



Calle de Pitágoras 923,
Col. Narvarte Pte.
Delegación Benito Juárez
C.P. 03100, México, D.F.
Tels. 55 23 41 71 • 55 43 72 55
56 87 19 59 • Fax: 55 36 18 04
Internet: www.cnep.org.mx

DIRECTORIO CNEP CONSEJO DIRECTIVO

Presidente

Dr. José Manuel Velasco Arzac

Vicepresidente

Lic. Giampiero Aquila Coltro

Tesorero

Lic. Arturo Martínez Navarro

Secretaría

Lic. Lucía Candia Salazar

CONSEJEROS

Región I. Noroeste

Lic. Roberto Coronado Gallardo

Región II. Norte

Lic. Felipe de Jesús Carranza Orozco

Región III. Centro Norte

Lic. Carlos Ortiz del Real

Región IV. Noreste

Mtra. María Cristina López Sevilla

Región V. Bajío

Lic. Tonatiuh Espinosa Pino

Región VI. Occidente

Mtro. Gerardo Terrones Chávez

Región VII. Suroeste

Lic. José Luis Ochoa Hernández

Región VIII. Centro

Lic. Julián Espejel Rentería

Región IX. Distrito Federal

Lic. Andrés Anaya Marín

Región X. Oriente

Lic. Enrique González Álvarez

Región XI. Golfo

Región XII. Itsmo

Lic. Martín Eloy Jiménez López

Región XIII. Sur

Lic. Ricardo Carvajal Mendoza

Región XIV. Península

Lic. Ma. Margarita Martínez Romero

REVISTA CNEP

Editora

Mtra. Gabriela Schlemmer Rojas

Agradecemos la colaboración de:

Dr. Bruno Pederzini

Mtro. Eduardo Puga Llinas

Lic. Ma. de Jesús Zamarripa Guardado

Dra. Ana Kilarina Velazquez Guerrero

Dietista Cristina Yañez

IDEA

Asistentes

Jonathan López Romo

Juan Bosco Trejo Saucedo

Diseño

LDG. Elima Montero Amores

emdiseñadores@yahoo.com.mx

Fotos

Jaime Ciprés Guarneros

Juan Bosco Trejo Saucedo

Jonathan López Romo

Colegio Jardines de Country

COMITÉ EDITORIAL

Dr. Manuel Velasco Arzac

Lic. Giampiero Aquila Coltro

2 EDITORIAL

3 EN EL FRENTE

- Una historia de calidad: 500 escuelas acreditadas en "mejora continua"



- 5 • El modelo educativo, una forma de compromiso con la calidad

- 7 • La unión de los esfuerzos



- 8 **LOS ESPECIALISTAS OPINAN**
- Educación para la salud: el desarrollo de una competencia

- 11 • Sobrepeso y obesidad en la infancia y adolescencia. ¿Una nueva epidemia?

VOCES

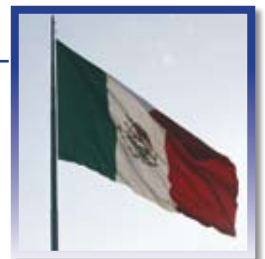
- 15 • Formar una cultura PRO SALUD en todos los niveles educativos



- 17 **ARTÍCULO DE FONDO**
- La nutrición en la escuela

- 21 **SECCIÓN ESPECIAL**
- 200 años de Independencia, 100 años de Revolución

- 24 **EDUCATIPS**
- Convocatoria Concurso Día de la Familia 2010



Nuestra portada:

El cuidado de la salud:

una competencia que debemos desarrollar

Número 37 - SÉPTIMA ÉPOCA NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2009

Editorial

El cuidado de la vida y la salud, la nuestra y la de los demás

Un primer objetivo educativo es tener un **concepto claro de la salud** que en su acepción más completa alude a una situación de armonía del ser humano consigo mismo y con el mundo que lo rodea. La vida y la salud física son *bienes* preciosos confiados por Dios que debemos cuidar racionalmente teniendo en cuenta las necesidades de los demás y el bien común. El *cuidado de la salud* de los ciudadanos requiere la ayuda de la sociedad para lograr las condiciones de existencia que permiten crecer y llegar a la madurez: alimento y vestido, vivienda, cuidados de la salud, enseñanza básica, empleo y asistencia social. La moral exige el respeto de la vida corporal, pero no hace de ella un valor absoluto. Se opone a una concepción neopagana que tiende a promover el *culto del cuerpo*, a sacrificar todo a él, a idolatrar la perfección física y el éxito deportivo.

El segundo objetivo educativo es practicar **la virtud de la templanza** que conduce a *evitar toda clase de excesos*, el abuso de la comida, del alcohol, del tabaco, de las medicinas; de la velocidad y de las drogas. En tanto que muchos enferman y mueren por el exceso en la comida y la bebida, otros muchos se ven privados del alimento necesario y mueren de hambre. Arriesgar la vida por la velocidad o las drogas daña gravemente al hombre.

El tercer objetivo educativo es **respetar y cuidar a los niños**. Ya los antiguos reconocían la importancia de respetar al niño, don y bien precioso para la sociedad, al que se debe reconocer la dignidad humana que posee plenamente ya desde el momento en que, antes de nacer, se encuentra en el seno materno. Todo ser humano tiene valor en sí mismo, porque ha sido creado a imagen de Dios, a cuyos ojos es tanto más valioso cuanto más débil aparece a la mirada del hombre. Debemos sensibilizar la opinión pública sobre el deber de dedicar a los niños todas las atenciones necesarias para su armonioso desarrollo físico y espiritual. Si esto vale para todos los niños, tiene más valor aún para los enfermos y necesitados de cuidados médicos especiales, los niños huérfanos o abandonados a causa de la miseria y la disgregación familiar; los niños víctimas inocentes del sida, de los numerosos conflictos armados existentes en diversas partes del mundo; la infancia que muere a causa de la miseria, de la sequía y del hambre.

Un cuarto objetivo respecto al drama del sida, que se presenta como una "patología del espíritu". Para combatirla de modo responsable, es preciso aumentar su prevención mediante la educación en el **respeto del valor sagrado de la vida y la formación en la práctica correcta de la sexualidad**. En efecto, aunque son numerosas las infecciones que se transmiten por contagio a través de la sangre especialmente durante la gestación -infecciones que hay que combatir con todo empeño-, mucho más numerosas son las que se producen por vía sexual, y que pueden evitarse sobre todo con una conducta responsable y la observancia de la virtud de la castidad. En la lucha contra el sida todos deben sentirse implicados. Debemos promover, en este campo, iniciativas inspiradas en la sabiduría y en la solidaridad, buscando siempre defender la dignidad humana y tutelar el derecho inviolable a la vida.

La Iglesia sale al encuentro de los heridos de la vida, en actitud de comunión, para ofrecerles el amor de Cristo mediante las numerosas formas de ayuda que la "creatividad de la caridad" le sugiere para socorrerlos. A cada uno le repite: **¡Ánimo! Dios no te ha olvidado. Cristo sufre contigo. Y tú, ofreciendo tus sufrimientos, puedes colaborar con él en la redención del mundo**. El enfermo, de modo especial el niño, comprende sobre todo el lenguaje de la ternura y del amor, expresado a través de un servicio solícito, paciente y generoso, animado en los creyentes por el deseo de manifestar la misma predilección que Jesús sentía por los niños. ➤

Una Historia de Calidad: 500 Escuelas Acreditadas "Mejora Continua"

Desde el año 1998 la Confederación Nacional de Escuelas Particulares cristalizó un proyecto largamente trabajado: un sistema que asegurara la calidad de las instituciones educativas.

Al día de hoy, mientras algunas instituciones buscan definir estándares de calidad para medir, evaluar y construir las mejoras necesarias en las escuelas, la CNEP cuenta ya con 10 años de experiencia, 4 versiones de su modelo de acreditación y 500 escuelas que han sido reconocidas por el SACE. Esta es, entonces, una historia que habla de Calidad en la educación y que sigue adelante.

