PROGRAMA DE PREVENCIÓN

"YO ME HAGO CARGO DE CUIDARME Y DE CUIDARTE"

Departamento de Apoyo Escolar
Colegio Andino
Versión: Septiembre de 2020

CONTENIDO

1. **Nuestro contexto** 1

2. **¿Qué entendemos por prevención?** 2

3. **¿Por qué prevención?** 4

4. **¿Cómo trabajamos en prevención?** 5

5. **¿Quiénes participan en la construcción e implementación de la prevención?** 6

6. **Enfoques** 7

7. **Descripción teórica y práctica de los enfoques** 8

7.1 **Sexualidad** 9

7.2 **Relaciones intra/interpersonales** 18

7.2.1 Programa de Mediadores 19

7.2.2 Intervención como herramienta para la prevención de agresiones escolares y posibles situaciones de acoso escolar 21

7.3 **Conductas de riesgo** 25

7.3.1 Consumo de sustancias psicoactivas (SPA) 26

7.3.2 Trastornos de la conducta alimentaria (TCA) 29

7.3.3 Autolesiones 31

7.3.4 Riesgo suicida 32

7.3.5 Uso de medios digitales 33

7.4 **Salud** 36

7.4.1 Salud mental 37

7.4.2 Salud física 37

7.4.3 Nutrición 38

8. **Bibliografía** 39

ANEXO 1: Hilo conductor de la prevención desde Prescolar hasta 12°

ANEXO 2: El cuestionario socio-métrico

ANEXO 3: La encuesta de clima escolar

1. Nuestro contexto

El Colegio tiene a su cuidado un número aproximado de 1900 alumnos. Adicional a ellos, hacen parte también de la comunidad aproximadamente 3800 padres de familia, 160 profesores y personal de Apoyo Escolar y 300 personas del área administrativa.

Son múltiples las interacciones y situaciones que se presentan en la cotidianidad de todos los miembros de la comunidad, tanto al interior del espacio escolar, como también al exterior del Colegio.

AL INTERIOR

- Encuentro diario entre la cultura colombiana y la alemana, que comparten cualidades, pero que también se distinguen en muchas otras.
- Diversidad en términos de contextos, experiencias de vida y personalidades.
- Interacción entre diversas etapas de desarrollo: niños-adolescentes-adultos.

AL EXTERIOR

- Diversas interacciones familiares.
- Diversa formación en valores y expectativas frente a la vida.
- Exposición a diferentes espacios y situaciones.

2. ¿Qué entendemos por prevención?

La prevención en el Colegio se entiende como un conjunto de acciones por parte de la comunidad educativa, encaminadas a reducir los factores de riesgo frente a las diferentes situaciones que afecten el bienestar de los alumnos, y aumentar los factores de protección. Dentro de estas acciones se encuentran:

- Reconocimiento de emociones propias y ajenas
- Estrategias de resolución de conflictos
- Estrategias de autorregulación
- Fortalecimiento de la autoestima
- Desarrollo de la empatía
- Toma asertiva de decisiones
- Autoconocimiento: cuerpo, identidad, proyecto de vida, etc.
- Experiencia de autoeficacia
- Intervención oportuna en situaciones de conflicto o de riesgo
- Formación en valores que identifican a la comunidad Andina: Respeto, Transparencia, Solidaridad, Responsabilidad, Empeño y Determinación
- Experiencia de un sentido de responsabilidad democrática y social

Atendiendo a la definición de la Ley 1620 de 2013, la prevención hace referencia a la intervención oportuna en los comportamientos que podrían afectar la realización efectiva de los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos en el contexto escolar.

UNIVERSAL

Para todo el colegio (PK°-12°).

Orientada distintamente según las etapas de desarrollo.

Hilo conductor a través de toda la etapa escolar.

SELECTIVO

Para grupos que, por sus características o circunstancias personales, sociales o ambientales, están en situación de especial riesgo frente a un tema en particular.

Orientada distintamente según las etapas de desarrollo.

INDICADO

Atención a grupos que ya se encuentran involucrados en alguna situación que implica riesgos.

Orientada distintamente según las etapas de desarrollo.

3. ¿Por qué prevención?

Porque formamos personas autónomas, que deben tomar decisiones a lo largo de su vida en función de su propio cuidado y el de los demás.

Porque somos muchas individualidades compartiendo un espacio conjunto, con normas conjuntas, lo que necesariamente implica conflicto.

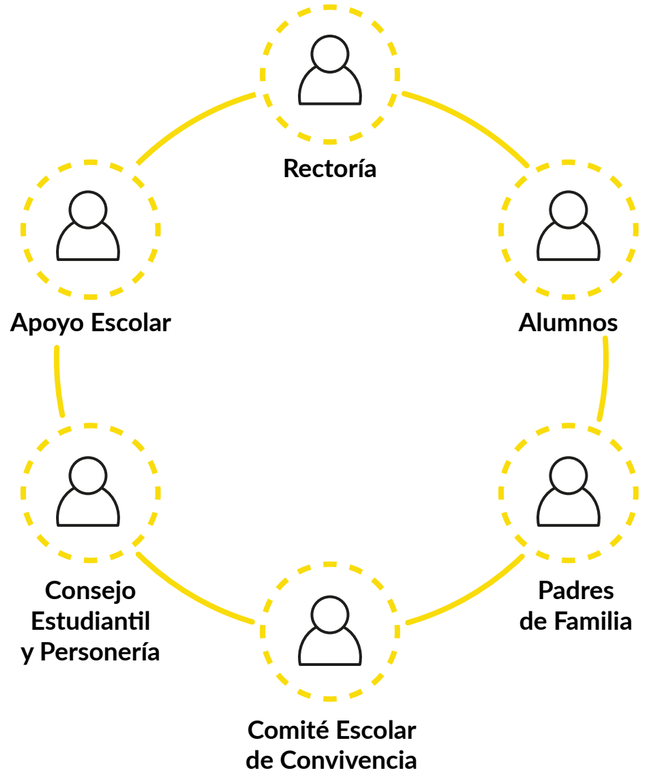
Porque vivir en sociedad requiere pensar en comunidad, más allá de pensar solamente en las necesidades personales: “El Yo tiene la tarea de encontrar su lugar en el Nosotros” (Texto Roter Faden).

Porque el Colegio trasciende la formación académica hacia una formación humana.

4. ¿Cómo trabajamos en prevención?

La prevención está orientada en ejecutar acciones para toda la comunidad educativa:

CURRÍCULO DE MATERIAS	Algunos contenidos son trabajados como parte del currículo de diferentes materias.
TALLERES	Talleres en la hora de Dirección de Curso o en horas de otras materias.
CAMPAÑAS INSTITUCIONALES	Campañas en diferentes momentos y espacios del Colegio.
CHARLAS INFORMATIVAS	Conferencias con expertos (internos o externos al Colegio).
CAPACITACIONES	Capacitación frecuente al personal del Colegio frente a temas relevantes.
INTERVENCIÓN	Intervenciones grupales e individuales.
INFORMACIÓN	Comunicaciones escritas con información relevante: Newsletters, Podcast, Brochures, enlaces a documentos o videos, entre otros.



5. ¿Quiénes participan en la construcción e implementación de la prevención?

La prevención en el Colegio se entiende como un conjunto de acciones por parte de la comunidad educativa, encaminadas a reducir los factores de riesgo frente a las diferentes situaciones que afecten el bienestar de los alumnos, y aumentar los factores de protección. Dentro de estas acciones se encuentran:

Los **espectadores** de las situaciones que suceden en el día a día son fundamentales a la hora de favorecer un ambiente de bienestar, teniendo la **responsabilidad de actuar** cuando observan situaciones de riesgo.

Como objetivo se debe aumentar la conciencia sobre el rol del grupo en el clima emocional.

6. Enfoques

La prevención está orientada en ejecutar acciones para toda la comunidad educativa:

Relaciones intra/interpersonales
Autoestima//Emociones//Agresividad//
Conflictos//Acoso escolar

Sexualidad
Relaciones afectivas//
Género y orientación sexual//
Embarazo adolescente//
Abuso sexual

VALORES

Conductas de riesgo
Adicciones//
Trastornos de alimentación//
Autolesiones//
Riesgo suicida//
Uso de TIC

Salud
Cuerpo//Higiene//
Alimentación//
Actividad física

7. Descripción teórica y práctica de los enfoques

> En todos los enfoques hay un trabajo transversal en los valores de la comunidad Andina.
>
> Las acciones en cada uno serán dependientes a la etapa de desarrollo de los alumnos y su metodología variará según el grupo y la temática a tratar.

