tenemos en el colegio para abastecer lo que son los baños de la institución no soporta [...] entonces nos quedamos sin agua, muchas veces nos toca solamente abrir un baño, porque éste no nos alcanza el agua, o el dinero de la institución para estar con agua, para lavar los baños diariamente, la lavandería de baños que son cinco, cinco baños para hombres y cinco baños para niñas, entonces abrimos uno solo para no tener que comprar tanta agua. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 17 de agosto de 2016)

Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios consideran que el trabajo de promoción de estilos de vida saludable a través de la Ruta Pedagógica se ha convertido en una oportunidad para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa:

[...] pero bueno, con todas esas precariedades nosotros hemos trabajado muy bien con este proyecto [EPA] que nos ha gustado mucho, es un proyecto que llegó en un momento en el que lo necesitábamos bastante, especialmente por el restaurante escolar, y también en otras actividades en la convivencia, en promover estilos de vida saludable no solamente en el restaurante escolar. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios 17 de agosto de 2016)

En respuesta a las condiciones del entorno que afectan la salud de la comunidad educativa, el Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa San Anterito ha focalizado sus acciones en torno a la promoción de una alimentación saludable y del incremento de la actividad física de



los actores escolares: «Hicimos maratón, hicimos como un banquete de comida de frutas, se las brindamos a ellos y dimos premios». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 17 de agosto de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios también realizó un dramatizado en el que se contrastaban situaciones de riesgo y de protección para la salud asociadas a las prácticas de alimentación y actividad física. Asimismo, concibió e implementó un noticiero para recoger las percepciones de todos los actores de la institución educativa sobre los hábitos de vida saludable: «Entrevistamos a los profesores, a los coordinadores y rector, o sea, todos se integraron al proyecto, no solamente fue de nosotros, sino de los padres de familia». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 17 de agosto de 2016)

Una actividad muy significativa en la Institución Educativa San Anterito fue el día de las frutas: cada grado tenía asignada una fruta diferente en un *stand* en el cual los niños y las niñas debían explicar sus valores nutricionales y ofrecer una comida típica que la incluyera. También realizaron concursos en los descansos de clase para incentivar el cambio de comida: de productos de paquete con preservantes a comida saludable.

Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios consideran que el proyecto ha tenido éxito en la institución educativa por el apoyo que han recibido de sus directivas:

[...] la parte directiva de la escuela pues ha sido pues muy fundamental porque pues yo pienso que sin la aprobación de ellos no hubiéramos hecho todo lo que hasta ahora hemos hecho, pues de la señora [rectora] pues porque no, es que con ella todo se pone mejor, las cosas les da como un giro a todo, ella lo triste lo pone feliz, las dificultades las vuelve reto ya, nos pone nuevos retos. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 17 de agosto de 2016)

La Institución Educativa San Anterito realizó, de otra parte, mejoras en el comedor escolar con el capital semilla entregado en el año 2015 como resultado del proyecto de promoción de estilos de vida saludable que presentó en el marco de la Ruta Pedagógica. Así, se adquirieron sillas y mesas y se efectuaron cambios en los hábitos de higiene previos al consumo de los alimentos y se construyó un ambiente propicio para el momento de la alimentación en este espacio. El Equipo Líder de Expedicionarios hizo actividades de promoción de normas de higiene, comportamiento y organización en el comedor; para ello emplearon charlas y carteleras. Además, elaboraron fichas indicando el valor nutricional de los alimentos como decoración para el restaurante escolar.

Es de anotar que, a partir de esa mejora del restaurante, un grupo de profesores elaboró un proyecto para el mejoramiento de las instalaciones sanitarias del colegio. Este grupo hizo gestiones con una empresa privada



para la obtención de recursos para la implementación del proyecto; lo que indica el empoderamiento de la comunidad y, de ese modo, encontrar respuestas satisfactorias a sus necesidades.

Como aprendizaje significativo el Equipo Líder de Expedicionarios identifica la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable por ser lúdica y creativa para promover la comprensión y participación de los actores escolares en la construcción de hábitos de vida saludable. El proceso de formación y participación del Equipo Líder de Expedicionarios ha favorecido el desarrollo de otros proyectos como el mejoramiento de los baños, mediación de conflictos, descanso recreativo saludable, democracia y foro de ética. De este modo, en su conjunto, las acciones de promoción de estilos de vida saludable que ha realizado el Equipo Líder de Expedicionarios han generado una respuesta integral a las diversas problemáticas que presenta el entorno escolar:

[...] gracias y a raíz de este proyecto se han encontrado necesidades para nuestra comunidad, entonces nosotros hemos llevado esto a algo más allá, o sea, hemos participado en feria de la ciencia con proyectos muy interesantes, enfocados a la vida saludable como: sobre el baño —higiene—, leer el área del humo, que no hay que fumar, qué daños causa, descanso recreativos, sobre lo del *bullying* que es parte psicológica, la señora Gloria creó uno que era de cómo nos comportábamos, o sea, cuando habían discusiones ella, y como es la coordinadora de disciplina los niños van allá, ella no simplemente no llama al padre de familia y le informa: mire esto, su hijo peleó; ella [...] les pone unas preguntas para que ellos mismos se ayuden, o sea, que uno le pregunte al otro, y así interactúan. [...] hacíamos como unas carteleras y pedíamos si son niña y niño, se pegan como una imagen de él, buscan revistas y recortan, y escriben en un globo qué se siente, y le ponemos una serie de preguntas para que se ayuden, entran peleados y salen hablando. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 17 de agosto de 2016)

### 3.6.2 La promoción de estilos de vida saludable en San Carlos

El municipio de San Carlos se encuentra en el centro del departamento, entre los municipios de Montería, Planeta Rica, Ciénaga de Oro, Cereté y Pueblo Nuevo. Es un municipio que cuenta con importantes recursos hídricos en la región los cuales, sin embargo, están en peligro por la deforestación existente en las riberas de los ríos. El municipio es agropecuario y su principal fuente de empleo es el jornaleo. *El Plan de Desarrollo Municipal Para cumplir con la palabra empeñada* definió como uno de sus componentes el social, el cual incluyó la promoción de estilos de vida saludable como parte de las acciones de promoción del deporte y la recreación y de las acciones de salud con sentido social y comunitario, lo que apuntó de manera específica a la educación de los adultos mayores y a la sensibilización de las comunidades frente a los estilos de vida saludable.



Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa El Hato reconocen que hay pocas oportunidades de trabajo para los jóvenes del territorio y que éste les ofrece pocas oportunidades recreativas y educativas. En este contexto, el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas son problemáticas que afectan de manera importante a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes:

[...] en la Costa culturalmente el consumo de alcohol en los jóvenes es permitido por sus padres, por sus adultos, entonces eso es algo que se va saliendo de las manos, porque los jóvenes pues empiezan a consumir alcohol a muy temprana edad, y entonces eso se van convirtiendo en un problema, porque eso conlleva a otras situaciones, entonces de la mano del alcohol va estar la situación de las drogas, que va creciendo también y los embarazos en adolescentes bastante, tanto en las instituciones escolares como en las comunidades. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 17 de agosto de 2016)

Frente a esta problemática, la institución educativa se ha centrado en el fomento de estilos de vida saludable en el aprovechamiento del tiempo libre, realizando ciclorrutas, caminatas saludables, maratones, aeróbicos:

[...] porque nos dotaron de un gimnasio pequeño pero hacemos actividad física ocasionalmente, no como quisiéramos porque no tenemos un espacio donde tener esos equipos como para que funcione un gimnasio, pero los sacamos, hacemos actividad física con los estudiantes; recreativa también se hace bastante, porque dentro de este equipo también está el profesor de educación física, que es un compañero, que tiene mucha experiencia en lúdica. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 17 de agosto de 2016)

Para incrementar la actividad física el Equipo Líder de Expedicionarios ha organizado encuentros deportivos en otros colegios que ha contado con la participación de las familias y la comunidad en general; de esta manera, la institución educativa se ha convertido en un espacio recreativo y comunitario para el municipio. Además, en la Institución Educativa El Hato se estimula la participación de los actores escolares y comunitarios a caminatas a veredas cercanas y se hacen campañas para prevenir el consumo de alcohol y de tabaco.

Para mejorar la convivencia escolar y debilitar las actitudes de intimidación entre compañeros, el Equipo Líder de Expedicionarios ha realizado campañas y ha implementado estrategias para resolver los conflictos por medio del intercambio de roles, aspecto que redundará en la salud mental de los niños y jóvenes. Por otro lado, ha promovido el descanso recreativo y saludable con actividades como el ajedrez y los juegos de mesa, lo cual les permite compartir y divertirse sin demandar esfuerzo físico, teniendo en cuenta las condiciones climáticas y el poco acceso al consumo de agua para refrescarse. El Equipo Líder de Expedicionarios de la institución educativa ha querido realizar un bufet saludable pero no ha contado con



recursos para ello: «No tenemos dinero para comprar las frutas, no lo podemos hacer porque no tenemos apoyo, o sea, no tenemos quien nos dé los recursos para hacer las actividades». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 17 de agosto de 2016)

Otro aspecto que atendió el Equipo Líder de Expedicionarios fue el reciclaje de basuras al interior y fuera de la institución educativa. Los niños y niñas del servicio social promovieron campañas de aseo en la comunidad, invitando a evitar la quema de basuras dado que es una práctica que realiza buena parte de la comunidad ante la falta de servicio de recolección de basuras en el municipio.

Un recurso importante para la ejecución del plan de promoción de estilos de vida saludable en la Institución Educativa El Hato ha sido la emisora escolar, a la que aportaron un amplificador con el capital semilla proporcionado por la Ruta Pedagógica, y que aprovechan de diversas maneras:

[...] para difundir el enfoque de los estilos de vida saludables, y promover no solamente lo que tiene que ver con la alimentación sino con el bienestar de la persona, tanto en lo emocional como en lo físico, en lo espiritual, y el ambiente también puede hacer parte de todo. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 17 de agosto de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios identifica que la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable fortaleció el liderazgo y el descubrimiento de talentos en los niños y jóvenes:

[...] como Escuela de Puertas Abiertas tiene esa didáctica, y dinámica y esas cosas, bueno, y todo eso se replicaban allá y se fueron alimentando otras, entonces ahí se fueron como identificando líderes, hay muchacho que él es verseador, él está aquí ahora mismo, ahorita versió allá, y es compositor, y para ese año 2014 él fue cuando hacíamos pues eventos; y siempre y yo le decía vamos a hacer, tú que sabes componer, componte una canción como que diga algo así sobre las frutas, entonces él venía y componía, entonces él ahí, ese año se le, ese fue el año que yo le digo que el despegó esa banda, por ejemplo, en los eventos que hacíamos, él cantaba, él versaba y entonces ese año fue como que él afloró. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 17 de agosto de 2016)

Los participantes del proceso de promoción de estilos de vida saludable reconocen como aprendizajes significativos la construcción de conocimiento sobre salud, nutrición, trabajo en equipo, enfermedades crónicas no transmisibles y la comprensión e implementación de estrategias de autodiagnóstico como la cartografía social, que pueden emplearse para afrontar otras problemáticas.



En el municipio de San Carlos la promoción de estilos de vida saludable se realiza también con el semillero Jóvenes con voz. El semillero realizó una cartografía social y reconoció como principales problemáticas el embarazo adolescente y la poca oferta de espacios y actividades de recreación para los niños, niñas y jóvenes. El plan de acción del semillero comprendió:

[...] la celebración de la semana de la juventud. En esa semana organizamos un desfile con las instituciones educativas, donde cada uno de los grados y de los salones llevaba una representación folklórica de nuestro municipio y nuestro departamento. También hicimos una jornada de aeróbicos. [...] también hacen cine al parque, talleres de lectura con niños, talleres de pintura, de dibujos. En las actividades de taller les brindamos refrigerios, jugo de frutas naturales. [...] también les enseñamos cómo deben lavarse las manos antes de tomar los refrigerios. (Participante del Semillero Juvenil, 3 de agosto de 2016)

Debido a que el semillero enfocó su acción en favorecer la recreación para los jóvenes como una forma de aprovechar el tiempo libre, se considera que la organización de rumbas-terapia es pertinente para ello:

[...] por ejemplo, un joven que asista a rumba-terapia, ya nosotros ya le estamos como brindando ese espacio en qué ocuparse, ¿cierto? Ese espacio va a estar obviamente ocupado y no va a estar como que pensando en otra cosa, de pronto en irse para una discoteca, de pronto en consumir droga o algo así, ya tiene como en qué pensar, en qué va a hacer. (Participante del Semillero Juvenil, 3 de agosto de 2016)

El semillero también ha organizado ciclopaseos y carreras atléticas que favorecen la integración de la comunidad, además de incentivar la actividad física. El semillero tiene la expectativa de constituirse en fundación para contar con los ingresos que le permitan sostenerse como organización. En un futuro próximo espera ser reconocido por parte de las entidades públicas y privadas del departamento como un actor clave en la comunicación y realización de actividades lúdicas y recreativas.





# Departamento de la Guajira





# Guajira



### 3.7 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de La Guajira<sup>8</sup>

El departamento de La Guajira se encuentra en el extremo norte del país y limita con Venezuela y el océano Atlántico y con los departamentos de Cesar y Magdalena. El departamento se encuentra integrado por quince municipios y su capital es la ciudad de Riohacha, la cual se encuentra en la Costa, en la desembocadura del río Ranchería. El departamento de La Guajira posee una gran diversidad étnica debido a su situación como punto de entrada a Suramérica. La habitan comunidades indígenas, afrodescendientes, sirio-libaneses, mestizos y blancos europeos. No obstante, el pueblo *wayuu* representa al menos el 40% de la población del departamento.

Las principales actividades económicas del departamento son la minería, con la explotación de gas, carbón, sal y oro, la agricultura, con productos como la yuca, el banano, y la ganadería. Asimismo, existen en el territorio industrias madereras. En cuanto a su cultura, además de destacar las tradiciones indígenas, se encuentran las diferentes celebraciones que se realiza en el territorio, entre las que destacan el Festival Francisco El Hombre y el Festival Cuna de Acordeones. El *Plan de Desarrollo del Departamento 2016-2019 Oportunidad para todos y propósito de país* ha proyectado como uno de sus frentes de política la salud como derecho fundamental para la vida. Éste ha definido la promoción de estilos de vida saludable en el marco del programa *El deporte, la actividad física y la recreación como elementos formadores de ciudadanos sanos y productivos*, subprograma *Fomento de la recreación y el deporte social comunitario*, el cual busca ampliar la participación de las comunidades en la actividad física. El tema hace parte del programa Salud con equidad, subprograma *Wapusuwa: todos bien*, desde el cual se tiene como perspectiva el establecimiento de alianzas para la promoción de estilos de vida saludable.

En el departamento el proceso de promoción de estilos de vida saludable a través de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles se ha realizado en los municipios de Uribia, Maicao y Albania.

#### 3.7.1 La promoción de estilos de vida saludable en Uribia

El municipio de Uribia se encuentra en el norte de la Guajira y es habitado en su mayor parte por el pueblo *wayuu*. El municipio limita con Venezuela, con los municipios de Maicao y de Manaure y con el océano Atlántico. Su economía descansa en la ganadería de caprinos, el comercio y el turismo —dada la belleza de sus paisajes—. En Uribia también se explotan el gas y el carbón. El *Plan de Desarrollo de Uribia 2012-2015 Comprometidos con Uribia*

<sup>8</sup> En el departamento de la Guajira la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles comenzaron a implementarse en el año 2014 en los municipios de Albania y Uribia. En el municipio de Maicao el proceso de implementación comenzó en el año 2016.



concibió, en el marco del programa Juventud Saludable, la realización de talleres para la promoción de estilos de vida saludable y libres de drogas para jóvenes. A su vez, desde el sector de Deporte, recreación y educación física, se concibió una propuesta estratégica para estimular el uso productivo y recreacional del tiempo libre con el fin de fomentar el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable.

En Uribia, el Internado Indígena Camino Verde participó en la Ruta Pedagógica en el año 2014. Para los integrantes del Equipo Líder de Expedicionarios, el municipio de Uribia, conocido como la capital indígena de Colombia, sobresale por la belleza de su entorno. Sin embargo, presenta diferentes problemáticas que perjudican el bienestar de los niños y las niñas, de sus familias, de sus comunidades, entre las cuales sobresalen el consumo de alcohol, la desnutrición y la dificultad para acceder al agua potable:

[...] por falta de apoyo de la alcaldía o de las personas que son encargadas de eso que, que colaboren con el agua llevando eso en carrontanques pa' allá, pa' las rancherías, entonces, qué hace la gente, se vienen allá de las rancherías pal' municipio, o sea, pal' pueblo, ¿por qué?, porque están necesitadas de agua, hay veces... hay veces por decir, un pozo, se encuentra como a dos, tres kilómetros y hay veces uno le toca ir a pie, en burro, ¡imagínese eso! Ellos, por eso es que ellos prefieren ir al pueblo porque dicen ellos que supuestamente ahí le pueden regalar el agua. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 14 de julio de 2016)

Para el Internado Indígena Camino Verde la invitación a participar en la Ruta Pedagógica fue significativa, dado que se encuentra en una zona rural a la que difícilmente llegan las intervenciones del Estado:

[...] afortunadamente, este, eligieron a nuestra institución y, o sea, fue algo agradable, fue algo victorioso para nosotros porque es algo en lo cual uno va a prender muchas cosas, imagínate que elijan a las que están, que nosotros somos del municipio de Uribia pero estamos un poquito aislados. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 14 de julio de 2016)

Siempre tuvimos la esperanza que algún día tenía que llegar una persona con su invitación a invitarnos, siempre, siempre estuvimos ahí, siempre tenemos, tuvimos la esperanza de que algún día íbamos a llegar hasta aquí, tampoco puedo decir que todo el mundo tenía la misma esperanza, no, algunos decían, ¡no! Imagínese que nosotros estamos aquí por las zonas rurales, ¿quién nos va mirar?, ¿quién nos va atender?, ¿quién nos va invitar?, todos decían, pero uno tenía que tener la esperanza, tenía que tener la fe en que algún día íbamos a llegar hasta el punto y cuando llegó la invitación. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 14 de julio de 2016)



El Equipo Líder de Expedicionarios centró sus acciones en la promoción de la alimentación saludable y de la actividad física. Como el municipio de Uribia no tiene una tradición agrícola de producción de frutas, pues su consumo tampoco es parte de la cultura local, entonces realizó una exhibición de frutas y sus propiedades, distribuidas en diferentes *stands*; asimismo, ha venido trabajando en la huerta escolar para que los niños y niñas del internado puedan consumir frutas debido a que éstas son de difícil acceso en la región:

[...] también al pueblo salimos, al municipio de Uribí, también con el programa PAE, ahí donde estaban unas mesas decoradas, ahí había toda clase de frutas, fue como un *stand*, y le estaban brindando a los niños, y también los muchachos del internado de Camino Verde trajeron una obra de teatro, una canción para darle ánimo a los muchachos, también le hablaron del programa de EPA, y también repartiendo las frutas. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 14 de julio de 2016)

En cuanto a la promoción de la actividad física, se han hecho actividades de recreación dirigidas, en cooperación con la Institución Educativa San José, razón por lo cual recibieron un premio de un millón de pesos. En el internado los niños y las niñas impulsan la actividad física a través de la rumba-terapia.

Los niños y las niñas también realizaron una obra de teatro que se presentó a todo el municipio con el propósito de sensibilizar a la comunidad sobre los estilos de vida saludable:

Una obra de teatro que hicimos allí en el municipio de Uribí y nos premiaron por la participación que tuvimos y también, pusimos el nombre de, de EPA, hicimos una recreación con los niños de la institución de San José y de la Normal con el programa PAE, y nos premiaron con un millón de pesos que nos fue bien. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 14 de julio de 2016)

Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios consideran que la promoción de estilos de vida saludable mediante la Ruta Pedagógica les ha permitido reconocer sus capacidades para influir en su entorno y ha configurado otras formas de aprendizaje basadas en el enriquecimiento de las ideas:

Tanto eso como que no podemos ver, si vamos a comer bastantes frutas, listo, sí, EPA es así, fruta, fruta, fruta pa' mantenernos lindas, hermosas, ¡no! También EPA nos da una buena convivencia porque si no se alimenta bien no se relaciona con las demás, tienen sus amistades y ahí conformamos en la comunidad una amistad que esté ahí siempre, y que siempre en equipo en grupo, mire esto, vamos a hacer esto, y eso es lo que queremos de EPA, gracias a EPA, con el favor de Dios no podemos dejar a EPA así a un lado, siempre la vamos a tener en la institución, la queremos que, EPA queremos quede allí dentro



de la institución. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 14 de julio de 2016)

[...] cuando uno diga si uno se compromete a hacer una cosa lo logra, pero, yo digo uno solo no puede, porque se necesita acompañamiento de alguien que esté ahí, que diga «esto es así y esto», porque no todos, no todo, no todas las cosas que nos salen tienen la razón, porque hay veces que no, hay veces sí, cuando somos dos ya dicen: no, me parece que esto va por aquí, o sea, son dos ideas pero que van formando una sola. Entonces ya cuando eso, lo que queremos llevar, a EPA la queremos llevar así pa' toda la comunidad, con favor de Dios porque ella es de otra comunidad, soy de otra comunidad, ella es de otra comunidad y él es otra comunidad, entonces ahí podemos hacer, formar otro grupo. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 14 de julio de 2016)

### 3.7.2 La promoción de estilos de vida saludable en Albania

El municipio de Albania es el más joven del departamento de La Guajira y se encuentra cercano a la mina de carbón de El Cerrejón. Una buena parte de su población la constituye los indígenas *wayuu*. Su economía consiste en la explotación del carbón y, en menor medida, la explotación de cal. En el Plan de Desarrollo Municipal 2012-2015 se definió fortalecer los esquemas de promoción y de prevención de la salud en el territorio.

La gestión intersectorial del proceso de promoción de los estilos de vida saludable ha contado en Albania con la participación de los sectores de deporte, salud y educación. En el municipio se han realizado acciones de cumplimiento con el Invima para que las tiendas escolares ofrezcan a los niños y niñas productos saludables, y se han llevado a cabo actividades en el Día del Niño para promover la alimentación saludable:

[...] tratando de hacer la gestión para que también la estrategia aplicara también a la resolución que sacó el Invima, de fortalecer las tiendas escolares con alimentos saludables, que sean pintadas las tiendas escolares con motivos alusivos a la comida al alimento, que no sean dañino a los muchachos, a los niños, y en ese proceso estamos nosotros en el mes de abril; como se celebra la cuestión del día de los niños y niñas, hicimos una actividad alusiva a la alimentación saludable. (Miembro del Grupo de Gestión Intersectorial, 14 de julio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa San Rafael de Albania destaca al municipio por su tradición cultural; para todos sus habitantes la música y el canto son parte de la vida cotidiana. Los niños y las niñas afirman que si bien el municipio es agradable para ellos y ellas, cuentan con muy pocos espacios para la recreación. También, por la cercanía de la frontera con Venezuela, reconocen que se presentan problemáticas como el consumo de sustancias psicoactivas y la prostitución:



[...] con todo lo que ha pasado en Venezuela, tú sabes que la gente se ha venido, y jóvenes que estuvieron allá que por decirlo así consumen drogas, han venido acá, han traído todo eso. Entonces, a los jóvenes que por decirlo están así, no saben para dónde van, los han como que jalado y ya ahora últimamente en Albania hay muchos jóvenes que consumen, que meten vicio y todo eso, entonces los fines de semana se pueden ver cuando uno sale en diferentes esquinas que hay jóvenes, su grupito, por decirlo, están las, por decirlo, disculpen la palabra, prepagos, y están los jóvenes que consumen que uno los ve y son unos niños por decirlo así, pero últimamente por todo esto que hace el desempleo y tanta violencia que hay de otros lados, imagínate todos los jóvenes esos malos los que van allá, están dañando al pueblo. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 14 de julio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa San Rafael se encuentra integrado por un grupo de adolescentes que era percibido como conflictivo. Se buscó su participación en el proceso con el objetivo de que pudieran reconocer sus capacidades y actuaran de manera propositiva en la comunidad escolar.

Inicialmente, el Equipo Líder de Expedicionarios identificó como el tema a focalizar la alimentación saludable; no obstante, con el avance en el proceso, los participantes comprendieron que los estilos de vida saludable implican muchos más aspectos del ambiente, razón por la cual se propusieron identificar los diferentes espacios y dinámicas que alteraban la convivencia escolar. Para ello realizaron una cartografía social y reconocieron que la mayor conflictividad se generaba en la cafetería escolar. A partir de ello, se propusieron realizar actividades de rumba-terapia orientadas a que los niños y niñas pudieran liberar el estrés y, de este modo, se generaran entre ellos relaciones más cordiales:

Y también se ha venido realizando rumba-terapia para disminuir esos índices de obesidad porque hay muchos niños que están gorditos, otros que realmente no hacen deporte, entonces se ha venido haciendo ese tipo de cosas en la institución.

Con esta perspectiva, implementaron en la Institución Educativa un gimnasio que está abierto a la comunidad y que se ha convertido en una opción para el uso del tiempo libre y para la actividad física:

El gimnasio cuenta con unas máquinas muy buenas y entonces se ha estado implementando ese gimnasio en el colegio con las máquinas y las están utilizando, incluso las utilizan las personas de Albania, entonces por ejemplo en las tardes entran a utilizar las máquinas. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 14 de julio de 2016)



Desde las diferentes actividades que han realizado los niños y las niñas del Equipo Líder de Expedicionarios, han aprendido que los estilos de vida saludable no son simplemente alusiones teóricas, sino que tienen cambios positivos en sus vidas y en las de sus comunidades:

La compañera estaba hablando de la vida saludable que van enfocados no sólo a la parte de la alimentación, también a la parte de la convivencia, a la parte de liberar de pronto ese estrés, algunos muchachos pueden provocar peleas, entonces en el gimnasio ellos pueden quemar esa energía y evitarse problemas, y evitarse como ir contribuyendo a la sana convivencia y a su vez la parte física del cuerpo. El gimnasio se enfocó para una vida saludable específicamente en eso. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 14 de julio de 2016)

El proceso de promoción de estilos de vida saludable, a pesar de sus logros, ha presentado algunas dificultades. La primera de ellas ha sido el decaimiento del proyecto elaborado por la Institución Educativa una vez terminó el proceso de formación con la Ruta Pedagógica; la segunda tiene que ver con los pocos tiempos escolares que se destinan para las reuniones y actividades del Equipo Líder de Expedicionarios; la tercera se relaciona con el protagonismo que pierde el proyecto cuando los estudiantes de grado once deben enfocarse en la preparación de la prueba de Estado; la cuarta dificultad, finalmente, es el relevo generacional del Equipo.

### 3.7.3 La promoción de estilos de vida saludable en Maicao

La ciudad de Maicao se encuentra en la frontera con Venezuela y por su ubicación es un municipio importante para el comercio binacional. Es habitada, en buena parte de su territorio, por los pueblos indígenas *wayuu* y zenú y cuenta con una amplia comunidad de libaneses. En la ciudad se encuentra la tercera mezquita musulmana más importante de América Latina. La principal actividad económica del municipio es el comercio. En su *Plan de Desarrollo 2016-2019 Más progreso mejor ciudad*, en el eje estructurante social, definió la participación de las personas y comunidades para la promoción de la salud en sus programas *Maicao, más entorno saludable, mejor ciudad* y *Maicao participativo*.

La ciudad de Maicao ha venido trabajando en la promoción de estilos de vida saludable tanto con instituciones educativas como con comunidades, abordando temáticas como la sana convivencia escolar y la protección del medio ambiente y realizando intervenciones relacionadas con la salud oral, mental y las enfermedades crónicas no transmisibles. De otro lado, se tiene previsto conformar en el territorio el comité para la promoción de estilos de vida saludable. En esta situación, el Equipo de Gestión Intersectorial ha realizado esfuerzos importantes para incluir la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles como estrategias de promoción de la salud que viabilicen el Plan de Desarrollo.



En la ciudad la promoción de los estilos de vida saludable se realizó en la Institución Educativa Manuel Rosado. El Equipo Líder de Expedicionarios reconoce a su municipio por la gran diversidad cultural que lo caracteriza y por su gran dinámica derivada del comercio en la frontera. Sin embargo, el equipo afirma que en el contexto no hay fuentes de empleo directas y el contrabando aparece como una actividad económica llamativa para los jóvenes:

[...] el contrabando y la ilegalidad. Aquí no hay fuentes de empleo tales como industrias, comercio establecidos, eh... turismo, no hay fábricas, no hay empresas nacionales y multinacionales, por eso la formación es una formación que, que se creó, una formación guiada hacia el comercio pero el comercio ilegal, eso provoca informalidad, y la gente se ha habituado a ese estilo de vida. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 15 de julio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios fue integrado por niños y niñas de los grados noveno y décimo pensando en la sostenibilidad del proceso de promoción de los estilos de vida saludable. El autodiagnóstico realizado por el Equipo permitió reconocer problemáticas cotidianas que antes parecían invisibles. Así pudieron identificar que los niños y las niñas no tienen muchas opciones para el uso del tiempo libre y que los productos que se venden en la cafetería no son saludables. A su vez, han reconocido el modo en que la cultura local incentiva el consumo de alcohol entre los estudiantes, especialmente entre los jóvenes que trabajan con el contrabando.

