

# ME PLANTO ANTE LA OBESIDAD INFANTIL

## MANIFIESTO EN PRO DE UNA EDUCACIÓN QUE PROMUEVA LA SALUD INTEGRAL

Según la OMS, la salud es mucho más que la ausencia de enfermedad. Implica el cuidado de todas las dimensiones del cuerpo, el equilibrio psicológico, la autorregulación emocional y el bienestar espiritual. Por lo tanto, promover la SALUD de forma activa supone invertir en la felicidad de las personas y comunidades. Esa apuesta debe comenzar desde las edades más tempranas y requiere el compromiso de todos. Sabemos que toda la inversión en recursos e iniciativas que podamos hacer para que la prevención sea parte de nuestra cultura revertirá en una mejora de la calidad de vida, también para las futuras generaciones. Por eso queremos poner de manifiesto las prioridades que deben estar presentes tanto en las políticas sociales y educativas como en todas nuestras decisiones individuales:



### 1. LA SALUD ES UN TODO

Entendemos la SALUD de forma holística, lo que implica el desarrollo y el aprendizaje del autocuidado de todas nuestras dimensiones personales, de forma proactiva y equilibrada, y sentirnos responsables también del cuidado de los otros y del planeta que habitamos.



### 2. APRENDIZAJE CONTINUO

El aprendizaje de los hábitos de vida saludable debe comenzar desde la primera infancia y no abandonarse a lo largo de toda la vida, manteniendo una conciencia clara de los riesgos y los beneficios que suponen en cada periodo vital.



### 3. ACTUAR COMO SOCIEDAD

El aprendizaje de hábitos saludables se produce en todos los ámbitos en los que niños, adolescentes y jóvenes se desenvuelven: la familia, los centros educativos, las relaciones interpersonales y las actividades de ocio. Por eso, una intervención eficaz debe aspirar a implicarlos en objetivos comunes, fomentando la colaboración en iniciativas concretas.



### 4. PREVENIR ES VIVIR

La cultura de la prevención de enfermedades o desequilibrios no puede improvisarse cuando los riesgos son inminentes, sino que debe ser parte inherente de nuestra vida cotidiana. La inversión en procesos de concienciación y programas de promoción activa de hábitos saludables produce un impacto real de mejora de la salud en la vida adulta.



### 5. LA ESCUELA ES LA CLAVE

En la Educación para la Salud añadir la escuela tiene un papel primordial. Debe generar los espacios, tiempos y oportunidades curriculares para desarrollar programas relacionados con el ejercicio físico, el cuidado e higiene del cuerpo, la salud sexual, la alimentación e hidratación adecuada, la autorregulación emocional y la relación sostenible con el entorno.



### 6. CONTENIDOS EDUCATIVOS DE CALIDAD

El currículum educativo ofrece muchas iniciativas a lo largo de toda la escolarización obligatoria que contribuyen a la sensibilización y la promoción de hábitos saludables dentro y fuera de la escuela. Para que sean eficaces, deben programarse con rigor, mantenerse en todos los cursos escolares con un horario suficiente y los materiales adecuados y, sobre todo, evaluar su impacto, no solo en la adquisición de conocimientos teóricos, sino también en los cambios en los comportamientos y las actitudes relacionadas con todos los aspectos de la salud.



### 7. SEGUIR EDUCANDO FUERA DEL AULA

A lo largo de la jornada escolar, los tiempos de recreo, almuerzos, actividades extracurriculares o el comedor, son también verdaderos tiempos privilegiados para educar los hábitos de vida saludable: la alimentación, la hidratación y el ejercicio físico. Además de incluir la salud emocional y de los hábitos de interacción social positivos. Por ello, es imprescindible cuidar y regular la formación de los monitores, educadores de tiempo libre y todos aquellos cuidadores que están involucrados en su organización y cuidado.



### 8. TODOS SOMOS RESPONSABLES

La Educación para una Salud Integral nos beneficia a todos. Por ello, es responsabilidad de todos implicarnos: hogares, escuelas, medios de comunicación, políticas públicas y empresas. Desde la colaboración y la proactividad, podemos mejorar la calidad de vida y el bienestar de todos nosotros ahora y en el futuro.

Nuestra experiencia de la COVID-19 nos ha hecho más conscientes si cabe de la importancia de apostar por una verdadera Educación para una Salud Integral de calidad que nos prepare para los desafíos que estamos ya teniendo que afrontar en nuestras sociedades. Por ello, nos unimos al Movimiento Alimentando el Cambio, una alianza estratégica para promover la salud y los estilos de vida saludables de niños y niñas, que cree en el poder de cambio de la educación y en su capacidad para crear hábitos de alimentación sanos y sostenibles como un elemento importante de una vida saludable, plena y feliz. En ese marco apoyamos el programa 'Fluye, Happy & Healthy Kids' que encarna para las aulas de educación obligatoria, de forma eficaz y motivadora, los principios que hemos recogido en este manifiesto.