7.1. Sexualidad

La educación sexual en el Colegio se basa en acciones, contenido y acompañamiento gestionado desde distintas áreas y departamentos. Comprendemos que, como comunidad, debemos abordar el diálogo en torno a la sexualidad desde sus distintos vértices: biológicos, sociales, emocionales, políticos.

Es por ello que la educación sexual es una tarea de profesores, padres, directivos, enfermería, Apoyo Escolar, entre otros. El presente documento corresponde a la descripción y sustentación de la educación sexual como parte de las acciones de prevención del Departamento de Apoyo Escolar.

OBJETIVO GENERAL

- Promover en los alumnos el desarrollo de una sexualidad saludable.

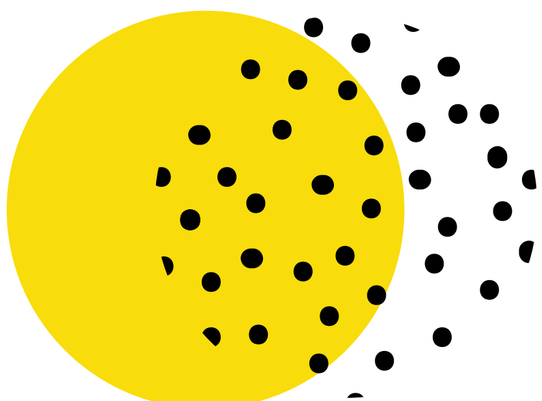
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer, aceptar y valorar el cuerpo.
- Promover en los alumnos cogniciones, sentimientos y comportamientos asertivos y positivos frente a la propia sexualidad y la de los demás.
- Promover la toma de decisiones en relación a la sexualidad basadas en el bienestar para sí mismo y para otras personas.
- Favorecer comportamientos de autocuidado y prácticas sexuales que promuevan el bienestar físico, psicológico y social.

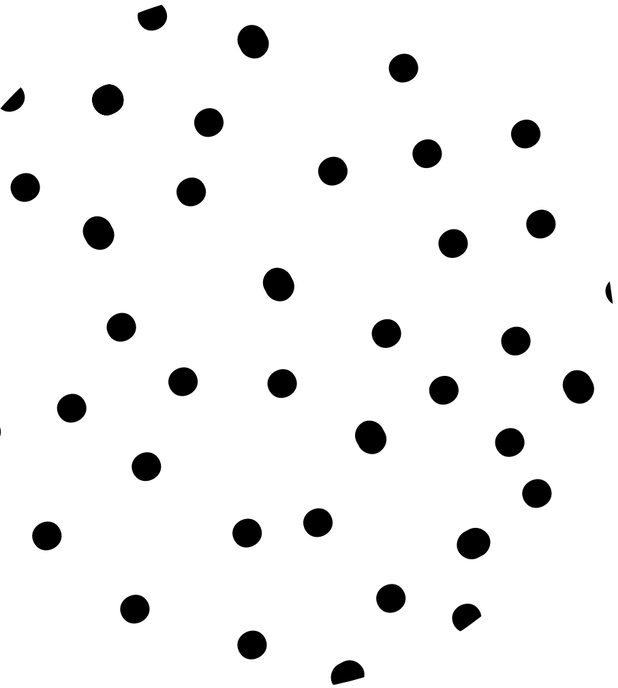
¿Por qué abordar la educación sexual?

En el Colegio queremos formar alumnos íntegros, que se destaquen no sólo por su nivel académico y crecimiento personal, sino por sus valores en las relaciones que establecen con otros miembros de la sociedad. La educación sexual es parte de la formación que buscamos fomentar, teniendo en cuenta las etapas de desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, así como las necesidades y cuestionamientos que de éstas se desprenden.

De acuerdo a la UNESCO (2014) el Colegio es un espacio idóneo para educar en sexualidad, dado que puede ayudar a "reducir la información incorrecta e incrementar el conocimiento y manejo de información correcta, enriqueciendo la comprensión. Por otro lado, puede contribuir a clarificar y consolidar valores, actitudes y prácticas positivas; puede fortalecer las competencias necesarias para tomar decisiones fundamentadas y la capacidad de actuar en función de ellas, incluyendo el reducir el riesgo frente a determinadas situaciones; puede mejorar las percepciones acerca de los grupos de pares y las normas sociales; puede contribuir a aumentar y mejorar la comunicación con padres, madres, otros adultos de confianza y entre pares; y por último, ayuda a las y los jóvenes a tener una visión de futuro".



Los seres humanos recibimos permanentemente información sobre cómo ser, cómo comportarnos, qué hacer con nuestro cuerpo. Sea o no de manera intencional, hay mensajes permanentes alrededor de cómo vivir la sexualidad. De acuerdo a Vargas Trujillo (2015) cuando esta comunicación está solo basada en la intuición y parte de creencias infundadas, se observan no solo “altos índices de abusos sexuales, embarazos en la adolescencia e infecciones de trasmisión sexual. También se observan los altos índices de violencia hacia la mujer; los altos niveles de malestar psicológico que experimentan las personas que se perciben diferentes y que son discriminadas; los altos niveles de estrés que enfrentan los hombres a los que no se les permite expresar lo que sienten; los altos niveles de deserción educativa de los hombres que deben encargarse del sostenimiento de su hogar desde muy temprana edad; los altos niveles de inequidad que se viven en las familias, las organizaciones, la política.”



En coherencia con lo anterior, abrir espacios para hablar y pensar sobre la sexualidad tiene que ver, por supuesto, con las cuestiones relativas al sexo y las relaciones sexuales, pero va mucho más allá de esto. En el Colegio consideramos importante la educación sexual pues favorece el cuidado de sí mismo, el cuidado de los otros, espacios de diálogo y el pensamiento crítico. Igualmente, forma parte de las normatividades determinadas a nivel gubernamental. Detallaremos estos aspectos, uno a uno.

CUIDADO DE SÍ MISMO

Desde el reconocimiento de las partes del cuerpo en los más pequeños, cuáles son íntimas y cuáles son públicas, las emociones, hasta la conversación alrededor de las identidades de género y orientaciones sexuales en los grados más avanzados, la educación sexual tiene que ver con el cuidarse a uno mismo. La enseñanza de hábitos y estilos de vida saludables, que comienzan en la niñez y que son parte esencial de la educación sexual con los más pequeños, adquieren un rol importante a lo largo de toda la vida. Múltiples investigaciones, como por ejemplo una reciente de la UNESCO (2018), han determinado “que la educación en sexualidad tiene efectos positivos, entre ellos un aumento del conocimiento de los jóvenes y una mejora de su actitud en lo que respecta a la salud y los comportamientos sexuales y reproductivos.” Adicionalmente, educar en sexualidad forma parte de los factores protectores frente al abuso sexual infantil (Deza Villanueva, 2005)

CUIDADO DE LOS OTROS

Hablar de sexualidad es también hablar de relaciones: afectivas, sociales, sexuales, etc. Es reconocer las diferencias que tenemos con los demás, entender los límites, pensar en qué nos diferenciamos hombres y mujeres, eventualmente pensar en los criterios para la elección y construcción de una relación de pareja y si se desea, la estructuración de una familia. Como lo afirman Gosende, Ferreyra, & Scarimbolo (2015), la educación sexual también debe servir para aceptar al otro en sus legítimas diferencias, y respetarlo en su ser y sus deseos. Desde pequeños, entonces, se busca que los estudiantes comprendan la noción de “consentimiento”, para que al llegar a la adolescencia se pueda comprender su rol en las relaciones sexuales, de la mano con alguna información pertinente a nivel de legislación nacional.

ESPACIOS DE DIÁLOGO

La educación sexual es una oportunidad para desafiar un modelo vertical de enseñanza, y apuntarles a espacios de construcción horizontal y de diálogo. Al igual que la sexualidad no es estática –“está en permanente construcción a lo largo de nuestra vida, será un proceso personal influenciado por la sociedad y la cultura -normas sociales- en la cual estemos inmersos y la época histórica en la cual nos toca vivir” (UNESCO, 2014), la educación en sexualidad tampoco puede serlo. Por ello, las vivencias e inquietudes que los niños, niñas y jóvenes están teniendo en un momento particular, son bienvenidas a los talleres. Esto favorece la construcción de confianza en los adultos, en el Colegio y el aprendizaje con los demás compañeros.