Entre las acciones que ha realizado el Equipo Líder de Expedicionarios para promover los estilos de vida saludable en el entorno escolar se encuentran las obras de teatro con mensajes alusivos al cuidado de la salud y a la prevención del *bullying*, la circulación de folletos en las tiendas para prevenir el consumo de tabaco por parte de niños, niñas y adolescentes y la enseñanza de las propiedades de las frutas a los niños y niñas de la primera infancia. Así mismo, han identificado algunos riesgos que se encuentran presentes en el entorno y que pueden afectar el bienestar de la comunidad educativa:

[...] hemos hecho otras actividades dentro del aula en que nos hemos reunido y hemos, este, colocado digamos un folleto, y reunimos ideas, y de ahí enseguida sacamos conclusiones de qué es lo más importante para colocar, para sacar, y digamos una vez hicimos unas encuestas sobre el colegio de todo lo que nos afecta al colegio, por ejemplo, faltas de barandas de seguridad en los pasillos para subir las escaleras, por el colegio pasa un canal de desagüe por todo el colegio. Eso es un factor de riesgo para nosotros y para nuestra salud, ya que es algo contaminante. Otro sería que como el colegio de nosotros es bastante grande, pues hay bastante monte y es un factor de riesgo por nosotros, por una culebra, un animal, qué se yo. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 15 de julio de 2016)

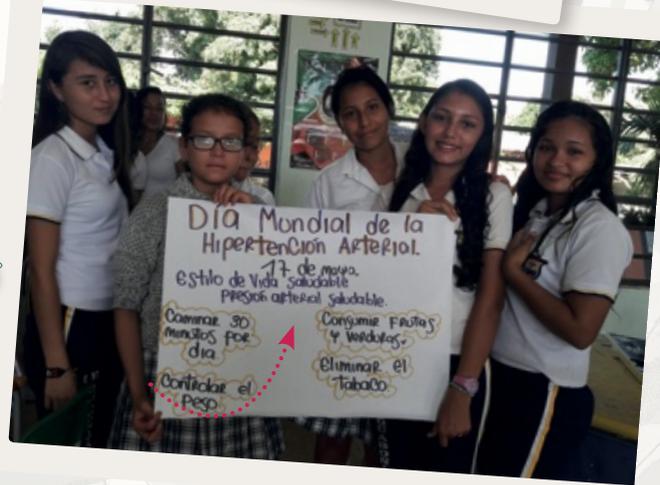


La participación en la Ruta Pedagógica ha traído consigo muchos aprendizajes para la institución educativa. En primer lugar, los docentes destacan la importancia de empoderar a los niños y las niñas como forma de acción pedagógica; en segundo lugar, se reconocen las capacidades comunicativas y de interacción que poseen los niños, niñas y adolescentes para movilizar a sus pares en la adquisición de hábitos de vida saludable; y, en tercer lugar, se ha visto la necesidad de vincular el proceso de promoción de estilos de vida saludable al Proyecto Educativo Institucional. Entre los logros del trabajo alrededor de los estilos de vida saludable se encuentran la disminución de la venta de gaseosas y cervezas en las tiendas aledañas al entorno escolar y el incremento del consumo de frutas por parte de los niños y niñas de la primera infancia.

La mayor dificultad que se ha presentado para el desarrollo de la Ruta Pedagógica en la Institución Educativa han sido los tiempos escolares, pues el Equipo Líder de Expedicionarios sólo cuenta con el espacio del descanso para llevar a cabo sus acciones de diseño y planeación.



# Departamento del Guaviare





# Guaviare



### 3.8 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento del Guaviare<sup>9</sup>

El departamento del Guaviare se ubica en el oriente del país y su territorio hace parte tanto de la llanura amazónica como de los llanos orientales. Es una tierra bañada por numerosos ríos entre los que destacan el Guaviare, el Guayabero y el Vaupés, aunque existen al menos otros catorce ríos principales. El departamento se encuentra integrado por cuatro municipios, siendo San José del Guaviare su ciudad capital. Su población es de aproximadamente 112 000 habitantes y ha sido habitada por indígenas guahibos y tucanos y por colonos provenientes del centro del país y de los llanos. El *Plan de Desarrollo Departamental 2012-2015* incluyó, dentro de la política de salud, un eje denominado *Salud pública, integral, diferencial y participativa*, en el cual se incluyó la articulación del Programa para la Sexualidad y la Construcción de Ciudadanía con la promoción de estilos de vida saludable, previendo entre sus metas la creación del comité de estilos de vida saludable en el Consejo territorial de Salud Ambiental y la promoción de actividad física en 36 instituciones educativas.

En esta tierra, de naturaleza exuberante y de vocación agropecuaria, se implementaron la *Ruta Pedagógica para la Promoción de estilos de Vida Saludable* y los *Semilleros juveniles para la promoción de estilos de vida saludable* en los municipios de San José del Guaviare y El Retorno. Para las autoridades departamentales y municipales el proceso de promoción de los estilos de vida saludable se hizo llamativo porque por medio de él se podría dejar capacidad instalada en los territorios a través de la apropiación de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles. Desde el departamento se consideró la necesidad de priorizar el desarrollo del proceso de promoción en instituciones educativas rurales a las cuales no han llegado las acciones del Estado, lo que agregó, de este modo, valor a los procesos de articulación que ya se han hecho entre los sectores en función de mejorar la calidad de vida de las comunidades. Para la Secretaría de Educación Departamental, la implementación de la Ruta Pedagógica es especialmente atractiva por la posibilidad de articular los estilos de vida saludable con los proyectos transversales obligatorios, promover los derechos humanos y dinamizar actividades pedagógicas significativas para los niños y las niñas:

[...] como Secretaria de Educación, toca, es muy sensible la estrategia ante los proyectos transversales que tienen que ver con la promoción y la atención en derechos humanos, ¿sí? El tema de los hábitos de vida saludable es obligatorio y nosotros vemos con, vemos la estrategia como... como muy sensible para, para educación y.. estoy es más interesado en, en aprovechar al máximo todas las realizaciones que se ejecutan en la estrategia. (Integrante Grupo de Gestión Intersectorial, julio 11 de 2016)

<sup>9</sup> En el departamento del Guaviare la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles empezaron a implementarse en el año 2016 en los municipios de San José del Guaviare y El Retorno.



Los sectores participantes valoran la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles por aportar unas herramientas de diagnóstico muy ágiles y por propiciar la participación de los niños y las niñas en la promoción de los estilos de vida saludable:

[...] es que EPA es la ruta pedagógica, pero hay unos temas que me, me gustan de, de EPA, y yo le manifestaba eso pues al grupo de OIM y es que el diagnóstico de EPA es más corto; el diagnóstico de EPA es más sencillo que el de la estrategia de entorno saludable y, otro tema, es que no es solamente el docente el que se sensibiliza, sino que hay compromiso de los, los alumnos. (Integrante Grupo de Gestión Intersectorial, julio 11 de 2016)

Asimismo, ha sido importante, en el proceso de articulación entre los sectores, la experiencia que ha ganado el departamento con la implementación de la Estrategia Escuela Saludable:

En ese proceso no hemos tenido dificultad, porque igual OIM habla de estrategia, pero cuando nos presentaron la estrategia y Camilo nos presentó los libros, pues nosotros tenemos lo mismo pero lo llama entorno saludable, escuela saludable; entonces no hemos tenido dificultad, igual la estamos llevando al territorio, es una operación de OIM, pues igual no hay ningún problema, en este momento no tenemos dificultad digamos que porque el docente diga es EPA o es entorno, ¡no!, todos sabemos que hay una estrategia, educación sabe, conoce la estrategia de escuela saludable, entonces no tenemos dificultad, seguimos trabajándola de la misma manera. (Integrante Grupo de Gestión Intersectorial, julio 11 de 2016)

El Equipo de Gestión Intersectorial que ha jalonado el proceso de implementación de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles ha articulado además la promoción de estilos de vida saludable con la construcción de ciudadanía y la convivencia escolar, lo que ha propiciado la convergencia de los sectores de salud, cultura y educación. Esto es particularmente significativo para el territorio dada la forma en que ha sido golpeado por la violencia derivada de los grupos armados:

[...] dentro de esta programación de comité de convivencia escolar, pues esperamos incluir los temas que podemos articular desde, desde los sectores, desde cultura, de educación municipal y departamento para poder llegar a las instituciones educativas, estamos en la revisión del plan de acción. (Integrante Grupo de Gestión Intersectorial, julio 11 de 2016)

La articulación entre los sectores se ha hecho posible por la relevancia de los estilos de vida saludable para la promoción de entornos saludables, que constituye un foco importante de política en el territorio.

No obstante, los avances en el proceso de articulación intersectorial que se ha jalonado con la promoción de los estilos de vida saludable, se reconocen cuatro aspectos que han dificultado la construcción conjunta. En primer lugar, el diseño de los planes de desarrollos departamentales y municipales



copa los tiempos de los profesionales, lo que dificulta sus reuniones. En segundo lugar, la falta de recursos no permite contar con el personal suficiente para atender a los diferentes frentes de trabajo. En tercer lugar, la poca continuidad de los referentes que se encargan de los temas alusivos a la promoción de la salud hace que los procesos no sean sostenibles en el tiempo y deban recomenzar. Y, en cuarto lugar, la desarticulación que se presenta entre el nivel nacional y el nivel territorial:

[...] estamos desde el nivel central, está la, la diferencia, que por aquí va salud y por aquí va educación, ¿por qué no se unen, sacan un lineamiento? Entonces todos esos lineamientos que sacan a nivel nacional vienen al departamento, municipio, mire cómo usted va a bregar a que la actividad física se incremente en su municipio, pero tampoco tenemos los recursos. (Integrante Grupo de Gestión Intersectorial, julio 11 de 2016)

Para el departamento y los municipios la experiencia con la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles ha sido altamente significativa. Los Equipos Líderes de Expedicionarios han incidido no sólo en el entorno escolar, sino en el comunitario, se ha favorecido la participación de instituciones educativas rurales que no han contado con una oferta de programas destinados a su fortalecimiento, y se cuenta con unas estrategias concretas para incidir en las realidades de poblaciones vulnerables. A su vez, el proceso de promoción de estilos de vida saludable ha permitido reconocer el papel clave que juegan los niños y niñas en la transformación de los patrones culturales de las familias y las comunidades y la importancia de las acciones pedagógicas orientadas a que los niños y niñas incidan sobre sus propias vidas para la construcción de conocimiento y aprendizaje.

### 3.8.1 La promoción de estilos de vida saludable en San José del Guaviare

La ciudad de San José del Guaviare se encuentra, por carretera, a cuatro horas de la ciudad de Villavicencio y ha sido el resultado de procesos de colonización que tuvieron lugar desde los años 60 del siglo xx. San José del Guaviare ha optado por un desarrollo centrado en las actividades agropecuarias. Su *Plan de Desarrollo municipal 2012-2015* estableció el programa *Municipio Saludable* a través del cual buscó promover la integración entre los servicios de salud y las comunidades, haciendo énfasis en la salud de los niños, niñas y adolescentes. En este marco, el municipio llevó a cabo la promoción de estilos de vida saludable desde los subprogramas de Seguridad Alimentaria y Nutricional Segura y de Salud Infantil Segura. El municipio destinó así parte de su capacidad de acción a la promoción de «patrones alimentarios adecuados que disminuyan los casos de desnutrición y su mortalidad» y a la implementación de «estrategias de educación, información, comunicación y movilización social con enfoque etnocultural para promover los derechos en salud de la infancia y los estilos de vida saludable». (Alcaldía de San José del Guaviare, 2012, p. 62)



En San José del Guaviare, la implementación de la Ruta Pedagógica se realizó con la Institución Educativa Agua Bonita, que se encuentra en la zona rural del municipio. Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios refieren que la mayor parte de las personas que habitan esta zona son vulnerables y que viven de la agricultura y de pancoger, porque no hay fuentes de empleo. El contexto conoció el auge de la coca y, una vez se sustituyeron los cultivos, se agudizó la situación económica de las familias:

[...] la gente es de escasos recursos son de estrato dos. Ellos viven de la ganadería de la leche, algunos venden huevos y los cultivos como plátano, yuca y maíz. Esa es la vida de la gente acá. Y algunos niños que van al colegio o sea, padres de familia viven acá en el pueblo, y pues ellos viven en lo que se dice aquí el rebusque, o sea de lo que salga porque en este momento no hay fuentes de trabajo entonces muchos de ellos viven de lo que salga aquí en el pueblo. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 12 de julio de 2016)

Los jóvenes que egresan de las instituciones educativas no acceden a fuentes de empleo, incluso si han estudiado en el SENA. Al ser muy cara la vida para sus pobladores, se les dificulta el acceso a alimentos que no se producen en la zona:

La gente aprovecha aquí la situación. Cuando dicen que se subió tal cosa afuera, ellos ya han subido dos veces acá los productos. Entonces ahorita que el cuento de que el dólar, el dólar, la canasta familiar esta por las nubes. Esa es la situación, lo que está pasando acaso vamos a hablar de los cultivos que vienen por ejemplo del área rural, los campesinos abusan, sea del empleo de los que vivimos en el pueblo por que llega lo que es el plátano, la yuca viene de sobre costos [...] a pesar de que el pescado sale de aquí de esta región. Acá es carísimo, la carne todo. Un huevo vale 500 pesos y ahora quedaron a 600 y 700 pesos. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 12 de julio de 2016)

Los niños, niñas y adolescentes se exponen, por otro lado, al consumo de sustancias psicoactivas, esto en razón de que los padres y madres de familia deben trabajar y por ende permanecen mucho tiempo solos. En casos de maltrato intrafamiliar y de dificultades económicas algunas adolescentes se han prostituido.

La poca presencia de las familias en la crianza de los niños y niñas tiene consecuencias sobre el consumo de alimentos pues no tienen quien les provea de los mismos, salvo la institución educativa:

En este momento muchos niños sufren porque los padres se tienen que ir y los abandonan, ellos llegan y no encuentran la comida. Por ejemplo, el año pasado el gobierno daba un prepuesto para la alimentación de los estudiantes en los colegios y la mayoría de los padres de familia, pues ellos no se preocupaban por darle la comida a sus hijos, porque ellos sabían que en el colegio se les daba la alimentación. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)



El Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa Agua Bonita se encuentra integrado por los niños y las niñas del gobierno escolar, quienes en compañía de sus profesores, hicieron una lectura de los determinantes que inciden en la salud de su comunidad educativa. El autodiagnóstico realizado por el equipo permitió apreciar que en el contexto hay un mal manejo de las basuras y no se cuenta con agua potable:

[...] sino que es las alcantarillas, eso son problemas de alcantarillas y también porque el río se salió. Y también por el problema de las basuras que tapa las alcantarillas. Y porque la comunidad bota las basuras a las carreteras. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)

Así mismo, el Equipo Líder de Expedicionarios pudo establecer que la tienda escolar no ofrece alimentos saludables: «Allí la comida para los niños es papas criollas fritas, usted ve la pasan por aceite, chorizos fritos, salchichón frito, maduro envuelto en harina o sea apanado con salchicha frito, llenos de aceite». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)

Las acciones del Equipo Líder de Expedicionarios se han focalizado, a partir del autodiagnóstico en el reconocimiento de las formas en que el consumo de agua no potable afecta la salud de los niños, niñas y adolescentes. Así mismo, los participantes del equipo han buscado ampliar la oferta de productos saludables en la tienda escolar a partir de frutas de la región y han fomentado la actividad física con sus familias:

Si quiere le enseño una forma de como usted venderle a los niños más saludable. Yo sé que las cosas están caras, pero también puede mejorar unas arepas rojas, llenas de color, fritas. Eso es lo que consumen y paquetes. Entonces yo le decía a ella, por qué no coge plátanos, cocínelos, hágalos de esta manera y colóqueles a asar, y le quedan más ricos. Póngales papa y colóqueles un poquito de guisito, bueno, algo que no sea tan lleno de grasa, que haya una harina pero que no esté una harina revuelta con aceite. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)

La institución educativa se ha convertido así en un animador de la comunidad, al prestar sus escenarios para la práctica del deporte y de la actividad física. Los niños, niñas y sus padres y madres asisten juntos a actividades recreativas:

[...] me pareció bueno, y lo evidenció un fin de semana, y es el hecho de que los papás están yendo al colegio en las horas de la tarde para hacer ejercicio. Encaminados con los estudiantes a hacer deporte, y de pronto que ellos los invitan a hacer ejercicio. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)



El Equipo Líder de Expedicionarios también ha fortalecido los hábitos de higiene en la institución educativa involucrando a los niños y niñas de todas las edades en su promoción:

[...] hemos hecho actividades que tienen que ver con hábitos de higiene también, que nos parece importante, que eso no existe dentro de los procesos que deben llevar los padres de familia a sus casas y que en el colegio muchas veces uno les dice: vaya a lavarse las manos. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios ha llevado a cabo pruebas físicas e intelectuales para probar los conocimientos de los actores sobre los estilos de vida saludable, ha realizado conferencias para las familias sobre la alimentación de los niños y las niñas y ha promovido entre los niños y niñas el intercambio de frutas según las regiones del país —cada estudiante se encarga de una fruta representativa—, lo que fomenta el aprendizaje, tanto sobre la alimentación saludable como sobre los contenidos escolares.

El compartir de frutas, cada grado llevaba una fruta, más o menos así como por fruta y hacían como la comida típica de esa cultura o lo que más se veía reflejado de esa cultura, por regiones y cada salón llevaba su respectiva comida. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)

Por otro lado, los niños y las niñas han hecho videos y carteleros ilustrando a la comunidad sobre hábitos saludables:

Hemos hecho exposiciones, encuestas con las personas, para saber qué es lo que ellos piensan y saben de EPA. También hemos hecho un video. También hemos hecho carteleros. Una de las carteleros fue un semáforo, donde el rojo era que la diabetes estaba muy alta, el amarillo era que todavía estaba a tiempo de mantenerse de esa enfermedad, y el verde era una prevención. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 12 de julio de 2016)

El proceso de promoción de los estilos de vida saludable en la Institución Educativa Agua Bonita ha presentado algunas dificultades, entre ellas la poca participación de las familias dadas sus actividades económicas, la distancia que se presenta entre el colegio y la comunidad aledaña lo que no favorece la interacción de los niños y niñas con el contexto y el poco apoyo que reciben de la comunidad educativa para seguir impulsando sus proyectos:

[...] yo pienso que es este como es de estilos de vida saludable, pues sólo queda como las semillas y uno las puede continuar, ¿cierto?, pero entonces, ¿el apoyo?, muchas veces se requiere de muchas cosas para poderlo continuar, entonces nosotros no tenemos como los recursos para seguir avanzando [...] Entonces eso es lo que yo digo, siempre queda como inconcluso por la falta del presupuesto, yo no sé hasta dónde llegaría este proyecto si de pronto no lo van a seguir apoyando, o esto ya queda así por cuenta así de los colegios. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de julio de 2016)



Los niños y niñas resaltan que han querido realizar acciones de promoción de estilos de vida saludable con la Institución Educativa Rural La Libertad pero no cuentan con recursos para desplazarse. Indican, por otro lado, que no cuentan con el apoyo de otros profesores, quienes consideran que pierden clases al centrarse en las actividades de promoción de estilos de vida saludable.

Entre los logros que reconocen los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios como resultado de la promoción de los estilos de vida saludable señalan el desarrollo de la capacidad de crítica y de lectura del contexto por parte de los niños y las niñas, el cambio en la dinámica de las clases que se hacen más significativas para los estudiantes y profesores y la articulación del proceso con las ciencias naturales y las competencias ciudadanas:

[...] el proyecto que tiene estilos de vida saludable va encaminado a formular en unos contenidos en las aéreas de Ciencias Naturales, también va articulado por un área que tenemos que se llama Competencias Ciudadanas. Entonces desde ese ámbito el programa de estilos de vida saludables se articula con estas dos áreas. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios, por otro lado, ha logrado llamar la atención de los padres y madres de familia que buscan consejos para que sus niños y niñas incrementen el consumo de verduras:

Para darle sostenibilidad al proceso de promoción de estilos de vida saludable en la institución educativa se ha creado el comité de estilos de vida saludable, articulado a los comités que propone la escuela nueva:

Y para los niños y las niñas ha sido importante la experiencia de poder compartir con pares de la otra institución educativa y de otros contextos del país:

Me parece importante que desde el punto de vista logístico como el programa estilos de vida saludable extrapola, saca de la institución a compartir y a vincularse con otras instituciones, experiencias, digamos, de encuentros que eso parece bien. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)

Como resultado del proceso de promoción de los estilos de vida saludable, los niños y las niñas han construido conocimiento sobre la relación entre las prácticas cotidianas y los riesgos futuros que pueden prevenir:

Me parece muy importante, que alguien le decía a la mamá: cocine bajito la sal. Comer mucho frito puede engordar, y subir el colesterol. Cuando ya se apropian con esas palabras y con esas frases, ya estamos generando conciencia frente a cosas. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)



### 3.8.2 La promoción de estilos de vida saludable en El Retorno

El municipio de El Retorno es conocido como la capital ganadera del departamento y también basa su economía en la explotación de caucho. Se encuentra a unos 40 minutos por tierra de la capital del departamento y cuenta con una población aproximada de 16 mil habitantes. El municipio llevó a cabo acciones de educación en salud y de promoción de estilos de vida saludable orientadas a favorecer la nutrición de los niños y niñas más pequeños y ha desarrollado proyectos pedagógicos en cuatro colegios del municipio, en el marco de la estrategia nacional *Escuelas Saludables*.

En el municipio se focalizó el trabajo para la promoción de estilos de vida saludable a través de la Ruta Pedagógica con la Institución Educativa Rural La Libertad, que cuenta con un internado al cual llegan niños y niñas cuyas familias trabajan en territorios dispersos. Los niños y niñas participantes del Equipo Líder de Expedicionarios consideran que las personas de otras partes del país consideran que su territorio es violento, pero para ellos representa la posibilidad de estar en relación con el medio ambiente:

Ahora bien, entre las problemáticas que perciben en su entorno enuncian que los jóvenes no tienen oportunidades de empleo una vez obtienen el título de bachiller, que tienen riesgo de reclutamiento por los actores armados y que son incitados al consumo de alcohol y de sustancias psicoactivas:

[...] sobre los riesgos sobre, por ejemplo, mencionaban, bueno, como esa falta de oportunidades, esa falta de apoyo de los padres, hablaban sobre los grupos armados, el consumo. Esos riesgos digamos que, por ejemplo, en término de los grupos armados, vienen y los reclutan a la fuerza, los chicos deciden irse ». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)

Asimismo, señalan que los alimentos que se consumen en el territorio provienen de otras zonas del país, lo que ha implicado para muchas familias que no poseen recursos económicos la dificultad para acceder a una buena alimentación.

La Institución Educativa Rural La Libertad ha hecho del cuidado del ambiente un eje de formación de su currículo y los procesos educativos que tienen lugar en ella son reconocidos por su alta calidad. Los profesores de la institución, por su parte, son un referente importante de liderazgo, no sólo en la institución, sino en la comunidad:

Nosotros tenemos allá en la institución educativa un proceso que se llama cadena de formación, en la cual ya los muchachos ahorita salen de once y salen con un técnico en ambiental. Como hablaba anteriormente estamos reestructurando nuestro PEI, estamos convirtiéndolo en una parte ambiental, porque a través de una lectura de contexto que se hizo, se identificó que nosotros no somos para producción masiva, sino somos de protección ambiental. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)



El Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa Rural La Libertad enfocó, sus acciones en el buen uso del tiempo libre y el desarrollo de habilidades para la vida, esto porque en la comunidad educativa se ha venido realizando un trabajo previo de promoción de la actividad física. En este sentido, la participación en la Ruta Pedagógica permitió conjugar el interés de la institución por ofrecer a sus niños y niñas opciones constructivas para el manejo del tiempo libre con el fomento de la actividad física:

Nosotros tenemos ahorita una banda consolidada en ocupación del tiempo libre, tenemos ahorita un instructor que va a ocupar el tiempo libre, enseñando joropo, a tocar el arpa, a tocar el cuatro, tenemos actividades en la tarde de escuelas de formación de baloncesto, de voleibol, microfútbol, fútbol, tenemos una escuela de danzas también. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)

De este modo, han organizado de forma más coherente y sistemática sus acciones e implementado nuevas actividades como obras de teatro, que brindan opciones de recreación a los actores del contexto, además de la actividad física:

[...] dentro de las actividades nuevas y que casi no se habían trabajado es lo de la parte cultural, la parte teatral, que se ha rescatado mucho, y, los muchachos, la mejor forma de llegarle a los padres de familia y a la comunidad, ha sido a través de esa parte lúdica de esa parte representativa que tiene el teatro. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)

El proceso de promoción de estilos de vida saludable ha convocado el interés de muchos niños y niñas de la institución educativa para participar en él. Además, para los niños y las niñas del Equipo Líder de Expedicionarios ha sido significativa la interacción que han tenido con los niños y niñas de la Institución Educativa Agua Bonita y el incremento de la confianza y la construcción de lazos afectivos con los profesores que orientan su participación:

Nos van a buscar ocho, diez, doce de la noche, nos encuentran y nosotros los atendemos porque a ellos les hace falta esa parte afectiva, porque en su gran mayoría están de familias disfuncionales, padrastros, madrastras, que de pronto no le dan ese apoyo moral, no le dan ese cariño, que nosotros como docentes les estamos tratando de dar. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)

Por otro lado, los profesores perciben que la participación de la Institución Educativa en la Ruta Pedagógica ha fortalecido los aprendizajes de los niños y las niñas, propiciando el desarrollo de su capacidad de expresión y análisis, además de su empoderamiento frente a sus realidades:

[...] los profes de español ya se meten y ellos trabajan con el micrófono y todo, para que los muchachos vayan perdiendo el miedo al micrófono, y para que vaya empezando a hacer preguntas y que nazca de ellos. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, julio 12 de 2016)



En El Retorno también ha participado en el proceso de promoción de los estilos de vida saludable el semillero Colombia Unida. El semillero reconoce que su sentido social es el de propiciar la construcción de proyectos de vida para los jóvenes en el municipio, esto en razón que no son muchas las oportunidades de desarrollo que les ofrece el contexto:

[...] hay por ejemplo alumnos, exalumnos que como proyecto de vida quieren seguir ejerciendo la misma, la misma labor del instructor, ser instructor, ser instructores, de irse pa' barrios, eh... quieren trabajar, coger estos chicos para decirles ¡vea, el camino es éste!, ¡vengan, bailen, estudien!, pero también bailen en sus tiempos, en sus horas libres. (Participante Semillero Juvenil julio 12 de 2016)

Para el semillero, la participación en el proceso de movilización ha fortalecido su vocación social. Al afirmar que la salud se relaciona con el autocuidado de las personas le ha permitido pensar en la interrelación que existe entre la cultura, el tiempo libre, la convivencia y los hábitos de vida saludable:

[...] hemos logrado entender, pues, primero basándonos en todo lo que la parte de la salud y la relación que tiene en cuanto a la parte con los hábitos de vida saludable para así poder mejorar parte de nuestras vidas, porque en algunos casos la estrategia nos lleva más allá de lo que podemos ver del simple significado que las personas le dan a la salud, porque algunos ven la salud como el simple hecho de estar bien, entonces la salud y los hábitos de vida saludable nos demuestran que esto es más grande, va más, va más allá de lo que podemos ver o de lo que solemos ver, porque hay ya nos, nos comprende la parte psicosocial, la parte cultural, la parte de alimentación, la parte de relación social, de la relación con la misma familia. (Participante Semillero Juvenil, julio 12 de 2016)

El semillero Colombia Unida ha enfocado sus acciones en la prevención del consumo de alcohol y en la promoción del consumo de alimentos saludables y de la actividad física. Para ello ha difundido mensajes en la radio local y ha organizado rumbas en las cuales han participado las familias de los adolescentes y los jóvenes. Asimismo, se han realizado paseos ecológicos y se ha concientizado a las comunidades sobre la importancia de las frutas y de las verduras apuntando a incentivar su consumo y a disminuir el consumo de bebidas azucaradas.

Como proyección futura de la movilización social que realizan, esperan participar en todos aquellos procesos que apunten a la reparación y el perdón en el marco del posconflicto. Así mismo, esperan poder llegar a las personas y comunidades cuyos entornos no cuentan con presencia del Estado, para incidir en su empoderamiento y en el desarrollo de sus entornos.



