



La educación  
es de todos

Mineducación

— ALIANZA —

FAMILIA ESCUELA

POR EL DESARROLLO INTEGRAL DE  
NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Promoción de hábitos  
de vida saludable que  
cuidan la experiencia  
educativa

**Colección:** familias  
que acompañan las  
experiencias educativas  
de sus niñas, niños  
y adolescentes



6

Fascículo

## **Ministerio de Educación Nacional**

María Victoria Angulo González  
**Ministra de Educación Nacional**

Constanza Liliana Alarcón Párraga  
**Viceministra de Educación  
Preescolar, Básica y Media**

Jaime Rafael Vizcaíno Pulido  
**Director de Primera Infancia**

Danit María Torres Fuentes  
**Directora de Calidad para  
la Educación Preescolar,  
Básica y Media**

Sol Indira Quiceno Forero  
**Directora de Cobertura y Equidad**

Javier Augusto Medina Parra  
**Director de Fortalecimiento  
a la Gestión Territorial**

### **Equipo técnico que elaboró y armonizó el documento:**

Ángela Patricia Nocua Cubides  
Adriana Lucía Castro Rojas  
**Viceministerio de Educación  
Preescolar, Básica y Media**

Alicia Vargas Romero  
**Dirección de Calidad de Educación  
Preescolar, Básica y Media**

### **Agradecimientos por la revisión técnica, lectura y aportes a:**

Carolina Pedroza Bernal  
Mercedes Magdalena Jiménez  
Barros

**Dirección de Calidad de la  
Educación de Preescolar,  
Básica y Media**

María Isabel Fernandes Cristóvão  
**Programa Todos a Aprender**

Doris Andrea Suárez Pérez  
**Subdirección de Calidad y  
Pertinencia de Primera Infancia**

### **Edición y corrección de estilo**

María Fernanda Egas Naranjo  
*Universidad Nacional  
de Colombia - Gitei*

### **Diseño gráfico y diagramación**

Álvaro José Franco Rivera  
Camilo Andrés Bautista Herrera  
Diana Paola Cruz Velásquez  
Jonathan Stiven Zambrano Valcarcel  
Mónica Rocío Contreras Páez  
*Universidad Nacional  
de Colombia - Gitei*

**ISBN:** 978-958-785-281-3

**ISBN Obra Completa:**  
978-958-785-275-2

*El contenido parcial de este documento puede ser usado, citado y divulgado siempre  
y cuando se mencione la fuente y se cumplan las normas de derechos de autor.*

### Una familiar bienvenida para todas y todos

Aquí en confianza, los fascículos que tiene en sus manos son pretextos para la reflexión sobre aquellos aspectos presentes en la relación de las familias con la escuela<sup>1</sup> y con las experiencias educativas de sus niñas, niños y adolescentes.

A través de un lenguaje sencillo, invitan a sus lectores a interactuar con los miembros de sus familias, con otras familias y con la escuela, para profundizar sobre aspectos de interés, fortalecer sus capacidades y cumplir sus compromisos con la protección integral de los derechos y la promoción del desarrollo de sus niñas, niños y adolescentes en el marco de la corresponsabilidad de familia, Estado y sociedad. Así mismo contribuyen a entender el valor de su esfuerzo para garantizar que puedan disfrutar de la educación inicial, la básica primaria, la secundaria y la media, hasta la educación superior, como un proceso fundamental para que definan y logren sus proyectos de vida, ayuden a mejorar el país y sean felices.

Este objetivo compartido entre las familias y la institución educativa, sus docentes y directivos constituye la razón de ser de la alianza entre familia y escuela.

Las escuelas y sus equipos tienen el interés y la necesidad de interactuar con las familias durante toda la experiencia educativa y pedagógica de los estudiantes, de reconocer y valorar sus saberes y capacidades para consolidar redes de apoyo y sumar esfuerzos para generar condiciones que permitan a la población estudiantil crecer y hacer realidad sus sueños.