PENSAMIENTO CRÍTICO

Educar en sexualidad promueve el pensamiento crítico y la superación personal. Implica reconocerse como parte de un contexto y una cultura, pero también cuestionar las reglas, estereotipos y prácticas de éstas, entendiendo su origen. Supone cuestionar si lo que siempre se ha hecho, es lo que más genera bienestar y justicia para la sociedad, y allí es cuando se hacen tan importantes los cuestionamientos alrededor del género, la diversidad sexual, entre otros. En esta línea, el pensamiento crítico es un factor protector contra las violencias, como lo afirma la UNESCO (2018): "Una educación impartida de manera adecuada promueve la salud y el bienestar, el respeto de los derechos humanos y la igualdad de género, y permite que los niños y adolescentes lleven una vida segura y productiva. La educación en la sexualidad muestra, en particular, que todas las formas de violencia por razones de género son nefastas y constituyen una violación de los derechos humanos".

NORMATIVIDADES A NIVEL GUBERNAMENTAL

Por último, parece claro que, a nivel gubernamental, en particular desde el Ministerio de Educación (s.f), se consideran fundamentales los aprendizajes de contenidos y las reflexiones en torno a la sexualidad, y por ello se ha definido la obligatoriedad de impartir Educación Sexual en las instituciones educativas. ("Resolución 3353 de 1993 del MEN (Obligatoriedad de la Educación Sexual en todas las Instituciones educativas del país); Ley 115 de Febrero 8 de 1994, Artículo 14 (Ratifica la obligatoriedad de la Educación Sexual); Decreto reglamentario 1860 de Agosto 3 de 1994, Artículo 36 ("La enseñanza de la Educación Sexual, se cumplirá bajo la modalidad de proyectos pedagógicos"); las Leyes 1098 de noviembre 8 de 2006 , 1146 del 2007, 1257 del 2008, 1336 de 2009; el Decreto 2968 del 2010, (por el cual se crea la Comisión Nacional intersectorial para la Promoción y Garantía de los Derechos Sexuales y Reproductivos), la Resolución 425 de 2008, el CONPES 147 y la Ley 1620 15 Marzo 2013") (Ministerio de Educación-Gobierno de Colombia).

¿Qué entendemos por sexualidad?

Existen múltiples conceptos e ideas de lo que significa la sexualidad, no hay una definición universal sobre este concepto, sin embargo, desde el Colegio nos hemos unido a los conceptos que trabajan organizaciones como la OMS, el ICBF, la política Nacional de Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos en Colombia y el grupo de investigación "Familia y Sexualidad" del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales en la Universidad de los Andes, liderado por la Psicóloga Elvia Vargas Trujillo.

Desde estas perspectivas, entendemos que la sexualidad es una parte de la identidad. Es todo lo que la persona puede expresar acerca de su dimensión sexual cuando se describe a sí misma respondiendo la pregunta "¿Quién soy yo?". Se construye a lo largo de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte estamos en permanente construcción de quiénes somos. (Vargas Trujillo, s.f.)

La sexualidad es una "condición prioritaria para el desarrollo humano, por lo tanto, debe ser liberada de carga moral y observarse desde el ámbito de los derechos y el respeto por las personas. Se asume que la sexualidad es una condición característica individual, que se construye en una condición social en permanente proceso de transformación en el tiempo." (Ministerio de Salud y Protección Social, s.f.).

Consistentemente con lo que plantea la OMS, asumimos que, en el desarrollo de la sexualidad, al igual que en el de las otras facetas de la identidad, intervienen diversos procesos, los cuales podemos agrupar en: procesos biológicos, socioculturales y psicológicos.

A continuación, desarrollaremos los conceptos de estos procesos, es importante tener presente que, estos actúan de manera interdependiente por lo que no sería adecuado abordarlos de manera desarticulada:

PROCESOS BIOLÓGICOS

Los procesos biológicos que intervienen en el desarrollo de la sexualidad tienen que ver con las características genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas que distinguen a los hombres de las mujeres. Si un bebé nace con pene y testículos se le llamará hombre y si nace con vulva y vagina se le llamará mujer. Estas características biológicas, que se comienzan a establecer desde la fecundación, corresponden a lo que se denomina sexo (Vargas Trujillo, 2007/2013).

Desde el punto de vista biológico, la diferenciación sexual se inicia con la fecundación, continúa desarrollándose en el período prenatal y se refuerza en la pubertad, cuando aparecen los caracteres sexuales secundarios (por ejemplo, cambio de voz, desarrollo de los senos, crecimiento y engrosamiento del vello púbico y axilar, entre otros) (Vargas Trujillo, 2007/2013).

PROCESOS SOCIOCULTURALES

Desde el mismo momento que las personas de una familia observan y determinan que su bebé es biológicamente hombre o mujer, comienzan a generar una serie de expectativas acerca de lo que deben ser o hacer como miembros de la sociedad. Este reconocimiento desencadena procesos orientados a garantizar que los hombres se comporten como se ha construido socialmente que se deben comportar los hombres y las mujeres como se ha construido socialmente que se deben comportar las mujeres, es decir, se establecen unos roles socialmente construidos para cada uno de los sexos a partir de los conocimientos, creencias, comportamientos y mensajes que recibimos del contexto en el que vivimos (Vargas Trujillo, 2007/2013).

PROCESOS PSICOLÓGICOS

El ser humano es, hasta donde sabemos, el único ser vivo capaz de pensar y cuestionarse acerca de sí mismo y de elegir lo que quiere ser y hacer en su vida. Es a través de este proceso continuo de reflexión como la persona logra organizar, cuestionar y transformar la noción que tiene acerca de sí misma. A este proceso de cuestionamiento personal, donde establece con que pensamientos, comportamiento y motivaciones se siente mejor, se le denomina procesos psicológicos. En estos procesos intervienen las motivaciones, las emociones, las cogniciones y los comportamientos (Vargas Trujillo, 2007/2013).
La identidad según Páramo (2008) son “las características que posee un individuo, mediante las cuales es conocido.

Sin desconocer los aspectos biológicos que la conforman, buena parte de la identidad personal la formamos a partir de las interacciones sociales que comienzan con la familia, en la escuela y con la gente que se conoce a lo largo de la vida. La identidad así́ construida va a influir en la manera como actuamos en el mundo.”

Teniendo clara la definición de identidad, podemos decir que la sexualidad es la descripción que hacemos de nuestra identidad en cuanto a nuestro sexo, género y orientación sexual.

¿Qué entendemos por Sexo, Género y Orientación Sexual?

SEXO

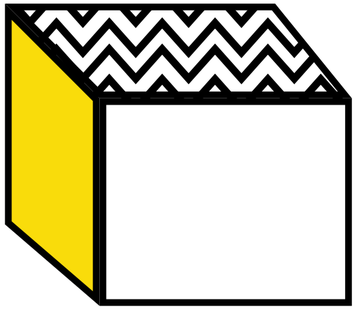
Características genéticas, hormonales, fisiológicas y anatómicas que diferencian a las personas y que permiten catalogarlas como hombres, como mujeres o como intersexuales (Vargas Trujillo, 2007/2013).

GÉNERO

Conjunto de normas y expectativas sobre cómo deben ser y actuar las personas, por el hecho de haber sido asignadas a una de las categorías sexuales. Se refiere a como cada sujeto aprende a ser y a hacer. El género es una construcción social, sus características son específicas de cada cultura, cambian con el tiempo y las aprendemos al interactuar con los otros miembros de la sociedad (Vargas Trujillo, 2007/2013).

ORIENTACIÓN SEXUAL

Es el lugar donde cada ser humano pone su interés sexual. Está determinada por el sexo de las personas hacia las cuales uno se siente particularmente interesado y atraído física o emocionalmente. Dentro de la orientación sexual puede haber interés homosexual (interés y atracción por personas del mismo sexo), heterosexual (interés y atracción por personas del otro sexo), bisexual (interés y atracción por personas tanto del mismo sexo como del otro sexo), asexual (ningún interés afectivo o sexual) (Vargas Trujillo, 2007/2013).



En el Colegio, entendemos que la sexualidad es una de las dimensiones del desarrollo de las personas, se vive y expresa a través del cuerpo, las hormonas, la herencia, pero fundamentalmente se construye mediante procesos de aprendizaje a lo largo de la vida, constituyéndose en una experiencia vital para todos los seres humanos. Dado que no es un instinto, sino que es aprendida, es diferente y diversa en cada persona (ICBF, 2017).

Identificamos que la sexualidad cumple varias funciones en la vida. A través de ésta las personas sienten, se comunican, expresan de múltiples maneras sus afectos, sentimientos, emociones; reciben y dan placer a través de las palabras, caricias, miradas y establecen diferentes niveles de intimidad. Además, puede cumplir con una función reproductiva, para garantizar la continuidad de la especie humana. Asimismo, es una fuerza vital que se construye y se transforma a través de las distintas relaciones que se establecen como seres sociales (ICBF, 2017).