# Departamento del Huila





# Huila





### 3.9 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Huila<sup>10</sup>

El departamento del Huila se encuentra ubicado en el suroccidente del país entre los departamentos de Tolima, Meta, Cundinamarca, Cauca y Caquetá. En el departamento nace el río Magdalena, que es el más importante del país y cuenta con unas reservas acuíferas de crucial importancia. Por otro lado, el departamento destaca por su cultura, expresada en una gran variedad de fiestas y celebraciones, entre ellas el Festival Folclórico, el Reinado Nacional del Bambuco y la Muestra Internacional del Folclor. El departamento también cuenta con un gran número de atractivos turísticos entre los que sobresalen el Desierto de la Tatacoa y el Parque Arqueológico de San Agustín. El *Plan de Desarrollo Departamental 2016-2019 El camino es la educación* postula cinco escenarios de actuación prioritaria, entre ellos el escenario social, en el cual contempla el sector salud y en éste la dimensión de vida saludable y condiciones no transmisibles, reconociendo la acciones que se han adelantado en el departamento desde la Estrategia 4x4 y proponiendo como metas los entornos familiar, escolar y laboral con estrategias de entornos saludables y el incremento de prácticas de autocuidado para la prevención y manejo de las enfermedades no transmisibles, salud bucal, visual y auditiva desde la primera infancia.

En el departamento del Huila la implementación de la Ruta Pedagógica se realizó en la ciudad de Neiva y en el municipio de Palermo.

#### 3.9.1 La promoción de los estilos de vida saludable en Neiva

La ciudad de Neiva es la capital del departamento del Huila y se encuentra a la orilla del río Magdalena. Su economía se basa en la agricultura con cultivos de café, algodón, arroz, frijol y maíz, en el ganado vacuno y en la extracción de oro, plata, caliza, mármol y cobre. En el territorio también destacan la explotación del petróleo y del gas natural, la producción artesanal y el turismo. El *Plan de Desarrollo de Neiva 2016-2019 Neiva la razón de todos* ha previsto el fortalecimiento del deporte para incidir en las condiciones de salud de los ciudadanos y la promoción de hábitos de vida saludable con adultos mayores.

La Ruta Pedagógica se implementó en esta ciudad en la Institución Educativa Guacirco que se encuentra en la zona rural del municipio y en la Institución Educativa Vegalarga, que se encuentra en el corregimiento del mismo nombre.

<sup>10</sup> En el departamento de Huila los municipios de Neiva y Palermo han participado en la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles desde el año 2014.



El corregimiento de Guacirco se encuentra en zona petrolera y la mayoría de los estudiantes construyen su proyecto de vida con la idea de vincularse a la empresa que realiza la explotación del mineral. Para los niños y niñas Guacirco es un lugar agradable aunque perciben que no recibe los beneficios del desarrollo: no cuenta con equipamiento urbano, los jóvenes no cuentan con proyectos de vida alternativos, y consideran se presentan formas de discriminación hacia las niñas:

Algunos peladitos piensan eso, otros como tal, lo único que piensan es en rumbear, ya niños de once, diez años, toman y los papás contentos, porque los papás de hoy en día allá en Guacirco tienen todavía la tradición antigua, que ellos quieren ser, que los niños quieren que sean machos, que se comparten como hombres y que las niñas sepan hacer oficio, mantener al marido y no más. Eso es lo que piensan allá en Guacirco. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

Los niños y niñas que participan en el Equipo Líder de Expedicionarios consideran que la participación en la Ruta Pedagógica ha evidenciado que el conocimiento que adquieren tiene un impacto social visible. De este modo, para los niños y niñas participantes, la Ruta Pedagógica se convierte en una oportunidad para que los estudiantes incidan sobre el medio ambiente escolar, pues consideran que la salud tiene que ver con el bienestar que construyen las personas cuando su entorno es armonioso:

EPA no solamente se trata únicamente del ejercicio, de la obesidad, de por qué está flaco, de por qué está tan gordo, no, sino también digamos el medio ambiente, en la parte donde estamos, en eso también se trata EPA. Creo yo que de eso también trata EPA, de la parte donde usted estudia, como cree que es la parte donde usted está, el ambiente donde usted está, las personas con quien está. Eso también es lo que nos muestra EPA y eso es muy agradable. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

Puede afirmarse, entonces, que la Ruta Pedagógica ha permitido que se reconozcan las capacidades de acción de los niños y las niñas, de manera especial, la capacidad que poseen para movilizar a sus familias y a sus pares a partir de acciones pedagógicas concebidas por ellos y ellas:

[...] ese proyecto ha abierto esos espacios de integración entre docentes, padre de familia, estudiante y directivos. Aunque los directivos muchas veces no asisten a esto, pero con lo que unos les cuenta, ellos saben que las cosas se están, están funcionando y están haciendo bien. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

En esta comunidad educativa los estilos de vida saludable se encuentran articulados al currículo y atraviesan a las diferentes áreas académicas, lo que se ha facilitado más en la primaria que en el bachillerato:



[...] los de primaria gracias Dios nos dicen hay que hacer eso y ¡fun!, lo hacen, no preguntan por qué, sino lo hacían automáticamente y se mostraba la evidencia; ¡en secundaria, no! En secundaria había la dificultad de que los docentes tenían cada uno su función y no se metieron en el cuento del proyecto. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

Los proyectos transversales se han articulado así a los estilos de vida saludable. La Ruta Pedagógica favorece, entonces, la construcción de puentes entre la democracia, la sexualidad y los hábitos de vida saludable:

[...] ahora todos los proyectos trabajan en son de este proyecto, sí, entonces ya tenemos distribuido, por ejemplo, que en el primer período se trabaja lo que es eh, eh, la democracia, el proceso democrático, y en el segundo período trabajamos lo que tiene que parte de nuestra sexualidad, nuestras dudas, desde el tercer período empezamos a trabajar lo que es lo de los hábitos saludables. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

Entre las actividades que ha realizado el Equipo Líder de Expedicionarios se encuentran los aeróbicos y las danzas como forma de incentivar el ejercicio físico, el día de la fruta, que se encuentra institucionalizado y en el cual todos los niños y niñas comparten estos alimentos y la difusión de mensajes saludables a través de la radio escolar. La Institución Educativa Guacirco también ha realizado acciones orientadas a que la tienda escolar distribuya alimentos saludables.

La implementación de la Ruta Pedagógica ha tenido una incidencia importante en la vida de la institución educativa. Previo a su implementación se consideraba que lo esencial del trabajo pedagógico era la formación puramente académica de los niños y las niñas, sin embargo a partir de la realización del proceso de promoción de los estilos de vida saludable se comprende que también de Expedicionarios participan en el Equipo Líder se ha instalado culturalmente: ambiente urbano, los jóvenes su oferta incite siia eén es importante la formación de los niños y niñas como ciudadanos y personas. De esta manera, el proceso ha favorecido la relación entre el desarrollo cognitivo de los niños y las niñas y otros aspectos del desarrollo; la promoción de la alimentación y de la actividad física se convierten, así en factores de aprendizaje de los saberes escolares:

Soy una persona que me encanta ver a los demás saludables. Por eso me gusta estar acá y para que mis primos, mis primas, mis amigas y mis amigos tengan eso y yo me imagino que ella debe estar aquí, por eso. Yo debo de colocarla a ellas un conocimiento total del ejercicio, de la comida saludable, aunque la comida saludable no mucho para mí, pero hacer ejercicio. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)



La Institución Educativa Guacirco participó con su proyecto de promoción de estilos de vida saludable en las experiencias significativas del Ministerio de Educación Nacional, recibiendo un premio por su iniciativa. Esto llamó la atención de la Secretaría de Educación de Neiva:

¡Huy, se ganaron dos millones de pesos! ¡Ah, esto como que sirve! ¡Esto funciona! Entonces le empezamos a meter, entonces a ellos les gustó eso, que somos metidos en el cuento; el año pasado que había no sé si tú conoces, el foro, existe una actividad en el Ministerio que es El Foro Educativo, en donde uno, eh, el año pasado era mostrar su clase, sí, mostraba su clase y se ganaba un premio, fuimos, éramos del Orgas, unos tres profesores y los tres de Guacirco, o sea, los únicos tres de Guacirco, entonces eso como que le llamó la atención a la Secretaría de Educación. ¡Venga, ustedes tienen muchas cosas buenas! ¡Vengan, presenten proyectos significativos! (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

La participación de la Institución Educativa Guacirco en la Ruta Pedagógica ha fortalecido la línea social del currículo y ha propiciado la integración de los docentes en torno a un proyecto pedagógico, cuya principal enseñanza es que los niños y las niñas aprenden más actuando sobre su realidad:

Todo el mundo me dice: ¡ay!, yo quiero participar en el proyecto. Ayer un profesor me decía: haga lo posible para yo meterme dentro de ese grupo, en el grupo de estilos de vida saludable, en el proyecto de EPA; porque, eh, con actividades que se hacen, que son evidentes, que cambian las ideas de los muchachos, es que, eh, en este nos han enseñado que por medio de juegos se aprende más, algo que yo leí ayer, se aprende más jugando que llenando un cuaderno de planas y el proyecto de EPA escuelas de vida saludable hace eso. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

De este modo la Ruta Pedagógica ha mostrado un mayor dinamismo en la promoción de los estilos de vida saludable, pues va más allá de las charlas que difunden información, que no son atractivas para los niños, niñas y sus familias. La Ruta Pedagógica posibilita, para los profesores, el reconocimiento de que los niños y las niñas aprenden hoy a partir de la acción. Un elemento importante del proceso realizado por la Institución Educativa Guacirco es que no pretende prohibir a los niños y niñas los hábitos que ya han construido sino que les invita a comprender las consecuencias que pueden tener para sus vidas y a tomar una decisión sobre su transformación de forma autónoma. Consideran, en este sentido, que la diferencia de la Ruta Pedagógica con otros proyectos pedagógicos es que invita a los niños, niñas y adolescentes a construir un pensamiento propio a partir del cual puedan tomar decisiones que los beneficien:

[...] nosotros no le decimos no consuma, no, yo por ejemplo no le digo no consuma, ¡no!, simplemente usted le muestra la otra cara, entonces usted le muestra mire la fruta qué vitaminas da, que tal cosa



y tal otra, es que la palabra NO, no se debe, valga la redundancia, no se debe decir la palabra NO se debe decir, sino que toca cambiarle un sinónimo, pero no decir la palabra NO, o sea, nosotros no le decimos no tome gaseosa, no tal cosa, no, entonces tú le dices, tú quieres tener un cuerpo así escultural, tal cosa, la gaseosa produce celulitis, la gaseosa produce tal cosa, entonces no le estoy diciendo no, le estoy diciendo lo que produce la gaseosa, lo que produce el pastel, lo que produce la empanada, usted verá, si se come esa empanada y su cuerpo se va a quedar así, mira que este banano te da energía. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

Por otro lado, la Institución Educativa Vegalarga del corregimiento que lleva el mismo nombre ha orientado su proyecto educativo institucional hacia el fortalecimiento agropecuario y agroindustrial. En este contexto, favorece la formación de sus estudiantes como técnicos en producción de frutas y hortalizas, con una mirada cultural y ambiental, que se ha fortalecido con los convenios que han realizado con la FAO y con el SENA. La Ruta Pedagógica, ha fortalecido toda esta perspectiva aportando ahora el componente de promoción de la salud, que complementa el proyecto productivo

[...] nosotros hemos estado apoyándonos en unas actividades de exaltar los recursos como actividades que consisten en concientizar a los muchachos en que hay que comer sano, entonces se hacen frutas, se compran frutas, se hacen salpicones, ensaladas de frutas; y esos recursos vienen básicamente del taller de agro del SENA, por decirlo así, de agroindustria. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

A través de la Ruta Pedagógica se evidencian los beneficios que trae la producción de frutas y verduras en la Institución Educativa Vegalarga. En este sentido, han orientado la promoción de estilos de vida saludable a que los niños, niñas y sus familias se hagan conscientes de la alimentación saludable. Entre las actividades que han desarrollado en esta línea se encuentran el trabajo con la tienda escolar para fortalecer la venta de frutas y verduras, lo que se ha incentivado con la producción de helados y mermeladas:

Tuvimos una cosecha de mango muy abundante que, en el taller de agroindustria le compramos a un señor tres canastas de mango, los muchachos del taller la volvieron pulpa, la congelaron y tenían para hacer helados, y eso nos duró, mermelada, compotas, eso nos duró como tres, cuatro meses, esas pulpas, porque llenamos un enfriador grande de puras pulpas de fruta de mango. Entonces, pues ellos mismos se han como, como, han creado ese habito debido a que con las charlas y con las dinámicas o las actividades que se han hechos, pues han visto que eso en realidad es saludable. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

El trabajo de promoción de estilos de vida saludable es transversal a las actividades académicas de toda la institución educativa y se ha venido convirtiendo en parte de la cultura de la comunidad. Los participantes de



la Ruta Pedagógica consideran que el proceso es llamativo porque realiza actividades que son significativas para los niños y las niñas, porque se articula al proyecto medioambiental y porque se articula a la Escuela de Padres y a los proyectos de emprendimiento: «Escuelas de padres, ese proyecto lo tenemos articulado y en alguna en algunos proyectos de aula, sobre todo lo que es la parte de emprendimiento también lo tenemos incluido, está inmerso de esa forma». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

### 3.9.2 La promoción de los estilos de vida saludable en Palermo

El municipio de Palermo es vecino de Neiva a una distancia de 18 kilómetros de la capital. Su economía se basa en la explotación de hidrocarburos, calizas y oro y en la producción agropecuaria. Cuenta con algunas industrias para el procesamiento de minerales, la fabricación de muebles y la producción de chocolate. Entre los cultivos más representativos del municipio se encuentran el arroz, el café, el plátano, el banano, el cacao, el frijol, la papa y frutas como el tomate de árbol y el lulo. El municipio cuenta con atractivos turísticos como el Festival Folclórico y el Reinado Popular del Bambuco. En el *Plan de Desarrollo 2012-2015* se estableció como eje de política *Un compromiso social por Palermo*, que incluyó acciones de salud orientadas a fortalecer la calidad del servicio de salud y a aumentar su cobertura. En este municipio participaron en el proceso de promoción de estilos de vida saludable la Institución Educativa San Juan Bosco y el Semillero Juvenil de Movilización Social Sonrisas.

Los niños y las niñas de la Institución Educativa San Juan Bosco consideran que Palermo es un municipio pequeño, que no se encuentra afectado por las problemáticas que se presentan en las grandes ciudades. Sin embargo han identificado que el municipio no cuenta con alternativas para el uso del tiempo libre:

[...] para que tengan en qué concentrarse. No mantengan en vicios, en el alcohol. Entonces que se interesen en hacer deporte, en estar ocupados, digamos viendo cine, estar alegre, compartiendo con la sociedad, y no alejados por allá en el vicio. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

Por esta razón enfocaron la promoción de los estilos de vida saludable en el uso creativo del tiempo libre con el fin de prevenir la vinculación de los niños, niñas y adolescentes a pandillas y el consumo de sustancias psicoactivas. En este sentido, han realizado cine-foros y actividades deportivas dirigidas a toda la comunidad del municipio.

Una de las actividades más significativas que han realizado ha sido la participación de jóvenes adictos a sustancias psicoactivas en el área de ética y valores, narrando sus experiencias, esto con el fin de que la comunidad



se concientice sobre los riesgos del consumo de sustancias, no desde alusiones teóricas o desde una información descontextualizada, sino desde la vida misma de las personas:

[...] un gran aporte porque la vez pasada un compañero, bueno, un muchacho que pertenecía a esa fundación, entonces nuestra institución le abrió las puertas para que él diera como la experiencia que él tiene de estar en el vicio y lo replicó en todos los estudiantes por medio del área ética y de valores con la profesora Amanda, nuestra representante. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

En cuanto a la promoción de la alimentación saludable, el Equipo Líder de Expedicionarios ha realizado actividades dirigidas a los niños y niñas de la primera infancia, consistentes en obras de teatro y cantos. También han realizado casetas saludables en la hora del descanso, ofreciendo pinchos de fruta. En el marco de la celebración de los cincuenta años del colegio hicieron un desfile de carrozas, distribuyeron refrigerios saludables y promovieron la actividad física. Con el lema de la alcaldía *Manos a la obra* el Equipo Líder de Expedicionarios llevó a cabo ciclorrutas, caminatas, aeróbicos y torneos cortos abiertos a toda la comunidad.

Por otro lado, han realizado acciones tendientes a disminuir la conflictividad entre los actores escolares, concibiendo que el embellecimiento del entorno puede incidir en el comportamiento de las personas en la medida en que fortalece su autoestima:

[...] dos niñas o dos niños se daban sin separarlos ni nada solamente a ver qué se peleaban, entonces la convivencia era un poco pesada en ese entonces, traigan muchas personas que psicología, que todo eso. Sí ha mejorado, porque hemos mejorado nuestros entornos, porque se les ha metido una parte, no de psicología aburrida, sino de que se les muestra cómo son las cosas, de que no deben hacer eso porque no, eso no es bueno, por qué, porque dañan no solamente su imagen sino también que se están afectando ellos mismos. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

Como resultado del proceso realizado, en la actualidad la promoción de los estilos de vida saludable articula todas las celebraciones de la Institución Educativa San Juan Bosco y se ha escalado al municipio. También han articulado el trabajo en el marco de la Ruta Pedagógica con el proyecto Ondas de Colciencias, con el cual obtuvieron una bonificación y compraron ozonizadores para el consumo de agua potable.

[...] los estudiantes se estaban enfermando, que dolor de estómago, que úlceras por el agua con bacterias. Entonces el proyecto, con las experiencias significativas, logramos una bonificación de \$8 000 000 y pero no nos la daban en plata sino en objeto, entonces el colegio como tal pidió unos ozonizadores de agua. [...] el agua se limpia,



pasa por un procesamiento de mejora, de descomposición del agua para poder que nosotros los estudiantes ya no nos tomemos eso. Tenemos en este momento once. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

Para los niños y niñas su participación en la Ruta Pedagógica ha permitido resignificar el papel que pueden jugar los estudiantes en la vida escolar:

[...] fui cambiando, fui mejorando, cuando llegué a mitad del tiempo, fueron viendo mi cambié, la profesora Magda Rosalía me acompañaba, hablábamos, fue cuando se implementó la estrategia EPA, entonces la profesora me llamó, Cristian, usted que ya está cambiando, está tomando liderazgo, trabajemos por ese lado. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

Uno de los logros más significativos del proceso de promoción de estilos de vida saludable ha sido el fomento de la participación de las familias en las actividades propuestas por los niños y las niñas:

[...] hay que ajustarse al horario de los papás para que puedan asistir y entonces hemos hecho las convocatorias, hemos hecho eventos muy grandes, masivos a todo el municipio y pues gracias Dios los eventos han sido de impacto, a la gente le ha gustado y la gente, si usted va a Palermo y habla de EPA y habla de San Juan Bosco, o sea, somos reconocidos por ese proyecto. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

Afirman, en este sentido, que la participación en la Ruta Pedagógica ha contribuido a complementar su formación social y humana y les invita a actuar como agentes activos que inciden en sus propias vidas y en las de sus comunidades:

[...] son estos chicos los que lideran en su aula de clase el proceso y esto nos ha generado el gancho de que ellos se empoderen, a que sean ellos los que mueven, son ellos los que salen a la comunidad; nosotros hemos hecho varios eventos masivos a todo municipio, hicimos un sanpedrito saludable con un desfile espectacular. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)

La Ruta Pedagógica empodera a los niños y las niñas y les permite construir capacidades de liderazgo, que se proyectan en su institución y en sus comunidades, además de que promueve su sentido crítico, por ejemplo, frente a la alimentación escolar:

Lo de la Alimentación escolar, se sabe que, todo el mundo dice que la alimentación que nos brinda es un almuerzo, no es así, yo conozco eso, eso no es un almuerzo, es un refrigerio reforzado, entonces no pueden llamar eso como un almuerzo ni lo pueden llamar como una sustentación de las energías diarias de un estudiante y si se implementa la jornada única no va alcanzar. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 19 de agosto de 2016)



En el municipio de Palermo también ha participado el Semillero Juvenil de Movilización Social Sonrisas en el proceso de promoción de estilos de vida saludable. El semillero es una asociación de jóvenes profesionales que realizan comunicación para los jóvenes desde los jóvenes. El semillero es el resultado de una fundación creada para llevar a los niños y niñas más vulnerables acciones tendientes a promover su desarrollo:

[...] una fundación orientada hacia la niñez del municipio. Entonces en el 2011, digamos, por iniciativa propia, decidí empezar por pequeñas estrategias encaminadas hacia buscar de alguna manera, generar espacios de bienestar a la niñez, inicialmente estábamos con la niñez, entonces hacíamos campañas de recolección de juguetes. (Participante del Semillero Juvenil, 2 de agosto de 2016)

El semillero acogió la propuesta para participar en la promoción de los estilos de vida saludable porque de este modo daba más contundencia a sus acciones. En este contexto, sus integrantes afirman que fortalecieron sus capacidades de comunicación y de gestión de redes, lo que les ha permitido vincular públicos más amplios.

El semillero se enfocó en crear mensajes orientados a la disminución del consumo de alcohol, esto en un contexto cultural que incita a los adolescentes y jóvenes a su consumo. En este sentido, sus mensajes se orientan al núcleo familiar y buscan suscitar la reflexión no la prohibición:

[...] es que la cultura de la prohibición jamás existe y tiene como un efecto contrario, sino que nuestro mensaje siempre era la moderación, no podemos decirles no consuman, porque inmediatamente era un mensaje que iban a aceptarlo de forma errónea, y por la naturaleza que tenemos los jóvenes, de rebeldía, pues lo hacemos. Entonces nuestro mensaje era decirle: oiga, amigo, venga, bueno, si usted toma pero modere lo que tome, y entonces empezábamos a hacer estrategias de impacto para que lo conocieran. Una cosa es hacer el discurso y otra cosa es vivirlo. (Participante del Semillero Juvenil, 2 de agosto de 2016)

Tal vez una de las actividades más llamativas del semillero ha sido el teatro invisible, esto es, un *performance* que se realiza sin que las personas sepan que se trata de una actuación. A través de ella han visibilizado el modo en que el alcohol incide en la vida de las personas:

[...] pues creamos otra estrategia a través de una pieza teatral que conocíamos por la formación artística que teníamos, que lo denominamos el teatro invisible, en las que las personas, los integrantes del semillero se capacitaban en la actuación, o las que ya eran actores, pues aportaban en esa formulación, se creaba una obra de teatro en un ambiente normal y común, es decir, que las personas consideraban que no era una actuación, sino que estaba sucediendo en la realidad. Entonces qué hicimos, nos fuimos a los centros, a la zona rosa del



municipio, donde las personas se acercaban a consumir alcohol, llevábamos un grupo de jóvenes, al grupo de sembrero. (Participante del sembrero juvenil, 2 de agosto de 2016)

Finalmente, el sembrero ha realizado charlas en sectores rurales del municipio, ha animado rumbas aeróbicas para la promoción de la actividad física en espacios deportivos estratégicos, esto en articulación con la Secretaría de Salud del Departamento. Actualmente, están vinculando su acción social y la promoción de los estilos de vida saludable con el posconflicto.



# Departamento de Magdalena





# Magdalena





### 3.10 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Magdalena<sup>11</sup>

El territorio departamental del Magdalena se encuentra ubicado al norte del país, en la región Caribe. Limita al norte con el Mar Caribe, al sur con el departamento de Bolívar, al este con los departamentos de La Guajira y Cesar y al oeste con los departamentos de Atlántico y Bolívar; en este sentido, es uno de los doce departamentos con costas, sobre el Mar Caribe, lo que brinda unas ventajas de localización especiales para la inserción nacional en el comercio mundial, y por su ubicación en zona tropical determina su biogeografía. (Gobernación del Magdalena, 2016)

Cuenta con 1 272 442 habitantes en los 30 municipios que constituyen el departamento, los cuales están divididos al interior de cuatro subregiones, siendo la primera la Subregión Norte a la que pertenecen los dos municipios focalizados para el desarrollo de la *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* y de *Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable*.

El primero es Fundación, a través de la participación de dos grupos de líderes expedicionarios de la Institución Educativa Tercera Mixta de Fundación, y la Institución Educativa Indígena Pluricultural Kankawarwa de la vereda La Cristalina; junto con el Semillero juvenil Danza Viva, bajo la priorización de los problemas de salud que establece el Plan de Desarrollo Municipal 2016-2019, de la dimensión de «Vida saludable y condiciones no transmisibles». El segundo es Zona Bananera en el Corregimiento de Varela, donde se encuentra el Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa Telma Rosa Arévalo, respaldada la estrategia desde el Subprograma *Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles* del Plan de Desarrollo Municipal 2016-2019.

#### 3.10.1 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en Fundación

El municipio de Fundación está localizado en el margen Sur Occidental del Río Fundación, y su cabecera está ubicada a 45 metros sobre el nivel del mar. Cuenta aproximadamente con una población de 86 344 habitantes. La vegetación de este municipio está caracterizada por diferentes tipos de ecosistemas entre los cuales su mayor parte es de bosques, y la gran variedad de especies de fauna está influenciada por la altura sobre el nivel del mar. Cuenta con 14 asentamientos Indígenas, entre ellos el de la comunidad indígena Kankawarwa ubicada en la vereda La Cristalina, donde se encuentra la Institución Educativa Indígena Pluricultural Kankawarwa;

<sup>11</sup> En el departamento del Magdalena participan en la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles los municipios de Zona Bananera, que comenzó el proceso en 2016 y de Fundación, que inició en 2014.



localizada en la cara occidental de la Sierra Nevada, colinda al oriente con el río Fundación, al occidente con la quebrada La Cristalina, y al norte y al sur con predios de campesinos. (Alcaldía de Fundación, 2016)

Como parte de la lectura de contexto que hacen los niños y maestros del Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa Tercera Mixta, y los jóvenes del semillero sobre Fundación, lo presentan como un municipio costumbrista, que conserva las tradiciones y por estar cercanos a la Sierra Nevada de Santa Marta son privilegiados del acceso a diversos alimentos que se producen en los diferentes pisos térmicos, y por su ubicación es corredor estratégico de la actividad comercial para muchos municipios aledaños. Sin embargo, refieren los maestros que los principales riesgos que enfrentan los niños y jóvenes son la violencia intrafamiliar, la delincuencia, el consumo de sustancias psicoativas, que afectan la vida de los niños y de la comunidad en general.

De pronto en estas situaciones de dificultad que le estamos contando, muchos tienden a buscar la violencia, otros por regocijarse en las drogas, muchas niñas, conocemos casos de que a temprana edad, pues han tomado un paso anticipado dentro de la vida sexual [...] presionados dentro de las circunstancias adversas que viven. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 21 de julio de 2016)

En el 2014 el Equipo Líder de Expedicionarios se constituyó y llevó a cabo entrevistas para indagar cómo consideraban los estudiantes que estaba siendo la calidad del alimento que recibían en el colegio. Realizaron por otro lado jornadas de aeróbicos y promovieron la ciclorruta en el municipio, el mural saludable en un parque cercano al colegio, y la sensibilización con las personas encargadas del restaurante escolar para que agregaran frutas a la minuta, realizando para ello una gestión ante el ICBF y la Secretaría de Educación.

Sumado a esto, han tenido otros logros en la diversidad de propuestas que ofrece el restaurante escolar para la merienda, dedicando un día a la semana como «el miércoles de frutas», aprovechando el nuevo espacio que lograron en el marco de la estrategia, no sólo para el desayuno, el almuerzo, sino para la merienda, como lo refiere una maestra:

No teníamos la biblioteca, entonces fue un proyecto para convertir una sala multifuncional, que nos sirviera para alimentar, para servir los desayunos y también en los momentos libres pudieran leer, porque los libros estaban guardados y no teníamos biblioteca, entonces el espacio ahora es multifuncional. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 21 de julio de 2016)

Como parte de los aprendizajes, ha sido la iniciativa de los niños por dar continuidad con las actividades de la merienda saludable y el empoderamiento de uno de ellos para liderar las jornadas de aeróbicos en su barrio.