El primer modelo de Acreditación de la Calidad Educativa vio sus inicios en 1997, cuando, bajo la presidencia del Maestro Salvador Valle Gómez, un grupo de especialistas en educación se reunieron, bajo el auspicio de la CNEP, a diseñar un sistema de indicadores que permitieran obtener una radiografía de las instituciones educativas, un diagnóstico de la forma en que se desempeñaban en sus quehaceres primordiales: planes y programas, atención a alumnos, gestión escolar, docentes, etc.

Bajo este primer modelo unas pocas instituciones educativas se arriesgaron a medir sus fuerzas y determinar sus debilidades: 76 escuelas ubicadas en el D. F. Tamaulipas, Nuevo León, Puebla, Chihuahua, Sonora, Baja California, Sonora, Yucatán, Coahuila, Baja California y un colegio en San José de Costa Rica aceptaron el reto y trabajaron un par de años para alcanzar la Carta de Acreditación de la Calidad Educativa de la CNEP.

El trabajo daba tímidos frutos pues la CNEP afilia 5000 instituciones educativas en el país.

El segundo modelo se estableció en el 2003 incorporando las mejoras necesarias a partir de la experiencia anterior.

Se realizaron 9 Consejos Dictaminadores bajo el esquema de este segundo modelo mediante el cual 156



escuelas obtuvieron su Carta de Acreditación después de llevar a cabo su proceso de autoestudio y sus compromisos de mejora.

Fue en esta etapa cuando el Sistema de Acreditación de la Calidad Educativa (SACE) se consolidó fuertemente.

Bajo la presidencia del Dr. Manuel Velasco Arzac, con entusiasmo y decisión el SACE de la CNEP concretó un sólido grupo de asesores y visitadores que recorrieron instituciones de educación particular a lo largo y ancho del territorio nacional.

Nuevas escuelas fueron interesándose en vivir el proceso, pues se corrió la voz de lo valiosa que era la experiencia de autoestudio que las escuelas vivían.

El proceso de acreditación ha involucrado a comunidades educativas enteras en todos los estados de la República, y ha impactado lo mismo a maestros, que a padres de familia, e incluso a autoridades civiles y religiosas que apoyan gustosas a las escuelas, tanto en las escuelas ubicadas en las apartadas regiones de la serranía que en los colegios de las grandes y modernas ciudades.

El Tercer Modelo de Acreditación vio la luz en el 2005, de entonces a la fecha, 268 escuelas han llegado a la meta.

Desde la perspectiva de la llamada Investigación Evaluativa, las escuelas van adquiriendo un método que les

permite aumentar la racionalidad de las decisiones, pues se basa en una información objetiva acerca de los diversos campos que se analizan para tomar decisiones bien fundamentadas sobre los mismos.

Poco a poco, estas comunidades educativas se introducen al proceso de acreditación y se reconocen a sí mismas, ubican sus logros, sus debilidades, sus aportes y áreas de oportunidad a través de los indicadores que propone el propio sistema: unidades mínimas de información significativa, sobre un elemento determinado, cuyo componente refleja las propiedades o características propias de la educación escolar.

El SACE en su tercera versión, propone 96 indicadores que son expresión de la calidad mínima requerida, los cuales se encuentran organizados en 9 módulos que revisan aspectos como Modelo Educativo, Procesos de Aprendizaje, Planeación institucional, Vinculación Social, Gestión, entre otros.

El proceso de acreditación ha permitido que las instituciones participantes lleguen a conocer y comprender la valía de la mejora continua, y poco a poco, a través de esfuerzo y compromiso, alcanzan algo más que un reconocimiento por escrito: la formación de su propia cultura de calidad.

La historia de calidad que ha construido la CNEP a través del Sistema de Acreditación de la Calidad Educa-

tiva ha cruzado nuevas fronteras para llevar la propuesta a varios países de América Latina. Desde hace ya 5 años participan del proceso escuelas de El Salvador, Ecuador, Bolivia, Colombia, Guatemala, Panamá.

El impacto de este trabajo se ha visto reflejado en nuestras comunidades educativas, cuyo reconocimiento social logra no sólo la aceptación, sino el apoyo de padres y sociedad para hacer escuelas más fuertes, eficientes y comprometidas en la formación integral de las nuevas generaciones, lo que sin duda eleva la calidad de la educación.

Hasta julio de 2009, estos son los números reportados por el SACE:

- 27 asesores, más de 70 visitantes.
- 491 escuelas acreditadas actualmente en 31 estados de la República Mexicana.
- 9 escuelas acreditadas actualmente en otros países de Latinoamérica.
- 6 países trabajando con el modelo del SACE.
- Ha sido tema de 3 tesis de investigación en postgrados universitarios.
- Ha realizado 2 Congresos de Escuelas de Calidad y ha convocado 30 Consejos Dictaminadores.

Nuestra labor continúa escribiendo nuevas historias de escuelas que buscan la mejora continua. ➤



Acreditación Colegio Jardines del Country, Guadalajara, Jal.

El modelo educativo: una forma de compromiso con la calidad

Una de las metas de la Confederación Nacional de Escuelas Particulares, es que todas las escuelas afiliadas puedan explicitar su modelo educativo.

¿Cuál es el propósito de este esfuerzo?

Que todas y cada una de las instituciones educativas que afiliamos puedan establecer claramente, con total transparencia, el compromiso que tienen con su comunidad, con su localidad, su región, el país y con la formación integral de sus alumnos.

Reflexionar sobre quienes somos, qué hacemos y cómo lo hacemos es conocernos a nosotros mismos, identificar nuestras oportunidades y fortalezas, así como nuestras debilidades, nos permitirá ser más fuertes y consistentes como escuelas, y colaborar, de manera más pertinente y adecuada en la formación de nuestros alumnos.

¿Qué es el modelo educativo?

Podemos decir que un modelo educativo es la concreción de una determinada propuesta de formación, con una intencionalidad clara, creada con el concurso de los elementos necesarios para lograrla: Personal docente y administrativo, currícula, estructura legislativa, recursos materiales, e incluso padres de familia.

Es decir, un modelo educativo nos permite identificar qué función tiene y qué sentido tiene cada una de las estructuras que conforma nuestra escuela.

¿De donde parte el modelo educativo?

Toda actividad de nuestra escuela debe partir de nuestra Misión y Visión institucional... Preguntarnos: qué fines perseguimos y para qué los perseguimos, es el inicio de este trabajo de explicitación.

Parecería obvio que el fin de toda escuela es educar, pero sabemos bien, que hoy por hoy, no se educa igual ni



Trabajo de autoestudio en el Colegio Jardines del Country.

con los mismos logros, ni con los mismos fines, en todas las escuelas. Así pues, hace falta regresar sobre nuestros pasos e identificar nuestra Misión: ¿para qué hemos hecho esta escuela?

Para identificar nuestra Misión debemos revisar elementos como:

- La concepción de la escuela en relación con la sociedad.
- La concepción del proceso enseñanza-aprendizaje que tenemos y hacemos realidad.
- Las estructuras curriculares con que contamos (algunas de ellas oficiales y otras propuestas por nosotros).
- Las estructuras académicas.
- Las estructuras legislativas.
- Las estructuras administrativas que hemos impuesto, tal vez sobre la marcha, tal vez con pleno sentido de planeación y gestión.

Cuando en la escuela tenemos estos aspectos en blanco y negro, podemos intervenir asertivamente para mantener lo que funciona bien, mejorar o incluso modificar o eliminar aquello que no se adecua a nuestra Misión. Así pues, el modelo educativo es la forma de explicitar nuestra identidad institucional, hacer patente la cultura de nuestra organización y lo que esta ofrecemos a la sociedad en la que estamos insertos.



Ceremonia de entrega de Placa de Acreditación del Colegio Jardines del Country.

