



COMITÉ DE SALUD ESCOLAR Y CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La salud y la educación se encuentran estrechamente relacionadas entre sí y son necesarias para el pleno desarrollo humano, por lo que es importante promoverlas de manera conjunta ya que la mejor manera de promover la salud en niñas, niños y adolescentes es mediante la educación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social —no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades— y considera que la salud de todos los pueblos es una condición fundamental para lograr la paz y la seguridad y depende de la más amplia cooperación de las personas y de los Estados.



La escuela es el espacio ideal para crear conciencia en las niñas, niños y adolescentes en la prevención de enfermedades y riesgos que atenten contra la integridad física y moral, abriendo la oportunidad de incidir en la promoción de la salud a través del conocimiento y la práctica de buenos hábitos.

Para lograr una promoción y cuidado de la salud de manera integral, es importante la adquisición de conocimientos y desarrollo de hábitos, actitudes, conductas y valores para una vida saludable y segura mediante la prevención y detección oportuna de situaciones de riesgos que interfieren en el adecuado crecimiento y desarrollo.

Algunos hábitos que permiten a los niños tener bienestar físico, mental y social, son:

- Sana alimentación
- Actividad física
- Horas de sueño (8 – 10 horas)
- Buen uso del tiempo libre
- Higiene



Con el propósito de prevenir enfermedades y conductas de riesgo, es necesario poner atención a nuestro cuerpo, así como, identificar algunas características





significativas de problemas de salud que puedan alterar el desenvolvimiento y rendimiento escolar de las niñas, niños y adolescentes.

Algunos **daños a la salud** que es indispensable considerar son los que están **asociados con el clima**. Por ejemplo, las temperaturas altas que traen como consecuencia las quemaduras solares, calambres, agotamiento y golpe de calor; de igual forma, las temperaturas bajas como: la exposición al frío extremo que provoca infecciones respiratorias agudas e influenza estacional, entre otras.

El **sobrepeso**, la **obesidad**, el **embarazo adolescente**, **infecciones de transmisión sexual**, **adicciones** y **trastornos mentales**, son algunas de las enfermedades que deben ser atendidas.

En el entorno en el que se desenvuelven los educandos, existen factores de riesgo para la salud, son aquellas situaciones internas y/o externas, individuales y/o de contexto que facilitan o incrementan las probabilidades del uso de sustancias nocivas (drogas).



designed by freepik.com

Cabe señalar, que el principal problema de salud que enfrentan los jóvenes son el consumo de sustancias como el alcohol, tabaco y otras drogas pues su ingesta se presenta en edades cada vez más tempranas;¹ pasando por el consumo experimental, consumo habitual, consumo nocivo hasta la dependencia o adicción.

La salud está estrechamente ligada al aprovechamiento escolar y a la calidad de vida, y la prevención comprende acciones para disminuir, evitar o eliminar factores de riesgo que pongan en peligro la salud.

Como se puede apreciar, promover la salud implica un trabajo conjunto entre toda la comunidad educativa para que, al crear conciencia de su importancia, se mantenga y mejore en beneficio de las niñas, niños y adolescentes.

¹ La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que las drogas son todas las sustancias que, al introducirse al organismo, pueden modificar una o más de sus funciones y generar dependencia; es decir, que después de un cierto tiempo de consumirlas, el cuerpo las necesita para sentirse bien. HABLEMOS SOBRE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS. GUÍA PARA PADRES Y MAESTROS.





OBJETIVO DEL COMITÉ



Fomentar en la comunidad escolar el desarrollo de conductas y actitudes orientadas a la práctica y conservación de la salud como un bien individual, social y cultural, a través de la adquisición de hábitos saludables que permitan mantener un cuerpo sano y evitar conductas de riesgo.

Proporcionar información acerca de las sustancias nocivas, comprender lo que son y prevenir comportamientos riesgosos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA EL COMITÉ

- ✓ Gestionar Jornadas de vacunación, campañas de salud, charlas o conferencias sobre enfermedades específicas.
- ✓ Fomentar los hábitos de higiene personal: lavado de manos constante, lavado de dientes 3 veces al día, baño, cuidado de las uñas, etc.
- ✓ Gestionar conferencias y pláticas sobre el desarrollo de habilidades de autocuidado y toma de decisiones en las y los estudiantes para preservar su salud física y mental.
- ✓ Difundir a través de exposiciones, eventos y actividades los principales determinantes de la salud, impulsando su adopción y práctica cotidianas.
- ✓ Limpieza del entorno escolar para que sea un espacio promotor de la salud.
- ✓ Motivar el interés y la participación en actividades extraescolares.
- ✓ Implementar medidas preventivas en temporada de frío y de calor.
- ✓ Prevención de las adicciones (talleres, pláticas, campañas a alumnos)
- ✓ Coordinar actividades físicas y de alimentación saludable con los Comités correspondientes.





SITIOS DE INTERÉS

- **Estrategia en el aula: Prevención de adicciones**
<https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/>
- **Día Mundial del Lavado de Manos**
<https://globalhandwashing.org/global-handwashing-day/>
- **Temporada de calor**
<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/temporada-de-calor>
- **No está chido (Campaña que busca evitar el consumo de alcohol y tabaco en niñas, niños y adolescentes)**
<https://noestachido.org/no-esta-chido/>



DOCUMENTOS DE CONSULTA

- **Higiene. Una mejor higiene conduce a una mejor salud, confianza y crecimiento general.**
<https://www.unicef.org/es/higiene>
- **Salud y Nutrición**
<https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n>
- **Hablemos sobre Alcohol, Tabaco y otras Drogas.**
https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/storage/recursos/2023/04/8dSksllb_gx-DOCUMENTOS_Padres-y-madres-de-familia.pdf

Ilustraciones: freepik.com