¿Para qué una alianza en favor de nuestras hijas e hijos?<sup>2</sup> ¿Por qué fortalecer los vínculos con la escuela? ¿Cómo lograrlo? Estas y otras preguntas le permitirán adentrarse en estos 12 primeros fascículos y hacerlos suyos a medida que los enriquece con su propia experiencia y la de quienes integran su hogar a propósito de la promoción de habilidades para la vida; la valoración de los aprendizajes y del conocimiento; la importancia de respaldar los intereses y el protagonismo que tienen las nuevas generaciones; de reconocer el quehacer y el papel de los profesores; y el significado de la educación en el día a día del ser humano en términos del desarrollo de competencias socioemocionales y ciudadanas.

<sup>1</sup> En cada documento que integra esta colección se utiliza la expresión “escuela” para hacer referencia a los escenarios de educación inicial y a la institución educativa que ofrece los niveles de educación preescolar hasta la educación media porque es una expresión más cercana y comúnmente utilizada en las diferentes regiones del país.

<sup>2</sup> Utilizaremos en algunos momentos la expresión “hijas e hijos” para hacer alusión a todas las niñas, niños y adolescentes que por consanguinidad, por adopción o por el vínculo afectivo que los adultos establecen con ellos a partir de la convivencia y de asumir la responsabilidad por su crianza, cuidado y educación, se puede equiparar a la relación padres, madres e hijos. Este uso no desconoce la gran diversidad que caracteriza la conformación de las familias en el país, en donde no todos las niñas, niños y adolescentes que viven o conviven con adultos son sus hijos biológicos o adoptivos.

## Nuestra invitación

Cada fascículo es una oportunidad para que las familias profundicen en un tema propuesto desde sus saberes, características y experiencias, y lo enriquezcan con otros elementos de sus culturas y contextos cotidianos.

Con la colección, transitaremos por los siguientes temas:

1. Familias como primeras educadoras.
2. El valor de participar en una propuesta educativa formal.
3. Escuela que apoya el desarrollo de familias y cuidadores.
4. El rol de la familia en la escuela.
5. Vínculos afectivos y las prácticas de crianza que promueven la experiencia educativa.
6. Promoción de hábitos de vida saludable que cuidan la experiencia educativa.
7. Ambientes seguros y protectores que salvaguardan la experiencia educativa.
8. Hábitos de estudio que respaldan la experiencia educativa.
9. Familias y docentes en favor del desarrollo de las nuevas generaciones.
10. La evaluación, un recurso que enriquece el proceso educativo.
11. De gustos, intereses y sueños: familias que acompañan la construcción de la autonomía y los proyectos de vida.
12. Con la familia, con la escuela y con la comunidad.

Cada fascículo está creado pensando en usted y en los miembros de su familia, está conducido por un par de personajes que serán sus anfitriones. Ellos le abrirán las puertas de su casa y a partir de sus vivencias y las de sus vecinos en su comunidad, le invitarán a reflexionar sobre los diferentes temas de la colección de manera sencilla, amena y coloquial.

Tenga presente que aun cuando los fascículos se dirigen a usted en singular, están previstos para ser trabajados en colectivo. Este modo personal de interactuar busca que quienes disfrutan de este material, se sientan involucrados de manera directa en las reflexiones y actividades, y que estas sean motivo de encuentro y diálogo familiar.






Primero encontrará un **Momento de conexión**, que inicia con un **Apunte a propósito del tema** con el cual los anfitriones conversarán en torno al tema que se aborda y usted tendrá la oportunidad de realizar una reflexión basada en la pregunta **¿Le ha pasado?**, que alude a sus experiencias personales, para llamar su atención sobre comportamientos, pensamientos y emociones que están presentes en situaciones semejantes.

El segundo es un **Momento para interactuar** con sus imaginarios, prácticas y saberes propios y con los elementos que el material ofrece. Por eso en **Quien sabe, sabe** tendrá la oportunidad de reconocer cómo sus experiencias le han permitido construir su propia versión del tema tratado.


En la sección **Pare oreja** encontrará otros referentes que enriquecen las comprensiones sobre el tema en particular. Este momento culmina con una **Reflexión personal** que promueve un análisis a partir de lo avanzado en las secciones anteriores del fascículo.