Otro aspecto que el modelo educativo nos permite clarificar son los objetivos educativos, culturales y didácticos que perseguimos. Con esto, alcanzamos una mejor planeación integral de todas las actividades del centro: desde la planeación didáctica de las clases, la adquisición de material didáctico, hasta la organización de un plan de formación docente.

Funcionamiento, instrumentos de control y de evaluación, valores a transmitir y gestión del centro son aspectos que quedan establecidos en un modelo educativo y guían con certeza a todo el que pertenece al centro.

Un modelo concretiza la proyección comunitaria del centro educativo

Un aspecto que nos interesa resaltar es el hecho que el modelo educativo genera la pauta para la proyección comunitaria de todo centro educativo. ¿Qué queremos decir con esto?

Un modelo educativo es la declaración de lo que hacemos y cómo lo hacemos, pero siempre con el sentido humanista de la escuela: formamos personas, por lo tanto, es nuestro deber ético y pedagógico explicarle a la comunidad qué tipo de personas estamos comprometidos a formar.

Debemos preguntarnos qué tipo de calidad ofrecemos, bajo que filosofía, redescubriendo nuestra misión en nuestros orígenes, en nuestra esencia.

Así, un modelo parte de un esfuerzo por definir la filosofía educativa, los principios que señalarán el camino a seguir; que no tendrán sentido si no se materializan, si no se ven cristalizados en la comunidad a la que servimos.

Creemos firmemente que la escuela debe ser un centro comunitario de participación, de integración, de trabajo. Un centro del que emane el cambio que cada comunidad requiere, la mejora que cada grupo social necesita. La escuela debe ser un sitio en el cual padres de familia, docentes y miembros de la comunidad en general, encuentren el espacio necesario para concretar proyectos, para dar vida a su comunidad.

Es necesario recordar que el 85% de los mexicanos no pertenecemos a ningún grupo de participación ciudadana, y que mientras no participemos, nuestro país no mejorará sustancialmente, pues es la fuerza de todos la que empuja el cambio.

Proponer que cada escuela sea un primer grupo de participación social, es enfocar nuestros esfuerzos a ofrecer a las jóvenes generaciones la oportunidad de vivir mejor, de observar el ejemplo de padres y maestros trabajando por la sociedad y para la sociedad, de aprender de este ejemplo y poner en marcha agendas de trabajo comunitario que primero hagan a la escuela un mejor lugar para aprender y luego la conviertan en un foco que irradie oportunidades de crecimiento y mejora para muchos otros miembros de la comunidad.

Invitar a todas las escuelas de la CNEP a que en los próximos meses participen activamente en la generación de sus propios modelos educativos es invitarlos a hacer de cada centro, de cada Federación y de toda la Confederación un organismo comprometido con la misión de formar a los más pequeños de nuestro país, para que ellos sean capaces de construir un gran mañana. ➤

Para mayores informes sobre los cursos que ofrecerá la CNEP a través de las federaciones, para la construcción del modelo educativo, favor de comunicarse con la profesora Ma. De Jesús Zamarripa guardado al correo electrónico jmzamarripa@cnep.org.mx

La unión de los esfuerzos



La Premiación del Concurso Nacional de Dibujo Infantil ¿Qué Aprendo con mi Familia? se convierte en la concreción de un esfuerzo conjunto que empresas, escuelas, autoridades y muchos actores de la sociedad civil, con la finalidad de hacer más fuerte a la célula base de nuestra sociedad: La Familia.

Hace ya 6 años que celebramos el día de la Familia, y la CNEP ha sido una de las instituciones que se ha comprometido con este proyecto que organiza el Consejo de la Comunicación, pues creemos profundamente en que son los papás y las mamás, los abuelitos y abuelitas, los tíos, tías, primos e hijos quienes hemos de construir un México sólido, fuerte y comprometido con la dignidad humana.

En este sentido, el Presidente Ejecutivo del Consejo de la Comunicación, Salvador Villalobos, al iniciar la ceremonia de premiación del Concurso que se llevó a cabo el pasado octubre, invitó a toda la sociedad a continuar con el esfuerzo de promover a la familia como eslabón primario y básico de la sociedad, al comentar que: “25% de los padres se involucran con la escuela de sus hijos, con las tareas y las actividades que ahí se realizan, y son estos niños quienes alcanzan mejores resultados en las diversas pruebas a las que hoy la SEP somete al sistema educativo”. En este sentido, Villalobos asegura que todavía hoy: “40% de

los padres no conocen a los maestros de sus hijos y eso queda bien reflejado en sus logros académicos” pues no se realiza una labor conjunta.

Hay entonces mucho por hacer aún en cuanto a fortalecer a las familias mexicanas, pero el camino ya está avanzado, pues ya muchas familias celebran la llamada Noche Familiar y buscan un espacio para comunicarse, para platicar y fortalecer sus lazos de afecto.

En palabras de la Maestra Martha Zamudio, representante de la SEP durante el evento, la gran importancia que tiene para quienes estamos comprometidos con esta campaña es que haya espacios para la reflexión, para el análisis, para el darnos cuenta de lo que vale nuestra familia. “Sólo de la unión de esfuerzos y vínculos se logran grandes metas” –expresó Martha Zamudio, quien además aclaró que– “en la SEP estamos convencidos de la total empatía entre la Campaña del Día de la Familia y nuestros objetivos como institución”.

“La familia como valor debe consolidarse en la vida de cada niño, por lo que nosotros en la SEP nos congratulamos cuando vemos que muchos, miles de niños tuvieron un momento para valorar a su familia, para que estas ideas tengan un lugar, para que todos tengamos un espacio para ser y hacer familia” – afirmó la representante de la Secretaría de Educación Pública.

La Maestra Zamudio dio a conocer la Convocatoria para el 5° Concurso Nacional de Dibujo Infantil sobre el Día de la Familia con el tema “Mis papás, mi escuela y yo”.

Paralelamente y como ya hemos hecho en años anteriores, la Confederación Nacional de Escuelas Particulares convoca a las escuelas de Educación Básica a participar en el 3° Concurso de Redacción sobre el Día de la Familia que se organiza en colaboración con el Consejo de la Comunicación. ➤

Educación para la Salud: El Desarrollo de una Competencia

Por: Jonathan López Romo

A continuación, la Revista CNEP presenta una breve reseña sobre la Mesa presentada durante el Primer Congreso Nacional del Compromiso Social por la Calidad Educativa titulada "Educación y Salud: pilares para el bienestar y el desarrollo", coordinada por el Dr. Julio Frenk.

El concepto de salud que fue tradicionalmente explicado como la ausencia o falta de enfermedad, con el tiempo ha ido ampliándose a través del tiempo hasta llegar a la definición de: "Estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no meramente la ausencia de enfermedad" propuesta por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.).

La salud ahora ya no se entiende como una condición que el individuo tenga o no por mera casualidad, genética o destino. Durante el siglo XX la visión acerca de la salud se ha transformado convirtiéndola en una meta, en una serie de procesos que la comunidad debe sistematizar para garantizar el bienestar de sus integrantes; en un indicador de desarrollo social que requiere de la participación de todos los actores sociales para que los sujetos adquieran la capacidad de desarrollar los propios potenciales personales y responder, de forma positiva, a los retos de nuestro ambiente.

Desde la perspectiva de la Educación Basada en Competencias, han surgido algunas voces que afirman que el Mantenimiento y la Promoción de la Salud debe ser una competencia a desarrollar en los niños y jóvenes, de tal manera que, adquieran los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para cuidar de su propia integridad corporal y mental, y fomentar esta perspectiva en los otros.

Para las instituciones educativas establecer un programa de **educación para la salud (EpS)** es entonces prioritario, pues los problemas de salud que ya registramos



no provienen de situaciones ajenas al modo de vida que hemos construido, sino que más bien, son resultado del mismo, como sería el caso de la tendencia creciente de la obesidad infantil, por citar un ejemplo. Consideremos que la salud es una de las bases para la formación del autoconcepto y la autoestima de los individuos con relación a su cuerpo, y por lo tanto, impacta siempre en nuestra formación y relación docente-alumno.