Metodología de trabajo

La educación en sexualidad no es rígida o estática. Es dinámica y se nutre constantemente de la interacción con los estudiantes, las conversaciones con los profesores y las recomendaciones de los padres. Adicionalmente, parte del trabajo en equipo, reconoce que la labor de formar en educación sexual requiere del esfuerzo articulado entre los miembros de la comunidad. Por último, considera que la educación sexual no debe limitarse exclusivamente al trabajo hacia los estudiantes, también comprende la importancia de atender las necesidades que los padres tienen.

Por otro lado, comprendemos que hay temas que van a ser parte de nuestro crecimiento como seres humanos a lo largo de toda nuestra vida. Es por ello que, en parte, el trabajo que se realiza con los diferentes niveles, consiste en abordar un mismo tema a lo largo de los años, con un nivel de complejidad y profundidad creciente.

Por ejemplo, el autocuidado tiene que ver tanto con unas prácticas de higiene adecuadas, como con el uso adecuado de métodos de planificación; así, en las diferentes edades profundizamos en las prácticas de cuidado relevantes para ese período de vida. Otro ejemplo tiene que ver con la pubertad y la adolescencia. Teniendo en cuenta que es precisamente en la época de colegio donde se inician y desarrollan estas fases, se dictan diferentes talleres enfocados a comprender y hablar de la pubertad y la adolescencia, cada vez con un mayor grado de profundidad, y buscando generar pensamiento crítico.

7.2 Relaciones intra/ interpersonales

OBJETIVO GENERAL

- Promover en los alumnos relaciones asertivas y de cuidado consigo mismos y con los demás.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar empatía.
- Fomentar acciones acordes a los valores del Colegio: Respeto, Responsabilidad, Transparencia, Solidaridad, Empeño y Determinación.
- Favorecer espacios de expresión de las propias emociones, vivencias, ideas, etc.
- Desarrollar el autoconocimiento y el autoconcepto, conociéndose y valorándose.
- Aprender a reconocer al otro en sus diferencias.
- Desarrollar habilidades como la mediación de conflictos y la comunicación asertiva.
- Aprender a pedir ayuda, utilizando la red de apoyo.
- Fortalecer el rol de compañerismo en la comunidad.

7.2.1 Programa de Mediadores

Logo elaborado por los alumnos

MEDIACIÓN ESCOLAR

La mediación escolar es un ejercicio de respeto, de diálogo y de toma de decisiones conjuntas.
Es una técnica para resolver conflictos entre dos o más personas, donde un mediador orienta y acompaña a los involucrados en la búsqueda de soluciones, facilitando la comunicación y ayudándoles a negociar.

¿QUIÉNES SON LOS MEDIADORES?

Estudiantes desde grado 3° hasta grado 12° del Colegio, quienes voluntariamente se han inscrito en el programa y han recibido capacitación para ser mediadores.

CARACTERÍSTICAS DE UN MEDIADOR

Promover el respeto; inspirar confianza; querer ayudar a otros (solidaridad); tener empatía; tener una comunicación asertiva (capacidad de escucha, ser claro al expresarse y orientar facilitando la comunicación); ser paciente; ser autorregulado; ser neutral; mantener la confidencialidad, entre otros.

CONFLICTOS MEDIABLES

Amistades que se han deteriorado; faltas de respeto, tanto verbales como físicas; rumores; malentendidos; prejuicios, entre otros.

Principios para que funcione una mediación

- **Voluntariedad:** las partes deciden libremente sobre el participar o no en la mediación.
- **Decisiones en el diálogo:** las partes tienen la capacidad de tomar decisiones respecto a su conflicto. El mediador no impone ningún tipo de solución, no es un juez ni un árbitro.
- **Neutralidad e imparcialidad:** el mediador no se pone a favor de ninguna de las partes.
- **Confidencialidad:** lo que se dice en la mediación es de carácter privado.

Fases de la mediación

1// Establecer reglas del encuentro (clima de confianza, respeto, escuchar al otro, honestidad).

2// Escuchar cada una de las versiones.

3// Identificar los intereses en común de ambas partes.

4// Crear opciones a partir del conflicto, soluciones alternativas, promover la empatía y la cooperación.

5// Llegar a acuerdos y compromisos donde ambas partes obtienen una ganancia.

6// Cierre.

7.2.2 Intervención como herramienta para la prevención de agresiones escolares y posibles situaciones de acoso escolar

La intervención en situaciones de agresión escolar o posible acoso escolar, se convierte en una forma más de prevención, atendiendo a los implicados desde un abordaje integral. Al abordar una situación a tiempo, se evitan futuros eventos de agresión y se sensibiliza a los diferentes agentes que están siendo parte de la problemática. Se parte de la afirmación que el conflicto es inherente al ser humano y, por lo tanto, es inevitable que ocurra. Sin embargo, de la manera en la que se intervenga dependerá el escalamiento o no de cada situación.

Así definimos el conflicto en el Colegio, según Krayenberg (2004): “Los conflictos son situaciones de tensión en las que personas que dependen unas de otras tratan de alcanzar objetivos incompatibles o llevan a cabo acciones opuestas (...) No son las diferencias de opinión en sí mismas las que constituyen el problema, sino más bien la forma en que la gente experimenta y trata estas diferencias lo que es conflictivo”.

PRINCIPIOS PARA TENER EN CUENTA EN LA INTERVENCIÓN

- Mostrar empatía con todas las partes del conflicto, amabilidad en el trato.
- Establecer reglas claras para el diálogo y la comunicación.
- Reconocer y aceptar los sentimientos de la otra persona.
- Entender que incluso los miedos (infundados) son reales.
- Permitir que el/los interlocutor/es se desahoguen.
- “Los problemas del otro lado también son mis problemas”
- Búsqueda en conjunto de posibles soluciones para el problema.
- Principio de neutralidad.

FORMAS DE INDAGACIÓN

El cuestionario socio-métrico y la encuesta de clima escolar (ANEXOS 2 Y 3).

1. Prácticas Restaurativas

Los valores subyacentes en el enfoque de la justicia restaurativa se basan en el respeto de la dignidad de todas las personas afectadas por la situación de conflicto. Se da prioridad al tratamiento de las necesidades humanas de los participantes y a la capacitación de estos para comunicar sus pensamientos y sentimientos abierta y honestamente.
El objetivo es crear comprensión, fomentar la responsabilidad y ofrecer la posibilidad de “curar las heridas”. Estos procesos tienen el potencial de ofrecer una oportunidad a la comunidad para articular sus valores y expectativas, para comprender las causas subyacentes del problema y determinar lo que se puede hacer para mejorar las relaciones. Con esto, se puede contribuir al bienestar de la comunidad y a la reducción de conflictos futuros.

VALORES CLAVE DEL ENFOQUE RESTAURATIVO

Respeto mutuo; Reconocimiento; Actitud abierta; Paciencia; Sensibilidad; Empatía; Capacitación; Conexión; Responsabilidad; Ánimo; Compartir ideas; Importancia de los sentimientos, las necesidades y los derechos; Deseo de escucharse mutuamente.

USO DE LOS CÍRCULOS COMO HERRAMIENTA PARA EL ENFOQUE RESTAURATIVO

En el enfoque restaurativo, así como en las demás prácticas restaurativas, la persona facilitadora trata de:

- Crear un ambiente en que las partes sean libres y tengan interacciones seguras.
- Realizar una escucha activa de todas las personas que intervengan.
- Gestionar adecuadamente sus emociones y ayudar a que las partes sean capaces de hacer lo mismo.

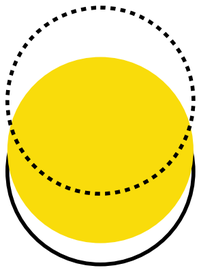
Los círculos restaurativos

Los círculos son una práctica restaurativa en la cual suelen participar, además de la persona(s) que se siente(n) afectada(s) y la persona que ha causado el conflicto, otras personas afectadas por la situación o interesadas en participar. Todas estas personas se ubican en un círculo, o en varios, y tienen la oportunidad de narrar su vivencia, expresar sus sentimientos, debatir y llegar a acuerdos.

Es una práctica muy versátil; se adapta al número de personas que participen, al objetivo que se pretenda, puede usarse con diferentes metodologías, con duraciones diferentes, etc. Los círculos, con carácter general, tienen como una de sus características principales la utilización de una dinámica especial para el diálogo. La dinámica de comunicación en los círculos utiliza un objeto (el dador de palara) que permite que en orden se dé el turno de participación, creando un efecto “equilibrador” y una mayor responsabilidad a la hora de intervenir.