¡Alerta! En el cierre tendrá un **Momento para concretar** en el que a la mascota de los anfitriones le llegará la **Hora de quitarse las pulgas**, esta sección le ayudará a quitar la piquiña producida por algunas ideas que inciden en los comportamientos y decisiones que se toman a propósito del tema que se aborda en el fascículo. Posteriormente, en la sección **Recapitulemos** se ofrece una síntesis de aspectos a resaltar a propósito del tema tratado.


Y el gran cierre propone una actividad **Para hacer en casa** que acogerá su creatividad y capacidad para disfrutar de un producto construido en familia, que permite poner en práctica lo compartido en el fascículo.



**Momento de conexión**



Apunte a propósito del tema



¿Le ha pasado?



**Momento para interactuar**



Quien sabe, sabe



Pare Oreja



Reflexión individual



### Momento para concretar



Hora de quitarse las pulgas



Recapítulemos



Para hacer en casa

Vale anotar que estas secciones no son secuenciales y pueden ser usadas varias veces dentro del fascículo.

## Nuestro sueño

El Ministerio de Educación Nacional confía en la capacidad, afecto y disposición de las familias para aportar y comprometerse con la alianza entre familia y escuela, para encontrar en los docentes y directivos de las instituciones educativas los coequiperos que aporten al bienestar y desarrollo integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Esperamos que acepte la invitación a conocer esta colección diseñada para las familias colombianas, para que cada uno pueda desarrollarla junto a los suyos, ponerla en práctica y compartirla con otras familias.

Ministerio de Educación Nacional



**Objetivo**

- Evidenciar el papel que cumple la familia en el desarrollo del proceso educativo que viven sus hijas e hijos en el colegio, desde su aporte a la apropiación de hábitos de vida saludable y desarrollen su autoestima.



**Momento de conexión**



**Apunte a propósito del tema**



¡Definitivamente, lo que le enseñan a uno en la casa cuando está chiquito, sí es que no se lo quita nadie!  
¿Verdad mijo?

¿Y ahora qué pasó, hija?



Es que estaba pensando en el hijo de nuestros vecinos chocoanos, el muchacho bien plantado que estuvo en el cumpleaños de ayer.



¡No me diga, hija! Ese muchacho que se la pasó compartiendo con Marisol y Miguel Antonio ¿era el Pipe?

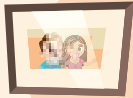


¡Sí mijo! ¿Vio cómo es de amable? Desde pequeñito siempre ha sido así.



Ese muchacho ha crecido siendo todo un caballero.





Usted lo viera, mijo, él siempre limpiecito y organizado, ahora madruga para la universidad en su bicicleta.



¿Se acuerda que jugaba fútbol en el barrio y en el colegio?

Pues, mijo, ahora lo que está haciendo es madrugar los domingos, a entrenar en la bicicleta con los primos.



¿De dónde sacará toda esa energía?



Pues la Seño Tere dice que entre el estudio y el deporte, sus pelaos lo que gastan es mucha energía y que por eso ella se da sus mañas para que lo que cocina sea muy nutritivo y les ayude a estar bien sanitos.



¡Ay, mija! ya me dejó fue antojado del guiso de pescado con verduras tan delicioso que la Señora Tere nos brindó ayer.



Voy a pedirle la receta para que lo aprendamos a preparar. Ya sabe, mijo, que *quien come con cordura por su salud procura.*





 ¿Le ha pasado?

¿Le ha pasado que cuando las niñas y niños se van haciendo adolescentes, practican más los hábitos que se les han enseñado en casa y poco a poco deja de tener que insistirles que lo hagan?

Por ejemplo:



La ducha diaria



El cepillado de los dientes



Las horas para las comidas en la casa



Realizar con tiempo y calidad sus deberes escolares



El lavado de manos antes de comer, al llegar de la calle y terminar de jugar o de usar el baño



El ejercicio o la actividad física



Los horarios para dormir y levantarse

• ¿Cuáles son esas rutinas que más le interesan que sus hijas o hijos aprendan y mantengan porque usted cree que son clave para sus vidas y que les ayudan a que les vaya bien en sus estudios?

---



---



---



---



---

• ¿Qué hace y cómo se siente cuando no es posible que ellos y ellas sigan estas rutinas?