La EpS como término genérico se ha usado para describir casi cualquier esfuerzo de proporcionar información y conocimientos relativos al mantenimiento y promoción de la salud, por tanto, esto implica que tiene aspectos formales e informales. Sin embargo, aunque reconocemos la importancia de la transmisión informal del conocimiento empírico en torno a la salud se ha realizado de generación en generación, a través de la familia y la sociedad, es necesario que se le dé un sentido formal, que implica actividades planificadas y programadas. La EpS, que tiene como objeto mejorar la salud de las personas, puede considerarse desde dos perspectivas: Preventiva y de promoción de la salud.

Desde el punto de vista preventivo, capacitando a las personas para evitar los problemas de salud mediante el propio control de las situaciones de riesgo, o bien, evitan-

do sus posibles consecuencias. Desde una perspectiva de promoción de la salud, capacitando a la población para que pueda adoptar formas de vida saludable.

La EpS, es una práctica social concreta, que se establece entre determinados sujetos (profesionales y alumnos) que actúan en el interior de las instituciones, en busca de autonomía, formándose para ser capaces de escoger y tomar decisiones con respecto al cuidado de su cuerpo, de su integridad y su salud, considerando valores éticos de justicia, solidaridad, productividad y equidad, actuando como educadores en su relación con el otro (individuo, grupo, comunidad).

Con motivo de la promoción de las competencias como nueva perspectiva educativa en nuestro país, se han realizado diversos foros de discusión y de análisis sobre la Educación para la Salud.

El Primer Congreso Nacional del: "Compromiso Social por la Calidad de la Educación", nos deja como reflexión el hecho de que la educación no es aun la que necesitamos para construir el país que todos queremos, en donde se impulse el desarrollo armónico e integral del individuo y de su comunidad, innovando los esquemas de participación social en torno a las instituciones educativas. Y en este sentido, uno de los grandes pendientes del sistema educativo sigue siendo la salud.

Para Julio Frenk Mora, ex-titular de la Secretaria de Salud (SSA) salud y educación son un binomio inseparable, pues una es determinante de la otra y viceversa. La

educación es generadora de conductas saludables, mientras que nuestro estado de salud impacta en la educación como por ejemplo; el rendimiento escolar de los niños y niñas dentro del aula, en donde se involucra el nutricio de los infantes y el déficit cognitivo que surge por la mala atención en relación a su salud. Lo anterior ha llevado al sector salud a enfocar esfuerzos para la mejora continua en la atención, así como, diversos programas educativos para la formación de una cultura saludable dentro de las instituciones educativas.

La calidad no es resultado de una voluntad política, declara Enrique Ruelas Barajas (medico cirujano, miembro de la Academia Mexicana de Cirugía), no depende de regulaciones, o de acciones específicas para mejorar los procesos educativos o de salud. La calidad es el resultado de la articulación de múltiples factores y actores, entre estos elementos destacan aspectos referidos a la nutrición y al cuidado corporal y mental de los niños y jóvenes.

Si no somos capaces de proporcionarles atención adecuada para la conservación de la salud, ellos no pueden responder adecuadamente a los estímulos del aula, y a su vez, el aula es un lugar óptimo para promover y desarrollar hábitos de higiene, cuidado y nutrición; que muchas veces chocan contra una realidad de pobreza, descuido y carencia.

Son desafortunadas para la calidad de la educación y por consiguiente de la salud, las viciadas relaciones entre pobreza y falta de higiene, entre erosión, acumulación de



basura y falta de servicios sanitarios y un bajo nivel de logro educativo.

Por su parte, para Ángel René Estrada Arévalo (médico cirujano y epidemiólogo y rector de la Universidad Autónoma de Chiapas), la educación para la salud debe ser un elemento central para la construcción de la ciudadanía. El concepto de salud ha venido evolucionando a lo largo de la historia, y ha dejado de ser un paradigma místico mágico para desarrollarse como ciencia y tecnología que permiten construir un nuevo modelo social. Así pues, la EpS debe incorporar métodos activos de aprendizaje, potenciar la adquisición de habilidades sociales, la competencia en la educación y la resolución de conflictos, así como crear hábitos saludables.

Lo que nos toca

A partir de lo reflexionado anteriormente, podemos esbozar algunas estrategias de acción que nos permitan abonar en la Educación para la Salud.

Desde nuestra labor docente, debemos tener presente que educar para la salud incide en el desarrollo de la responsabilidad, la autoestima, la toma de decisiones, al mismo tiempo que facilita la práctica y desarrollo de hábitos como el deporte y el cuidado alimenticio.

Introducir a las nuevas generaciones en una verdadera protección y prevención de la salud implica un diseño curricular de programas específicos que, de manera transversal apoyen y se apoyen en el sector salud, generando un verdadero compromiso con la comunidad que no debe restringirse a los hospitales, sino que debe llegar a cada rincón de la sociedad, incluyendo principalmente las aulas, donde las nuevas generaciones comprendan su importancia.

Al mismo tiempo, la salud debe ser parte de un pacto social que promueva el respeto a la diversidad biológica y social, mediante la promoción de la salud individual y social para la formación de la ciudadanía. La salud necesita estar basada en la educación. Mediante la práctica de una pedagogía sanitaria, será posible mantener y avanzar este concepto, trabajando dentro y fuera del aula en formar una cultura de prevención y cuidado del cuerpo.

Un esfuerzo real para educar en salud requiere de organización social, de la consolidación de redes comunicacionales y culturales, que rescaten el contexto histórico y social en el que viven los individuos y les guíen para formar nuevas connotaciones particulares a partir de experiencias y permanentes influencias sobre estados de bienestar y salud. Dichas redes debe incluir las influencias de los ámbitos político, económico, cultural y social que en lo cotidiano impactan en la construcción de salud pública.

Establecer sencillas estrategias de promoción es factible desde cualquier comunidad educativa, tomando en consideración que la comunicación como materia prima de una nueva cultura de salud nos permite difundir conocimientos, apoyar en la modificación o reforzamiento de conductas, valores y normas sociales y en el estímulo a procesos de cambio social que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida.

En este sentido, la promoción es el proceso mediante el que se capacita, se fortalece o se empodera al sujeto para que actúe libre, autónoma y responsablemente en la transformación de su entorno y en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

Hoy el trabajo social en salud convoca a la generación de procesos educativos a través de los cuales se dimensionan opciones de vida para los sujetos de acuerdo con sus propios recursos, sus prácticas sociales, sus derechos como ciudadanos, las condiciones políticas de su contexto y las relaciones que construyen cotidianamente.

Consecuentemente, la salud debe ser concebida como parte del proceso vital humano y por lo tanto, conforma un eje de trabajo para todo sistema educativo. >



SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

¿Una Nueva Epidemia?

Conferencia dictada por el Coordinador de Asesores de la Secretaría de Salud, Dr. Romeo S. Rodríguez Suárez durante la Cumbre de Nutrición, Salud y Obesidad llevada a cabo en la Cd. de México durante agosto del 2009.

Sobrepeso y obesidad: condiciones generales en el mundo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la obesidad y al sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) — considerado como el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m^2)— es una indicación simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, tanto a nivel individual como poblacional.

El IMC constituye la medida poblacional más útil del sobrepeso y la obesidad, pues la forma de calcularlo no varía en función del sexo ni de la edad en la población adulta. No obstante, debe considerarse como una guía aproximativa, pues puede no corresponder al mismo grado de gordura en diferentes individuos.

La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30, aunque ya hay pruebas de que el riesgo de enfermedades crónicas en la población aumenta progresivamente a partir de un IMC de 21.

En los últimos años la tendencia al sobrepeso y a la obesidad se ha incrementado en la población en general.

