

Autocuidado como estrategia de salud integral



En su estrategia de atención a la primera infancia y apoyo a los servicios de estancias infantiles, UNICEF declara lo siguiente: estamos convencidos de que para la construcción del desarrollo humano es necesario garantizar un buen comienzo de la vida de los niños dominicanos. Entendemos que es de alta prioridad la implementación de una Política Integral de primera infancia orientada por el interés superior del niño que promueva programas que integren salud, nutrición y estimulación del desarrollo de los infantes.

La Fundación Propagas asume a través de su programa Lectores Saludables lo planteado por UNICEF en la estrategia de atención a la primera infancia. El referido programa fortalece las capacidades de gestión en las escuelas públicas del país, poniendo énfasis en el autocuidado a través de un proceso de acompañamiento institucional y de aula. Nuestra propuesta se articula en alineación a las políticas locales y de desarrollo del territorio. Promovemos desde una postura crítica la reflexión sobre cómo nos cuidamos, qué pensamos del autocuidado y qué estamos haciendo por el fomento del autocuidado en la comunidad escolar.

El programa Lectores Saludables realiza un acompañamiento a la comunidad escolar en sus prácticas individuales y colectivas, a través de cinco focos de atención que promueven temas de salud:

Alimentación



- El consumo de cereales, frutas, verduras y lácteos
- La valoración del desayuno como comida fundamental del día
- La relevancia de una merienda nutritiva

Higiene



- El baño diario con agua y jabón
- El correcto cepillado de dientes
- El lavado de manos como una práctica que salva vidas

Ejercicio



- Fomento de la práctica de un deporte
- Promoción de juegos de relación y movimiento durante el recreo
- Recuperación de juegos tradicionales

Descanso



- Importancia del sueño para escolares y docentes
- La lectura como herramienta de relajación
- Ejercicios de relajación en la rutina escolar

Naturaleza



- Nuestra relación armoniosa con la naturaleza
- Importancia del cuidado de nuestro entorno natural

Entendiendo la importancia de nuestra intervención en la escuela Lectores Saludables promueve un enfoque integral que compromete a todos los actores que inciden en la comunidad educativa. Nuestra propuesta se desarrolla en siete escuelas de Santo Domingo y el Cibao (Constanza y La Vega). Promovemos en estos centros escolares prácticas saludables como el lavado de manos con jabón, el correcto cepillado de dientes y la alimentación saludable, entre otras. Fomentamos que entre estudiantes, docentes y padres se den buenas prácticas de autocuidado con la intención de que las incorporen a sus distintos espacios de convivencia. El objetivo es que asuman el compromiso personal con el cuidado de su salud a modo de contribuir al bienestar integral del ser.

Este 7 de abril la Organización Mundial de la Salud (OMS), propone en su plan estratégico 2019: Garantizar que 1000 millones más de personas tengan acceso a la cobertura sanitaria universal, que 1000 millones más de personas estén protegidas frente a las emergencias sanitarias y que 1000 millones más de personas disfruten de una mejor salud y bienestar. Es un compromiso solidario de todos colaborar desde nuestros espacios y con los medios que tenemos al logro de esta significativa meta. Fundación Propagas y su programa Lectores Saludables se unen a este objetivo promoviendo el cuidado de la naturaleza, la salud integral y el autocuidado en las comunidades escolares de nuestro país.

“Cuidar nuestra salud de modo integral es la mejor forma de amarnos y garantizarnos calidad de vida en todos los sentidos”.

¿Quieres tener más información?
Escríbenos a:
info@fundacionpropagas.do