---



---



---



---



## Momento para interactuar



### Pare Oreja

Todos los seres humanos necesitan cumplir diariamente con unas actividades básicas para favorecer su bienestar, crecimiento, salud, desarrollo y para sentirse felices.

Estas actividades básicas de autocuidado están relacionadas con la alimentación, el sueño, la higiene, la actividad física, el orden, las relaciones que se establecen con las personas, con la naturaleza. Sirven para facilitar su interacción con otras personas, para organizar su vida y tienen un impacto importante en la experiencia educativa.

Cuando se realiza una actividad de forma regular y periódica, se puede decir que hay una rutina, pero si además se hace siempre y parece que no se necesita ponerle mucha atención porque simplemente se hace sin pensarla demasiado, entonces se reconoce que se ha incorporado el hábito.

Por ejemplo, cuando la familia busca que las niñas y niños adquieran el hábito de cepillar sus dientes tres veces al día, desde pequeños el adulto está pendiente de cepillarles los dientes en esos tres momentos, cuando aprenden a hacerlo solitos les motiva para que lo hagan y luego repasa para asegurarse que la limpieza quede bien hecha; a medida que ganan la habilidad, se ocupa de recordarles el momento de hacerlo, así, con el tiempo y la práctica diaria, las niñas y niños incorporan esta actividad como algo que les es natural. Se puede decir, que ¡han establecido el hábito!

En la familia, las niñas, niños y adolescentes aprenden estas rutinas, no solamente cuando de manera intencionada papá, mamá o un adulto cuidador le va diciendo el paso a paso o le insiste o le recuerda que lo debe hacer, sino con el ejemplo. Es decir, que en casa la adquisición de las rutinas y hábitos que queremos que ganen se logran más con el ejemplo que con la palabra.

Si se quiere que las hijas o hijos coman sanamente, es fundamental que desde pequeños vean a los adultos que los acompañan, disfrutar de alimentos saludables. Es así, como poco a poco se motivarán a explorar sus sabores y a descubrir sus beneficios. Una alimentación sana posibilita estar activos y contar con la energía y disposición que se necesita para aprender.

Por esto, los estilos de vida de las familias y cuidadores inciden en la posibilidad de que ellas y ellos apropien hábitos de vida saludable y no asuman conductas de



riesgo frente a algunas situaciones como el consumo de sustancias psicoactivas o el uso inadecuado o abusivo de los artefactos tecnológicos, que interfieran con el logro de sus propósitos.

Existe evidencia suficiente que explica que si en una familia es común y frecuente el uso del cigarrillo o el consumo de alcohol, las niñas, niños y adolescentes ven estas prácticas como naturales y por tanto, la posibilidad de que las apropien será mayor.

La manera como usted asume la vida, como se cuida, se relaciona con otros, se organiza para cumplir con sus responsabilidades o lograr sus metas, practica sus hábitos, entre otras, se constituyen en la fuente principal de la que sus hijas o hijos aprenden y apropian para configurar un estilo de vida que les genere bienestar o no y que les posibilite asumir una vida escolar prometedora y significativa. Recuerde que los adultos son ejemplo, y el ejemplo enseña más que una palabra.



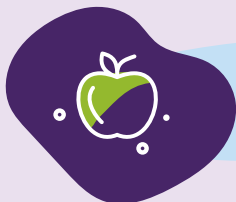
**Recuerde** que la mejor manera de aprender es haciendo, así que motive que todos en casa asuman responsabilidades que tienen que ver con su desarrollo y aprendizaje, y aquellas que contribuyen con el bienestar de todos. Esto teniendo en cuenta la edad, las características individuales, las formas de ser, los intereses y capacidades. Puede hacerlo liderando una rutina nueva que requieran aprender como familia o creando miles de alternativas para apoyar a alguien de la familia que tenga el reto de transformar un hábito que esté afectando su salud o su rendimiento.

Tenga presente la clave de oro: ¡el compromiso, el amor, la paciencia y la persistencia logran todo!



### Reflexión individual

- ¿Ha pensado en cuáles son aquellos hábitos suyos que no quiere que su hija o hijo vaya a copiar o a repetir?