Los últimos cálculos de la OMS indican que en 2005 había en todo el mundo:

Aproximadamente 1600 millones de adultos (mayores de 15 años) con sobrepeso.

Al menos 400 millones de adultos obesos.

Además, la OMS calcula que en 2015 habrá aproximadamente 2300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad.

En 2005 había en todo el mundo al menos 20 millones de menores de 5 años con sobrepeso.

Aunque antes se consideraba un problema exclusivo de los países de altos ingresos, el sobrepeso y la obesidad están aumentando espectacularmente en los países de ingresos bajos y medios, sobre todo en el medio urbano.

De acuerdo con la OMS, en 2005 fallecieron en el mundo 35 millones de personas por complicaciones relacionadas con la obesidad (cuatro mil personas por hora).

¿Por qué se incrementó el sobrepeso en el mundo?

Desde el siglo XX el ritmo acelerado de vida, ha provocado que las sociedades urbanas principalmente hayan buscado nuevas formas de alimentarse considerando resolver la comida de forma rápida y fácil. Al parecer, a paso cada vez más acelerado, se dejaron atrás los buenos hábitos, y no sólo dejamos de comer sano, sino también dejamos de comer bien, (masticando correctamente, con tiempo, disfrutando los sabores y la vista de los alimentos).

Las sociedades en todo el mundo se alejaron de los alimentos y métodos de preparación tradicionales, para



consumir alimentos procesados y productos producidos industrialmente.

Como consecuencia de los cambios en el mercado los alimentos comercializados masivamente cada vez son más baratos.

¿Cómo ha cambiado la alimentación en México?

La globalización de los mercados de alimentos ha tenido como resultado la introducción de comida producida masivamente y de bajo costo (con campañas comerciales implacables para impulsar su consumo).

La asequibilidad de alimentos baratos y densos de energía (grasas trans) provoca el consumo de más calorías.

Los alimentos prefabricados requieren una gran cantidad de aceites y grasas necesarios para su conservación y bajo costo de fabricación, en su mayoría grasas trans, características en los alimentos elaborados industrialmente con aceites vegetales parcialmente hidrogenados. Una dosis diaria de 5 gramos de estos aceites se considera ya peligrosa. (En lugares como Nueva York está prohibido su uso en restaurantes, por ejemplo).

Sin embargo, la industria de alimentos prefabricados tiene dos buenas razones para defender las grasas trans:

- cuestan poco
- duran mucho.

Las grasas y otros conservadores han sido uno de los principales detonantes de la obesidad en nuestros días, principalmente para niños y jóvenes.

Hoy sabemos que existen al menos cinco razones para no comerse este tipo de productos, al menos no en exceso, pues de lo contrario se 'alimentan' importantes problemas de salud crónica debido a que:

- Aumentan el colesterol malo (LDL),
- Se reduce el colesterol bueno (HDL),
- Suben los triglicéridos,
- Promueven la inflamación y
- Perturban el endotelio arterial.

Existe además un "entorno obesogénico" que hacen que las personas en todo el mundo lleven una vida menos activa: la televisión, los videojuegos y ahora las computadoras en todas sus versiones han promovido el sedentarismo tecnológico.¹

La evidente violencia e inseguridad ha provocado que los padres no permitan que sus hijos salgan a jugar como sucedía antes.

Los espacios para la vivienda se han reducido por lo que los traslados y movilidad se han disminuido.

No sólo los niños se mueven menos, más de 50% de los adolescentes excede de dos horas diarias frente a un televisor. 40.4% son inactivos (realizan menos de 4 horas a la semana de actividad vigorosa y/o moderada).²

Además, consideremos detalles cómo que en promedio los mexicanos consumimos 149 litros de refresco por persona al año, 107 de ellos de refresco de cola, mientras que en países como la India solo consumen dos litros de refresco por persona al año, y no hay rincón del país que se salve!

En el municipio indígena de Chamula, la Coca-Cola sustituyó al "posh" (bebida fermentada de maíz). Es la bebida de las fiestas y de cualquier evento de las autoridades indígenas de la región.

El consumir bebidas (refrescos de cola) y alimentos con alto contenido de carbohidratos se considera por muchos migrantes y ciertas poblaciones indígenas un símbolo de estatus y señal de solvencia económica.

Prevalencia de la Obesidad

Por todo lo anterior, podemos entender cómo es que en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT 2006), la prevalencia de obesidad en los últimos siete años en México, ocurre en todos los grupos de edad.

Escolares de 5 a 11 años

La prevalencia nacional fue alrededor de 26%, para ambos sexos; representa aproximadamente 4'158,800 escolares en el ámbito nacional con sobrepeso u obesidad (de 15'815,600)

Adolescentes de 12 a 19 años

Uno de cada tres hombres o mujeres adolescentes tienen sobrepeso u obesidad, lo que representa alrededor de 5'757,400 adolescentes en el país.

Adultos

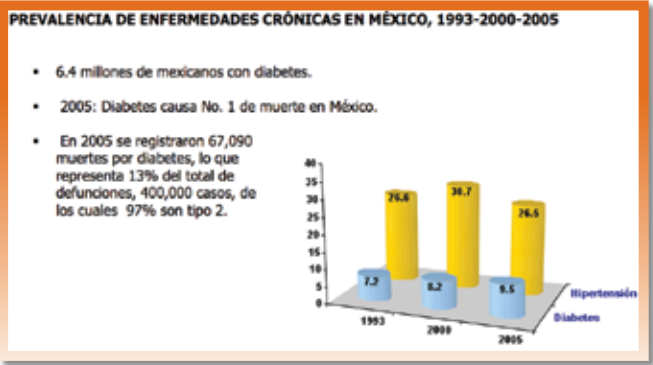
La prevalencia de sobrepeso y de obesidad, en las mujeres mayores de 20 años de edad es de 71.9% y 66.7% de los hombres, además tienden a incrementarse con la edad hasta los 60 años al menos.

Prevalencia de enfermedades crónicas en México, 1993-2000-2005

- 6.4 millones de mexicanos con diabetes.
- 2005: Diabetes causa No. 1 de muerte en México.
- En 2005 se registraron 67,090 muertes por diabetes, lo que representa 13% del total de defunciones, 400,000 casos, de los cuales 97% son tipo 2.

1. Tapia Conyer, et al. El Manual de Salud Pública 2a edición 2006.

2. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. Cuernavaca, México. Instituto Nacional de Salud Pública, 2006.



Además debemos considerar que ahora la saturación de hospitales con enfermedades crónicas relacionadas con la obesidad y el sobrepeso como cardiopatías y diabetes de adulto, incluye cada vez a más menores; así por ejemplo, en el año 2004 se recibieron en el *Hospital Infantil de México "Federico Gómez"*, diez niños entre 12 y 15 años de edad con Diabetes Mellitus tipo 2; para marzo de 2009 este mismo hospital atiende a más de 100 niños de esas edades con esta enfermedad. Esto representa un aumento del mil por ciento en 5 años, sin duda indicador de un problema cada vez más serio en la sociedad.

De acuerdo con la OMS, en términos relativos, la obesidad aumenta los costos de atención de salud en 36% y los de medicación en 77%, frente a los de una persona de peso normal.

En México, los costos en salud atribuibles a la obesidad son de alrededor de 3,578 millones de dólares, esto es 10.8% de los gastos en salud nacionales mexicanos en el año 2000.³

Hablar actualmente de la obesidad y el sobrepeso como la nueva epidemia del siglo XXI es una realidad; pero además, su afectación en niños y adolescentes es cada vez mayor. Hacer algo es tarea de todos, y la escuela, un excelente ámbito para la difusión y comprensión de hábitos de nutrición, salud y ejercicio.

¿Qué se hace para frenar el sobrepeso y la obesidad en la Infancia y la Adolescencia?

En nuestro país la Secretaría de Salud y otras instituciones promueven algunos programas y acciones para evitar el sobrepeso.