La norma de que solo hablará quien tenga en sus manos el dador de palabra, permite que todas las personas tengan su turno para expresarse y que las demás se permitan escuchar y reflexionar sin producirse interrupciones. Se trata de que las intervenciones sean más reflexivas y menos reactivas.

RECOMENDACIONES



- Se recomienda que los estudiantes al inicio conozcan la metodología utilizada, una vez expuesta deben acogerse a ella para generar un clima de respeto, tolerancia y aceptación.
- Si hay estudiantes que no se integran al ambiente del círculo, se les puede llamar al orden de manera firme y respetuosa.
- El facilitador intervendrá de manera oportuna cuando una respuesta o participación está siendo agresiva, inapropiada con el tema, extensa o desenfocada del objetivo.
- Una forma de calmar a estudiantes inquietos, es haciendo que el facilitador cambie de lugar, ubicándose junto al estudiante disperso.
- Si la situación con estudiantes dispersos, inquietos o con actitudes adversas al objetivo del círculo persisten, se recomienda dirigirse a ellos de manera puntual y precisa, indicándoles que son parte del grupo y que en dicho momento no tienen la disposición necesaria, se les pide no participar, o salir del círculo (no salir del salón), y se les dice que se integrarán al círculo cuando estén preparados para regresar.

2. Diálogo confrontativo

Es una metodología utilizada cuando se ha presentado un conflicto y se requiere un espacio en el que todas las partes se reúnan y manifieste cada uno su mirada y versión de la situación. Se confronta cada hecho con las personas implicadas, para llegar a una comprensión de lo sucedido y buscar soluciones al respecto.

Se debe dar respuesta específica a:

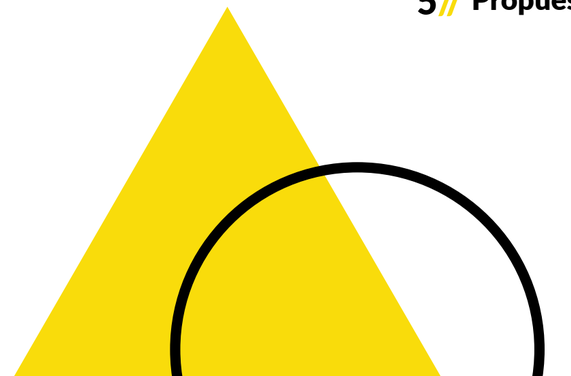
1// ¿Cuándo se presentó la situación de conflicto?

2// ¿En dónde sucedió?

3// Descripción de los hechos ocurridos

4// ¿Qué lo llevó a la reacción que tuvo?

5// Propuesta de soluciones



7.3 Conductas de Riesgo

OBJETIVO GENERAL

- Promover en los alumnos el pensamiento crítico que les permita tomar decisiones asertivas para su propia vida y la de los demás.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar conductas de riesgo y actuar acorde a ellas.
- Brindar información con contenidos relevantes sobre el consumo de sustancias psicoactivas, los trastornos de conducta alimentaria, las autolesiones y el uso de medios digitales.
- Fomentar espacios para la búsqueda del sentido de la vida y la construcción de un proyecto de vida.
- Fortalecer estrategias de autoconocimiento y afrontamiento.
- Favorecer espacios de diálogo y reflexión.
- Fortalecer el rol de compañerismo en la comunidad.

7.3.1 Consumo de sustancias psicoactivas (SPA)

La información que se dará a continuación está basada en el texto “Lineamientos para operar programas preventivos: Dirección de Promoción y Prevención Ministerio de Salud y Protección Social” del 2015. El Colegio tiene como objetivo retrasar la edad de inicio del consumo de SPA, aumentar la percepción de riesgo y disminuir las consecuencias negativas en quienes ya consumen. Entiende que hay una clara distinción entre el uso y el abuso de SPA. Definimos en este caso la prevención de SPA, según Martínez (2006), como “aquel entramado dinámico de estrategias que tienen como objetivo eliminar o reducir al máximo la aparición de problemas relacionados con el uso indebido de drogas”. Se evidencian diferentes etapas de evolución: consumo experimental, ocasional y recreativo, habitual y/o compulsivo y finalmente la dependencia.

Martínez, 2006, define a los factores de riesgo como “una actitud, conducta, creencia, situación o acción que puede poner a un grupo, organización, individuo o comunidad en riesgo para desarrollar problemas con la droga o el alcohol”. En cuanto a los factores de protección, están definidos según Clayton como “un atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas o la transición en el nivel de implicación con las mismas”. A continuación, se citan algunos factores de riesgo y de protección, tomados del texto “Lineamientos para operar programas preventivos: Dirección de Promoción y Prevención Ministerio de Salud y Protección Social:

ÁMBITO	FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
Individual	Baja autoestima, predisposición genética, búsqueda de sensaciones y emociones intensas, agresividad, problemas de conducta, rebelión, alineación, fracaso académico, dificultad para el manejo de las emociones, dificultad en la toma de decisiones y falta de asertividad, entre otros.	Optimismo, empatía, adecuada capacidad intelectual y desempeño académico, elevada autoestima, manejo adecuado de emociones, habilidad para resolver problemas, pensamiento autónomo y crítico, determinación y perseverancia, adecuada capacidad de comunicación, valores espirituales, capacidad para postergar gratificaciones, tolerancia a la frustración, asertividad, capacidad para manejar la presión de grupo, entre otros.
Pares	Relación con otros individuos que consumen, rechazo en los primeros cursos, amistad con otros niños que han sido rechazados, vinculación con compañeros que abusan de las SPA y participan en actividades delictivas, presión de grupo, amigos desertores escolares, entre otros.	Relaciones significativas con pares que no consumen SPA, amistad con iguales que participan en actividades organizadas en la escuela, recreativas, de ayuda, religiosas u otras, resistencia a la presión negativa de grupo, uso productivo del tiempo libre, entre otros.
Familiar	Padres alcohólicos, permisividad parental frente al consumo de alcohol y otras drogas, disciplina parental laxa e inconsistente, patrones negativos de comunicación, estrés y relaciones conflictivas, problemas de crianza, falta de habilidades para enfrentar situaciones difíciles, ausencia de cuidado y supervisión de un adulto, rechazo de los padres, abuso, abuso físico y/o sexual, familia muy autoritaria, ausencia de reconocimiento, sobreprotección, valores poco claros o inexistentes, expectativas poco realistas, entre otros.	Apego e integración familiar, creencias saludables y normas claras de comportamiento, confianza y dinámicas familiares sanas y positivas, buena comunicación, participación en las actividades y responsabilidades del hogar, apoyo entre los miembros de la familia, existencia de valores claros y definidos, reconocimiento de logros, entre otros.
Escolar	Falta de apoyo a los valores y actitudes positivas de la escuela, altas tasas de abuso de sustancias y la existencia de normas que favorecen o promueven el abuso de sustancias psicoactivas, relación con pandillas, bajos niveles morales en profesores y alumnos, falta de sentido de pertenencia hacia la escuela, sentimiento de los alumnos de abandono y despreocupación por parte de los profesores, fracaso escolar y discriminación, escasa información sobre la problemática del consumo, ausencia de estímulos para la participación y creatividad del alumno, déficit en áreas recreativas, deportivas y culturales, falta de una política de prevención del consumo de sustancias psicoactivas, disponibilidad de SPA cerca o dentro del entorno escolar, entre otros.	Falta de apoyo a los valores y actitudes positivas de la escuela, altas tasas de abuso de sustancias y la existencia de normas que favorecen o promueven el abuso de sustancias psicoactivas, relación con pandillas, bajos niveles morales en profesores y alumnos, falta de sentido de pertenencia hacia la escuela, sentimiento de los alumnos de abandono y despreocupación por parte de los profesores, fracaso escolar y discriminación, escasa información sobre la problemática del consumo, ausencia de estímulos para la participación y creatividad del alumno, déficit en áreas recreativas, deportivas y culturales, falta de una política de prevención del consumo de sustancias psicoactivas, disponibilidad de SPA cerca o dentro del entorno escolar, entre otros.

Es claro que, al realizar acciones preventivas frente al consumo de SPA, se espera un trabajo en conjunto con padres de familia, con quienes se logra un mayor impacto y mayor eficiencia al tratarse de una combinación de programas. Así mismo, dichas acciones incluyen capacitación a los profesores frente a buenas prácticas dentro del aula, como la recompensa por el buen comportamiento del alumno. Esas técnicas fomentan un buen comportamiento, motivación académica, buen rendimiento y lazos fuertes con el Colegio. Existen diversas estrategias para trabajar en prevención de SPA, como lo son:

Difusión de información sobre las características de cada sustancia, sus efectos y sus consecuencias. Dichos talleres se realizan en el Colegio desde la Sección Intermedia en adelante.