En cuanto al Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa Indígena Pluricultural Kankawarwa constituido por 15 niños indígenas y colonos, egresados indígenas que habitan en la comunidad y maestros, tuvo una articulación no del orden interinstitucional —como es común—, sino regida por los principios que consagra la comunidad para el ingreso de nuevas propuestas a la institución educativa. La Ruta Pedagógica fue conciliada con la perspectiva cultural de la comunidad y aprobada por el Mamo para que diera inicio en el 2014. El Equipo Líder de Expedicionarios valora el intercambio cultural que potencia los saberes de manera recíproca, como lo refiere uno de sus maestros:

[...] la OIM viene, hace presencia, todos nos proponemos, manifestamos, a veces replanteamos y todo se trabaja en equipo para darle un segundo paso a las actividades del proyecto, con el fin de alcanzar una meta que hemos trazado, entonces durante esos procesos nos ha parecido como un apoyo a nosotros y también un aprendizaje con términos de palabras que se le puede decir como un intercambio cultural y un intercambio de conocimientos. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 22 de julio de 2016)

Dice la tradición indígena de los Mamos Arhuacos que Kankawarwa es el lugar donde fue dejado el banco de la sabiduría, por ello, para la comunidad, lo saludable representa, según la gestora territorial, «el pensamiento, lo espiritual, la convivencia entre ellos y con las personas que llegan a su cultura. [...] mantener su identidad étnica, sus tejidos, sus artesanías que es identidad de ellos». En este sentido, la Ruta Pedagógica ha sido flexible con la cosmovisión de la comunidad, haciendo ajustes con los implementos de la maleta viajera, a la cual se agregó lana, agujas y la currumba para tejer, preservando así sus tradiciones culturales. Otro de los cambios, fue el desarrollo de actividades de acuerdo a sus procesos pedagógicos y propios de la cultura, no sólo en la elaboración de las mochilas o tejidos artesanales, sino en la recolección de hojas de plantas medicinales e insectos. En este sentido para la comunidad, la estrategia ha significado un respeto tanto a la cultura, a la diversidad de creencias religiosas de los niños, niñas y jóvenes, como también:

[...] la solución de actividades, actividades inmediatas que se deben asumir acá, prácticamente una solución a unas necesidades urgentes para los jóvenes, porque eso es lo que nosotros necesitamos. El tener jóvenes en ese lazo de amistad, de confianza. EPA interviene, nos permita ser lo que nosotros esperamos, casi que es una solución de una mala relación para que los jóvenes estén bien, si estamos bien tenemos una vida alegre, una vida saludable. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 22 de julio de 2016)

Y para las niñas, un apoyo en el fortalecimiento de las relaciones e intercambio cultural con otros niños y jóvenes, y un interés porque la estrategia y el acompañamiento institucional continúen.



[...] nos ha hecho integrarnos entre civiles e indígenas y de compartir nuestras ideas, nuestro conocimiento con respeto, sin importar la raza ni las religiones en las que estén. Y, además, qué, que nos trajeron los libros, o sea, la biblioteca que estaba pobre, digamos que no era una biblioteca. Entonces nos ayudaron con los libros, nos ha servido bastante, ojalá nos sigan apoyando, que nos sigan trayendo más, porque sí, para uno tener una facilidad en el estudio pues que les agradezco mucho por todo lo que han hecho. [...] que nos sigan ayudando, y que ojalá no se desanimen, que nosotros también ponemos de nuestra parte, realizar todo el trabajo que nos dejen. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 22 de julio de 2016)

Adicional a los procesos que se vienen adelantando desde los dos equipos líderes de expedicionarios, se conformó el Semillero Juvenil Danza Viva, que tuvo como origen un grupo de danza local, que gracias a su participación en el proceso de movilización social para la promoción de estilos de vida saludable ha venido incluyendo otras prácticas artísticas como el teatro.

El semillero se ha articulado con los equipos líderes de expedicionarios de las dos instituciones educativas incorporando expresiones artísticas en las jornadas de rumba terapia y ciclovia:

[...] comenzamos como a desempeñar tareas, a hacer investigaciones sobre nuestro municipio, a identificar lugares, ya desde ahí empezamos a trabajar en lo que estamos actualmente, lo que es promover estilos de vida saludable, realizamos rumba-terapia, ciclovia, invitamos a la gente a cambiar estilo de vida, sedentarismo y en eso es en lo que estamos. Ya como nos han hecho invitaciones también la Policía Nacional. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 23 de julio de 2016)

El semillero participa en el apoyo de algunas actividades que promueve el grupo de gestión territorial, como lo refiere la representante de la secretaría de salud:

Tuvimos una actividad del menor trabajador, y ellos hicieron presencia, el semillero hizo presencia de una actividad, hicieron una obra de teatro bien linda, donde los niños son explotados, los ponen a trabajar de pequeños y son explotados por las madres. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 23 de julio de 2016)

Al respecto, dice la gestora:

[...] a través de sus prácticas artísticas, ellos han logrado identificar cuáles son como los sectores más vulnerables y la población más vulnerable donde ellos tienen que llegarle para promocionar los estilos de vida saludable. Pero tal vez lo importante aquí es como, como la fusión que se tiene de que la institución educativa, tienen muy en cuenta al semillero cuando van a hacer una actividad y los llaman a ellos a participan conjuntamente. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 23 de julio de 2016)



### 3.10.2 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en Zona Bananera

En el municipio de Zona Bananera se encuentra el corregimiento de Varela donde está ubicada la Institución Educativa Telma Rosa Arévalo. Esta población la describe una de sus maestras como un lugar tranquilo, de gente amable, en el que la fuente de producción principal está en el banano, eje de trabajo para las familias, sin embargo, menciona las dificultades que se viven allí ante la constante falta de acceso a los servicios públicos, ya que no cuentan con acueducto y se abastecen principalmente por el agua lluvia, y en tiempos de sequía deben dirigirse al río Frio para lavar la ropa, y pagar para traer el agua de allí; y en cuanto a la electricidad tiene cortes permanentes que no permiten refrigerar los alimentos.

Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios perciben como problemáticas de su contexto el manejo del tiempo libre, el consumo de sustancias psicoactivas, el embarazo adolescente y los problemas de convivencia escolar. La situación socioeconómica de la mayoría de las familias es difícil, ya que los ingresos no son suficientes y ello afecta la alimentación de los niños y las niñas:

Hoy me toco licenciar a los niños muy temprano. Porque los niños se van sin desayuno, porque ellos van atendidos al desayuno que se les da todos los días. Entonces no hay desayunos, y muchas veces no llevan para la merienda, si lo que llevan son \$100, \$200 para comprar cualquier cosa y eso no les alimenta, entonces se cansan rápidamente, se fatigan. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 21 de julio de 2016)

Los niños y jóvenes en el manejo del tiempo libre, acceden a redes sociales y en ocasiones a jugar futbol, sin embargo no hay programas que brinden otras alternativas para el tiempo libre y para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, sólo se cuenta con el apoyo de la policía juvenil para el desarrollo de algunas charlas relacionadas con consumo, *bullying* por las dificultades que tienen de convivencia escolar, y de sexualidad por los casos frecuentes que se presentan de embarazo adolescente.

En medio de este contexto, el Equipo Líder de Expedicionarios ha participado desde la Ruta Pedagógica en diversas actividades para preservar una vida saludable desde las posibilidades que tienen, desde el 2014 cuando parte, realizaron la caracterización, de la cual surgieron tres propuestas de proyectos: danzas ancestrales, un grupo de teatro, y una huerta escolar, los cuales fueron puestos a consideración de toda la comunidad educativa y fue elegido el de la huerta escolar, sin embargo en todas las actividades que promueven se presenta una danza, y se motiva a los padres de familia a las jornadas de aeróbicos, se realiza el día deportivo, se hacen campañas ecológicas en los sitios deportivos del corregimiento, y por ello refiere la



maestra «seguimos con la vida saludable». Desde el currículo, la maestra de biología continúa trabajando la escala alimentación desde la cual refuerza las propiedades de las frutas y la importancia de consumirlas.

Frente al proyecto de huerta escolar que definieron trabajar los niños se encontraban muy motivados, porque era una iniciativa que había proyectado para el beneficio del restaurante escolar, tal como refiere la profesora:

[...] cuando organizamos a los estudiantes para lo de la huerta escolar. Ellos eran felices en cuanto a eso, usted sabe lo que es sembrar tomates, lo que es sembrar ají, pensar en los productos, porque la idea de nosotros era una idea en grande. La idea de nosotros que una vez que crecieran, proyectarlos al restaurante escolar, que esos mismos productos les sirvieran a los niños para abastecer su alimentación, entonces ya la señora del restaurante ya iba a tener su ají, su pimentón, su tomate, su cilantro. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 21 de julio de 2016)

No obstante, debido a una inundación y al paso de animales por la huerta, la motivación decayó. Sin embargo, pese a que la estrategia no tuvo acompañamiento desde el 2015, se han continuado desarrollando algunas actividades que preservan el espíritu de estilos de vida saludable a través de las jornadas de aeróbicos, las ecológicas y la sensibilización sobre la importancia del consumo de frutas.

Con este contexto de los dos municipios, de manera conjunta el grupo de gestión territorial desde el Proyecto de Escuelas Saludables liderado por la Secretaria de Educación, establecen puentes de articulación para implementar la Ruta Pedagógica al interior de las instituciones educativas, para que sea incluido en el Proyecto Educativo Institucional —PEI— y, de esta manera, los esfuerzos de cada sector de salud, educación, cultura y deporte, con el acompañamiento de la gestora territorial y el monitor de OIM, sean en conjunto para el fortalecimiento de los entornos educativos y de la calidad de vida de los actores sociales de cada territorio.

Algunos actores de este grupo han estado acompañando la Ruta Pedagógica desde el 2014 con la implementación de la estrategia en la Institución Educativa Tercera Mixta con el fortalecimiento que se hizo al comedor a nivel de dotación, y actualmente apoyan con la gestión intersectorial para las actividades que desarrollan a nivel de movilización los grupos líderes expedicionarios de las dos instituciones educativas del municipio, a nivel urbano en las jornadas de rumba terapia, y en lo rural con la participación de otros sectores como el ICBF. Adicional a ello, buscan vincular otras estrategias de salud pública municipal con las que promueve la Ruta Pedagógica, así como lo refiere la funcionaria de secretaria de salud:

Nosotros llevamos un programa que se llama Servicios Amigables-Convenio Alcaldía, Centro de Salud Paz de Río y un programa que vino de Profamilia, lo estamos haciendo a través de los servicios amigables



donde ahora para la próxima semana, tenemos una gran actividad de jornada deportiva y juegos intercolegiales, donde de ahí estamos multiplicando la actividad física. Estamos fortaleciendo y haciendo todas esas actividades, escogiendo los niños del municipio, para que ellos sean multiplicadores de esta gran jornada que vamos a iniciar. (Participante del grupo de gestión territorial, 21 de julio de 2016)

Parte de las buenas prácticas de esta articulación intersectorial en el acompañamiento a las instituciones educativas, tiene que ver con el reconocimiento que hace el grupo de gestión territorial al evidenciar que la comunicación con la comunidad indígena se ha fortalecido, ya que ellos antes de estar la estrategia se dirigían sólo a la instancia departamental y no municipal. Y como parte de esta buena comunicación, la Secretaría de Educación Departamental considera que el acompañamiento de la Ruta Pedagógica ha sido de mayor cercanía, «pasando del plano laboral profesional a un plano mas humano, que es donde pienso deben apuntar los proyectos».

[...] es un proceso pedagógico maravilloso, completo, transversalizado, donde entra la historia, entra botánica, ciencias y demás, entonces, la Ruta EPA pedagógicamente la veo acá, de ese modo muy adecuado entre los otros, pienso que esta permeada por otro tipo de factores. (Participante del grupo de gestión territorial, 21 de julio de 2016)





# Departamento de Nariño





# Nariño



### 3.11 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Nariño<sup>12</sup>

El departamento de Nariño se encuentra en el extremo suroccidental del país y limita con el Océano Pacífico y con el Ecuador. Su territorio se reparte entre el piedemonte amazónico la zona andina, llena de páramos y volcanes y la llanura del Pacífico. El departamento representa una diversidad biológica y cultural importante para el país y su economía se basa en la agricultura y la ganadería. Su Plan de Desarrollo se propone alcanzar la paz territorial, el cierre de brechas sociales y la sostenibilidad ambiental. Dentro del eje de Equidad e inclusión social el Plan de Desarrollo ha previsto el Programa de Salud y Bienestar en el cual se postula como una de sus metas la formulación de planes municipales de hábitos y estilos de vida saludable vinculando la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles. A su vez, se propone conformar al menos una red comunitaria para la promoción de estilos de vida saludable y fortalecer las estrategias de promoción con las cuales cuentan los territorios.

En el año 2015, el proceso de promoción de estilos de vida saludable a través de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles en el departamento de Nariño se focalizó en el proceso de seguimiento a las instituciones educativas El Placer y Gabriel García Márquez y al Semillero Juvenil Segismundo del municipio de Ipiales y a las Instituciones educativas Comercial San Luis y Nuestra Señora del Pilar del municipio de Aldana y en el proceso de implementación en la Institución Educativa Iberia del municipio de Tumaco.

#### 3.11.1 La promoción de estilos de vida saludable en Ipiales

El municipio de Ipiales se encuentra ubicado en la frontera con el Ecuador y es la segunda ciudad del departamento después de la capital, Pasto. El municipio basa su economía en la agricultura, la ganadería y el comercio que es de gran importancia por su condición de Distrito Fronterizo.

La Institución Educativa El Placer se encuentra ubicada en la vereda que lleva su nombre. Su vida gira alrededor de los valores indígenas dado que la mayor parte de la población pertenece a la etnia de los Pastos, razón por la cual la comunidad educativa está haciendo un tránsito del Proyecto Educativo Institucional al Proyecto Educativo Cultural. No obstante, el Equipo Líder de Expedicionarios percibe algunas problemáticas que afectan la calidad de vida de los niños, niñas, sus familias y comunidades:

[...] presencia de microtráfico de drogas en el territorio, lo que significa un riesgo para sus niños y jóvenes. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 9 de junio de 2016)

<sup>12</sup> En el departamento de Nariño la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles se han implementado desde el año 2014 en Ipiales y Aldana y, desde el año 2016, en Tumaco.



[...] las condiciones de salud en la población se ven afectadas por el alto consumo de carbohidratos y bajo de frutas y verduras. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 9 de junio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios cuenta con la participación de un representante del resguardo indígena que se ha interesado en vincular la promoción de estilos de vida saludable con los saberes tradicionales del pueblo de los Pastos:

[...] es el representante de la comunidad, del sector productivo y entonces eh, el en varias ocasiones ha pertenecido a la parte política del resguardo, entonces él sabe mucho de la parte política y de la parte ancestral, él nos está colaborando también; sobre todo este año lo tenemos bastante involucrado a él. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 9 de junio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios ha promovido la actividad física en las instalaciones de la institución educativa con la colaboración de la Organización para la Recreación y el Deporte de Ipiales. Asimismo, ha organizado jornadas para el consumo de Ensalada de Frutas Colectiva que incluye la participación de todos los grados y el aprendizaje sobre el manejo que debe darse a los alimentos previo a su consumo, como su lavado y su preparación. El grupo también ha aportado ideas a los padres de los niños de la primaria para la organización de unas loncheras saludables. El grupo ha realizado campañas para promover hábitos de higiene, baño diario, lavado de manos, salud bucal, ha organizado rincones del aseo en los salones de clase y ha llevado a cabo jornadas del afecto en la cual se aplica la vacuna simbólica contra la violencia para promover en la convivencia.

La actividad a la que se ha dedicado el grupo con mayor esfuerzo es el vivero, un espacio que conjuga el aprendizaje escolar con el rescate de los saberes y costumbres indígenas. En el vivero los niños y niñas cultivan plantas medicinales, alimenticias y decorativas teniendo en cuenta el ciclo lunar y empleando abonos orgánicos; hacen énfasis en la promoción de estilos de vida saludable, al consumir alimentos cultivados de manera natural, sin el uso de fertilizantes químicos. La actividad en el vivero les ha permitido aprender a elaborar tintes para el cabello, jarabes y pomadas medicinales y aromáticas, además del cultivo de hortalizas para el consumo cotidiano.

La Institución Educativa Gabriel García Márquez diseñó y aplicó una encuesta para conocer los hábitos de alimentación de los niños y las niñas. A partir de los resultados obtenidos el grupo formuló el proyecto *Conocernos para querernos y cuidarnos* a través del cual han buscado sensibilizar a la comunidad respecto de la importancia de tener hábitos de vida saludable. Los niños y niñas de primaria hicieron coplas y construyeron disfraces alusivos a frutas y verduras en la semana cultural. También se hicieron obras de teatro con la participación de niños y niñas de los diferentes grados y con el apoyo de las familias. El Equipo Líder de Expedicionarios gestionó



actividades de prevención desde el sector salud orientadas a brindar información sobre la salud oral y promovió las bailoterapias en colaboración con la Organización de Deportes de Ipiales. El proceso de promoción de los estilos de vida saludable en la Institución Educativa Gabriel García Márquez es transversal en el currículo a través del trabajo con huertas en las que se cultivan hierbas nativas y a través del proyecto de recreación y manejo del tiempo libre.

Además de las dos instituciones educativas, el municipio contó con la experiencia del Semillero Segismundo para promover los estilos de vida saludable en el territorio. La administración municipal, la casa de la cultura y otras organizaciones que conocían la agrupación, los propusieron para participar en el proceso. A partir de los aprendizajes alcanzados y de los conocimientos construidos esta organización juvenil elaboró un plan de disseminación de los aprendizajes en diferentes Instituciones Educativas, parques y barrios de zonas vulnerables de Ipiales, los cuales seleccionaron gracias a un cuidadoso diagnóstico que hicieron a través de la cartografía social.

El fuerte del semillero es el teatro, también emplean zancos, circo y música. Cuentan con el dueto de reguetón *Elian* y comunican mensajes positivos en sus canciones, en las que, resaltan el valor de la vida y el amor a la familia. El semillero en todas sus presentaciones abre espacios de diálogo con los asistentes. La vinculación del Semillero Segismundo a la plataforma de la juventud municipal ha sido relevante porque le ha permitido incidir en el cambio de hábitos de alimentación y de convivencia de muchos jóvenes. El reconocimiento social al semillero ha sido relevante dado que lograron formalizar su constitución como fundación y ya ofrecen sus servicios de formación y recreación, teatro y música con remuneración económica.

### 3.11.2 La promoción de estilos de vida saludable en Aldana

El municipio de Aldana participó en la promoción de estilos de vida saludable con las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Pilar y la IE Comercial San Luis. Aldana es un municipio que se ubica en la meseta de Túquerres e Ipiales y se encuentra a una altura de 3.013 metros sobre el nivel del mar y sus principales actividades económicas son la agricultura, la ganadería y las artesanías. En el Plan de Desarrollo del municipio se reconoce el aporte que ha realizado la ESE Centro de Salud Nuestra Señora del Pilar al haber brindado directrices y políticas para la promoción de la vida saludable, y se ha previsto el fomento de la actividad física con el uso de bicicletas.

El Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar resaltó el carácter solidario de los habitantes de Aldana así como su capacidad de trabajo que se enfoca en el cultivo del campo, en la crianza de especies pequeñas y en el cuidado del medio ambiente.



Las personas son muy religiosas y participan en las fiestas del municipio. El cabildo indígena de Pastas está ubicado en Aldana y tiene mucha influencia en la comunidad.

El Equipo Líder de Expedicionarios considera que: «El contrabando se constituye en el principal factor de riesgo para inducir a los jóvenes a la vida fácil».

Por otro lado, el grupo señala que el municipio no cuenta con reservas hídricas por lo cual desde la institución educativa se adelantan prácticas de reforestación. En las reforestaciones de las quebradas han colaborado las autoridades municipales y el cabildo indígena, sin embargo este año se han reducido los aportes que este realiza para el riego de cultivos:

[...] no tenemos una buena reserva hídrica, entonces se trabaja bastante la reforestación, en esto entra también la administración municipal, el cabildo y pues nosotros como institución le trabajamos bastante en la parte ecológica para tener un futuro para los que vienen, que no quedemos sin ese recurso tan importante. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 10 de junio de 2016)

Los estilos de vida saludable en la IE Nuestra señora del Pilar se constituyen en un proyecto transversal del Proyecto educativo Institucional que cuenta con la participación de los profesores de todas las áreas. El proyecto es el resultado de un trabajo sostenido desde el año 2011 que ha dinamizado procesos pedagógicos para la promoción de la salud a partir de granjas ecológicas, productos medicinales y hábitos de alimentación saludable. En este contexto, la Institución Educativa ha publicado el libro ¡A púchicas! *Vivamos bonito*, que invita a los actores escolares a adoptar hábitos de vida saludable y ha elaborado un manual de recetas saludables que está pendiente de recursos para su publicación.

Uno de los ejes de la promoción de los estilos de vida saludable en la institución educativa es el cuidado del medio ambiente y, en la actualidad, el Equipo Líder de Expedicionarios aprovecha el calendario ecológico 2016 del Ministerio del Medio Ambiente para hacer campañas de la vida saludable. En este contexto realizan marchas ecológicas para despertar la conciencia ambiental; en ellas los niños y niñas se disfrazan de recursos bióticos. El grupo jalonó, por otro lado, cambios en la tienda escolar incentivando la venta de frutas y ensaladas. Además, ha realizado las fiestas sin licor y se ha propuesto mejorar el vocabulario en los jóvenes como respuesta al compromiso de hablar bien.

[...] pero hemos logrado hacer las fiestas zanahorias que llamamos, sin aguardiente, sin alcohol, se ha logrado como parte saludable; decía un estudiante que hay una fiesta sin alcohol ni cigarrillo, con gaseosita, es un logro que hemos hecho. (Maestro del Equipo Líder de Expedicionarios 10 de junio de 2016)



El Equipo Líder de Expedicionarios replica los aprendizajes y conocimientos construidos a partir de la Ruta Pedagógica a través de la hora radial de la Voz de los Pastos. Por otro lado, los estudiantes de grado décimo en sus horas de servicio social orientan a los más pequeños en actividad física, haciendo rondas y recuperando juegos tradicionales y en los descansos les enseñan a hacer un buen uso de los recursos.

Los profesores que participan del proceso de promoción de estilos de vida saludable consideran que gracias a la Ruta Pedagógica superaron el esquema académico y se abrieron a la escucha de los intereses y propuestas de sus estudiantes, lo que implicó salir del aula para trabajar lo relativo a plantas medicinales en jornada contraria a la escolar. La participación en este espacio les permitió, además, desarrollar habilidades de gestión para la consecución de refrigerios y elementos para el desarrollo de la labor. Consideran que en la hora de clase sólo hay conocimiento académico, pero en actividades como la reforestación los estudiantes hacen gestión con el cabildo, buscan terrenos para reforestar y asumen el compromiso de regar los árboles periódicamente.

La Institución Educativa tiene proyectado extender el sendero ecológico a 1200 metros —en este momento el sendero tiene 400 metros de longitud—, esto con el fin de favorecer el ejercicio de los niños, niñas y jóvenes, dado que en el diagnóstico se encontró que no hacían actividad física.

El Equipo Líder de Expedicionarios señala que el mayor aprendizaje del proceso ha sido la comprensión, por parte de la comunidad, de que la salud de cada uno va en estrecha relación con el cuidado del medio ambiente.

[...] hemos hecho campañas acá dentro del proyecto también estilo de vida saludable en coordinación con la parte ecológica, hemos ido profesores, estudiantes, directivos, padres de familia también han colaborado teniendo en cuenta lo que son los terrenos, y ahí se dan cuenta de la necesidad de tener una reserva ecológica, y sobre todo una reserva de bosque que eso es lo que hemos tratado de incentivar a los estudiantes. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 10 de junio de 2016)

De otra parte, el Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa Comercial San Luis centra sus acciones en el proyecto *Creando una nueva cultura ambiental* que han implementado en articulación con la Corporación Autónoma Regional de Nariño, la Oficina de Saneamiento Ambiental y la UMATA para realizar un plan de reforestación de la cuenca hidrográfica de San Luis y de fincas aledañas. La comunidad aledaña a la Institución Educativa conoce del interés institucional por el cuidado del medio ambiente y solicita al grupo colaboración para reforestar las fincas.



El Equipo Líder de Expedicionarios también ha impulsado actividades orientadas a promover la alimentación saludable. En este contexto ha realizado gestión con la Alcaldía municipal para aportar, en el día del niño, refrigerios saludables a los estudiantes. A su vez, se ha desarrollado el proyecto Jardines Flotantes, cuyo propósito fue el de incentivar el cultivo de hortalizas y plantas medicinales tanto en el espacio escolar como en las casas de los niños y niñas que viven en zonas rurales.

El mayor impacto del proceso de promoción de los estilos de vida saludable ha sido la recuperación de los espacios escolares, que ahora son más agradables:

Aprendimos a relacionarnos mejor. A cuidar la naturaleza; antes los espacios no eran tan bonitos, ahora son más agradables. Ellos —los niños y niñas— ya interiorizaron el cuidado de las plantas, sobre todo los pequeños, se ha logrado el cuidado del entorno. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 10 de junio de 2016)

La participación en la Ruta Pedagógica ha posibilitado la construcción de relaciones más cercanas entre profesores y estudiantes:

Hemos aprendido a relacionarnos con nuestros profesores a través de estos espacios, tenemos una relación muy bonita, también con niños de otros cursos. En general, los niños grandes interactuamos con los pequeños. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 10 de junio de 2016)

[...] ellos a veces les cuentan a las profesoras sus problemas, sus dificultades. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 10 de junio de 2016)

En suma, el proceso de promoción de estilos de vida saludable en la Institución Educativa Comercial San Luis ha propiciado para los actores escolares la creación de conciencia de la interrelación que existe entre la naturaleza y el cuidado de sí mismo: «Hemos creado conciencia, nosotros como jóvenes somos ejemplo. Entendemos que la naturaleza es parte de la vida». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios)

### 3.11.3 La promoción de estilos de vida saludable en San Andrés de Tumaco

San Andrés de Tumaco es un municipio del departamento de Nariño, conocido como la Perla del Pacífico, por ser un puerto importante sobre el Océano Pacífico. Su gente es sencilla, acogedora, solidaria; se destaca en Tumaco la preservación de su cultura afroamericana en su música, bailes, comidas y rituales. La economía del municipio se basa en la pesca, la agricultura, la explotación forestal y el turismo. El Plan de Desarrollo Municipal tiene como uno de sus ejes la Salud como Derecho Fundamental Inalienable y proyecta acciones de promoción de la salud que favorezcan en los hogares la construcción de una cultura orientada a la prevención.



En San Andrés de Tumaco el proceso de implementación de la *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* ha comenzado en el año de 2016 con la Institución Educativa Iberia y con una perspectiva de articulación entre las Secretarías de Salud y de Educación del municipio y un equipo de profesores de deportes aportado por la Gobernación del Departamento con la expectativa de desarrollar actividades que favorezcan el uso creativo del tiempo libre. El Grupo de Gestión Intersectorial se encuentra en proceso de conformación.

Para el Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa Iberia la vida tranquila en el municipio se ha enturbiado con la presencia de grupos al margen de la ley, prostitución, drogadicción y desempleo. La violencia se ha ensañado con los jóvenes lo que crea un clima de incertidumbre, además de que son escasas las oportunidades de estudio y trabajo para ellos. Asimismo, el grupo señala como una problemática recurrente en el municipio el embarazo adolescente.

[...] ahorita dificultades que tenemos es de que, es mucho la incidencia de los grupos al margen de la ley, hay prostitución, drogadicción, embarazos no deseados a temprana edad, entonces, esas son las dificultades que de pronto embargan a nuestro municipio. Las compañeras dicen que todavía se puede, todavía se puedes salir a caminar, a pesar de todo eso, sí, todavía la gente cree en la gente, y se puede salir a caminar libremente. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 27 de julio de 2016)

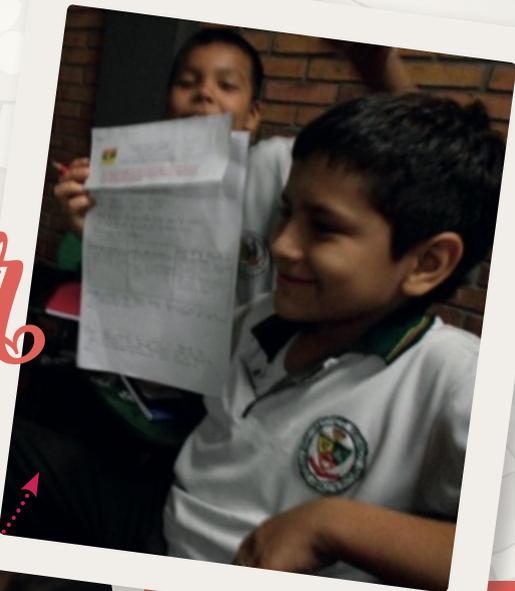
El Equipo Líder de Expedicionarios ha realizado encuestas, entrevistas, cartografía social y árboles de problemas y ha identificado que el entorno escolar se caracteriza por una alimentación que no incluye frutas ni verduras y por situaciones de conflicto que derivan en violencia. Por esta razón han focalizado sus acciones en la implementación de mecanismos de diálogo y de resolución de conflictos y en el trabajo desde los medios de comunicación para incentivar hábitos alimenticios saludables y el deporte, la danza y la música para el uso del tiempo libre y la realización de actividad física. El Equipo Líder de Expedicionarios ha realizado una obra de teatro para comunicar la importancia de lavarse las manos antes de comer, lo que se espera sea multiplicado por los niños y niñas y sus familias con el resto de la comunidad. El Equipo Líder de Expedicionarios ha identificado cuatro dificultades en la promoción de estilos de vida saludable. En primer lugar, la fuerte influencia de las redes sociales en el consumo de alimentos no saludables, en segundo lugar, la poca tradición que tienen las comunidades en el consumo de frutas y verduras, en tercer lugar, las condiciones económicas de las familias y comunidades que no favorecen la adquisición de alimentos saludables y, en cuarto lugar, la falta de docentes para la atención de todos los grupos lo que ha implicado la reducción de los tiempos que destina la institución educativa para la promoción de estilos de vida saludable.