Actualmente se realizan campañas a través de diversos medios de comunicación que invitan continuamente a la gente a hacer ejercicio y mejorar su dieta mediante la selección de alimentos sanos y provenientes de los diferentes grupos de nutrientes: como son verduras, frutas,

cereales, legumbres y alimentos de alto contenido proteínico como carne, leche o huevo.

Hemos visto esfuerzos como la campaña de 5 colores para nutrirte bien, Elige estar bien contigo o Alianza por un México Sano, esta última, auspiciada por la Secretaría de Salud que incluye caminar, tomar suficiente agua, llevar una alimentación variada y sana, medir nuestro cuerpo para estar al tanto de su estado y compartir con familia y amigos los tiempos libres para estar emocionalmente sanos.

La OMS señala que se ha demostrado que la introducción de mejoras en el modo de vida puede reducir el riesgo de progresión de enfermedades crónicas en 58% en un lapso de 4 años.

Hasta un 80% de los casos de cardiopatía coronaria y hasta un 90% de los casos de diabetes tipo 2 podrían evitarse mediante cambios del estilo de vida.

Un tercio de los casos de cáncer podrían prevenirse comiendo saludablemente, manteniendo un peso normal y haciendo ejercicio a lo largo de la vida.

Para prevenir el sobrepeso en niños y adolescentes las familias deben hacer cambios y mejoras en la forma en que se alimentan y hacen ejercicio, así como la forma en que pasan el tiempo cuando están juntos. Para ayudar a un niño a llevar un estilo de vida saludable, sus padres deben empezar por darle un buen ejemplo.

Prevenir el sobrepeso y la obesidad es tarea de todos; por ello, recomendamos difundir las siguientes reglas entre las familias que forman la comunidad educativa:⁴

No recompense a los niños por su buena conducta ofreciéndole golosinas o dulces ni intente frenar el mal comportamiento castigándole a no tomarlos. Piense en otras formas de modificar su comportamiento.



3. Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica, febrero 6, 2007.
 4. Revisado por: Mary L. Gavin, MD.

No imponga la norma de “dejar siempre el plato limpio”. El hambre es algo fluctuante. Hasta los bebés que giran la cara en la dirección contraria a la del biberón o el pecho de sus madres están enviando señales de que ya han comido bastante. Demos a conocer la idea de que los niños deben comer cuando tenga hambre.

No hable sobre “alimentos malos” o “alimentos prohibidos” ni elimine por completo todos los dulces y tentempiés favoritos de la dieta. Los niños pueden rebelarse y comer cantidades excesivas de los alimentos prohibidos cuando están fuera de casa o ingerirlos a escondidas.

He aquí algunas recomendaciones adicionales para niños de diferentes grupos de edad:

- **Entre los 2 y los 6 años:** Intente inculcar buenos hábitos desde el principio. Ayude a los niños a desarrollar preferencias alimentarias sanas ofreciéndole un amplio abanico de alimentos saludables. Fomente su tendencia natural a estar activo y ayúdele a desarrollar nuevas habilidades.
- **Entre los 7 y los 12 años:** Anime a los niños a hacer ejercicio físico cada día, sea practicando un deporte de equipo organizado o jugando a la pelota o al escondite a la hora del recreo. Sugiera a los padres que favorezcan que los niños estén activos también en casa, proponiéndoles actividades como ir dar un paseo y/o jugar en el patio o el jardín. Déjele participar cada vez más en la elección de alimentos saludables, por ejemplo, a la hora de prepararle el almuerzo.
- **Entre los 13 y los 17 años:** A los adolescentes les encanta la comida rápida, pero trate de guiarlos para que elijan los alimentos más saludables, por ejemplo los bocadillos de pollo asado, las ensaladas y las raciones más pequeñas. Promueva actividades extraescolares para que intenten prepararse un lunch saludable, como concursos del tentempié más rico y sano o pequeños convivios que incluyan intercambio de alimentos saludables, además animeles a estar activos cada día.
- **Todas las edades:** Limite el tiempo que pasan delante del televisor, la computadora y los videojuegos y recomiende que no coman mientras esté frente a una pantalla.
- **A los padres:** Sugiera que sirvan un amplio abanico de alimentos saludables y coman en familia siempre que sea posible. Promueva entre las familias de su comunidad la idea de que cada día es necesario incluir por lo menos cinco raciones de fruta y verdura en la dieta de los chicos, limitar las bebidas azucaradas e insistir en la importancia de desayunar cada día de manera balanceada para tener un buen rendimiento escolar.

Consecuencias de la obesidad

Los niños obesos están en situación de riesgo de padecer graves problemas de salud que en el pasado se consideraban exclusivos de los adultos. Además, los niños con sobrepeso son más propensos a tener baja autoestima debido a las burlas, el acoso y el rechazo de que son objeto.

Los niños que no están contentos con su peso tienen más probabilidades de desarrollar hábitos alimentarios poco saludables y de padecer trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa y la bulimia. Y también son más propensos que los niños con un peso promedio a deprimirse y a presentar conductas adictivas, como el abuso de sustancias.

Los niños con sobrepeso u obesidad tienen mayor riesgo de desarrollar problemas médicos que repercuten negativamente sobre su estado de salud (tanto en el momento actual como de cara al futuro) y sobre su calidad de vida, como:

- Hipertensión arterial, colesterol alto y concentración anormalmente alta de lípidos en sangre, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.
- Problemas óseos y articulares.
- Falta de aliento y tendencia a fatigarse con facilidad, lo que dificulta la participación en deportes o actividades físicas y puede agravar los síntomas asmáticos o aumentar las probabilidades de desarrollar asma.
- Patrón de sueño agitado o trastornos del sueño, como la apnea obstructiva del sueño.
- Tendencia a madurar prematuramente (los niños con sobrepeso pueden ser más altos y más maduros sexualmente que los demás niños de su edad, generando expectativas de comportamientos acordes con la edad que aparentan en vez de con la que tienen en realidad; las chicas con sobrepeso pueden tener ciclos menstruales irregulares y posibles problemas de fertilidad durante la etapa adulta).
- Trastornos hepáticos y biliares.
- Depresión.
- Intolerancia a la glucosa.
- Resistencia a la Insulina.
- Infartos.
- Baja autoestima.

Las personas obesas tienen un riesgo de 50 a 100 % mayor de morir de todas las causas en comparación con la gente con Índice de Masa Corporal (IMC) adecuado. >



Formar una cultura PRO SALUD en todos los niveles educativos

Hace unos meses enfrentamos una situación de emergencia ante la aparición de una epidemia de Influenza provocada por el virus AH1N1.

Vale ahora preguntarnos ¿Qué tan preparados estamos como directivos de escuelas para proteger la salud? ¿Qué hemos hecho para que nuestra comunidad pueda cuidar su salud? ¿Qué tanto hemos colaborado en la formación de una conciencia de protección y prevención en nuestros alumnos? Ahora estamos más alertas sobre la necesidad de enfatizar los esfuerzos requeridos para ofrecer, en todos los niveles, una sólida Educación para la Salud como parte de las competencias de formación integral del ser humano que hoy se requieren para alcanzar una vida digna y productiva. Esta es la opinión que al respecto nos ofrece el Dr. Bruno Pederzini, Director del Campus Ciencias de la Salud de la Universidad Latino Americana.

REVISTA CNEP (RC): ¿Qué es la salud?

DR. BRUNO PEDERZINI CRODA (BP): Podemos decir que salud es el completo bienestar bio, psico, social al que puede aspirar todo ser humano.

RC: ¿Es necesario educarnos para mantener nuestra salud?

BP: Sí, porque cuando aprendemos cómo cuidar nuestra salud podemos obtener una modificación permanente en nuestra conducta de tal manera que venga a ser favorable a nuestro organismo, a mantenernos sanos.