Oferta de actividades alternativas al consumo, promoviendo la participación en espacios libres de drogas. En este caso, el Colegio ofrece a sus alumnos múltiples actividades extracurriculares, ya sean musicales, deportivas, artísticas, científicas, etc., que les permiten además de las actividades que se llevan a cabo en el horario habitual, tener espacios prolongados en un ambiente sano.

Identificación de los alumnos que consumen o se sospecha que lo hacen, con el fin de evaluar su situación y de ser necesario, remitir externamente para un tratamiento. Dichos alumnos y sus familias tienen un acompañamiento y seguimiento por parte de los psicólogos del Colegio.

La enseñanza de habilidades para la competencia individual y la interacción social, de manera que se fortalezca la resistencia y el rechazo al consumo y se promueva la toma de decisiones asertivas. Dichas habilidades se enseñan a lo largo de la vida escolar de los alumnos, desde que ingresan al Colegio.

7.3.2 Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Los TAC “enmarcan varias enfermedades crónicas y progresivas, de carácter psicosomático, y a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una complejidad de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y otros problemas relacionados con la aceptación por parte de otras personas” (Casadiego, A.). Las edades de mayor riesgo para desarrollar un TAC son entre los 15 y los 19 años.

Los TAC más comunes, según Medline, son:

ATRACONES DE COMIDA

Es decir, comer sin control. Las personas con trastorno por atracón siguen comiendo incluso después de estar llenas. A menudo, comen hasta que se sienten muy incómodos. En general, después tienen sentimientos de culpa, vergüenza y angustia. Darse atracones de comida con demasiada frecuencia puede causar aumento de peso y obesidad.

BULIMIA NERVIOSA

Las personas con bulimia nerviosa también tienen períodos de atracones. Pero luego se purgan provocándose vómitos o usando laxantes. También pueden hacer ejercicio en exceso o pueden ayunar. Las personas con bulimia nerviosa pueden tener poco peso, peso normal o sobrepeso.

ANOREXIA NERVIOSA

Las personas con anorexia nerviosa evitan los alimentos, restringen severamente los alimentos o comen cantidades muy pequeñas de solo algunos alimentos. Pueden verse a sí mismas con sobrepeso, incluso cuando están peligrosamente delgadas. La anorexia nerviosa es el menos común de los tres trastornos alimenticios, pero a menudo es el más grave. Tiene la tasa de mortalidad más alta de cualquier trastorno mental.

La prevención al respecto de los TAC tiene como objetivo actuar sobre los factores de riesgo y cuenta con las siguientes estrategias, según Casado, M. & Helguera, M. (2008): información a la población general y en particular a la población de riesgo; identificación de grupos de riesgo; Actuaciones dirigidas a modificar aquellas conductas que podrían favorecer el comienzo de la enfermedad, en particular en relación con la dieta; Intervenciones sobre los estereotipos culturales, adelgazamiento y belleza. El Colegio trabaja así mismo desde edades tempranas en desarrollo del autoconcepto y autocuidado.

Factores de riesgo de los TAC:

- Perfeccionismo
- Autoexigencia elevada
- Déficit de autoestima
- Déficit de autorefuerzo
- Exceso de autocrítica
- Impulsividad
- Intolerancia a la frustración
- Necesidad de aprobación
- Insatisfacción corporal
- Relaciones sociales insatisfactorias
- Modelos familiares
- Actitudes hacia la comida
- Presión social

Es interesante resaltar que “también se ha encontrado que los programas que no son presentados explícitamente como programas de prevención de trastornos de alimentación producen resultados más positivos, de tal forma que la aproximación indirecta a los trastornos evita que aparezcan actitudes defensivas en los adolescentes y facilita su compromiso con el programa” (Stice y Ragan, 2002).

De esta manera, el Colegio trabaja la prevención de los TAC con los alumnos de forma indirecta, y con los padres de familia de forma directa, siendo ellos agentes de prevención y detección precoz de primera línea.

7.3.3 Autolesiones

“Las autolesiones son todas aquellas conductas que implican la provocación deliberada de lesiones en el propio cuerpo sin finalidad suicida (NSSI: «Non-suicidal SelfInjury») como por ejemplo cortes en la piel («Self-cutting»), quemaduras, golpes, arrancarse el pelo, punciones, arañazos, pellizcos y envenenarse, entre otros comportamientos anómalos” (Fleta, 2017).
Los motivos por los cuales una persona se autolesiona son variados y es necesario evaluar cada situación de manera individual. Algunas causas son la expresión de sufrimiento, tristeza, rabia y en general malestar, que no encuentra otras formas de expresión y por lo tanto se comunica a través del propio cuerpo. En ocasiones también puede deberse a un sentimiento de no estar vivo, en el que se acude a la autolesión para cerciorarse que sí lo está. Se plantea que el dolor físico puede controlarse más fácilmente que el dolor psicológico y por lo tanto esta es una manera de lograr ese fin, teniendo de alguna manera el poder sobre el cuerpo.

Algunos factores precipitantes son: “el acoso escolar, embarazo no deseado, enfermedad física grave, divorcio de los padres o problemas familiares, abuso sexual, violencia doméstica, duelo, depresión, problemas económicos o en el trabajo, ansiedad, problemas en las relaciones sociales, suicidio o autolesiones de alguien cercano (este factor afecta más a los adolescentes), entre otros. El alcohol está presente en muchos de los períodos autolesivos, desinhibe y fomenta la conducta impulsiva por lo que es una nefasta combinación. Factores inherentes a la persona: baja autoestima, imagen corporal pobre o distorsionada, sentimientos de rechazo por parte de los demás o de ser diferente, ser una persona aislada, bajas habilidades sociales, diferencias culturales o raciales, mala adaptación al entorno (...)” (Fleta, 2017).

Para la prevención de las autolesiones y más allá, del riesgo suicida, el Colegio trabaja desde los más pequeños en técnicas de autorregulación, manejo y expresión de las propias emociones y habilidades sociales. En los más grandes, se hace necesario establecer cuál es la población de riesgo, para así realizar las intervenciones adecuadas en las que los alumnos tengan estrategias de autorregulación y sepan a quién acudir para pedir ayuda.

7.3.4 Riesgo suicida

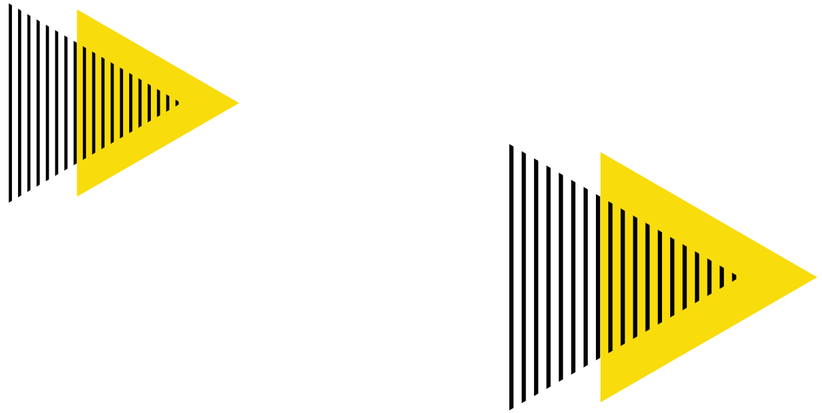
Se dice que un alumno está en riesgo cuando ha hecho un intento de suicidio, tiene la intención de morir por suicidio o ha mostrado un cambio significativo en el comportamiento que sugiere el inicio o deterioro de una condición de salud mental. Exhibir sentimientos de aislamiento, desesperanza, impotencia e incapacidad de tolerar más dolor son algunos comportamientos que pueden dar luces al respecto de la decisión de quitarse la vida (Model School District Policy on Suicide Prevention).

Algunos factores de riesgo son los siguientes:

- Depresión mayor (sentirse deprimido de una manera que afecta la vida diaria)
- Trastorno bipolar (graves cambios de humor)
- Problemas con el alcohol o las drogas
- Pensamientos y comportamientos inusuales o confusión sobre la realidad
- Rasgos de personalidad que crean un patrón de inestabilidad o intensidad en las relaciones
- Problemas con la ley
- Impulsividad y agresión
- Intento de suicidio previo o antecedentes familiares de un intento de suicidio o trastorno mental, condición médica grave y/o dolor.

Algunos factores protectores son los siguientes:

- Recibir una atención de salud mental eficaz, conexiones positivas con la familia, los compañeros, la comunidad, e instituciones sociales que fomentan la resiliencia, las habilidades y la capacidad para resolver problemas.

