



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Proyecto de la Escuela de Enfermería promueve hábitos saludables en la niñez cartaginesa

Iniciativa también trabaja con personas cuidadoras y personal docente

14 JUN 2018 Salud



Promover hábitos saludables desde la infancia es necesario para una mejor salud durante toda la vida. - foto archivo ODI

En Cartago, algunas escuelas se llenan de risas mientras a los escolares se les permite correr en los pasillos como parte de una estrategia de la [Escuela de Enfermería](#) de la

Universidad de Costa Rica ([UCR](#)) para promover hábitos saludables en la población infantil, explicó la magister Beatriz Villalobos Núñez, coordinadora de esa iniciativa.

El proyecto de Trabajo Comunal "**Estrategias para la promoción de la salud infantil**" ([TC-604](#)) tiene como objetivo el mejoramiento en la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes al aprender estilos de vida saludables y estrategias para realizar su cuidado de una manera informada. Además, de fomentar la adquisición de habilidades para la toma de decisiones.

“La población infantil es un blanco que debe cuidarse, educarse y que no debe dejarse a un lado por parte de los profesionales de la salud. El mantener buenos hábitos y estilos de vida en esta población es de vital importancia, ya que estas son las personas que conformarán las futuras generaciones y su estado de salud es determinante para el funcionamiento del país”, aseguró Jazmín Montero Fonseca, estudiante de la carrera de Medicina.

La profesora Villalobos explicó que este proyecto también tiene entre sus objetivos abordar estos temas con personas cuidadoras de menores edad y trabajadoras de los centros educativos.



Estudiantes universitarios proponen actividades lúdicas reflexivas para que la población escolar desarrolle habilidades para tomar decisiones que afecten positivamente sus vidas.
- foto TC-604

“El proyecto se enmarca dentro de la Declaración de los Derechos Humanos, donde se manifiesta que la atención integral en salud es un requisito al que todos los individuos deben de tener acceso y oportunidad de recibir. La población infantil, por su particularidad de no poder decidir por sí sola, discriminando adecuadamente lo que es conveniente, debe de contar con la protección de personas adultas; en este caso los padres y personal que esté a cargo de su educación y cuidado”, explicó Villalobos.

Villalobos comentó que **la Escuela de Enfermería tiene más de una década desarrollando actividades de promoción de la salud para la niñez en las escuelas y otros centros infantiles**, dentro de las actividades del curso llamado Módulo de la Niñez Sana, que corresponde al plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Más que alimentación

Comer bien, dormir adecuadamente, vivir en un ambiente sano psicológicamente y jugar mucho son parte de las actividades indispensables para que los escolares crezcan saludablemente.

Por eso, el TC-604 no solo contempla adecuados hábitos alimentarios. Desde la teoría de la enfermería, conocida como de la autoeficacia percibida, **los escolares aprenden sobre sus capacidades para tomar decisiones que impacten positivamente en sus vidas**.

No obstante, la docente fue enfática en que no se trata solo de enseñar qué comer, porque **el peso y la obesidad infantiles son fenómenos multifactoriales**. Inciden las condiciones socioeconómicas de las familias, los hábitos familiares, la exposición masiva a alimentos procesados y el gusto de los niños.

Otro componente relacionado con estas habilidades es la inseguridad social que se vive en ciertas comunidades, que impide que los menores de edad tengan los sitios de esparcimiento indispensables para jugar en espacios públicos, como parques o plazas. Por el contrario, muchos realizan actividades dentro de sus casas, que les exigen poco esfuerzo físico, como largas horas frente a aparatos tecnológicos.

Con la participación de estudiantes de carreras del área de Salud, Tecnología de Alimentos, Administración y hasta de las Ingenierías, se han diseñado planes para que los escolares se diviertan; al tiempo que adquieren conocimientos para que ejerzan prácticas de autocuidado desde edades tempranas.

“Soy estudiante de Dirección de Empresas y jamás pensé tener acercamiento con población infantil. Fue increíble ver como niños de 3 años son totalmente independientes y capaces de hacer cualquier cosa que se proponen. Yo combiné una de mis pasiones, que es la música, con los niños y esto me fascinó. También, el haber convivido con estudiantes de otras carreras me abrió un poco el panorama”, comentó Laura Ureña Tenorio.

La docente Villalobos concluyó diciendo que los temas compartidos a los escolares se refuerzan con las charlas a padres, madres, cuidadores de menores de edad y al personal de las escuelas.

“**Con el tiempo uno empieza a ver cambios**, y nos damos cuenta de que los niños logran ciertas cosas”, cerró Villalobos.

Etiquetas: derechos de la ninez, salud, obesidad infantil, promocion de la salud, tc-604, escuela de enfermeria.