La comida



El aseo



La expresión de ira



El orden



El sueño



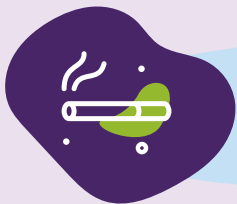
La constancia para cumplir propósitos



El mal manejo del tiempo o el dinero



La planeación del día a día



El uso del cigarrillo o el alcohol



El sedentarismo



El uso excesivo del celular, el computador, los videojuegos, entre otros

● Escriba cuáles son los suyos

---

---

---

● De estos hábitos, ¿cuál le cuesta dejar? ¿Por qué le parece difícil abandonarlo?

---

---

---



¡Ay, Dios! En mi casa el abuelo fumaba tabaco todos los días por la tarde. A todos nos tocaba aguantarnos el olor y el humo. La ropa y el pelo nos olían a eso y a mí me parecía muy feo. Será por eso por lo que yo no fumo, en cambio todos mis primos fuman. Al principio fumaban a escondidas, pero ya después todos parecían chimeneas.



Sí, mijo, es que no hay nada más fácil que coger esas mañas, lo difícil es quitárselas, pero ¡que se puede, se puede! Ahí está Don Joaquín, después de 30 años como fumador, dejó el cigarrillo y mire lo bien que se ve ahora.



### Quien sabe, sabe

Ahora sabemos qué son las rutinas y los hábitos y lo importantes que son para nuestras vidas. Pero algunas veces la rutina que tenemos no es la más conveniente o la forma en que la desarrollamos no es la correcta y su repetición termina por afectar nuestra salud, nuestro bienestar y las posibilidades de aprender.

Cuando la rutina genera bienestar y progreso, hablamos de un estilo de vida saludable. Estos estilos de vida se notan además en nuestra apariencia personal, en nuestros desempeños, en la autoimagen y en el autoconcepto. Pensemos ¿qué persona no quiere verse sana, sentirse satisfecha, productiva, ágil y saludable?

Todos sabemos que comer cinco veces al día es importante, pero si cada vez lo hacemos en grandes cantidades o si comemos menos pero mayoritariamente carbohidratos, dulces y grasas, o no quemamos las calorías haciendo actividad física que requiere nuestro cuerpo, no solo podemos caer en la obesidad, sino que veremos afectada nuestra vitalidad para enfrentar los retos que a diario se nos presentan.

¡Buena noticia! una rutina no conveniente se puede cambiar para adoptar nuevos hábitos; con el apoyo de la familia y con constancia se podrá generar bienestar.

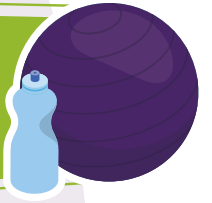
Así que, si queremos disfrutar de un estilo de vida saludable, recordemos las sugerencias que nos hace la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre los 7 hábitos que debemos tener en el día a día:





**1. Alimentación** incluyendo, proteínas, grasas, fibra vegetal.

**2. Ejercicio físico**, mínimo 30 minutos diarios, quema calorías, fortalece músculos y huesos.



**3. Trabajo o estudio** para aprender, crear, imaginar, estar ocupados, afrontar retos.

**4. Eliminar el uso** del cigarrillo, alcohol y las drogas.



**5. Higiene:** aseo y limpieza personal y de la casa

**6. Actividad Social:** mantener el contacto con amigos y familiares, jugar, conversar, reír, pasear.



**7. Evitar productos tóxicos:** la contaminación ambiental, la polución, la exposición a gases contaminantes afectan la salud.

Si tenemos buenos hábitos, tendremos un estilo de vida que nos hace creativos, productivos, vitales y cuando esto pasa nos vemos y sentimos bien. Estamos satisfechos con nosotros mismos, nos gusta como somos: esto es autoestima.



### Reflexión individual

- ¿Qué tanta importancia les da a las rutinas? ¿Qué tanto las promueve y las hace respetar en su familia? ¿Cómo cree que esto incide en la experiencia educativa de sus hijas o hijos en el colegio?

---



---



## Momento para concretar



## Hora de quitarse las pulgas



Mijo, vea lo importante que son las rutinas en la vida, ¿cierto?