Departamento de

# Norte de Santander





# Norte de Santander





### 3.12 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Norte de Santander<sup>13</sup>

El departamento de Norte de Santander se ubica en el nororiente del país. Es un territorio fronterizo con Venezuela cuya economía descansa en la extracción de materias primas, la industria manufacturera y los servicios. El departamento hace parte de la región Andina y se encuentra integrado por 40 municipios. Su capital es la ciudad de Cúcuta. El Plan de Desarrollo Departamental proyecta la promoción de los estilos de vida saludable desde el eje de Salud para la productividad en el Programa Dimensiones vida saludable y condiciones no transmisibles, desde el eje Recreación y deporte productivo e incluyente para todos en el Programa Deporte Social Comunitario Construyendo Tejido Social y desde el eje Apoyo y fortalecimiento al curso de vida.

En este departamento el proceso de promoción de estilos de vida saludable a través de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles se ha realizado con las Instituciones Educativas San Pablo I de Cúcuta y José María Córdoba de Durania que han venido desarrollando sus acciones desde el año 2014 y con el Semillero Quinta con quinta, de Cúcuta que adelanta sus acciones desde el año 2016.

En el departamento desde el año 2014 se ha realizado un proceso de articulación intersectorial entre la Secretaría de Educación, el Instituto Departamental de Salud y el Instituto de Deportes de Norte de Santander. Se coordinaron, en este contexto, las acciones de los Planes Operativos Anuales —POA— de estas entidades para apoyar los diferentes componentes de la Estrategia 4x4 para la promoción de los estilos de vida saludable en las instituciones educativas. Los profesionales que han participado del proceso de articulación intersectorial sugieren, no obstante, que la articulación se podría facilitar si se fijan metas intersectoriales de nivel nacional:

[...] ellos debieron haber dejado una meta macro para todos que fuera funcionamiento e implementación de la Estrategia 4x4 porque lo que sucede es que cada cual hace sus metas desde su competencia, sin mirar al otro sector y menos con el enfoque de salud. (Participante del Grupo de Gestión Intersectorial, 8 de julio de 2016)

#### 3.12.1 La promoción de estilos de vida saludable en Cúcuta

La ciudad de Cúcuta es la capital del departamento de Norte de Santander. Se encuentra en la frontera con Venezuela y su economía descansa en el comercio binacional, ya que es la frontera más activa del país y una de las más dinámicas de América Latina. El Plan de Desarrollo Municipal contem-

<sup>13</sup> En el departamento de Norte de Santander la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles se han implementado desde el año 2014 en los municipios de Cúcuta y Durania.



pla acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable como parte de la dimensión social y del sector salud. En este sentido, el Plan de Desarrollo reconoce que se han hecho esfuerzos para promocionar estilos de vida saludable en el municipio, especialmente en lo que tiene que ver con el fomento a la actividad física y al manejo del tiempo libre. Las acciones de promoción a partir del año 2016 se enmarcan en el programa Deporte, Recreación y Desarrollo Social para la Convivencia en Paz y en el programa Si se puede progresar con Inclusión y Bienestar Social.

La Institución Educativa San Pablo I de Cúcuta participa en la *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* desde el año 2014. La Institución Educativa realizó un convenio con la Universidad de Pamplona para la vinculación de estudiantes de la Facultad de Dietética y Nutrición como practicantes lo cual apoyó el proceso de autodiagnóstico del entorno escolar. Con la supervisión de un profesor de la Universidad, una estudiante diseñó una encuesta que permitió identificar los comportamientos asociados a la alimentación y la actividad física en la comunidad educativa. También se realizó una observación de comportamientos de las familias y niños y niñas en una jornada de integración denominada *Familia Saludable*, implementada en la forma de un bazar. En esta actividad el Equipo Líder de Expedicionarios contrastó los resultados de las encuestas con las prácticas familiares. De este modo, el grupo identificó que:

[...] hay mucho niño obeso, pero está mal nutrido y [niños] bajos de talla y bajos de peso, eso es un problema grave y por el tipo de comunidad donde vivimos, el tipo de estrato —uno y dos— se da mucho de eso. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 7 de julio de 2016)

Asimismo, reconoció que las comunidades no cuentan con hábitos de higiene:

[...] sufrían mucho de dolor de estómago y diarreas, entonces problema del agua, no se lavan las manos a la hora de comer, [...] los alimentos de pronto no los lavan muy bien o las señoras al servir manipulan los alimentos y con las manos sucias. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 7 de julio de 2016)

Finalmente, el Equipo Líder de Expedicionarios encontró problemáticas asociadas a la salud mental y al consumo de alcohol y cigarrillo:

[...] el querer suicidarse, un porcentaje alto de niños que alguna vez pensaron en suicidarse, entonces ahí también, ¿qué se miró?, que hay mucho *bullying*, cuando el niño siente que hay alguien que lo molesta todo el tiempo. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 7 de julio de 2016)

[...] algunos problemas familiares, son familias desunidas, familias desintegradas, todo eso causa un problema psicológico, [...] el otro problema que observamos es que los niños empiezan a muy temprana edad a consumir alcohol y cigarrillo y empiezan a muy temprana



edad a desarrollar su parte sexual, desde sexto ya, esas problemáticas fueron las que nosotros consideramos. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 7 de julio de 2016)

La institución educativa decidió articular el proyecto de educación sexual, el proyecto de vida y el proyecto ambiental en torno a los estilos de vida saludable. El Equipo Líder de Expedicionarios, en cooperación con las pasantes de la Universidad de Pamplona, llevó a cabo acciones pedagógicas con los niños y las niñas para promover hábitos saludables: «La importancia de lavarse las manos antes de comer, cómo elegir alimentos sanos, qué pasa si se consume comida salada o muy dulce, efectos de la alimentación en la presencia de cáncer, problemas cardíacos, entre otros».

Al mismo tiempo, la profesora coordinadora del Equipo Líder de Expedicionarios realizó articulaciones de orden curricular con los demás profesores para que integraran los hábitos de vida saludable en sus áreas. El proyecto desarrollado por la Institución Educativa fue presentado como experiencia significativa ante el Ministerio de Educación Nacional en el año 2014 y participó en el foro educativo del mismo año.

Desde el año 2015 el proyecto de promoción de los estilos de vida saludable hace parte del Proyecto Educativo Institucional. Su objetivo es:

Promover el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable, que contribuyan al mantenimiento de un buen estado de salud tanto física como mental, de los miembros de la comunidad educativa Juan Pablo I, actuando dentro de una cultura de prevención del riesgo. (Proyecto Educativo Institucional, 7 de julio de 2016)

Por otro lado, los jóvenes del semillero Quinta con Quinta refieren que la ciudad presenta varias problemáticas que los afectan:

[...] la ciudad [...] tiene dinámicas como rápidas pero también pesadas, la gente vive mucho del comercio por lo que es zona fronteriza, del rebusque por la falta de una oferta de empleo y de una educación que no llega a los barrios más marginados, más vulnerables. También en cierta forma es empleo, pero no son empleos formales, más que todos informales. (Participante del semillero, 2 de agosto de 2016)

Otra integrante complementa:

Cúcuta vive una situación de violencia desde hace rato ya por la entrada del paramilitarismo, [...] existe reclutamiento forzado, presencia de los actores armados, no sólo paramilitares o el Ejército, incluso, la guerilla, sino también la delincuencia que hay en la ciudad. (Participante del Semillero, 2 de agosto de 2016)

Los integrantes del semillero han considerado valiosa su participación en la estrategia para promoción de estilos de vida saludable, en primera instancia, por los cambios personales y, en segundo lugar, por la posibilidad de incidir en la calidad de vida de otros, especialmente de los niños y jóvenes:



El mensaje es grandísimo, lo que le decía, como cosas tan básicas como decir usted, usted sabe que el consumo de sustancias psicoactivas, pues el que consume tiene que tener un consumo responsable, ¿sí? Obviamente nosotros no podemos hablar de un consumo responsable si no de un no consumo. Es un tema realmente delicado, que merece como un profesional, una persona con mucho conocimiento, ese tema de consumo responsable no. Pero ese tipo de cosas uno tiene que por lo mismo, ir las interiorizando ir las tomando en cuenta. Yo ahora salgo a andar bicicleta, entonces no hacia ningún deporte, ahora estoy aprendiendo a hacer yoga, pues lo de la frutas y todo eso, y que realmente uno siente la diferencia, el descanso, no se debe dormir, ahora sé que antes de las 12 que es mucho más saludable para el cerebro dormir antes de las 12 de la noche, unas 3 o 4 horas antes de las 12 de la noche y se descansa mucho más que dormir después de las 12, que el traspasar. Ese tipo de cosas, yo me pongo a buscar por todos lados. (Participante del Semillero, 2 de agosto 2016)

Para promover los estilos de vida saludable el semillero focalizó a un grupo de adolescentes de un barrio de Cúcuta:

Un barrio vulnerable y pues se hizo [...] una cartografía con un enfoque de estilos de vida saludable, un enfoque en donde ellos situaban, pues aquellos lugares que venden comidas que fritos o algo así, comidas rápidas. Encontraron también consumo de sustancias psicoactivas, [...] la situación económica es bastante compleja, el valor de los productos para consumir saludable es caro, las comidas chatarras son las más baratas [...] en los lugares para hacer deporte, era muy complicado ir a hacer deporte, porque estaban las personas que consumían droga. (Participante del Semillero Juvenil, 2 de agosto 2016)

Frente a esta situación, el semillero se propuso realizar un laboratorio artístico para que los jóvenes a través del arte, de la composición musical, de video clips y de grafitis generen formas de reflexión de las personas sobre sus hábitos de vida y las sensibilicen para adquirir estilos de vida saludable:

[...] digamos que el toque nuestro es lo artístico porque es también un tema nuevo para nosotros, no se ha trabajado antes con la salud, pues digamos se da una forma dinámica, una forma amena, que a los chicos no les parezca tedioso que le lleguen a hablar de que tenemos que comer bien. (Participante del semillero juvenil, 2 de agosto de 2016)

### 3.12.2 La promoción de estilos de vida saludable en Durania

El municipio de Durania se encuentra en el suroriente del departamento de Norte de Santander y su base económica es la agricultura y la explotación de bovinos y porcinos. El Plan del Desarrollo Municipal contempla en el Programa La Salud un Compromiso de Todos la promoción de estilos de vida saludable para la mitigación de enfermedades ambientales.



Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa José María Córdoba de Durania afirman que su entorno es tranquilo sin mayores problemáticas. Se trata de un municipio que tiene un atractivo turístico y que cuenta con escenarios para actividades deportivas y de esparcimiento y que se caracteriza por la solidaridad entre las personas que lo habitan. Se trata de un municipio que cuenta con buena infraestructura:

[...] tenemos agua potable, tenemos planta de purificación, tenemos buenos servicios públicos, hay internet, hay *wifi*, hay todos esos servicios para, por ejemplo, los *iphone*, hay electricidad en casi todas las veredas, no creo que haya una vereda que no tenga luz, hay muchos auxilios del gobierno, familias en acción, los subsidios para los estudiantes, el alcalde regala los libros, su kit escolar para los niños, si es posible les dan uniformes, es un colegio hermoso, como usted lo ve, tenemos un bonito parque, la iglesia es basílica, y hay muchas cosas buenas. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 8 de julio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa José María Córdoba se constituyó en el año 2014 con la participación de estudiantes de grado décimo y once, por lo cual en el año 2016 fue necesario conformar un nuevo equipo. Los niños y niñas que participan en el Equipo Líder de Expedicionarios reconocen que el proceso de promoción de estilos de vida saludable les ha abierto nuevas posibilidades de acción en su institución educativa:

[...] también surgen ideas de los estudiantes, que quieren tal cosa, que se presente esto, y otras que es de aceptar cambios que puedan haber en la institución, por ejemplo, de reforzamiento de temas; en las tardes, hace poco, había en las tardes, digamos jornadas de recreación aquí mismo en el colegio por parte de los profesores, que se hacían grupos [...] para hacer origami, grupos para hacer carteleras, así, para aprovechar el tiempo libre, eso eran jornadas de aprovechamiento del tiempo libre, también había un grupo de danza que era mente sana en cuerpo activo, que era de generar que todo el alumnado, con todos los estudiantes que quisieran, se familiarizaran con el baile, el deporte, o sea, la vida sana, eso es lo que más ha habido aquí en el pueblo. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 8 de julio de 2016)

Una maestra del Equipo Líder de Expedicionarios afirma que la promoción de estilos de vida saludable ha fortalecido los procesos académicos de la Institución Educativa. En la actualidad, la promoción de estilos de vida saludable hace parte del Proyecto Educativo Institucional y ha consolidado el enfoque de trabajo por proyectos pedagógicos.





# Departamento de Putumayo





# Putumayo



### 3.13 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Putumayo<sup>14</sup>

El departamento de Putumayo está localizado al sur occidente del país y hace parte de la amazonia colombiana. Su capital es Mocoa. Está habitado por varias comunidades indígenas, entre ellas sibundoyes, inganos, sionas, kofanes, camentsa, coreguajes, quechuas y paeces. Sus bases económicas las constituyen la agricultura, la ganadería y la minería y cuenta con gran número de recursos naturales dada su biodiversidad. El Plan de Desarrollo Departamental 2012-2015 definió como uno de sus ejes Unidad departamental para el desarrollo humano integral y sostenible y éste, a su vez, estableció la dimensión de derechos sociales en la cual se ubicó el Programa Derecho a la Salud de toda la Población, que tuvo como uno de sus frentes de acción la promoción y prevención en salud.

La *Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable* se ha venido implementando en el departamento desde el año 2016 con la Institución Ecológica Rural de Cuembí del municipio de Puerto Asís y con la Institución Educativa Tesalia y el Semillero Juvenil AC Identidad de Orito.

Y se ha llevado a cabo un proceso de articulación intersectorial entre las Secretarías de Salud, Educación, Cultura y Deporte de los dos municipios y del nivel departamental. Este proceso se ha enfocado en la apropiación de la Ruta Pedagógica y de la movilización con Semilleros Juveniles teniendo en perspectiva dejar una capacidad instalada y un marco de sostenibilidad que permita extenderlo a otros territorios en el departamento. En Puerto Asís, la Ruta Pedagógica y la estrategia de Semilleros Juveniles se han integrado con iniciativas de promoción que ya se venían adelantando. Es así como intersectorialmente desde la alcaldía y con participación del SENA, se tiene la pretensión de impulsar acciones para promover la nutrición saludable con base en productos autóctonos de la región:

[...] el proyecto consiste en rescatar todos esos valores, todos los valores que tienen nuestras personas mayores en nuestras comunidades en que, en todos esos productos que son autóctonos de la región y que a veces desconocemos cuáles son las propiedades y también desconocemos cómo se pueden preparar. El fruto de la Palma de Asaí es otro producto con «micronutrientes en colágeno y antioxidantes». (Participante Equipo de Gestión Territorial, 26 de julio de 2016)

<sup>14</sup> En el departamento de Putumayo la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles han comenzado el proceso de implementación, en el año 2016, en los municipios de Orito y Puerto Asís.



### 3.13.1 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en Puerto Asís

El municipio de Puerto Asís es la segunda ciudad del departamento del Putumayo y se encuentra en la ribera del río del mismo nombre. Se encuentra ubicado en la Amazonia colombiana y sus principales actividades económicas son la agricultura, el comercio, la pesca y la explotación forestal. El Plan de Desarrollo Municipal contempla realizar acciones para la promoción de los estilos de vida saludable en el marco de los programas Puerto Asís Todos Jugando, apoyando la recreación de adultos mayores y Puerto Asís Saludable, subprogramas Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles y Seguridad Alimentaria y Nutricional, desarrollando una estrategia multipropósito y transectorial y generando procesos de movilización en la semana de estilos de vida saludable.

La Institución Ecológica Rural de Cuembí está ubicada en la vereda El Cuembí una zona rural del municipio que históricamente ha sido azotada por la violencia y cuyos pobladores perciben que recientemente ha mejorado su situación a partir de los diálogos de paz. Entre las problemáticas que afectan a la zona se encuentran la contaminación del agua y la difícil situación económica de las comunidades:

[...] es más por la contaminación ambiental que se está dando por la explotación petrolera, porque hay bastante explotación pero se ha hecho un mal manejo, entonces hay muchas fuentes de agua sobre todo contaminadas, y está afectando mucho la salud de las personas que habitamos en esa zona. [...] la gente, económicamente es de escasos recursos porque la mayor parte de ellos vivían de la coca, con las fumigaciones y todo ese cuento, la situación económica bajo mucho, ahora viven es a expensas de los contratos que les den en la compañía petrolera. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 25 de julio de 2016)

La Institución Educativa Ecológica Cuembí, tiene internado, cuenta con 600 estudiantes, desde el grado preescolar hasta el grado once, con especialización en Ecología. Tiene una estrecha articulación con el Servicio Nacional de Aprendizaje —SENA—, en las especialidades agropecuaria y ambiental, ligadas a la conservación del medio ambiente. El Equipo Líder de Expedicionarios de la institución educativa realizó un proceso de observación del restaurante escolar para conocer los factores que inciden en el desperdicio de alimentos y en el no consumo de alimentos saludables:

[...] si únicamente les gusta la ensalada, si les gusta la carne o si de pronto es alguna incomodidad porque no tiene los utensilios para utilizarlos cuando tiene que cortar la carne o, qué factores incluyen para que ellos actúen de esta manera, únicamente no es mirarlos sino ponerse en el mismo papel de ellos o sea qué factores influyen para que ellos reaccionen de esta manera, de igual manera se ve



apoyo de los docentes en este proceso en la hora del almuerzo, [...] es, digamos así, como vigilando, o sea ayudando al proceso que los chicos almuercen, se roten porque la misma estructura del restaurante es muy pequeño para todos los estudiantes quieren asistir a la hora del almuerzo. Para solventar la dificultad del desperdicio de carne, ante la falta de cubiertos, se tomó la medida de picarla en trozos más pequeños [...] y que la cocinen más para que esté más blandita. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 25 de julio de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios ha enfocado también sus acciones de promoción de los estilos de vida saludable en la convivencia escolar y en la actividad física. Se han realizado así sesiones de bailoterapia y los niños y niñas de secundaria orientan la actividad de los niños y niñas de primaria una vez a la semana.

Por otro lado, el Equipo Líder de Expedicionarios proyecta realizar un Festival Gastronómico para dar a conocer frutas y verduras de fácil acceso para las familias, dado el desconocimiento de las familias sobre la importancia que tienen para una alimentación saludable:

[...] más del 80% no consumen verduras y ¿por qué no consumen verduras? porque las mamás no las compra y por qué las mamás no las compran? porque desconoce cuáles son los valores nutricionales que aportan las frutas y las verduras para la nutrición de su familia, y de dónde vienen entonces los muchachitos desnutridos, de dónde vienen las mamitas desnutridas, de dónde vienen los niños con bajo peso al nacer, pues del desconocimiento qué se tiene para toda esas cosas que son elementales conocer. (Participante Equipo Líder de Expedicionarios, 25 de julio de 2016)

### 3.13.2 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en Orito

Orito se ubica en el piedemonte amazónico y su economía se basa, fundamentalmente, en la explotación petrolera, aunque también hay actividad agrícola, maderera y ganadera. El Plan de Desarrollo Municipal 2012-2015 concibió la salud como un derecho y definió en su política pública de salud la necesidad de promover condiciones y estilos de vida saludable. Este municipio participó del proceso de promoción de estilos de vida saludable con la Institución Educativa Tesalia, ubicada en la vereda del mismo nombre. Este territorio es habitado por población afrodescendiente, mestiza e indígena. Como resultado de esta diversidad cultural la institución educativa lleva cabo procesos educativos de carácter intercultural.

El Equipo Líder de Expedicionarios de la Institución Educativa Tesalia está conformado por siete estudiantes elegidos por sus propios compañeros, dos madres de familia, docentes de educación física y de ciencias naturales y la rectora. Dado que la institución posee un internado, el equipo incluyó a niños y niñas internados y no internados.



El Equipo Líder de Expedicionarios ha podido identificar factores de riesgo para la salud asociados a la actividad física, la convivencia y los hábitos alimenticios:

Uno de los problemas principales es la falta de espacios deportivos, y de material lúdico y recreativo para realizar con los estudiantes, para trabajar con los estudiantes, ¿sí?, debido a ello entonces miramos que hay unas causas, ¿sí?, y hay una problemática la cual es los juegos bruscos entre los estudiantes, el sedentarismo más que todo en los estudiantes de grados superiores, porque los grados inferiores vemos que los niños son más dinámicos, más activos, entonces esta falta de espacio lleva a que salen a descanso y lo que hacen es escuchar música y estar sentados, en vez de estar accionando, o haciendo un, realizando un ejercicio o un deporte en grupo, son la socialización, que socialicen más con sus compañeros, eso también es un pacto que, que perjudica. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de julio de 2016)

[...] el consumo de muchos... alimentos basados en fritos y grasas, ¿sí?, y este, el poco consumo de frutas y verduras, entonces es algo que también se le está trabajando fuertemente, a enseñarles a los niños la importancia del consumo de las verduras y las frutas en su dieta, en la dieta diaria, debido a que como comunidad, como tal no se tiene o no se tenía, ya podemos decir que no se tenía ese hábito. (Participante del Equipo Líder de Expedicionario, 26 de julio de 2016)

Como parte del proceso de promoción de estilos de vida saludable en la institución educativa se empiezan a gestar cambios en la comunidad. Se ha empezado a incentivar el consumo de frutas de la región como la guayaba, la piña o el borojó y el consumo de verduras en ensaladas.

Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios consideran que el principal aprendizaje obtenido a lo largo del proceso de promoción de la salud en el entorno escolar es el reconocimiento de las múltiples dimensiones de la salud:

[...] promocionar una alimentación saludable y promover la actividad física, y no tanto eso sino que va lo integral del ser humano como tal, y esto es lo importante de este programa, [...] promover qué es la salud auditiva, la salud visual, la higiene bucal, el cero cigarrillo, el cero alcohol, en la cual si nosotros logramos, uno, dos de nuestro colegio y llevarlo más allá, vamos a futuro a tener unas generaciones mucho más saludables. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios)

El Equipo Líder de Expedicionarios señala, por otro lado, que ha sido fundamental la participación de la rectora en el proceso de promoción para implementar la Ruta Pedagógica:

Ha sido fácil, ha sido un proceso fácil primero que todo porque hay una aceptación dentro de la institución tanto de docentes, que contamos cien por ciento con el apoyo de la rectora para los tiempos de



preparación que tenemos, para hacer las carteleras, para organizar unas diapositivas, para las charlas con los padres de familia. (Participante Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de julio de 2016)

En Orito, la promoción de los estilos de vida saludable se ha realizado también con la participación del semillero AC Identidad, un grupo juvenil, conformado por aproximadamente quince personas y que ha incursionado en la música y en el teatro. En la actualidad es un semillero juvenil que es ampliamente reconocido en el municipio por sus articulaciones con la Secretaría de Cultura y con una plataforma juvenil de organizaciones que posee el municipio. Entre las actividades que ha realizado el semillero destacan las presentaciones artísticas que realizó con motivo del cumpleaños del municipio, sensibilizando a través de sus composiciones y obras teatrales a la comunidad sobre la importancia de los hábitos de vida saludable. El semillero tiene en perspectiva vincularse al Plan de Intervenciones Colectivas para apoyar las acciones que intersectorialmente promueven los estilos de vida saludable.





# Departamento de Sucre





# Sucre





### 3.14 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Sucre<sup>15</sup>

El departamento de Sucre se encuentra en la zona Caribe colombiana y tiene límites con el departamento de Bolívar, el departamento de Córdoba y el océano Atlántico. La capital del departamento es la ciudad de Sincelejo. Su economía se basa en la ganadería, la explotación del gas, la producción de cemento, la pesca y la agricultura. El Plan de Desarrollo Departamental 2016-2019 ha contemplado la implementación de acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable desde el eje estratégico Sucre progresa socialmente con equidad e inclusión. En este eje se ha concebido la estrategia Sucre más saludable, que tiene por objetivo la «implementación, seguimiento y evaluación de acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad, identificación y control de riesgos asociados al comportamiento humano y al ambiente». (Gobernación de Sucre, 2016, p. 39)

En este departamento se ha venido implementado desde el año 2014 el proceso de promoción de los estilos de vida saludable en los municipios de Corozal y Sincelejo con las Instituciones Educativas Escuela Normal Superior de Sincelejo y Escuela Normal Superior de Corozal y con el semillero juvenil Más que vencedores: transformando vidas a paso saludable.

#### 3.14.1 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en Sincelejo

El municipio de Sincelejo es la capital del departamento de Sucre y su economía descansa en la ganadería, la agricultura y el comercio. En Sincelejo se llevan a cabo las fiestas del 20 de enero que constituyen un patrimonio cultural de la nación. El Plan de Desarrollo Municipal 2016-2019 Ciudad con Visión ha definido como uno de sus ejes de política Sincelejo social con Equidad, Inclusión y Oportunidades en el cual se desarrollará el programa Salud integral para todos. Este programa incluye como subprogramas el de Modos, condiciones y estilos de vida saludable, que apunta a fortalecer «la movilización, la construcción de alianzas y el desarrollo de redes de apoyo para el empoderamiento y la corresponsabilidad social por una cultura que promueva y proteja la salud» (Alcaldía de Sincelejo, 2016, p. 281) y el de Hábitat saludable, que desarrollará acciones de educación en salud ambiental con el objetivo de promover cambios conductuales afines al cuidado de la salud.

<sup>15</sup> En el departamento de Sucre la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles se han venido implementado desde el año 2014 en los municipios de Sincelejo y Corozal.

Los niños y niñas de la Escuela Normal Superior de Sincelejo afirman que su ciudad, aunque no es tan desarrollada como Barranquilla o Bogotá, es mucho más tranquila para vivir, pues no presenta problemas tan agudos de violencia o de estrés como los que caracterizan a las grandes ciudades.

Los niños y niñas de la Escuela Normal Superior de Sincelejo afirman que su ciudad, aunque no es tan desarrollada como Barranquilla o Bogotá, es mucho más tranquila para vivir, pues no presenta problemas tan agudos de violencia o de estrés como los que caracterizan a las grandes ciudades.

[...] en comparación con las capitales no está tan desarrollada, pero la verdad a mí me gusta vivir acá por la seguridad, porque aunque uno piense que no está tan desarrollada como Barranquilla o como Bogotá, pero es mucho más tranquilo estar en un ambiente donde no hay tanta movilidad y uno tiene todavía el espacio para estar con la familia para estar con amigos, entonces por esa parte sí me gusta vivir acá en Sincelejo. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios de la Escuela Normal Superior de Sincelejo reconocen que una de las mayores dificultades que se presentan en el municipio es el desempleo: «Tenemos una serie de subempleos, ventas ambulantes y el mototaxismo, este último, porque también hay un problema de movilidad». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

El equipo también identificó que el consumo de drogas y la violencia inciden de manera importante en las vidas de los niños y las niñas, así como la oferta de alimentos no saludables:

[...] tenemos problemas de microtráfico que también influye en nuestra institución educativa y el tema del pandillismo, por esa razón [...] con más frecuencia que en años anteriores, tenemos consejos de seguridad en el municipio, para mirar todo ese tipo de situaciones por el tema de atracos, de homicidios, etc. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

[...] vemos que aumenta el número de ventas o de restaurantes de comidas rápidas, también las familias cada día optan mucho menos por preparar alimentos en casa, vivir ese momento en familia, [...] se va como perdiendo las tradiciones familiares, como el domingo en casa, preparar un asado, un sancocho, se va perdiendo esa camaradería, esa unión familiar. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

En la Escuela Normal Superior de Sincelejo antes de su participación en la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable, había realizado acciones tendientes a mejorar la calidad de vida de los actores escolares:



[...] la estrategia va en consonancia con el querer y con algunas acciones que se han venido desarrollando desde la institución, tales como los juegos intercurios y los campeonatos intercolegiados, pero sencillamente, la estrategia le da como una fuerza y un matiz pedagógico y un marco teórico mucho más fuerte, porque nosotros lo desarrollábamos desde los proyectos transversales que nos daban en el Ministerio. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios ha debido realizar cambios en el año 2016, esto en razón de que no cuenta ya con los estudiantes que se graduaron en el año 2015. El equipo, para realizar sus acciones, se divide en dos grupos. El primero de ellos se centra en la promoción de estilos de vida saludable tocando temas asociados a la educación sexual, la educación ambiental y nutricional. El segundo grupo desarrolla las estrategias de comunicación a través de las cuales se sensibiliza a la comunidad educativa frente a los estilos de vida saludable y se encarga de las actividades orientadas a la promoción de la actividad física.