RC: Se habla de prevenir, mantener y corregir la salud, pero sin duda, hoy tenemos claro que prevenir es lo mejor ¿nuestros alumnos saben hacerlo?

BP: No, los niños y jóvenes en México no siempre saben prevenir y mantener la salud y es necesario reforzar o



iniciar la cultura de la prevención desde la niñez, para que realmente sea eficaz.

RC: Podemos decir que ahora la salud está en nuestras manos, cosa que tal vez, las generaciones anteriores no podrían aceptar del todo. ¿Cómo se ha dado este cambio?

BP: Sí, es cierto que ahora gran parte del mantenimiento y conservación de la salud depende de cada uno, esto se ha logrado a través de años de investigación apoyados por intensas campañas de prevención por diferentes medios de comunicación.



RC: Pese a los avances de la ciencia, en nuestro país todavía hay un alto porcentaje de la población que no comprende que la salud depende de desarrollar nuestra capacidad de conservarla ¿Por qué?

BP: Precisamente porque no se inculca la cultura de la prevención desde edades tempranas, la gente desconoce muchas cosas que pueden dañarle o que a la larga repercuten en su salud y que pueden convertirse en problemas de salud pública con graves repercusiones para el bienestar social e incluso económicas.

RC: ¿Cuáles considera que son los principales problemas de salud pública que enfrentan nuestras generaciones más jóvenes?

BP: Obesidad, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, metabolismo lípido, tabaquismo, alcoholismo, otras adicciones, enfermedades de transmisión sexual, ansiedad y depresión, suicidio.

RC: ¿Si desarrollamos en nuestros alumnos la competencia para la promoción y conservación de la salud será posible enfrentar dichos problemas con más éxito?

BP: Sí, definitivamente, ampliaríamos la posibilidad de enfrentar favorablemente estos problemas.

RC: ¿Cómo pueden hacer las escuelas para ofrecer una sólida EpS?

BP: Es necesario que las escuelas cuenten con orientación en el mantenimiento de la salud, en la prevención de accidentes y enfermedades, para que sea posible diseñar estrategias y tácticas adecuadas para impartir contenidos relativos a la medicina preventiva y salud pública, para lograr el entusiasmo de los alumnos por la conservación de la salud, trabajar con padres, maestros y alumnos para modificar la conducta de antisalud a prosalud en toda la comunidad educativa

RC: ¿Es posible que las escuelas participen en la formación de la salud de la comunidad?

BP: Sí a través de campañas en las comunidades, desarrolladas por alumnos y maestros; llevadas a los hogares de los educandos; en la misma escuela convocando a los padres de familia; también realizando ferias de la salud en las colonias o centros de reunión con el apoyo de los padres de familia de las escuelas y de los servicios de salud municipales o delegacionales.

RC: ¿Cuáles serían los aspectos más relevantes en la Educación de la Salud para los niños?

- BP:**
- alimentación saludable y razonable
 - actividad física programada
 - técnicas de control de estrés
 - sexualidad humana
 - tabaquismo
 - alcoholismo y otras adicciones



RC: ¿Los aspectos citados cambian con las etapas de desarrollo?

BP: No, ninguno debe posponerse o eliminarse a lo largo del tiempo, todos deben ser reforzadas a través de procesos de formación continuos, que deben ampliarse y profundizarse según las etapas del desarrollo.

RC: En su opinión ¿Nuestra cultura protege la salud?

BP: No se ha logrado de manera adecuada y sólida, pero intenta hacerlo. Aun persiste incoherencia para lograr protegerla:

Por ejemplo se está generando excesivamente ansiedad y depresión, esto conduce a trastornos en la alimentación, al consumo de tabaco, alcohol y otras adicciones, sedentarismo, sexualidad irresponsable con sus consecuencias; y todo esto se convierte en un círculo vicioso que debemos transformar en virtuoso.

Falta mucho trabajo y gran parte de él puede iniciarse y/o reforzarse en la escuela. ➤

La nutrición en la escuela

Por: Juan Bosco Trejo Saucedo, Jonathan López Romo y Gabriela Schlemmer.

La Revista CNEP se dio a la tarea de buscar especialistas en nutrición y dietética para ofrecer a nuestros lectores una orientación sobre la importancia de ofrecer una correcta alimentación a niños y niñas, así como algunas ideas clave para operar correctamente un comedor escolar. Conversamos entonces con la Dra. Ana Kilarina Velazquez Guerrero, (egresada de la Escuela de Dietética y Nutrición del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos), y con la Dietista Cristina Yañez jefa del comedor del Hospital del Instituto Nacional de Pediatría (INP) con sede en la Ciudad de México, quien acaba de ser reconocida por este organismo por 30 años de servicio y compromiso con la niñez mexicana dentro de este hospital. Ellas nos dieron su punto de vista acerca de la implementación de los comedores escolares, así como la atención que debemos dar a niños y jóvenes en este rubro con el fin de favorecer su pleno desarrollo nutricional, físico y mental.

REVISTA CNEP (RC): *Se habla mucho de la buena nutrición, pero ¿realmente qué es? ¿Cómo definimos una buena nutrición?*

Para la **DIETISTA CRISTINA YAÑEZ** la nutrición es el conjunto de procesos, mediante los cuales un organismo vivo utiliza, transforma e incorpora en sus propias estructuras una serie de sustancias que recibe de los alimentos, con tres objetivos:

1. Suministrar energía,
2. Reparar estructuras orgánicas (órganos del cuerpo) y
3. Regular los procesos metabólicos (reacciones químicas y físicas para el buen funcionamiento del cuerpo).

Una buena nutrición es aquella que cumple las leyes de la alimentación, que a decir de la **DRA. ANA KILARINA VELAZQUEZ GUERRERO:**

- Deben de ser adecuadas a cada persona (ya sea niño o adulto, hombre o mujer).
- Deben contar con las calorías que necesita la persona,
- Debe ser completa, es decir, tener todos los nutrientes como son: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- Tiene que ser inocua (libre de bacterias dañinas).
- Adecuada, completa, suficiente y variada en los alimentos que incluye, consumir toda la gama de frutas, toda la variedad de verduras para que no sea una dieta aburrida.

Llamamos dieta a un régimen de alimentación, a lo que comemos comúnmente, aunque la Dra. Velazquez nos explica que la palabra dieta ha adquirido fuertes connotaciones que la relacionan sólo con bajar de peso, las dietas cumplen muy diversas funciones y tiene distintos objetivos, por lo que deben adecuarse a cada persona, a sus actividades, su condición de salud general, etc. Así pues por ejemplo hay dietas como la baja en sodio, en colesterol, en azúcares simples, etc.

Una dieta es la pauta que se sigue en el consumo habitual de alimentos. Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio que alude al "conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente, aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber".

Por lo tanto, también debemos tener en cuenta que los niños requieren dietas de acuerdo a su edad, actividades, etc.

UNA DIETA PARA NIÑOS

Para asegurar la nutrición de los niños se requiere una dieta que tenga los elementos suficientes desde el punto de vista energético en una cantidad adecuada según la edad y condición del niño. Una dieta correcta, para Cristina Yañez debe ser:

- Completa: porque cumpla con todos los grupos alimenticios (ver grafica).
- Equilibrada: porque cumpla con todos los nutrientes (proteínas, minerales, grasas o lípidos, vitaminas, etc.).
- Adecuada: a las condiciones fisiológicas del niño.
- Higiénica o inocua (libre de bacterias): que sea libre de organismos dañinos a la salud y bienestar del individuo.
- Atractiva: con variedad y que incluya un refrigerio o lunch que sea nutritivo, para mejorar el rendimiento escolar.

Es una parte importante de la formación que ofrecemos en las escuelas procurar que los niños se alimenten correctamente. *¿Cómo podemos hacerlo?*

La dietista del Instituto Nacional de Pediatría nos aconseja que “vigilemos lo que venden en las cooperativas, promovamos que desde casa se preparen refrigerios nutritivos (evitando en lo posible la chatarra), e incluso que algunas veces estos se preparen en la escuela, con la participación de los mismos niños y niñas, además de ofrecer pláticas de orientación nutricional a los niños y a sus papás”.