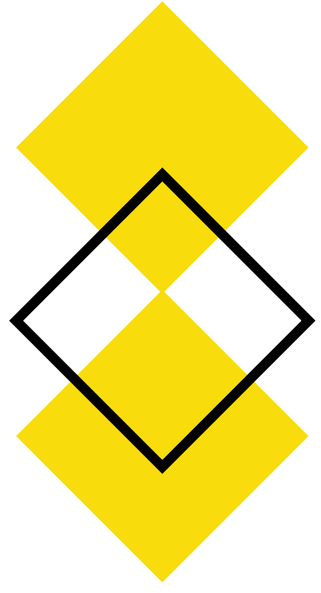


7.3.5 Uso de medios digitales

El uso de medios digitales aumenta cada vez más, en términos de tiempo dedicado a ellos, así como en la edad de inicio. Como contextualización frente a las normatividades, según la Organización Mundial de la Salud y la Asociación de Pediatría Americana, niños menores a dos años deben acceder a pantallas únicamente con el fin de interactuar con otros. Menores de 5 años no deben tener acceso a pantallas mientras comen, ni tampoco una hora antes de dormir. A partir de los 9 años pueden acceder al internet, pero con acompañamiento. A los 14 años es la edad mínima para tener un Smartphone.

Está establecido que para redes sociales como Twitter, Tumblr, Snapchat y Whatsapp, la edad mínima para tener una cuenta es de 13 años; mientras que, para YouTube, Instagram y Facebook, es a partir de los 14 años, aunque con el permiso de los padres o tutores se podrá tener un perfil un año antes.

Existe la ley de Protección de datos, Ley 1581 de 2012, que plantea: “desarrollar el derecho constitucional que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ellas en bases de datos o archivos, y los demás derechos, libertades y garantías constitucionales a que se refiere el artículo 15 de la Constitución Política; así como el derecho a la información consagrado en el artículo 20 de la misma”.



Los niños/as y adolescentes están expuestos a diversos riesgos cuando se encuentran en un entorno digital, de manera que en el Colegio se requiere trabajar desde los más pequeños en el desarrollo de la empatía y a medida que van creciendo, en sensibilización, asertividad, conocimiento de riesgos de los entornos digitales, brindándoles información concreta y el rol que tienen los testigos al evidenciar alguna situación que puede estar afectando a otros. Otras habilidades que requieren desarrollar nuestros alumnos son la de preguntar cuando algo les hace dudar, proteger su privacidad y analizar de manera crítica la información a la que se exponen.

Dentro de los riesgos al estar inmersos en redes sociales se encuentran:

SEXTING

Es cuando alguien toma una foto poco apropiada de sí mismo (sugestiva o sexualmente explícita), y la envía a alguien vía teléfono celular o Internet (enticconfio.gov.co).

GROOMING

Cuando un posible abusador o pedófilo trata de iniciar una relación en línea con un menor de edad, buscando involucrarlo en actos sexuales, intercambio de imágenes y en conversaciones con contenido sexual (enticconfio.gov.co).

CIBERACOSO

Es un tipo de agresión psicológica que se da usando las nuevas tecnologías: teléfonos celulares e Internet. Por medio de correos, mensajes o imágenes que se envían se busca herir o intimidar a otra persona. Este tipo de acoso no se hace de frente, por ello la víctima desconoce la identidad de su agresor (enticconfio.gov.co). El Ciberacoso "Se puede manifestar de distintas formas: publicar en internet una imagen, video, "memes", datos privados y cualquier información que pueda perjudicar o avergonzar a alguien o hacerse pasar por otra persona creando un perfil falso, ya sea para exponer aspectos privados de ella o agredir a terceros, entre otros" (Arab y Díaz, 2015).

CONDUCTA ADICTIVA AL INTERNET

"Patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de internet. Esta conducta conduce al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, de las actividades recreativas, de la salud y de la higiene personal" (Arab y Díaz, 2015). Formas de utilización de internet son por ejemplo el acceso a redes sociales, películas, juegos de video, etc.

Adicionalmente, se encuentran riesgos como la pornografía infantil, acceso a información inadecuada para su edad, contenidos violentos, abuso, pérdida de la intimidad, entre otros.

7.4 Salud

OBJETIVO GENERAL

- Promover en los alumnos hábitos de vida saludable, tanto en términos físicos como mentales, fortaleciendo el cuidado de sí mismos y el de los demás.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover hábitos saludables de higiene personal.
- Promover hábitos saludables de alimentación y nutrición.
- Promover hábitos saludables de actividad física.

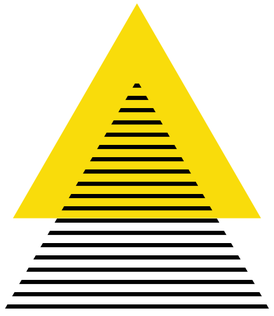
La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

7.4.1 Salud mental

La salud mental se trabaja en el Colegio brindando a todos sus alumnos un espacio de seguridad y confianza, contando con una red de apoyo compuesta por su familia, sus amigos y compañeros, profesores, directivas y personal de Apoyo Escolar. Los alumnos cuentan con la posibilidad de aprender contenidos académicos y para la vida, en espacios propicios para el diálogo, la crítica y la reflexión.

7.4.2 Salud física

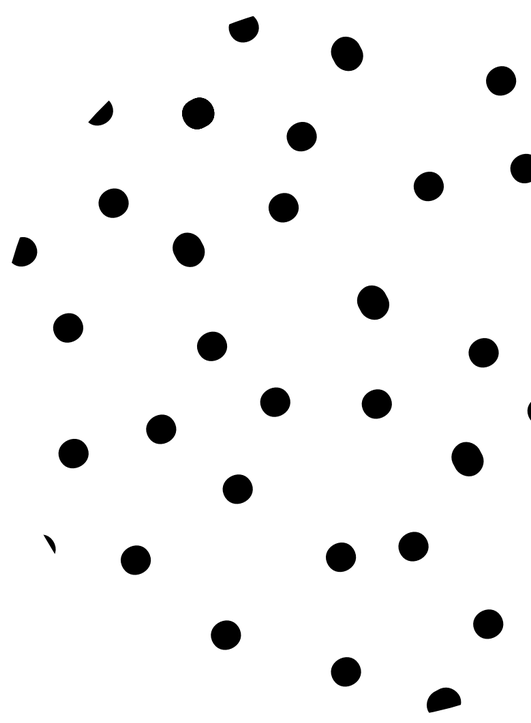
La salud física es promovida por diferentes áreas del Colegio, iniciando por el área de Enfermería, quienes además del cuidado diario de los alumnos, brindan información importante a la comunidad referente a hábitos para evitar riesgos en la salud. Así mismo, en la asignatura de Deporte los alumnos hacen actividad física regulada por profesionales al menos dos veces a la semana y aprenden ejercicios que sirven en su vida cotidiana. El Colegio cuenta con una infraestructura que no solo permite, sino motiva al movimiento de los alumnos, quienes tienen diversas áreas adaptadas para correr, nadar, saltar, jugar y caminar. La opción de hacer parte de los equipos deportivos del Colegio y de participar en actividades extracurriculares son otras opciones más para fomentar la actividad física.



Diversas investigaciones coinciden en que la actividad física tiene un efecto positivo en la salud mental: “los sujetos con niveles altos o moderados de actividad física total y en el tiempo libre presentan niveles de salud mental superiores a los de aquellos que realizan un nivel bajo de actividad física” (Universidad Politécnica de Madrid).
La higiene personal, como el baño, cambio de ropa, lavado de manos, lavado de dientes, entre otros, son fomentados desde edad prescolar por parte de profesores y el área de Enfermería.

7.4.3 Nutrición

A través del servicio de cafetería y de las tiendas escolares, el Colegio hace un esfuerzo por brindarle alimentos a los alumnos que cumplan con las condiciones nutricionales adecuadas para ellos. Así mismo, desde la edad Prescolar se invita a los padres de familia a enviar alimentos que cumplan con las características de una dieta balanceada.



Bibliografía

- Arab, L. E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. Revista Médica Clínica Las Condes

- Berlin-Brandenburger Anti-Mobbing-Fibel: Was tun wenn. (2008).

- Casado, M. & Helguera, M. (2008). Prevención de trastornos de alimentación. Un primer programa de prevención en dos fases. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000100001

- Deza Villanueva (2005) Factores protectores en el abuso sexual infantil. Versión online ISSN 2233-7666. Recuperado de: (http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100003)

- Elizardo Becoña, Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. (2002).