Dado el tamaño de la Escuela Normal Superior de Sincelejo —que cuenta con más de 4500 estudiantes— es poco fácil hacer actividades que involucren a toda la comunidad. Por esta razón, para mejorar el alcance del proceso de promoción, el Equipo Líder de Expedicionarios ha empleado:

[...] las redes sociales, los parlantes de la institución, el megáfono, y las emisoras Marina Stereo y la de la Policía Nacional, para que ellos de igual forma también sigan divulgando y pasen como esa voz a la comunidad de Sincelejo. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios utilizó la cartografía social para identificar zonas de riesgo que podían afectar la salud de los niños y las niñas en la institución educativa e identificaron como problemática central la falta de agua potable: «El agua potable en la institución, [...] por esa razón se solicitó en ese momento un filtro para el nivel de primaria y un filtro para el nivel de preescolar». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

Las actividades de promoción de estilos de vida saludable se realizaron articuladas al proyecto educativo medioambiental:

Recogimos papel reciclable con apoyo de las familias y se lograron llenar dos camiones con lo que compramos 15 baldes —recipientes para basura— de los grandes, de los mismos que se utilizan para depositar [...] líquidos químicos. [...] el rector nos colaboró mandándonos a estampar con el nombre de la institución y esos 15 baldes están distribuidos en la secundaria en los diferentes lugares donde vemos que más se agrupan los estudiantes y se ubican para hacer



el descanso. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

De otra parte, adquirieron a través de la Corporación Autónoma Regional de Sucre un contenedor para basura, que está ubicado al ingreso de la sección de primaria para depositar allí las basuras recolectadas en los baldes. El equipo también gestionó el apoyo de la empresa Interaseo: «El grupo de Interaseo también nos está colaborando. [...] es el que se encarga del aseo de la ciudad, está dictando charlas a los jóvenes. Están viniendo todas las semanas a dar clases sobre reciclaje». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios)

Otra actividad que promueve actualmente el Equipo Líder de Expedicionarios es la reforestación de los alrededores de la Institución Educativa. La secretaría de Agricultura, por medio de la UMATA, proporciona los árboles y los estudiantes los siembran; se anima a que cada uno cuide su árbol. También se incentiva el cultivo de plantas ornamentales para el embellecimiento del entorno:

[...] están embelleciendo con murales, con material reciclable, por ejemplo utilizamos las llantas, ellos están elaborando diferentes figuras con ellas que sirve como materas para esas matas que nos suministran para el embellecimiento de nuestro entorno [...] con tapas de envase plásticos, [...] apoyándonos con el proyecto ambiental escolar con relación a reciclar, [...] hicimos la sensibilización con los estudiantes, de tal manera que ellos nos ayuden a clasificar los desechos. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

Otro frente al cual se han orientado las acciones de promoción de estilos de vida saludable que desarrolla el Equipo Líder de Expedicionarios ha sido el del consumo de alimentos en el entorno escolar:

Había otra deuda que nosotros teníamos, digámoslo así, frente a la comunidad educativa, frente a esta estrategia, era el tema de las cafeterías [...] que todavía tienen como comida chatarra, muchos fritos, mecatos, gaseosa etc. [...] durante ese tiempo que no nos acompañaron, instalamos unos puestos de venta de frutas ambulantes [...] para demostrarle a ellos —administradores de las cafeterías— que la venta de frutas sí es rentable, sí es necesaria y sí era apetecida por los estudiantes. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

En relación con las actividades emprendidas desde los dos grupos, el de recreación y deporte se apoyó en instructores deportivos para realizar descansos recreativos que incluyen bailes y aeróbicos. En primaria, implementaron los recreos pedagógicos: «Para recuperar juegos tradicionales y estimular la atención motriz del niño a medida que interioriza el autocuidado». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

También se han realizado obras de teatro y performances dirigidos a la sensibilización de los actores escolares sobre el autocuidado:

[...] pasacalles, cuadros vivos, éstos son imágenes de situaciones que están dadas en nuestro contexto que quedan así congeladas. Ellos no actúan, no hay ningún guion, no hay ninguna expresión de ellos oral, sino todo es lenguaje no verbal. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

El reconocimiento de la importancia de la promoción de los estilos de vida saludable se aprecia en los siguientes testimonios de niños, niñas y adolescentes participantes de la Ruta Pedagógica:

[...] debemos ser portadores, que el joven tome conciencia de lo que está pasando y de lo que está sucediendo con él mismo. [...] debemos concientizar a los padres para que puedan llevar un estilo de vida saludable. [...] Qué mejor que nosotros que somos jóvenes incentivar a muchos más jóvenes que obviamente somos la generación que le sigue al futuro de nuestro país para que lleven un estilo de vida saludable, entonces nosotros somos como las personas más indicadas para que ellos se integren, que también quieran como nosotros, fomentar esta cultura para tener una ciudad y un país mucho mejor. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

[...] si nosotros llegamos a la conciencia de estos estudiantes a la conciencia de todas las personas que estamos en esta institución educativa, que hacemos parte de ella pues seguramente en un futuro próximo tendremos una realidad mucho mejor. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

### 3.14.2 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en Corozal

La ciudad de Corozal se encuentra próxima a la capital del departamento y su base económica es la agricultura. Corozal cuenta con una rica tradición cultural, representada en las celebraciones de semana santa, en el Carnaval de Corozal y en el festival nacional del corozo. El Plan de Desarrollo Municipal *Por la renovación de Corozal* ha previsto como una línea de política Renovación social de Corozal con enfoque diferencial e incluyente, en la cual se prevé el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo integral de las comunidades rurales y urbanas impulsando la educación, la salud, la cultura, la recreación y el deporte.

Los participantes del Equipo Líder de Expedicionarios reconocen a Corozal como una ciudad amable:

Corozal: fácil de visitar, difícil de olvidar, o sea, no es que sea la maravilla, pero tiene un encanto que cualquier persona que venga aquí desea volver otra vez. [...] las personas son muy sociables, lo tratan a



uno amablemente. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

No obstante, identifican como problemáticas del municipio la inseguridad y el crecimiento poblacional debido al desplazamiento forzado:

Corozal y Sincelejo fueron los municipios que recibieron a todos los desplazados y esa es la parte como que la problemática social que Corozal tiene. El desplazamiento urbano hizo que hubiese un *boom* poblacional y que ellos se ubicaran en las zonas periféricas del municipio. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

Con anterioridad a la implementación de la Ruta Pedagógica de la Promoción de Estilos de Vida Saludable, la Escuela Normal Superior desarrolló iniciativas en este tema: «Llevábamos estilos de vida saludables y habilidades para la vida desde la Secretaría de Educación Departamental hacia la institución educativa, acá eso se estaba llevando, antes de EPA». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

En el año 2014, el Equipo Líder de Expedicionarios centró sus acciones en la promoción de la actividad física desde el grupo lúdico-expresivo:

[...] se organizaron también los talentos saludables, entonces se promovía... ellos son producto de los talentos saludables con unas gimnasias rítmicas que tenían que ver con la estrategia y muchas cosas se hicieron con ocupación del tiempo libre en lo que tenía que ver con cultura. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

En el año 2015, la Escuela Normal Superior de Corozal trabajo la Ruta Pedagógica con la comunidad aledaña a la institución educativa, trabajando alrededor de la alimentación, la nutrición y la recreación y el cuidado en la vida cotidiana:

[...] la sacamos de la institución y no lo llevamos para la comunidad y se trabajó los estilos de vida saludables en doce familias del municipio ubicadas en sitios estratégicos por ejemplo en Cartagena de indias, en los Alpes, para acá para el renacimiento, para el siete de agosto, barrio San Ignacio... o sea hacia acá uno de los sectores del municipio. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 18 de agosto de 2016)

El Equipo Líder de Expedicionarios se organiza en el año 2016 en cuatro comités: el de educación y cultura, en el que combinan baile, gimnasia, lectura con adultos mayores, encuentros deportivos intercurso y revista Gimnastica con todos los cursos. El de Educación sexual, desde el cual se realizan talleres sobre sexualidad sana y responsable. Además, trabajan proyecto de vida y prevención de embarazos; cuentan con apoyo de un médico y de la orientadora. El de comunicación, con el cual se busca incen-



tivar a los estudiantes a que tengan una vida sana y que lleva el registro fotográfico de los otros comités y cuenta con las emisoras escolar y Marina. Y el de Educación Ambiental que se ha enfocado en el trabajo alrededor de la huerta escolar, desde la preparación del terreno, la siembra y el cuidado para la recolección de la cosecha.

En Corozal, también se encuentra el semillero juvenil Más que Vencedores Transformando Vida a Paso Saludable. Los integrantes del semillero refieren que, a pesar de ser un municipio con larga historia, Corozal ha sido descuidado por parte de las administraciones municipales:

[...] porque a Corozal, desgraciadamente, las administraciones la han golpeado muy fuerte, las administraciones han sido muy malas, [...] indicando la falta de políticas públicas para este ciclo de vida. [...] en Corozal usted no va a encontrar un instituto de deportes, la Casa de la Cultura apenas está comenzando a funcionar, porque también estaba abandonada, el SENA apenas comenzó a funcionar este año». (Participante del Semillero Juvenil, 2 de agosto de 2016)

El semillero hace parte de una iglesia Cristiana y al interior de ella organizaron el grupo que desarrolla del proceso de movilización para la promoción de estilos de vida saludable. El grupo de jóvenes considera que puede influir en la calidad de vida de los jóvenes cuando los vinculan a actividades que como el teatro exigen disciplina y compromiso:

Por ejemplo, en grupos de teatro tenemos unos compromisos. Esos compromisos generan disciplina y quizás cuando las personas, los jóvenes, estén en malos caminos, por decirlo así, vicios, pandillas, adquieren cierto compromiso con las actividades, ya lo estamos alejando de eso. Entonces de esa forma estamos tratando de transformar vidas a pasos saludables. (Participante del Semillero Juvenil, 2 de agosto de 2016)

El semillero expresa que el proceso de movilización le agregó al trabajo que ya venían realizando un sentido mucho más social, ampliando el impacto de sus acciones: «Porque [...] no sólo vamos a los jóvenes, también nos interesa ir a los niños, ir al papá, a la mamá, al abuelito, porque de todas maneras nos interesa [la salud] de toda la población. (Participante del Semillero Juvenil, 2 de agosto de 2016)

El semillero durante el 2015 realizó actividades como cine al parque, en las comunidades rurales, de los corregimientos que hacen parte de Corozal. Aprovechan la novedad de la actividad para transmitir mensajes de autocuidado, alimentación y actividad física. También llevó a cabo una actividad denominada Aguatón, que consistió en recolectar agua para llevarla a poblaciones donde el agua potable es poca o nula, porque esa es una problemática que tienen algunas comunidades rurales de la sabana



de Sucre: «[...] debido a que suelen tomarla de pozos en los que se bañan, lavan, hay animales, convirtiéndose en un peligro para la salud». (Participante del Semillero Juvenil, 2 de agosto de 2016)

Finalmente, el semillero está aprovechando el acceso que tienen los jueves, de 11 a.m. a 11:30 a.m., a la emisora Marina Stereo del Batallón de Infantería de Marina en Corozal para transmitir mensajes asociados a la Estrategia 4x4 y promocionar los estilos de vida saludable.



# Departamento de Tolima





# Jolima





### 3.15 La experiencia de promoción de estilos de vida saludable en el departamento de Tolima<sup>16</sup>

El departamento del Tolima se encuentra en el centro occidente del país y hace parte de la región Andina. El río Magdalena atraviesa su territorio. Limita con los departamentos de Cundinamarca, Huila, Cauca, Valle, Quindío, Risaralda y Caldas. Su capital es la ciudad de Ibagué. En el departamento se encuentran tres parques nacionales. Su economía descansa en actividades agropecuarias que se enfocan en la producción de arroz, ajonjolí, sorgo, café, algodón, entre otros cultivos; en los servicios, enfocados principalmente en transporte y comunicaciones y en las industrias de producción de alimentos, bebidas, cementos y materiales para la construcción. En términos culturales, el departamento sobresale por su riqueza musical y por la amplia oferta educativa de nivel superior con la cual cuenta. El Plan de Desarrollo 2016-2019 Soluciones que transforman incluye como eje estratégico Tolima territorio incluyente, que proyecta acciones de salud en el marco del programa Soluciones de salud que transforman y construyen paz. En este contexto, se apunta a que la salud a garantizar el bienestar y el mejoramiento de las condiciones de vida saludable para el desarrollo de la población para lo cual se proponen, entre otras acciones, empoderar a las personas en la promoción, prevención, autocuidado de la salud y la adopción de hábitos de vida saludable.

En el departamento del Tolima la implementación de la Ruta Pedagógica se realizó con la Institución Educativa Francisco Hurtado y el Semillero Juvenil Citirques del municipio de Venadillo y con la Institución Educativa Alberto Castilla del municipio de El Guamo.

#### 3.15.1 La promoción de estilos de vida saludable en el municipio de Venadillo

El municipio de Venadillo se encuentra al pie de la cordillera central en la orilla del río que lleva su mismo nombre. Por el municipio pasa el río Magdalena que es navegable en ese tramo. Su economía se basa en la producción de arroz, maíz, sorgo y algodón. *El Plan de Desarrollo Municipal 2016-2019 La unión es la fuerza del pueblo* ha concebido como uno de sus programas el de Cierre de brechas sociales para reducir la pobreza y mejorar la movilidad social, desde el cual se contemplan acciones encaminadas al fortalecimiento de la vida saludable, incluyendo la implementación de la Estrategia 4x4 y modos condiciones y estilos de vida formulados e implementados.

<sup>16</sup> En el departamento de Tolima la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles han realizado el proceso de implementación desde el año 2014 en los municipios de Venadillo y El Guamo.



Los integrantes del equipo líder de expedicionarios afirman que el municipio presenta algunas problemáticas que inciden en la calidad de vida de los niños y las niñas como la poca oferta de espacios para el uso del tiempo libre y los conflictos escolares.

Bueno, se podría decir que, bueno, en la mayoría no sabe manejar, administrar su tiempo libre en las áreas y eso a qué conlleva, digamos a que mantengan en la calle sin hacer nada, digamos que también se dejan influenciar por la drogadicción, el alcoholismo [...] Pues digamos que algunos siempre, pues tienen como baja el autoestima, como que no se llevan bien en la familia, entonces, eso a qué conlleva, a que digamos en el ambiente escolar en el que ellos están quieran siempre arreglar las cosas formando el conflicto, en vez de arreglarlo. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)

Como parte de la gestión, el Equipo Líder de Expedicionarios ha llevado a cabo acciones con la Alcaldía, con la Casa de la Cultura, con Indeportes y con la Gobernación, bajo el objetivo de promocionar los diferentes aspectos y temas vinculados a los estilos de vida saludable: «Hubo muchos trabajos también con Indeportes, con la Casa de la Cultura, con la Alcaldía también entonces, se realizaron varios trabajos en comunión con la alcaldía y acá con la gobernación». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios)

El equipo líder expedicionario ha realizado también actividades dirigidas a la promoción de la alimentación saludable, como el recreo saludable en el cual se promueve una vez al mes el consumo de frutas y verduras como alternativa a los productos que se ofrecen en la tienda escolar. También el Equipo Líder Expedicionario ha realizado actividades orientadas al lavado de manos, con los diferentes niveles escolares, lo que ha generado vínculos de confianza y apoyo entre los niños y las niñas.

[...] o sea, dar a conocer y que los estudiantes nos vean a nosotros como una ayuda, a veces los profesores no tienen el tiempo como para prestarles, para darles un poco de su tiempo para, para decirle sí, esto, para eso estamos nosotros, que nosotros en podemos sacar un tiempo y los estudiantes se nos acercan a nosotros a decirnos: «Bueno, ustedes que están más tiempo con los profesores, díganos que hacemos es todo y que podemos implementar esto», y así o sea, nosotros somos como los voceros ante los profesores para dar a conocer las opiniones de los demás estudiantes. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)

Por otro lado, han llevado a cabo rumba-terapias que favorecen la integración de las familias, los docentes y los niños y las niñas en el espacio escolar:

Nosotros cuando empezamos a sistematizar y a mirar las fotos, a una ve la diferencia y de lo primero era como los niños allá mirando, como aterrados, «¡Ay!, miren a los profesores o miren los papás», ¡4 papás!, poquitos, no, actividad física de grupo, era la monotonía allá, que a todo el mundo quería. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)



El proceso de promoción de los estilos de vida saludable se ha fortalecido, por otro lado, a través de la incorporación de diferentes medios de comunicación:

[...] el proyecto también se ha fortalecido a través de los medios de comunicación con los que cuentan la institución, como son a través del periódico escolar, ahí logramos sacar artículos donde apuntan a cómo ir cambiando y prestar atención a los jóvenes, a los padres de familia y a la comunidad en general, sobre nuestros estilos de vida saludable, sobre el manejo de nuestra salud física y emocional, al igual que la emisora, y la emisora se hace. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)

Para los niños y las niñas que han participado del Equipo Líder de Expedicionarios, la experiencia de promoción de estilos de vida saludable se hace significativa por la ampliación de horizonte que favorece, por ejemplo, a través de su contacto con los pares de otras regiones del país:

[...] era la primera vez que íbamos a Bogotá, a montarnos en un avión, nosotros era la primera vez que íbamos, Paulita nos acompañó también, entonces, también fue una experiencia de afecto, de unir y luego el encuentro allá. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)

Entre los aprendizajes que ha alcanzado el Equipo Líder de Expedicionarios se encuentra la resignificación de los procesos de investigación en la escuela, que se hacen más significativos a través de herramientas como la cartografía social y que favorecen la participación de las familias y de la comunidad: «No, mira, hagamos..., hicimos la cartografía social... [Lo dicen al tiempo] ¡Fue muy bonita! Muy limpia, todo mundo participando, los papás en allá jugando». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios)

El Equipo Líder de Expedicionarios afirma que la Ruta Pedagógica es un proyecto distinto a todos aquellos que llegan a las instituciones educativas porque no se impone a las realidades y necesidades del contexto, sino que permite la construcción de los actores locales y genera nuevas dinámicas de convivencia:

Este proyecto ha sido yo creo que el proyecto ¡más bonito!, que ha sacado el Ministerio en asocio con el Ministerio de Salud, porque, más que imposición, es una invitación a cambiar un estilo, y un estilo de vida no sólo en la parte física, sino también en la parte del ser como tal, donde influye mi forma de ver al otro, mi forma de respetar al otro, los derechos del otro. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)

Los docentes que orientan al Equipo Líder de Expedicionarios afirman que una de sus principales fortalezas es que constituye un proceso que es liderado por los niños y niñas y para los niños y las niñas. Para los docentes, en este sentido, la promoción de estilos de vida saludable se hace significativa porque les permite reconocer otras opciones pedagógicas y otros ambientes



educativos alternativos al aula y a su dinámica de aprendizaje. Entre las dificultades que ha encontrado el Equipo Líder de Expedicionarios para promover los estilos de vida saludable, enuncian la indiferencia de algunos de sus docentes respecto de las acciones que realizan y el poco tiempo con el que cuentan para planear, diseñar e implementar las acciones concebidas.

En Venadillo el semillero Citirques ha participado en la promoción de los estilos de vida saludable. Este semillero tiene una tradición de 20 años y ha trabajado de manera articulada con la Alcaldía municipal. Su trabajo ha estado enfocado en diferentes actores, como adultos mayores, o adolescentes y jóvenes que consumen droga, apuntando a ofrecerles alternativas culturales para su inclusión social. Entre las actividades que han realizado se encuentra el evento Jesús al Parque, convocado por diferentes iglesias, y que conjugó la oferta cultural con el consumo de alimentos saludables y la actividad física:

[...] era un evento donde varias, varias iglesias de, pues de diversos lugares, venían, cantaban, hacíamos juegos y se incitaba, se hacía la invitación a toda la comunidad del pueblo para que fueran a ese evento. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)

También han realizado eventos dirigidos a personas cuya salud se encuentra deteriorada con el fin de que puedan encontrar espacios de esparcimiento y comunicación y adquirir información para incorporar los hábitos saludables en sus vidas:

[...] entonces, pues como decía la profesora, se hacía como a las personas que consumían drogas, las reuníamos, les hacíamos charlas, los concientizamos y cosas así y ellos participaban, o sea, se les hacía también como para pasaran, que cambiaran esos momentos como amargos y muchas cosas que ellos viven, como por momentos alegres y también para que salieran un poco más de esos vicios y a que se divirtieran comiendo cosas sanas y haciendo deportes. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)

El semillero señala que la promoción de los estilos de vida saludable en el municipio plantea algunas dificultades de articulación con las entidades de gobierno debidas al cambio de administración: «Pues ha sido un poco difícil con la Alcaldía pues por lo que ellos están empezando y siempre, pues siempre el estigma político pesa mucho en un pueblo, entonces, cierra como mucho las puertas». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios)

### 3.15.2 La promoción de estilos de vida saludable en el municipio de El Guamo

El municipio de El Guamo se encuentra ubicado en el suroriente del departamento del Tolima y es conocido como la capital artesanal de Colombia. Su economía se basa en la producción de arroz, sorgo, maíz, algodón, yuca, plátano, ahuyama entre otros, y en el cultivo de frutas como el mango, el



limón, la guanábana, la maracuyá y la guayaba. Entre sus mayores atractivos se encuentra la fiesta del Corpus Cristi que se realiza en el mes de junio y en la cual se exhiben arcos frutales. *El Plan de Desarrollo Municipal 2016-2019 El cambio se construye es la hora de la gente*, en el eje estratégico *Construyendo la salud como derecho fundamental*, ha trazado como horizonte de política el fortalecimiento de programas deportivos y de programas de prevención de factores de riesgo comportamentales modificables para disminuir el consumo de tabaco y alcohol e incrementar la actividad física y las dietas saludables.

Los niños y niñas de la Institución Educativa Alberto Castilla apoyan a sus familias en actividades económicas como las artesanías y la agricultura. Como resultado del trabajo infantil, los niños y niñas se encuentran expuestos al consumo de alcohol y de sustancias psicoactivas:

La región sí se está dando, ha empezado a ingresar mucho lo que es la drogadicción, no, no hemos detectado tanto en el colegio, porque no está tan marcado, pero sí en la región como tal se da, les gusta, como es una zona de trabajo, prácticamente los muchachos mantienen trabajando, tener una actividad económica, a ellos mantienen plática, los fines de semana salen a bailar y hay muchos centros donde ellos van ahí mismo, digámoslo así, en ventas de cerveza, de bebidas, y ellos van, bailan, algunos ingieren bebidas alcohólicas otros no, pero sí tienen esa cultura de estar tomando por allí y bailando, ¡muchísimo! Entonces se está presentando el problema de drogadicción, poco pero se da. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)

En este contexto, el Equipo Líder de Expedicionarios enfocó inicialmente sus acciones de promoción en el uso del tiempo libre y en la alimentación saludable. Posteriormente se ha desarrollado para incluir acciones orientadas a la prevención de accidentes en el entorno escolar y para incidir en el manejo ambiental de la comunidad educativa. Con esta perspectiva, el Equipo Líder de Expedicionarios ha realizado campañas de reforestación y de prevención de enfermedades como el zika o el chikunguña:

Pues, estábamos dando unas clases como lo podemos escuchar, el zancudo transmite varias enfermedades como lo es el dengue, el chikunguña y el zika, entonces, pues como en la vereda como hay siempre zancuditos, (se ríen), y siempre zancuditos (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)

De otro lado, el Equipo Líder de Expedicionarios ha participado en las ferias empresariales que se realizan en la Institución Educativa Alberto Castilla con comidas saludables, lo que le ha permitido incidir en las familias. En este contexto, el Equipo Líder de Expedicionarios ha recuperado recetas tradicionales vinculando los saberes de las familias al proceso:



—¿Y todo eso lo han ido incorporando como dentro del proyecto, toda esa tradición gastronómica que tienen?

—Si porque los Padres de familia, los papás de ellos son los que preparan los plátanos. (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)

Uno de los logros más importantes del proceso de promoción de los estilos de vida saludable ha sido la articulación de la Institución Educativa Alberto Castilla con las entidades municipales y con el SENA: «[...] el SENA del Espinal nos apoya mucho en la manipulación de alimentos, entonces, eso fue en el proyecto de emprendimiento». (Participante del Equipo Líder de Expedicionarios, 26 de mayo de 2016)

Asimismo, se resalta el premio que ganó la Institución Educativa por el trabajo que realiza para promover la calidad de vida de la comunidad, el cual se invirtió en la dotación del restaurante escolar. En la actualidad, el Equipo Líder de Expedicionarios busca realizar una gestión orientada a solucionar el acceso de la comunidad educativa al agua potable.



# Capítulo Cuatro





# Reflexiones y aprendizajes para la promoción de los estilos de vida saludable

El anterior capítulo dio cuenta de las experiencias de promoción de los estilos de vida que se realizaron en los 15 departamentos y 29 municipios en los que se ha implementado la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y los Semilleros Juveniles para la Promoción de los Estilos de Vida Saludable. En el presente capítulo se realizará una síntesis de tales aprendizajes y una reflexión sobre el conjunto de las experiencias bajo el propósito de identificar las buenas prácticas de promoción de los estilos de vida saludable, así como las dificultades que pueden surgir y los elementos a tener en cuenta para comprenderlas y facilitar su resolución. El capítulo se centrará en las tres gestiones que se realizan en el marco de la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles: la gestión intersectorial, la gestión pedagógica en el entorno escolar y la gestión comunicativa y cultural que realizan los semilleros juveniles.

## 4.1 La gestión intersectorial para la promoción de los estilos de vida saludable

La gestión intersectorial que se realiza para llevar a cabo la implementación y el seguimiento de la Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable y de los Semilleros Juveniles para la Promoción de Estilos de Vida Saludable parte del reconocimiento de que estas dos estrategias son un aporte de la política de salud pública a los territorios. Esto quiere decir que, al tiempo que se ofrecen como alternativas metodológicas para propiciar la participación de los actores escolares y de los jóvenes en la promoción de hábitos de vida saludable, constituyen una fuente de aprendizajes y un proceso de desarrollo de capacidades para los diferentes actores del territorio.

En este sentido es clave comprender que la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles no tienen un carácter instrumental sino dialógico. Esto significa que sus elementos conceptuales y metodológicos ofrecen un marco de comprensión y de acción que tiene significado cuando entra en interlocución con las necesidades y dinámicas de los territorios. Precisamente, estas dos estrategias se conciben como rutas y su proceso de formación se estructura alrededor de las cinco paradas previstas porque ofrecen unas coordenadas básicas para configurar unos recorridos propios que



dependen de las particularidades de cada entidad territorial. De esta manera, al entrar en diálogo con el contexto, los procesos de promoción de los estilos de vida saludable se enriquecen y configuran una identidad propia en el territorio, lo cual es fundamental para su sostenibilidad en el tiempo y para su multiplicación.

La Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles se caracterizan, entonces, por su carácter participativo y por su flexibilidad, aspectos que van a permear toda la gestión intersectorial, la cual tiene como objetivos su apropiación por parte de las entidades territoriales y su sostenibilidad a largo plazo. En estos términos, puede decirse que las experiencias de promoción de estilos de vida saludable que tomaron forma en los territorios permiten identificar cuatro grandes prácticas de gestión intersectorial, a saber: a) la gestión orientada a generar las condiciones políticas para la implementación de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles en el territorio; b) la gestión orientada a fortalecer los procesos y prácticas de articulación intersectorial; c) la gestión orientada a fortalecer la relación entre los referentes sectoriales y las instituciones educativas; y, d) la gestión orientada a fortalecer la relación entre los referentes sectoriales y los semilleros juveniles.

#### 4.1.1 La gestión orientada a generar las condiciones políticas para la implementación

La primera gestión constituye el punto de entrada de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles al territorio. Su objetivo es la construcción de las condiciones políticas para que estas dos estrategias puedan llevar a cabo los procesos de implementación y seguimiento con los sectores, las instituciones educativas y las organizaciones juveniles. Implica dar a conocer a los actores locales la política nacional de salud pública y el lugar que ocupan en ella la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles, y llevar a cabo el proceso de concertación con las prioridades territoriales. En este contexto, se destacan tres buenas prácticas de gestión.

La primera de ellas es el reconocimiento de las acciones de promoción de estilos de vida saludables que han adelantado los territorios y de las estrategias que ya se encuentran operando a nivel departamental y municipal, de manera que la Ruta Pedagógica asegure una continuidad con los procesos adelantados. En muchos territorios, por ejemplo, se tienen logros importantes y se ha venido acumulando conocimiento y experiencia a partir de la estrategia nacional Escuela Saludable o de la estrategia *11 para la Salud*; es importante entonces que la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles no sean vistos como dos estrategias más que, o bien repiten lo que ya se hace en el contexto, o abren un frente de acción completamente nuevo que se distancia de las acciones que ha adelantado el territorio. En muchas de las experiencias los territorios aceptaron la implementación de las dos estrategias porque las consideraron como un valor agregado a lo que ya venían desarrollando y porque las entendieron como una oportunidad para dar continuidad a los esfuerzos realizados.