Claro, hija, uno necesita tener un orden en la vida para todo, sino termina viviendo confundido y despistao. Por eso toca enseñarlas desde chiquitos.



Desde bien chiquitos, porque eso de las rutinas, los hábitos y los estilos de vida saludables no se aprenden de un día para otro, ni con una orden, ni con un grito. Así no se transforman los estilos de vida de nadie.



Con paciencia, amor, constancia, ejemplo y encontrando formas de acompañar en cada momento la vida de las personas, seguro se logrará mucho más.



Pero tampoco está bien que uno ande criticando y poniéndole apodos a los que no pueden hacerlo bien, hija, que "desordenado", que "cochino", acuérdesese que no todos los niños son iguales, cada uno aprende a rascarse las pulgas a su manera y a su tiempo.



Así uno los crío en la misma familia, son como los dedos de la mano, todos distintos.



Sí, hija, y sabe qué es lo más bonito, que uno de viejo también puede aprender de los muchachos. A mí me dan ganas de colarme un día de estos a la salida en bicicleta del Miguel Antonio a ver si empiezo a bajar barriga.





### Recapitulemos

- Los estilos de vida saludables no solo ayudan a nuestro crecimiento y salud física sino también a nuestra salud mental y emocional. Esto nos permite tener la energía y la vitalidad para asumir las actividades con pleno uso de nuestras capacidades y habilidades.
- La práctica diaria de ejercicio, la alimentación balanceada y nutritiva, dormir bien y tener buenas relaciones con los demás, tener hábitos de estudio permiten a las niñas, niños y adolescentes estar más dispuestos a realizar las tareas diarias, participar activamente de sus actividades escolares y asumir las adversidades propias de la vida. Aportan a nuestra salud y a nuestra autoimagen. ¿A quién no le gusta verse y sentirse bien, capaz y vital?
- Mantenerse vital y saludable es un reto permanente, implica comer balanceado, mantenerse activos físicamente, socializar, tener retos, aprender, servir y ser creativos.



### Para hacer en casa



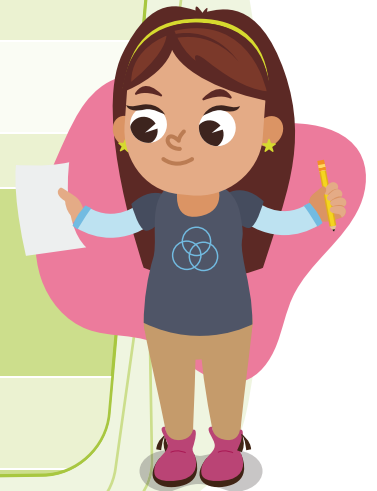
### Premio a los buenos hábitos

Invite a cada uno de los miembros de su familia a elaborar individualmente en una hoja de papel el siguiente cuadro:

Categoría	Nombre
Quién madruga	
Quién baila, o hace ejercicio, o practica algún deporte o camina	
Quién no come paquetes	
Quién gusta de la ensalada	
Quién se baña todos los días	
Quién se lleva mejor con los amigos	
Quién le saca la chispa a la vida	



Categoría	Nombre
Quién casi no se enoja	
Quien trabaja duro para alcanzar sus metas	
Quien mantiene sus deberes al día	
<b>y ahora mención especial para...</b>	
Categoría	Nombre
Quién ha puesto su empeño en cambiar un mal hábito.	



- Invite a cada participante a llenar en cada categoría el nombre de la persona de la familia que más se destaca en cada hábito.
- Cuando todos hayan terminado, cuenten el número de veces que cada persona fue escogida en cada categoría y saque el total. La persona ganadora de la categoría será aquella cuyo nombre se repite más veces en ella.
- Celebren con un fuerte aplauso que cada integrante tiene un buen hábito o se esfuerza en ganarlo.



Pues, mijo, quedó clarito que uno educa a los hijos más con lo que hace que con lo que dice.

Sí, hija, no se nos puede olvidar que más vale el ejemplo que el consejo. Por eso es que una forma de cuidar a los que más se quiere, es cuidándose uno mismo.