- Fleta, J. (2017). Autolesiones en la adolescencia: una conducta emergente. Recuperado de: Dialnet-AutolesionesEnLaAdolescencia-6393711.pdf

- Gosende, Eduardo E., Ferreyra, Marcela y Scarimbolo, Graciela. (2015). Relaciones de cuidado entre adultos y adolescentes, entre el sostén y la autonomía. Como nos posicionamos ante las preguntas de los adolescentes en relación a sexualidad, cuerpo y género. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2014.

- ICBF (2017) Entornos protectores, módulo 3: Derechos sexuales y reproductivos, y prevención de embarazo en la adolescencia. Recuperado de: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/modulo_3.pdf

- Ley 1620 de 2013. Sistema nacional de Convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar.

- Lineamientos para operar programas preventivos: Dirección de Promoción y Prevención Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado de: file:///C:/Users/sromerob/AppData/Local/Temp/Temp1_OneDrive_1_6-7-2020.zip/SPA%20lineamientos-programas-preventivos.pdf

- Ministerio de Educación Nacional (s.f.) ¿Por qué educar para la sexualidad? Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-172105.html?_noredirect=1

- Ministerio de Salud y Protección Social (s.f.) Política nacional de sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/LIBRO%20POLITICA%20SEXUAL%20SEPT%2010.pdf

- Model School District Policy on Suicide Prevention: Model language, Commentary and resources.

- Organización Mundial de la Salud (OMS).

- Páramo, P (2008) La construcción psicosocial de la identidad y el self. Revista Latinoamericana de Psicología 2008, volumen 40, No 3, 539-550. Recuperado de: http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/rlpsi/article/viewFile/363/261

- Roter Faden Prävention: Projekte und Programme für Kindertageseinrichtungen und Schulen in Baden Württemberg. (2015).

- Unesco, (2014)- Educación integral de la sexualidad: Conceptos, enfoques y competencias. UNEDOC, Biblioteca Digital. Recuperado de: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232800

- Unesco (2018) Educación integral en sexualidad para prevenir la violencia por razones de género. Recuperado de : https://es.unesco.org/news/educacion-integral-sexualidad-prevenir-violencia-razones-genero)

- Vargas Trujillo, E. (2007/2013). Sexualidad… mucho más que sexo. Una guía para mantener una sexualidad saludable. Bogotá: Ediciones Uniandes

- Vargas Trujillo (2015) La educación de la sexualidad es competencia del sector educativo. UniAndes. Recuperado de: https://uniandes.edu.co/sites/default/files/asset/document/sexualidad-elvia-vargas.pdf

- Vargas Trujillo (s.f.) ¿Qué es la sexualidad? Curso virtual Coursera: (https://www.coursera.org/learn/sexualidad/lecture/pjzED/que-es-la-sexualidad)

ANEXO 1: Hilo conductor de la prevención desde Preescolar hasta 12°

		SEXUALIDAD	RELACIONES INTRA/ INTERPERSONALES	CONDUCTAS DE RIESGO	SALUD
PREESCOLAR PK y K **Énfasis:** Autorregulación y empatía	Al finalizar el Preescolar, el niño/a es capaz de:	Diferenciar lo público de lo privado/Saber decir "No"/ Conocer las partes del cuerpo y la diferenciación entre hombres y mujeres.	Reconocer cuáles son las emociones/escuchar/hablar/ interactuar.	Reconocer qué me duele, qué no me gusta/Saber decir "No".	Conocer los hábitos básicos de higiene: lavado de dientes, baño, lavado de manos/Caminar, correr, saltar.
PRIMARIA 1° - 4° **Énfasis:** Toma de decisiones asertivas y rol de los observadores en la Convivencia Escolar	Al finalizar la Primaria, el niño/a es capaz de:	Reconocer partes del cuerpo y sus funciones/Conocer cómo se reproduce el Ser Humano/ Reconocer cambios físicos/ Reconocer qué es adecuado y qué no en relación con su propio cuerpo.	Reconocer las propias emociones y las de los demás/Desarrollar su capacidad empática/ Comunicarse asertivamente/ Convivir con la diferencia.	Pedir ayuda cuando la necesita y/o ve que alguien más la necesita/Saber decir que "No".	Mantener hábitos de higiene/ Realizar actividad física al menos 3 veces a la semana, mantenerse activo físicamente/Llevar una dieta nutritiva.
INTERMEDIA 5° - 8° **Énfasis:** Autoconcepto, Estereotipos de belleza, presión social y Toma de decisiones asertiva	Al finalizar la Intermedia, el niño/a es capaz de:	Conocer cambios físicos que vienen con la pubertad en mujeres y hombres: menstruación, eyaculación, etc./ Conocer sobre los estereotipos de género.	Respetar las diferencias/ Desarrollar su capacidad empática/Resolver conflictos por medio del diálogo/Reconocer cuando alguien está siendo afectado o agredido y reaccionar al respecto/Tener relaciones sentimentales basadas en respeto y tolerancia.	Tomar decisiones teniendo en cuenta el bienestar propio y el de los demás/Conocer los daños físicos y psicológicos del consumo de sustancias psicoactivas/Conocer los riesgos en el manejo de redes sociales/ Conocer los riesgos del uso excesivo de videojuegos.	Mantener hábitos de higiene/ Realizar actividad física al menos 3 veces a la semana, mantenerse activo físicamente/Llevar una dieta nutritiva.
BACHILLERATO 9° - 12° **Énfasis:** Conductas de riesgo, Relaciones de noviazgo, Sentido y proyecto de vida	Al finalizar el Bachillerato, el niño/a es capaz de:	Conocer los métodos anticonceptivos/Tener relaciones sentimentales basadas en respeto y tolerancia	Deasarrollar su capacidad empática/Solucionar conflictos por medio de la mediación/ Conocer sus propios límites en relación con el otro/Reconocer sus propias emociones, las de los demás y actuar acorde a ellas/ Tener un autoconcepto sano.	Tomar decisiones asertivas teniendo en cuenta el bienestar propio y el de los demás, con criterios claros/Conocer los efectos de comportamientos dañinos para la salud física y psicológica y actuar acorde a ellos/Reconocer en sí mismo y/o en otros posibles conductas de riesgo y pedir ayuda.	Mantener hábitos de higiene/ Realizar actividad física al menos 3 veces a la semana, mantenerse activo físicamente/Llevar una dieta nutritiva/Ser ejemplo en hábitos saludables para los más pequeños.

RESPETO • SOLIDARIDAD • RESPONSABILIDAD • TRANSPARENCIA • EMPEÑO Y DETERMINACIÓN

ANEXO 2: El cuestionario socio-métrico

NOMBRE | **Nº EN LA LISTA** |

FECHA | **DIRECTOR DE CURSO** |

Querido alumno de intermedia/bachillerato:

Recuerda que debes llenar mínimo un espacio y máximo tres y dar respuestas que correspondan lo mejor posible con la realidad.

1// Me gusta _____ _____ _____

2// No me gusta _____ _____ _____

3// Hace correr rumores _____ _____ _____

4// Ayuda a los demás _____ _____ _____

5// Da empujones/ agrede físicamente _____ _____ _____

6// No deja participar _____ _____ _____

7// Anima a los demás _____ _____ _____

8// Insulta _____ _____ _____

9// ¿A quién dan empujones/agreden físicamente? _____ _____ _____

10// ¿A quién insultan o ridiculizan? _____ _____ _____

11// ¿A quién no dejan participar? _____ _____ _____

12// ¿Quiénes son tus amigas/amigos? _____ _____ _____

13// ¿Hay algo más que quisieras comentar en relación a tu curso? _____

_____

_____

ANEXO 3: La encuesta de clima escolar

NOMBRE |

CURSO |

FECHA |

1// ¿Cómo te sientes en tu curso?

- ☐ Bien
- ☐ Más o menos
- ☐ Mal

2// ¿Cómo percibo el clima en mi curso?

- ☐ Bien
- ☐ Más o menos
- ☐ Mal

3// ¿Cómo es la relación entre los estudiantes en tu curso?

- ☐ Buena
- ☐ Más bien poca
- ☐ No hay

4// ¿Qué opinas de tu posición frente a los demás en tu curso?

- ☐ Le caigo bien a la mayoría
- ☐ A algunos les caigo bien, a otros no
- ☐ En su mayoría no me quieren
- ☐ La mayoría son malos conmigo
- ☐ Los demás me ignoran completamente

5// ¿Cuál de estas aclaraciones aplica a tu clase?

- ☐ Alguien/ algunos son muy queridos
- ☐ Alguien/algunos marcan la pauta
- ☐ Alguien/ algunos no son queridos por nadie
- ☐ Alguien/ algunos son molestados con regularidad por la mayoría