La segunda práctica de gestión, que es significativa por su aporte a la generación de las condiciones políticas para la implementación de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles, es el reconocimiento previo del Plan de Desarrollo del territorio para mostrar el modo en que las metas trazadas pueden encontrar en las dos estrategias unas rutas óptimas para su materialización. En muchos municipios no es claro no sólo cómo adelantar los procesos de promoción de los estilos de vida saludable, sino, en general, todos aquellos proyectos orientados a dinamizar cambios culturales en las comunidades y a propiciar su participación; en este orden de ideas, la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles se convierten en una opción para los territorios cuando se evidencia su potencial para impactar no solo los proyectos que se relacionan de forma directa con los hábitos saludables y el autocuidado sino todas aquellas iniciativas que implican movilización social, empoderamiento, construcción de ciudadanía y participación. La voluntad política para la implementación se configura así, en cuanto los territorios perciben en la Ruta Pedagógica y en los Semilleros Juveniles dos dispositivos que optimizan la organización de las acciones de las instituciones y de actores responsables de las metas trazadas, y la generación de capacidades locales.

La tercera buena práctica de gestión tiene que ver con la construcción de un escenario político para la implementación de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles. En varias entidades territoriales la implementación de estas dos estrategias se facilitó porque se logró construir un consenso sobre su pertinencia entre las diferentes cabezas de las entidades municipales o departamentales. Sobre la base de este consenso, la articulación entre sectores y la conformación del Equipo de Gestión Intersectorial se hace mucho más fluida con los distintos referentes.

#### 4.1.2 La gestión orientada a fortalecer los procesos y las prácticas de articulación intersectorial

Este contexto de la gestión es clave para la implementación de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles pues apunta a la construcción de una perspectiva compartida entre los diferentes sectores que confluyen en torno a la promoción de los estilos de vida saludable. Puede implicar, por un lado, el fortalecimiento de la construcción intersectorial en aquellos contextos en los que ya se ha venido avanzando en esta dirección o, por otro, la construcción de los primeros acercamientos entre los sectores y el afianzamiento de los vínculos. Esto es fundamental en la medida en que la promoción de los estilos de vida saludable a menudo se comprende como una tarea exclusiva del sector salud, sin que se dimensione que la salud es una responsabilidad de todos los actores sociales y de todas las instituciones.



En cuanto a este contexto de gestión, se pueden reconocer tres buenas prácticas: el reconocimiento de las capacidades de construcción intersectorial con las cuales cuentan el territorio y los referentes, la animación de las formas de organización y de toma de decisiones que ya posee el territorio, y la generación de planes de acción conjuntos.

El reconocimiento de las capacidades de construcción intersectorial que han desarrollado los territorios implica la comprensión de la variedad de culturas y dinámicas institucionales que se ponen en juego en el Equipo de Gestión Intersectorial. Es fundamental, entonces, no comenzar la articulación intersectorial sin comprender qué alcance tiene la construcción que han logrado realizar los actores, es decir, que antes de entrar en procesos más operativos, como la planeación, es vital configurar una comprensión compartida sobre el alcance y sentido de la articulación intersectorial. En un territorio, la articulación fue muy efectiva porque los actores habían participado de un proceso de formación orientado por una universidad y que les permitió forjar un horizonte de acción compartido.

Por otro lado, la animación de las formas de organización y de toma de decisiones que ya posee el territorio constituye una buena práctica en la medida en que evita una complejidad innecesaria derivada de la creación de más mesas o espacios de encuentro entre los sectores. En algunos territorios, el trabajo con la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles contribuyó a reactivar los comités de estilos saludables.

La generación de planes conjuntos constituye uno de los puntos centrales de la gestión intersectorial que se realiza para la implementación de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles. El aprendizaje que ofrecen algunas de las experiencias en este aspecto es que la planeación intersectorial no sólo implica la construcción de objetivos compartidos y la creación de una bolsa común de recursos, sino que requiere la creación de formas de confianza entre los sectores. Esto es especialmente crítico en lo que tiene que ver con las relaciones entre el sector de educación y el sector salud, pues a menudo se concibe que un sector puede beneficiarse en sus metas a expensas del otro o, simplemente, no es tan claro cuál es el sentido de la participación de un sector en lo que se considera es un asunto o un tema de otro sector. Así pues, la construcción de los planes intersectoriales se hace significativa cuando las entidades involucradas logran conjugar, al mismo tiempo, la autonomía de sus metas, temáticas y responsabilidades con la construcción de objetivos transectoriales.

#### 4.1.3 La gestión orientada a fortalecer la relación entre los referentes sectoriales y las instituciones educativas

Esta gestión busca afianzar los vínculos y puentes entre el Equipo de Gestión Intersectorial y las instituciones educativas. Para las comunidades educativas esta gestión es de crucial importancia por dos razones: en primer lugar, porque fortalece la capacidad de gestión de las institucio-



nes educativas con las autoridades municipales o departamentales; en segundo, porque constituye una forma de reconocimiento a las acciones que realiza la comunidad educativa en la promoción de los estilos de vida saludable. Esto es particularmente significativo para el Equipo Líder de Expedicionarios y, especialmente, para los niños y las niñas, pues de esta forma sienten que sus acciones son parte de la institucionalidad.

Es sabido que en los territorios la relación entre las instituciones educativas y los sectores, especialmente los de educación y salud, se reduce a menudo a la supervisión o a la realización de intervenciones especializadas sin que se reconozca a los niños, niñas y docentes como interlocutores de los referentes sectoriales. En este contexto, uno de los aprendizajes del proceso de implementación de la Ruta Pedagógica es que esta relación se resignifica en la medida en que, por un lado, el sector salud entra en diálogo con las instituciones educativas reconociendo la importancia de los procesos pedagógicos que en ella tienen lugar y buscando articularse a las dinámicas propias del mundo de la escuela; y por otro, el sector educativo se propone como acompañante e interlocutor de las prácticas pedagógicas y no como instancia de supervisión o rendición de cuentas.

Así las cosas, las experiencias de promoción de los estilos de vida saludable muestran que es clave que la selección de las instituciones educativas que van a participar en el proceso no sea sólo una atribución del sector educativo o del Equipo de Gestión Intersectorial, sino que se concerte con las comunidades educativas. Por otra parte, algunas experiencias permitieron reconocer que el acompañamiento técnico de los referentes sectoriales al Equipo Líder de Expedicionarios fortalece los aprendizajes y la construcción de conocimiento en torno a la salud. En el caso de otras experiencias, la proximidad de los referentes sectoriales con el Equipo Líder de Expedicionarios fue importante para poder gestionar recursos y apoyos para la promoción de los estilos de vida saludable. En los dos casos, el acompañamiento de los referentes sectoriales a los actores escolares se constituye en un factor de sostenibilidad de la experiencia.

Finalmente, un aspecto a considerar para la gestión de las relaciones entre las entidades de gobierno y las instituciones educativas es el reconocimiento que debe hacerse, en las comunidades indígenas, de la importancia que juegan en este proceso las autoridades tradicionales.

#### 4.1.4 La gestión orientada a fortalecer la relación entre los referentes sectoriales y los semilleros juveniles

El sentido de esta gestión es el de generar sinergias entre las acciones de los jóvenes pertenecientes a los semilleros y las entidades responsables de la promoción de los estilos de vida saludable en el territorio. Las buenas prácticas que en esta dirección se evidencian desde las experiencias muestran cuatro formas en que estas sinergias pueden establecerse. En primera instancia, se da una sinergia a nivel de la participación cuando las



entidades territoriales reconocen los aportes de los semilleros juveniles para la orientación de la política, es decir, cuando se abren espacios de participación a los jóvenes que tienen impacto en los procesos de toma de decisiones. En segunda instancia, se presenta una sinergia a nivel técnico cuando entre los semilleros juveniles y las entidades territoriales se generan procesos de cooperación que implican el fortalecimiento técnico de los primeros en temas de promoción de la salud y la ampliación de la perspectiva de las segundas en torno a la forma de generar procesos de movilización con las comunidades. En tercera instancia, puede hablarse de la sinergia que se da cuando la interacción entre los referentes sectoriales y los semilleros juveniles logra concretarse en términos contractuales y asegura para los primeros una capacidad técnica instalada en el territorio y para los segundos una sostenibilidad. En cuarta instancia, se da una sinergia en términos de reconocimiento cuando el Estado logra comprender que los jóvenes son un aliado de primer orden para la promoción de los estilos de vida saludable en los territorios por su capacidad para impactar en diversidad de públicos y movilizar a las comunidades, y cuando los jóvenes resignifican su comprensión del Estado y sus instituciones.

#### 4.1.5 Dificultades asociadas a la gestión intersectorial

La gestión intersectorial, como todo proceso social, presenta dificultades que son constitutivas del hecho mismo de que se trata de una construcción. Entre las dificultades que se pueden reconocer a partir de las experiencias se encuentran aquellas que están asociadas a la administración y toma de decisiones, a las tensiones que se dan entre los niveles nacionales, departamentales y municipales, a la dinámica política del territorio y a las percepciones mutuas que se dan entre los sectores.

Las dificultades que tienen que ver con la administración pública y la toma de decisiones se concretan en los tiempos de contratación del personal —lo que no permite contar con los referentes para su participación en el Equipo de Gestión Intersectorial—, en la alta rotación de personal que hace perder la construcción intersectorial forjada en la participación de actores que no pueden tomar decisiones y comprometer recursos, y en el poco personal disponible, lo que implica que no se cuente con tiempo para la participación en el proceso y se vuelva compleja la coordinación de cronogramas. También se pueden reconocer aquí las dificultades que tienen las instituciones para planificar sus acciones y gestionar recursos. Por otro lado, las relaciones entre los niveles nacional, departamental y municipal representan una dificultad en la medida en que cada nivel puede percibir a los otros como si estuvieran intentando, cada cual, hacer prevalecer sus propios intereses. Por su parte, la dinámica política del territorio representa una dificultad para la gestión intersectorial cuando, por ejemplo, la cultura local le otorga prioridad a las obras de infraestructura sobre los procesos sociales, lo que se traduce en que los referentes de los sectores no cuenten con la contraparte política que les permita movilizar sus acciones. Y las percepciones mutuas entre los sectores pueden constituirse en una dificultad



para la gestión cuando se considera que el tema no es pertinente para sectores distintos a salud y educación, o cuando entre salud y educación la promoción de los estilos de vida saludable intenta primar en la lógica de una u otra entidad.

## 4.2 La gestión pedagógica en el entorno escolar

La Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable se diferencia de otras estrategias del sector salud —que ingresan al mundo escolar— en que propicia la construcción de la promoción de la salud como un proceso pedagógico que conjuga los conocimientos en salud con los saberes pedagógicos de los docentes y los saberes locales y cotidianos de los niños y las niñas. Se trata, entonces, de una ruta pedagógica que se hace con los niños, las niñas y sus docentes, lo cual implica que, al tiempo que contribuye a transformar los hábitos de salud de la comunidad educativa, empodera a la escuela para que cumpla su labor educadora y a los niños y niñas para que puedan ser reconocidos como agentes que inciden en sus realidades.

Con esta perspectiva, las experiencias desarrolladas en los territorios aportan todo un conjunto de prácticas de gestión pedagógica que se pueden agrupar en torno a seis grandes aprendizajes: la potencia de la Ruta Pedagógica para fortalecer y dinamizar el Proyecto Educativo Institucional y el currículo escolar, la participación de los niños, niñas y docentes como el elemento pedagógico que organiza la Ruta, la capacidad de la Ruta para fortalecer la relación entre las instituciones educativas y el mundo extraescolar, la resignificación del saber pedagógico de los docentes como resultado de la Ruta Pedagógica, la articulación de los diferentes proyectos escolares en torno a la promoción de los estilos de vida saludable y las estrategias de promoción de los estilos de vida saludable. A continuación se abordarán cada uno de estos grandes aprendizajes para dar cuenta de las buenas prácticas que los caracterizan y los retos que emergen de ellos.

### 4.2.1 El fortalecimiento del Proyecto Educativo Institucional y del currículo escolar

La Ruta Pedagógica para la Promoción de Estilos de Vida Saludable busca integrarse en la vida de las instituciones educativas a través del Proyecto Educativo Institucional y del currículo escolar; es decir, la Ruta Pedagógica no permanece como un elemento foráneo a la dinámica de la cultura escolar, sino que su implementación es un proceso progresivo de integración en la vida institucional. Por esta razón, la forma en la que entra la Ruta Pedagógica en relación con las instituciones educativas es un punto muy sensible del proceso. Muchas instituciones educativas fueron seleccionadas por los proyectos pedagógicos que han desarrollado, por su reconocido nivel académico en el municipio o en el departamento o porque ya venían trabajando en torno a los estilos de vida saludable desde proyectos transversales o temáticas afines. En esta situación, una buena práctica a



destacar es la construcción de la participación de la Institución Educativa en la Ruta Pedagógica, en diálogo con ella, atendiendo a sus intereses y reconociendo sus necesidades. En algunos territorios la participación en la Ruta Pedagógica simplemente fue delegada desde la Secretaría de Educación sin interlocución con la comunidad educativa, lo que implicó que las acciones de promoción no se lograran arraigar en el PEI y en el currículo, lo cual es un elemento fundamental de sostenibilidad y de legitimidad. Si bien la Ruta Pedagógica es dinamizada por el Equipo Líder de Expedicionarios, aquellas experiencias en la que el conjunto o una buena parte de profesores la acoge como parte de sus prácticas curriculares, tienen una mayor capacidad para movilizar a la comunidad hacia la adquisición de hábitos de vida saludable. En experiencias en las que no se ha concertado con la comunidad educativa, o la concertación se ha hecho sin dimensionar la Ruta en el marco más amplio del PEI y del currículo, las acciones de promoción quedan encapsuladas en el aula de clase y son vistas como acciones que entran en contradicción con los tiempos escolares y con los deberes de los niños y las niñas.

Es crucial, entonces, mantener el sentido participativo y la flexibilidad de la Ruta Pedagógica desde el momento mismo en que se entra en relación con las instituciones educativas. El proceso de generación de capacidades no sólo entra en acción cuando empiezan las cinco paradas de la Ruta Pedagógica, sino que comienza con el momento mismo en el que se construye la relación entre la Ruta y la comunidad educativa. Aunque la Ruta incorpora momentos de socialización y de sensibilización sobre sus propósitos y su metodología, en algunas experiencias se aprecia que la Ruta Pedagógica se fortalece cuando quien acompaña al proceso convoca la reflexión de la comunidad educativa sobre su Proyecto Educativo Institucional, sin circunscribir su gestión meramente al ámbito del Equipo Líder de Expedicionarios.

Una vez que las comunidades educativas reconocen el potencial curricular de la Ruta Pedagógica, las buenas prácticas son jalonadas por los directivos docentes y el profesorado, quienes conectan la Ruta Pedagógica con el énfasis institucional, con un proyecto pedagógico estratégico —que puede ser uno de los proyectos transversales— o con niveles de enseñanza. En el primer caso, algunas instituciones entienden y practican la promoción de los estilos de vida saludable como una extensión de su énfasis; por ejemplo, en instituciones que realizan producción agrícola se comprende que el proceso pedagógico aporta una mirada desde la alimentación saludable, o en instituciones que tienen una clara apuesta por lo ambiental se entiende la promoción de la salud como una gestión integral del entorno. En el segundo caso, la comunidad educativa conecta un proyecto pedagógico que casi siempre es transversal a la promoción de los estilos de vida saludable, incrementando la perspectiva tanto sobre el tema que se ha venido trabajando —por ejemplo, sexualidad o competencias ciudadanas—, como sobre el sentido de la promoción de la salud desde el mundo escolar. En el tercer caso, la integración de la Ruta Pedagógica se da en un nivel



de enseñanza o en una modalidad, verbigracia, primaria o Escuela Nueva, que se facilita por la metodología de trabajo que utilizan los docentes o porque el nivel de enseñanza favorece la articulación entre las disciplinas. Es más difícil que esto suceda en la secundaria, en la cual las disciplinas son mucho más especializadas.

#### 4.2.2 La participación de los niños, niñas y docentes como el elemento pedagógico que organiza la Ruta

No cabe duda de que la Ruta Pedagógica es significativa para los niños, niñas, docentes y familias por su carácter participativo. Sus enfoques pedagógicos —la pedagogía experiencial, el taller pedagógico y la Investigación-Acción Participativa—, y las cinco paradas que estructuran su apuesta metodológica, posibilitan que los niños, niñas y docentes involucren sus saberes y experiencias en la promoción de los estilos de vida saludable, lo cual es un logro muy importante en el entorno escolar, pues a menudo las prácticas pedagógicas se caracterizan por separar el saber escolar del saber extraescolar.

Son varias las buenas prácticas de participación que han tomado forma en las instituciones educativas. En primer lugar, se encuentran aquellas prácticas que entienden la Ruta Pedagógica como una alternativa de aprendizaje para aquellos estudiantes que no encajan en el modelo del aula, lo que ha jalonado sus liderazgos y ha evidenciado sus capacidades al tiempo que les permite resignificar su lugar en la institución educativa. Muchos participantes del Equipo Líder de Expedicionarios refirieron que antes de la Ruta Pedagógica eran catalogados como estudiantes rebeldes y que sus profesores les invitaron a participar en la promoción de los estilos de vida saludable con la idea de que, a través de esta alternativa, pudieran ser reconocidos y puesto en acción su potencial, lo que efectivamente se tradujo para estos niños y niñas en la construcción de un nuevo sentido para habitar el espacio escolar.

En segundo lugar, se destaca como buena práctica de participación la conformación del Equipo Líder de Expedicionarios en consulta con los niños y las niñas, en una convocatoria abierta. No es la generalidad de lo que sucede en las instituciones educativas debido a que lo más recurrente es que los docentes designen a los niños y niñas del gobierno escolar para integrar el Equipo Líder de Expedicionarios o a los estudiantes de grados décimo y once, a menudo, sin que se les haya informado del proyecto en el cual van a participar. En contraste, llaman la atención aquellas experiencias en las cuales las instituciones educativas incentivaron la participación de los niños y niñas de la primera infancia, que favorecieron la integración del Equipo Líder de Expedicionarios con la participación de niños y niñas de diferentes grados —teniendo en perspectiva la sostenibilidad del proceso— e informaron a los niños y niñas sobre el evento al que se les invitaba y les permitieron decidir su participación en el mismo.



En tercer lugar, se puede mencionar como una buena práctica de participación el reconocimiento y la potenciación del liderazgo del Equipo Líder de Expedicionarios por parte de los niños y las niñas, con acompañamiento del docente. Esto no quiere decir que los docentes no hubiesen participado activamente o que hubiesen delegado su responsabilidad pedagógica. En las experiencias en las que se puede reconocer esta práctica, los docentes reconocieron que el liderazgo de los niños y las niñas es un factor de aprendizaje y de reflexión, lo que implica para los maestros y maestras un rol más cooperativo que directivo. De hecho, éste ha sido uno de los aspectos más significativos de la Ruta Pedagógica; los niños y niñas y sus docentes afirman de forma generalizada que la participación conjunta en el Equipo Líder de Expedicionarios ha posibilitado la construcción de una relación pedagógica más horizontal que favorece la construcción de vínculos afectivos y de confianza entre sus integrantes.

Y, por último, una cuarta buena práctica de participación, que se apuntala en la flexibilidad de la Ruta Pedagógica, tiene que ver con permitir que la promoción de los estilos de vida saludable se realice para dar respuesta a las necesidades e intereses de los niños y niñas y de sus docentes, lo que en términos de la participación infantil tiene un valor imponderable, puesto que permite que los niños y niñas se comprometan y responsabilicen con las acciones trazadas a la vez que les permite reconocer el impacto que tienen sus acciones en sus vidas y en las de sus comunidades. Y justo este aspecto constituye uno de los grandes logros de la Ruta Pedagógica: para los niños y las niñas se hace significativa porque les permite sentir que la promoción de estilos de vida saludable los configura como sujetos activos respecto a sus realidades.

Ahora bien, algunas experiencias evidencian un riesgo asociado a la participación que consiste en que se interrumpa la autonomía del Equipo Líder de Expedicionarios y de los niños y niñas cuando entran en juego recursos económicos, en este caso, derivados del capital semilla. Los niños y niñas y los docentes participantes son desconocidos en este contexto como sujetos del proceso de promoción de estilos de vida saludables y entran otras instancias o actores a definir el uso de los recursos.

#### 4.2.3 La capacidad de la Ruta para fortalecer la relación entre las instituciones educativas y el mundo extraescolar

La Ruta Pedagógica no sólo cubre un proceso de aprendizaje que tiene lugar alrededor de los estilos de vida saludable, sino que involucra acciones de gestión que fortalece la relación de las instituciones educativas con su entorno. En este contexto, se pueden identificar tres buenas prácticas: la vinculación de otros actores al autodiagnóstico, la apertura de las instituciones educativas a la comunidad y la gestión con las entidades locales.



La primera de estas buenas prácticas se puede apreciar en aquellas experiencias que han vinculado a las universidades, o a las familias y actores comunitarios, al proceso de autodiagnóstico, favoreciendo la confluencia de diferentes saberes y, por tanto, incrementando la base de conocimiento de todos. En efecto, en una experiencia los pasantes de una universidad contribuyeron a la realización del diagnóstico, robustecieron la comprensión de los factores de riesgo presentes en el entorno y crearon un manual de estilos de vida saludable para la institución educativa. En varias experiencias las familias y líderes comunitarios fueron consultados a través de metodologías participativas como la cartografía social, lo que permitió que sus comprensiones ampliaran la perspectiva del Equipo Líder de Expedicionarios sobre las problemáticas en las cuales buscaban incidir.

La apertura de las instituciones educativas a la comunidad constituye, por otro lado, una buena práctica en la medida en que sus acciones de promoción tienen un mayor alcance y resignifican la relación entre el mundo escolar y las realidades comunitarias. Aquí se pueden resaltar dos tipos de experiencias. En primera instancia, aquellas que abren la institución educativa a los actores comunitarios para que hagan uso de las instalaciones y participen de las actividades dirigidas a promover el ejercicio físico. En segunda instancia, las experiencias que salen a la comunidad convocando, por ejemplo, prácticas colectivas de ejercicio físico, lo que además de propiciar la adquisición de hábitos de vida saludable favorece la construcción de vínculos de confianza entre los actores.

La gestión con las entidades locales puede ser considerada una buena práctica porque no son ya las entidades de salud o de educación quienes definen las intervenciones que deben realizarse en las instituciones educativas, sino que son las instituciones educativas, con base en su proceso de promoción, quienes gestionan las intervenciones que se hacen pertinentes para sus realidades. La gestión con entidades locales se hace particularmente significativa cuando las entidades y las instituciones educativas se articulan para implementar acciones conjuntas dirigidas a la comunidad.

#### 4.2.4 La resignificación del saber pedagógico de los docentes

La gran mayoría de las experiencias permite identificar que la Ruta Pedagógica es significativa para los docentes porque resignifica su saber pedagógico, permitiéndoles reconocer la importancia de la lúdica, de la participación y relación entre los saberes escolares y extraescolares para la construcción de conocimiento. Si se entiende que el saber pedagógico es aquel que reflexiona sobre el proceso de aprendizaje de los niños y las niñas en el mundo escolar, entonces se encuentran cuatro buenas prácticas que contribuyen a ampliarlo.



La primera buena práctica, que es intrínseca a la Ruta Pedagógica, es el proceso de autodiagnóstico, que descentra al profesor de la enseñanza para situarlo en una perspectiva de aprendizaje, lo que es un elemento fundamental para el cambio de las prácticas pedagógicas. En la medida en que el autodiagnóstico constituye, fundamentalmente, un proceso de investigación sobre el entorno, entonces contribuye a resignificar el rol del docente: un actor que propicia la interrelación entre los saberes escolares, los saberes experienciales y los saberes sobre la salud para la generación de un nuevo conocimiento que oriente las acciones de los actores. Ahora bien, aquí se presenta una dificultad y es que en la mayoría de las experiencias los procesos de investigación no logran consolidarse como formas de producción de conocimiento rigurosas. No se trata de hacer rígidas las prácticas pedagógicas sometiéndolas a los cánones de la investigación social, pero sí es clave que la Ruta Pedagógica reflexione sobre el modo en que puede contribuir a que la producción de conocimiento se configure de forma más sistemática.

La segunda buena práctica consiste en permitir que la capacidad creativa de los niños y las niñas sea la que modele las actividades de promoción de los estilos de vida saludable. En la gran mayoría de las experiencias se reconoció que las actividades de promoción de los estilos de vida saludable calan en los niños y las niñas, porque son concebidas e implementadas desde los mismos niños y las niñas. Para los docentes, esto se ha traducido en reconocer la importancia de la lúdica en los procesos de construcción de conocimiento. De esta manera, los niños y las niñas no se hacen únicamente receptores de formas de acción pedagógica, sino que se constituyen en diseñadores de ambientes de aprendizaje para sus pares. El principal aprendizaje aquí es, pues, que la cooperación entre las ideas de los niños y las niñas y el saber pedagógico de los docentes constituye una fuente importante de innovaciones para el mundo escolar.

La tercera buena práctica que jalona el saber pedagógico de los docentes es la ampliación del ambiente de aprendizaje, inicialmente situado en el aula escolar. Esto es, que la promoción de los estilos de vida saludable necesariamente saca a los niños y niñas del aula y los coloca en un escenario de aprendizaje y de acción más amplio, lo cual se puede apreciar, por ejemplo, en la exigibilidad que hace el Equipo Líder de Expedicionarios de alimentos más saludables a los administradores de la tienda escolar. En este caso, la práctica pedagógica se convierte en una práctica de construcción de ciudadanía y de exigibilidad de derechos; así, la ampliación del ambiente de aprendizaje trae consigo un aprendizaje que es el resultado de la acción y reflexión sobre ella y no de la transmisión de conocimiento en el aula.

La cuarta buena práctica que contribuye a resignificar el saber pedagógico de los docentes es la articulación entre los saberes de los niños y las niñas y el saber disciplinar de los profesores. En la gran mayoría de las experiencias se reconoce que los niños y niñas tienen un mayor saber sobre la comunicación y la expresión cultural y que los docentes tienen más com-



prensión sobre las problemáticas que se buscan resolver. En otras palabras, los niños y niñas tienen mayor fortaleza en la forma y los docentes en el contenido. Para los docentes esto ha significado comprender que aparte del dominio de una temática se requiere de la gestión social de la misma. Sin embargo, esta distribución de los saberes debe ser ponderada con cuidado, pues se corre el riesgo de que los niños y niñas se desconecten de la construcción de conocimiento para centrarse sólo en su comunicación. No se trata, entonces, de separar el conocimiento de su comunicación, sino de reconocer que estas dos dimensiones deben agenciarse por igual a la hora de dinamizar procesos de promoción de los estilos de vida saludable.

Ahora bien, en aquellas experiencias en las cuales se resignifica sólo el saber pedagógico de los docentes que participan directamente en la promoción de los estilos de vida saludable, sin que se toque al conjunto del profesorado, se presentan algunas dificultades: los niños, niñas y docentes del Equipo Líder de Expedicionarios deben realizar sus actividades en una jornada contraria al no contar con tiempos suficientes dentro del currículo escolar; los docentes de corte más tradicional, centrados en el aula, pueden ver el trabajo pedagógico que se realiza por fuera de ella como una pérdida de tiempo y los niños y niñas pueden declinar su compromiso con la Ruta Pedagógica en la medida en que lo requieran los deberes escolares.

#### 4.2.5 La articulación de los diferentes proyectos pedagógicos en torno a la promoción de los estilos de vida saludable

Una de las mayores fortalezas de la Ruta Pedagógica, enunciada por la gran mayoría del profesorado que participa del Equipo Líder de Expedicionarios, es la capacidad que tiene para organizar los proyectos transversales que exige la ley en torno a un mismo proyecto estratégico. Es como si la promoción de los estilos de vida saludable, y el énfasis que hace en la movilización social y en la acción, le brindara a las otras temáticas —educación sexual, ciudadanía, medio ambiente— la ruta metodológica para que se conviertan en aprendizajes significativos. Se sabe que en la escuela es claro lo que se debe enseñar, pero no es tan comprensible el modo en que puede ser enseñado de manera significativa para los niños y las niñas. Y justo esto es lo que aporta la Ruta Pedagógica y, se puede inferir, es la razón por la cual permite la confluencia de los diferentes proyectos transversales alrededor de la promoción de los estilos de vida saludable.

Las buenas prácticas que se han construido en el marco de las experiencias, en este sentido, pueden ser referidas a la revitalización de proyectos o innovaciones pedagógicas por medio de su reformulación en clave de Ruta Pedagógica, a la inclusión de las actividades de promoción del ejercicio físico en el proyecto de tiempo libre, a la vinculación de proyectos pedagógicos, como la huerta escolar, con la promoción de la alimentación saludable, y a la interacción entre diferentes grupos o clubes escolares con el Equipo Líder de Expedicionarios para llevar a cabo acciones conjuntas.



#### 4.2.6 Las estrategias de promoción de los estilos de vida saludable

Los Equipos Líderes de Expedicionarios generaron toda una gama de estrategias y prácticas de promoción de los estilos de vida saludable en el entorno escolar y en sus comunidades como respuesta a las diferentes problemáticas que se presentan en sus contextos. La gran mayoría de experiencias se centraron en la promoción de la alimentación saludable y el ejercicio físico. Otras se enfocaron en las problemáticas de manejo de residuos sólidos, acceso a agua potable, disminución del consumo de alcohol y cigarrillo y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, y el uso creativo del tiempo libre.

Así las cosas, resaltan como aprendizajes las prácticas que:

Recuperan los saberes y productos tradicionales de las comunidades para generar alternativas de consumo de alimentos.

Vinculan la promoción de la alimentación saludable con cadenas de valor que apuntan a la seguridad alimentaria y nutricional del territorio.

Le brindan a los niños y niñas alternativas de consumo de frutas y verduras en formas atractivas para ellos y ellas.

Promueven el conocimiento de las frutas y las verduras a partir de actividades lúdicas.

Hacen de la actividad física un proceso de movilización social y encuentro comunitario.

Promueven la crítica y la exigibilidad de una alimentación saludable a la tienda escolar y al operador del restaurante escolar.

Se orientan a la transformación del ambiente escolar para generar nuevas formas de interacción entre los actores, apuntando con ello a la disminución de los conflictos asociados al estrés.

Se dirigen a empoderar a los niños y niñas para que influyan en los hábitos de salud de sus familias.

Abren a las familias y comunidades el uso del espacio escolar para la realización de actividades físicas o para la participación en actividades lúdicas, recreativas y expresivas.

Hacen del conocimiento de los actores locales —por ejemplo, de los adolescentes expuestos al flagelo de la droga— un factor de prevención para la comunidad educativa.



Dando esto por sentado, es importante reflexionar sobre algunas prácticas que intentan promover el consumo de alimentos saludables sobre la base de ejercer coacción o control sobre los niños y las niñas, por ejemplo, vigilando sus descansos para prohibir los productos que se consideran no saludables. No se trata de una práctica generalizada pero sí es importante tener en perspectiva que el cuidado de la salud se relaciona con la participación y autonomía del actor, en este caso del niño y de la niña, y no de su disciplina.

### 4.3 La gestión comunicativa y cultural de los Semilleros Juveniles

Los Semilleros Juveniles conjugan la capacidad de los grupos de jóvenes para configurar audiencias, mediante los medios de comunicación, las redes sociales y la expresión cultural, en la promoción de los estilos de vida saludable. Muchos de los semilleros juveniles cuentan con una historia y un posicionamiento en el territorio que ha sido el resultado del trabajo que realizan para incidir en las problemáticas que se presentan en sus entornos. De este modo, se pueden encontrar semilleros juveniles que, previo al trabajo de movilización, han desarrollado capacidades de gestión con las entidades estatales y de interlocución con las comunidades; varios de ellos han realizado movilización social para aminorar la situación de niños y niñas vulnerables, para ofrecer alternativas de uso de tiempo libre a los jóvenes o para brindar a adultos mayores momentos de esparcimiento.

A través de la movilización social para la promoción de los estilos de vida saludable, la intencionalidad política de los semilleros juveniles se amplía porque la perspectiva de promoción de la salud, primero, les sitúa en un campo político que los visibiliza como sujetos participativos con influencia no sólo en las comunidades sino en las instancias de toma de decisiones en el territorio; segundo, contribuye a fortalecer sus capacidades técnicas de planeación y gestión cultural y comunicativa; y, tercero, les permite pensar en un proyecto de vida articulado a la movilización social.

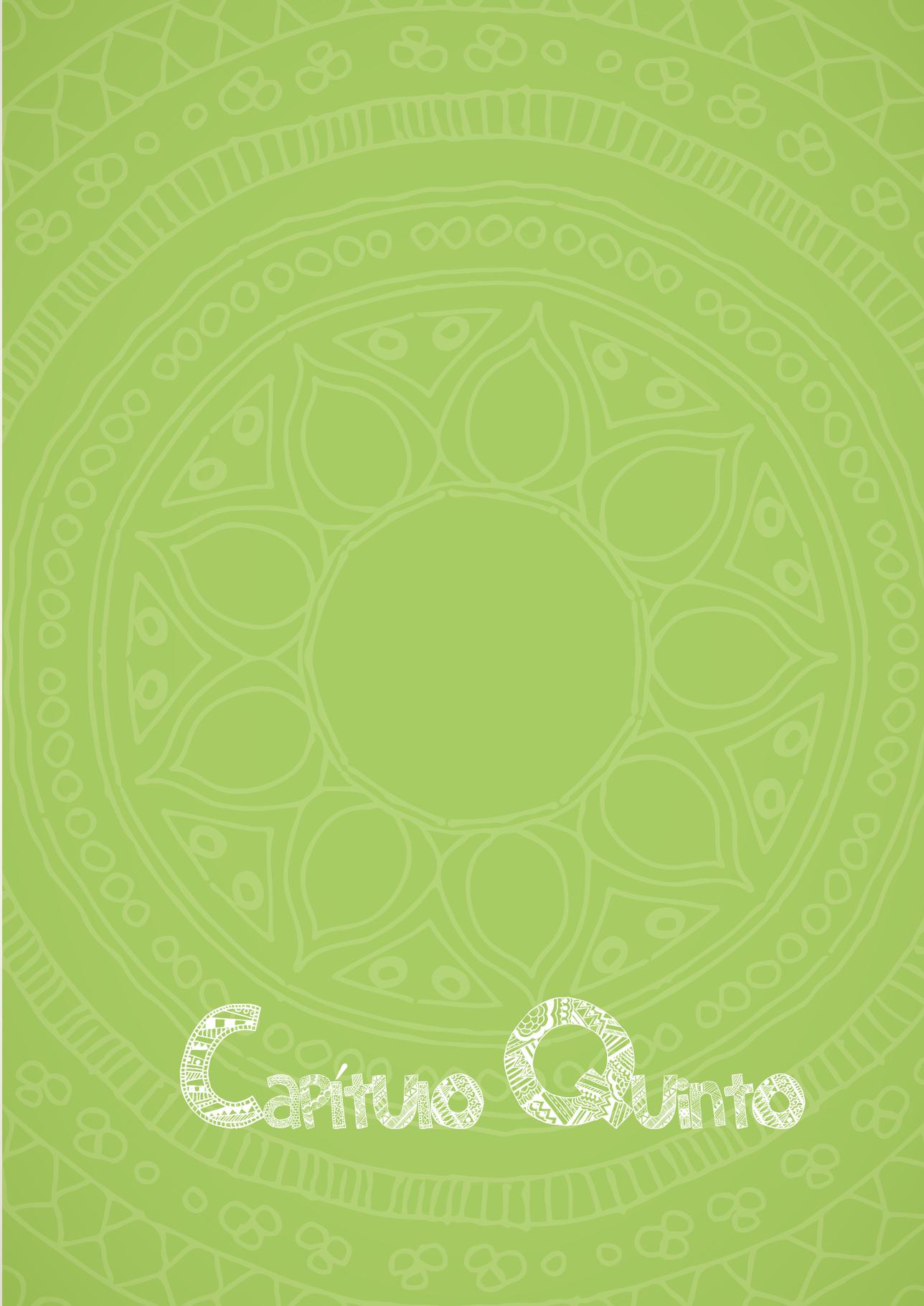
Las experiencias de movilización social por medio de los semilleros configuraron, en este contexto, un conjunto de buenas prácticas educativas, comunicativas y de gestión. Entre las buenas prácticas educativas destacan aquellas que realizan algunos de los semilleros, vinculando a profesionales de la salud a sus procesos de planeación y diseño, de forma que el conocimiento especializado sobre los estilos de vida saludable sea incorporado con el mayor rigor posible en sus propuestas comunicativas. También puede considerarse como una buena práctica formativa aquella que realizan algunos semilleros cuando evalúan sus propuestas comunicativas, no sólo por la calidad de su apuesta artística, sino por su sentido educativo. En este orden de ideas, los semilleros comprenden que la comunicación social es, al mismo tiempo, una forma de hacer educación y que, como tal,



se debe apuntar no sólo a hacer llegar los mensajes alusivos a los estilos de vida saludable a las comunidades, sino a configurar formas de apropiación social del conocimiento, por ejemplo, cuando trabajan talleres con las familias para prevenir el consumo de drogas en adolescentes o cuando se articulan con madres comunitarias de los centros de desarrollo infantil para incidir en la construcción de hábitos desde la primera infancia.

Las buenas prácticas comunicativas de los semilleros juveniles evidencian toda la creatividad que los jóvenes ponen en juego a la hora de construir audiencias. En este contexto cabe resaltar: a) el teatro invisible, que hace participar a las audiencias de situaciones asociadas a los hábitos de vida saludable; b) las prácticas expresivas y culturales que favorecen la inclusión de jóvenes en situación de discapacidad, por ejemplo, una persona sorda que participa en la promoción de los estilos de vida saludable haciendo de mimo; c) el uso de los medios de comunicación para generar conocimiento clave para el autodiagnóstico, verbigracia, cuando un semillero realiza un formato de noticiero para recoger las percepciones de los servidores públicos sobre una determinada problemática; d) la creación de canciones y ritmos que por su recordación inducen a los actores a autorregular sus comportamientos de forma saludable; e) la inclusión de grupos vulnerables, como el LGTB, jóvenes consumidores de sustancias psicoactivas y de adultos en el diagnóstico y en actividades de recreación que impliquen un reconocimiento de su condición de sujetos de derechos; f) la creación de miradas pedagógicas propias sobre la promoción de la salud haciendo énfasis, no en la prohibición de los hábitos de vida que poseen las personas y las comunidades, sino en la reflexión sobre las mismas; g) la movilización que agencian los semilleros a través de redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram; h) la integración de diferentes formatos y formas de expresión —rap, teatro, circo callejero, danzas, etc.— que se unen en un mismo proceso de movilización.

Las buenas prácticas de gestión, por otro lado, se evidencian cuando los semilleros fortalecen sus acciones al dinamizar procesos de movilización en cooperación con los Equipos Líderes de Expedicionarios de las instituciones educativas; cuando generan todo un andamiaje de gestión con diferentes entidades y actores del territorio que permite acomunar recursos; cuando se formalizan como organizaciones o fundaciones con el fin de garantizar su sostenibilidad en el territorio; cuando extienden su radio de influencia a otros municipios o departamentos y multiplican sus aprendizajes y conocimientos sobre la promoción de la salud; y cuando generan redes de semilleros juveniles para fortalecer la gestión y aprender conjuntamente.



Capítulo Quinto





## Conclusiones y recomendaciones

La sistematización de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles evidencia que estas dos estrategias de la política de salud pública aportan a los territorios un conjunto de elementos conceptuales y metodológicos que favorecen el desarrollo de condiciones y capacidades para la promoción de los estilos de vida saludable en el territorio en el marco de la gestión intersectorial, de la gestión pedagógica y de la gestión comunicativa y cultural.

A nivel de la gestión intersectorial, la Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles contribuyen a posicionar el tema de promoción de la salud en la agenda política de los municipios y departamentos, a fortalecer las capacidades de planeación y de articulación entre las entidades de gobierno y a forjar formas de cooperación y confianza entre los sectores. Las mayores dificultades que aquejan a la gestión intersectorial de las dos estrategias tienen que ver con la alta rotación de los servidores públicos, los tiempos de contratación y la armonización entre los niveles nacional, departamental y municipal para la toma de decisiones y la disposición de recursos.

A nivel de la gestión que se lleva a cabo con las instituciones educativas, la Ruta Pedagógica promueve la capacidad de incidencia de las comunidades educativas en su medio; esto es particularmente visible en aquellos territorios en los cuales no se cuenta con la institucionalidad del Estado pues en ellos la promoción de los estilos de vida saludable propicia acciones de autorregulación y cuidado de las comunidades. Asimismo, la Ruta Pedagógica fortalece las prácticas pedagógicas y la calidad de la educación en el mundo escolar al favorecer la inclusión de la lúdica, la participación infantil y la interrelación entre saberes escolares, experienciales y locales. La Ruta Pedagógica es particularmente importante porque le permite a los niños y las niñas configurarse como sujetos activos frente a sus realidades y reconocer la capacidad que tienen sus acciones de impactar en sus comunidades. En este mismo contexto, la Ruta Pedagógica tiene un gran potencial para articular los diferentes proyectos pedagógicos de la institución educativa y el currículo. Por esta vía la escuela se reconoce no sólo en su función educadora, sino como un entorno de desarrollo humano que comprende que la promoción de la salud es un aspecto constitutivo de la formación de la ciudadanía y de la subjetividad de los niños, niñas, familias y docentes.

En relación con la gestión cultural y comunicativa de los semilleros juveniles, la estrategia favorece el reconocimiento, por parte de las autoridades locales, de los jóvenes y su capacidad de influencia y movilización, la construcción de proyectos de vida e identidad a partir de los procesos de



movilización y la proyección de los grupos de jóvenes como actores locales que pueden influir en los procesos de toma de decisiones, que tienen lugar a nivel local, sobre la promoción de la salud. La estrategia, por otro lado, contribuye a fortalecer la capacidad de gestión de los semilleros y le da una mayor intencionalidad política y pedagógica a sus prácticas artísticas y comunicativas.

Los procesos de promoción de los estilos de vida saludable realizados con las instituciones educativas y con los semilleros juveniles propician cambios de hábito en los participantes que agencian la movilización: disminuyen el consumo de bebidas azucaradas, de la sal de alimentos procesados o aumentan el consumo de agua. De este modo, contribuyen a multiplicar sus aprendizajes sobre los hábitos de vida saludable con sus familias y comunidades y exigen en sus entornos que los menús incorporen alimentos saludables. La actividad física, por su parte, se convierte en una alternativa de recreación y cultura para las comunidades que no cuentan con una oferta en este sentido.

La Ruta Pedagógica y los Semilleros Juveniles requieren de un líder que esté convocando a los diferentes actores, acompañándolos en la cualificación de sus acciones y generando sinergias entre las instituciones y las comunidades. Este trabajo es importante y, de cara a la multiplicación de estas dos estrategias en los territorios, es clave que el agente que asuma esta función tenga un perfil que combine conocimientos de salud con conocimientos de educación y capacidades de gestión social.

Entre las recomendaciones que pueden ser tenidas en cuenta en los procesos de implementación y seguimiento de la Ruta Pedagógica y de los Semilleros Juveniles se pueden enunciar las siguientes:

1. Delimitar el alcance de las dos estrategias en la promoción de los estilos de vida saludable, de manera que sus acciones puedan ser evaluadas y se pueda construir evidencia sobre su efectividad. El acento de las dos estrategias en los procesos de formación ha permitido consolidar sus aspectos pedagógicos, sin embargo, aún no es muy claro cuál es el impacto efectivo de los procesos de movilización que se llevan cabo desde las instituciones educativas y desde los semilleros para incidir en las prácticas de autocuidado de las personas y las comunidades.

2. Asegurar mayor articulación en el nivel nacional para que se faciliten los procesos de construcción intersectorial en los territorios alrededor de la promoción de los estilos de vida saludable. Esto es de particular importancia para los territorios pues éstos consideran que la labor de gestión a nivel departamental y municipal puede optimizarse si desde el nivel nacional ya se han hecho los acuerdos intersectoriales que les van a permitir a los referentes locales participar con mayor autonomía y seguridad.



3. Fortalecer los procesos de autodiagnóstico e investigación tanto en el entorno escolar como en los semilleros. Si bien las prácticas de generación de conocimiento sobre el contexto local se realizan en la forma de un aprendizaje, no es tan claro de qué modo permiten focalizar con rigor las problemáticas que se espera abordar. Se trata, entonces, de encontrar un equilibrio en la construcción del conocimiento sobre los factores de riesgo que están presentes en el entorno como proceso pedagógico y como insumo para la toma de decisiones.

4. Favorecer una mayor integración de la Ruta Pedagógica en el currículo escolar y en el PEI para que así se optimice el trabajo del Equipo Líder de Expedicionarios. Esto implica poder ponderar los diferentes escenarios educativos en los cuales se inscribe el proceso de promoción de los estilos de vida saludable para que, además de las metas trazadas en función de la transformación de los hábitos y prácticas de las comunidades, se definan unas metas de transformación pedagógica y curricular.

5. Fortalecer los procesos de promoción de los Estilos de Vida Saludable para que las actividades que se realicen sean menos puntuales y se articulen más en la forma de proyectos; en efecto, como se trata de un proceso de aprendizaje sobre la gestión de los estilos de vida saludable, al comienzo las instituciones educativas y los semilleros dan lugar a actividades coyunturales que con el tiempo se van agregando. Sin embargo, es clave que se incorpore en el proceso de aprendizaje, de manera más decidida y sin afectar la flexibilidad del proceso de aprendizaje, la idea de que se configuren de entrada proyectos de promoción de los estilos de vida saludable.

6. Incluir los procesos de promoción de estilos de vida saludable llevados a cabo desde las IE y los semilleros en los planes intersectoriales, de modo que no sólo impacten a la institución educativa o a los públicos locales, sino que puedan extenderse a otros territorios.

7. Fortalecer la participación de los semilleros juveniles y las IE en los procesos de toma de decisiones relacionados con la promoción de los estilos de vida saludable para que sus experiencias y capacidades nutran las acciones de política pública.

8. Generar desde el nivel nacional formas de consulta y acompañamiento a los territorios para la implementación progresiva de la Ruta Pedagógica y de la Semilleros Juveniles para la promoción de estilos de vida saludables.





## Referencias bibliográficas

- Alcaldía de Leticia. (2012). *Plan de Desarrollo Municipal de Leticia*. Recuperado el 5 de octubre de 2016, de <http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/leticiaamazonasplandedesarrollo2012-2015.pdf>
- Alcaldía de Durania. (2016). *Plan de Desarrollo Municipal de Durania*. Recuperado el 5 de octubre de 2016, de <http://durania-nortedesantander.gov.co/apc-aa-files/495052435f43464f524f535f47454c54/borrador.-plan-de-desarrollo-durania-2016-2019.pdf>
- Alcaldía de Montería. (2016). *Plan de Desarrollo 2016-2019, Montería Adelante*. Recuperado el 5 de octubre de 2016, de <http://monteria-cordoba.gov.co/docs/proyecto-plan-desarrollo-2016-2019.pdf>
- Alcaldía de Neiva. (2016). *Plan de Desarrollo 2016-2019*. Recuperado el 4 de octubre de 2016, de <http://www.alcaldianeiva.gov.co/NuestraAlcaldia/SalaDePrensa/Paginas/Plan-de-Desarrollo-2016-2019.aspx>
- Alcaldía de San Carlos. (2016). *Plan de Desarrollo 2016-2019 Firmeza con compromiso social, San Carlos-Córdoba*. Recuperado el 6 de octubre de 2016, de [http://sancarlos-cordoba.gov.co/apc-aa-files/35356163323633316330323238623439/plan-de-desarrollo-municipal-de-san-carlos-cordoba-2016-2019-firmeza-con-compromiso-social\\_1.pdf](http://sancarlos-cordoba.gov.co/apc-aa-files/35356163323633316330323238623439/plan-de-desarrollo-municipal-de-san-carlos-cordoba-2016-2019-firmeza-con-compromiso-social_1.pdf)
- Alcaldía de San José de Cúcuta. (2016). *Plan de Desarrollo Municipal 2016-2019*. Recuperado el 5 de octubre de 2016, de <http://cucuta-nortedesantander.gov.co/apc-aa-files/32363133353336366335333464633762/plan-de-desarrollo-municipal-2016-2019.pdf>
- Alcaldía de San José de Guaviare. (2012). *Plan de Desarrollo de San José de Guaviare*. Recuperado el 4 de octubre de 2016, de [http://sanjosedelguaviare-guaviare.gov.co/apc-aa-files/36303166663463306535393639656633/ACUERDO\\_018\\_PDM\\_31\\_de\\_Mayo.pdf](http://sanjosedelguaviare-guaviare.gov.co/apc-aa-files/36303166663463306535393639656633/ACUERDO_018_PDM_31_de_Mayo.pdf)
- Alcaldía de Sincelejo. (2016). *Plan de Desarrollo 2016-2019, «Ciudad con visión»*. Recuperado el 5 de octubre de 2016, de <http://www.sincelejo-sucre.gov.co/apc-aa-files/34333465323230356636303166396166/socializacion-pdm-sincelejo-2016-2019-4.pdf>
- Alcaldía Municipal de Albania. (2012). *Plan de Desarrollo 2012-2015*. Recuperado el 4 de octubre de 2016, de [http://www.albania-laguajira.gov.co/apc-aa-files/63643637613266323063366336376163/decreto\\_plan\\_de\\_desarrollo\\_2012-1-.pdf](http://www.albania-laguajira.gov.co/apc-aa-files/63643637613266323063366336376163/decreto_plan_de_desarrollo_2012-1-.pdf)



- Alcaldía Municipal de Fundación. (2016). *Plan de Desarrollo: Fundación, ciudad de oportunidades 2016-2019*. Recuperado el 13 de octubre de 2016, de <http://fundacion-magdalena.gov.co/apc-aa-files/62396561363130346330333764376239/plan-de-desarrollo-fundacion-ciudad-de-oportunidades-2016-2019-2-.pdf>
- Alcaldía Municipal de Maicao. (2016). *Plan de Desarrollo de Maicao*. Recuperado el 4 de octubre de 2016, de <http://maicao-laguajira.gov.co/apc-aa-files/65663933303132303763646434356430/plan-de-desarrollo-maicao.pdf>
- Alcaldía Municipal de Orito. (2012). *Plan de Desarrollo Orito*. Recuperado el 5 de octubre de 2016, de <http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/oritopotumayoplannedesarrollo2012-2015.pdf>
- Alcaldía Municipal de Palermo. (2012). *Plan de Desarrollo Municipal «Palermo por su transformación social»*. Recuperado el 4 de octubre de 2016, de <http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/palermohuilapd2012-2015.pdf>
- Alcaldía Municipal de Puerto Asís. (2016). *Plan de Desarrollo Unidos Generamos Progreso Puerto Asís, 2016-2019*. Recuperado el 5 de octubre de 2016, de [http://puertoasis-putumayo.gov.co/apc-aa-files/61333939666162663661613362393436/plan\\_de\\_desarrollo\\_puerto\\_asis\\_2016\\_2019.pdf](http://puertoasis-putumayo.gov.co/apc-aa-files/61333939666162663661613362393436/plan_de_desarrollo_puerto_asis_2016_2019.pdf)
- Alcaldía Municipal de Uribia. (2012). *Plan de Municipal de Desarrollo, Comprometidos con Uribia*. Recuperado el 4 de octubre de 2016, de [http://www.uribia-laguajira.gov.co/apc-aa-files/61373734653263366234393535663234/plan\\_municipal\\_de\\_desarrollo\\_de\\_uribia\\_2012\\_2015.pdf](http://www.uribia-laguajira.gov.co/apc-aa-files/61373734653263366234393535663234/plan_municipal_de_desarrollo_de_uribia_2012_2015.pdf)
- Alcaldía Municipal de Venadillo. (2016). *Plan de Desarrollo Venadillo*. Recuperado el 5 de octubre de 2016, de <http://venadillo-tolima.gov.co/apc-aa-files/32643437653837353062623465383331/plan-de-desarrollo-2016-2019-acuerdo-no.-008.pdf>
- Alcaldía Municipal de Zona Bananera. (2016). *Plan de Desarrollo 2016-2019*. Recuperado el 13 de octubre de 2016, de <http://zonabananera-magdalena.gov.co/apc-aa-files/37353561326433393632383861613339/plan-de-desarrollo-pdf.-1-1-2016.pdf>
- Alcaldía Municipal del Guamo. (2016). *Plan de Desarrollo del Guamo*. Recuperado el 5 de octubre de 2016, de <http://elguamo-tolima.gov.co/apc-aa-files/66316665336636353839336235653362/plan-de-desarrollo-2016-2019-.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (s.f.). *Estudios postcensales. Proyecciones nacionales y departamentales de población 2005-2020*. Recuperado el 6 de octubre de 2016, de [https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/poblacion/proyepobla06\\_20/7Proyecciones\\_poblacion.pdf](https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/poblacion/proyepobla06_20/7Proyecciones_poblacion.pdf)



- Departamento Nacional de Planeación. (2016). *DNP*. Recuperado el 15 de octubre de 2016, de Amazonas: <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Inversiones%20y%20finanzas%20pbllicas/Amazonas%2015.pdf>
- Gobernación de Bolívar. (s.f.). Recuperado el 13 de octubre de 2016, de <http://www.bolivar.gov.co>
- Gobernación de Chocó. (s.f.). *Información Departamento del Chocó*. Recuperado el 6 de octubre de 2016, de <http://www.choco.org/index.php/departamento-del-choco>
- Gobernación de Córdoba. (2012). *Plan de Desarrollo Departamental 2012-2015*. Recuperado el 5 de octubre de 2016, de [http://201.217.220.106/observatorio/docs/col/40/attach/Plan\\_de\\_desarrollo\\_Gestion\\_y\\_buen\\_gobierno\\_para\\_la\\_prosperidad\\_de\\_cordoba\\_2012-2015.pdf](http://201.217.220.106/observatorio/docs/col/40/attach/Plan_de_desarrollo_Gestion_y_buen_gobierno_para_la_prosperidad_de_cordoba_2012-2015.pdf)
- Gobernación de la Guajira. (2016). *Plan de Desarrollo del departamento de la Guajira 2016-2019*. Recuperado el 4 de octubre de 2016, de <http://www.laguajira.gov.co/web/attachments/article/3371/Plan%20de%20Desarrollo%20La%20Guajira%202016-2019%20-%20Parte%201%20De%205.pdf>
- Gobernación de Nariño. (2016). *Plan de Desarrollo Nariño, Corazón del mundo 2016-2019*. Recuperado el 6 de octubre de 2016, de <http://xn—nario-rta.gov.co/inicio/index.php/gobernacion/plan-de-desarrollo/354-plan-de-desarrollo-departamental-narino-cora-zon-del-mundo-2016-2019>
- Gobernación del Caquetá. (2016). *Programa de Gobierno para el departamento del Caquetá 2016-2019*. Recuperado el 6 de octubre de 2016, de [http://caqueta.gov.co/apc-aa-files/34316438636433613566663063636136/programa-gobierno-lvaro-pacheco-lvarez-\\_registradura\\_vf.pdf](http://caqueta.gov.co/apc-aa-files/34316438636433613566663063636136/programa-gobierno-lvaro-pacheco-lvarez-_registradura_vf.pdf)
- Gobernación del Cauca. (s.f.). *Plan de Desarrollo Departamental 2012-2015*. Recuperado el 4 de octubre de 2016, de <http://kiterritorial.co/wp-content/uploads/2015/12/Plan-de-Desarrollo-Cauca-2012-2015.pdf>
- Gobernación del Guaviare. (2012). *Plan de Desarrollo departamental «Así marcamos huella, 2012-2015»*. Recuperado el 4 de octubre de 2016, de <http://www.guaviare.gov.co/apc-aa-files/39313538343338663232623938656238/ordenanza.pdf>
- Gobernación del Magdalena. (2016). *Plan de Desarrollo 2016-2019: Magdalena social es la vía*. Recuperado el 13 de octubre de 2016, de <http://magdalena.gov.co/apc-aa-files/34643831326563363433376435343634/plan-de-desarrollo-magdalena-2016-2019.pdf>
- Gobernación del Putumayo. (2012). *Putumayo solidario y competitivo, 2012-2015*. Recuperado el 5 de octubre de 2016, de [http://www.putumayo.gov.co/images/documentos/cartillas/cartilla\\_plangob/files/programa%20gobierno%20jimmy%20diaz-putumayo%20solidario%20y%20competitivo.pdf](http://www.putumayo.gov.co/images/documentos/cartillas/cartilla_plangob/files/programa%20gobierno%20jimmy%20diaz-putumayo%20solidario%20y%20competitivo.pdf)



- Gobernación del Tolima. (2016). *Plan de Desarrollo Soluciones que Transforman 2016-2019*. Recuperado el 4 de octubre de 2016, de <http://www.tolima.gov.co/publicaciones.php?id=13555>
- Gobernación Norte de Santander. (2016). *Plan de Desarrollo para Norte de Santander 2016-2019*. Recuperado el 4 de octubre de 2016, de [http://www.sisubregionalns.gov.co/files/sid\\_Desarrollo\\_territorial/Plan\\_de\\_desarrollo\\_para\\_Norte\\_de\\_Santander\\_2016-2019.pdf](http://www.sisubregionalns.gov.co/files/sid_Desarrollo_territorial/Plan_de_desarrollo_para_Norte_de_Santander_2016-2019.pdf)
- Ministerio de Salud y de Protección Social . (2016). *Política de Atención Integral en Salud*. Bogotá: Ministerio de Salud y de Protección Social.
- Ministerio de Salud y de Protección Social. (2014). *Lineamiento técnico para la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable relacionados con las enfermedades no transmisibles*. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021: la salud en Colombia la construyes tú*. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). *Lineamiento de Movilización Social para la Promoción de los Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable Enfermedades No Transmisibles*. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). *Lineamiento Nacional para la Implementación de la Ruta Metodológica de Escuela de Puertas Abiertas para la Promoción de Estilos de Vida Saludable*. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social.