EL LUNCH

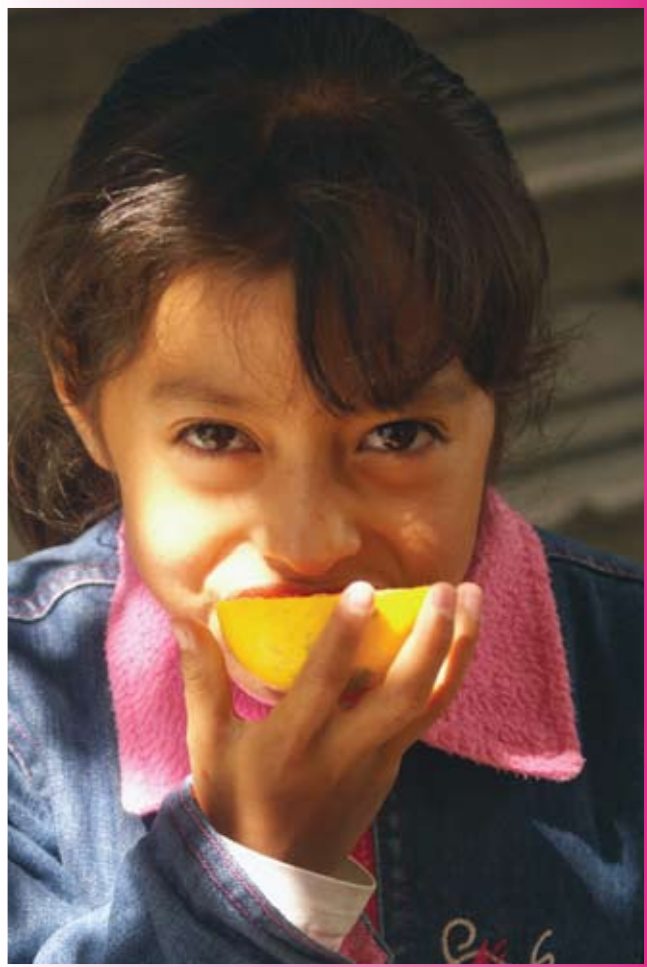
El lunch es uno de los temas más recurrentes en lo que es la alimentación infantil. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (en inglés United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO) incluso supone que el lunch es un factor de inequidad en el acceso y aprovechamiento de la educación ¿Cómo debe ser este lunch?

El lunch debe de contar con pocos elementos de fácil digestión, debe contener los nutrientes necesarios con un aporte mínimo de grasas. El objetivo es proporcionar la energía necesaria brindando mayor rendimiento escolar.

“Recomendar a los padres o tutores de los alumnos que preparen el lunch en casa y que el mismo sea de fácil consumo, incluyendo alimentos que sean del agrado del niño, en el caso de enviar fruta de preferencia sea en pieza (sin pelar o cortar) ya que la fibra los ayuda a su digestión, y no enviar frutas o verduras preparadas sobre todo en época de calor por su rápida fermentación” – comenta Yañez.

La dietista afirma que es necesaria la inclusión de: leches individuales, jugos, yogurt, gelatina, nuggets, sándwich o tortas, manzana, pera, guayaba, palanquetas de amaranto o cacahuete.

En el lunch puede haber alimentos que alteren el rendimiento de los niños en la escuela por ejemplo: “Si se proporciona un lunch rico en: hidratos de carbono (pan,



tortilla y pastas), proteínas (leche, carne y queso) y frituras (empanizados y frituras) estos provocan en los niños cansancio y pesadez afectando su rendimiento escolar” – explica la dietista.

“Hay personas que mandan el lunch a los niños como si fuera una comida, - comenta la Dra. Velázquez – “olvidan que para el niño la prioridad es jugar no es comerse el lunch, entonces ¿Qué sucede?: una de dos, o no se come el lunch o se pasa todo el recreo comiéndoselo. Vemos como después del receso muchos niños entran al salón de clases enfrentando lo que llamamos picos de la glucosa (azúcar / carbohidratos), es decir la cantidad de azúcar que ingerieron o fue muy alta y entonces todos andan hiperactivos, o muy baja y están todos somnolientos, entonces se tiene que buscar una media (promedio) de la cantidad de azúcar (carbohidratos) que entra al organismo, para que el niño mantenga un estado de alerta bueno pero que no esté ni hiperactivo ni este somnoliento.”

Cuidar el lunch que nuestros alumnos traen de casa es parte de la formación integral que debemos ofrecer... No se trata de volvernos vigías o perseguidores de las madres de familia. Un plan sugerido para que de cada día de la

semana se envíe un cierto tipo de alimento o una buena oferta en la cooperativa que incluya frutas y verduras higiénicamente preparadas es una opción que habla de nuestro compromiso con la salud de nuestros alumnos.

EJEMPLO DE LUNCH COMPLETO PARA EL ESCOLAR

- Bebida (leche, jugo o yogurt)
- Plato Fuerte sándwich o torta, (jamón, queso, atún, salchicha), cereal, (hotcakes), sincronizada, hot dog, nuggets, quesadilla o tacos.
- Complemento indispensable fruta fresca en pieza o racionada, verduras frescas o cocidas, fruta secas (nuez, pasas, palanqueta de cacahuate o amaranto)
- Se recomienda tomar un litro de agua al día.

UN COMEDOR ESCOLAR

Implementar un comedor escolar es algo que cada vez se demanda más a los colegios, debido a la forma en que actualmente se organiza la sociedad, contar con personal especializado en nutrición es necesario pues es el nutriólogo quien deberá: “valorar el estado de los niños, sacar su estatura y peso, si estos datos son adecuados a su edad, y además, ver si no tiene un problema de desorden alimenticio: niños con anorexia o con sobre peso, obesidad o bulimia, o cualquier otro problema de salud, para ofrecerle alimentación adecuada” – asegura la Dra. Velázquez.

Esta valoración individual permitiría diseñar una dieta general pues en un comedor escolar debe haber una propuesta uniforme para todos los alumnos. “Tú ofreces los mismos platillos para todos, lo que va variar es la cantidad que vas a dar al niño de preescolar, al niño de primaria y al niño de secundaria” – comenta.

Para la Dra. Ana Kiralina Velázquez, la presencia de un nutriólogo es necesaria por muchos motivos: “Puede haber un niño que presente diabetes, entonces va tener especificaciones dentro de su dieta; a ese niño se le tiene que dar una tarjeta que, al presentarse en el comedor, recuerda que se le deben limitar ciertos alimentos. Vamos a suponer que haya un niño con hipertensión (que ahora, desgraciadamente, los hay), precisamente por tantos malos hábitos, por tanta comida chatarra, entonces se le debe ofrecer una dieta baja en sodio.”

Para ofrecer el servicio de comedor en las escuelas lo ideal sería que estuviera un pediatra de base en la escuela que trabaje en conjunto con un nutriólogo y un psicólogo, para valorar a los niños tanto física, nutricional y psicológicamente para detectar enfermedades, desórdenes alimenticios, o cualquier otro tema de salud, se trate la problemática en conjunto. Ya dentro de un comedor tiene

que estar de base un nutriólogo, para estar calculando las dietas, para que se cumpla con las leyes de la alimentación el personal de cocina debe contar con capacitación para que aprendan a cocinar con poca grasa, con poca sal y que la comida sea higiénica, así como la noción de las cantidades a servir... Todos estos aspectos requieren la supervisión del nutriólogo.

La Dra. Velázquez asegura que si “Una escuela que se compromete con la salud, con la educación puede poner un comedor que tenga por objetivo que el niño tenga mejor rendimiento y adquiera buenos hábitos alimenticios; entonces será importante valorar al niño a principio, durante y al final del año escolar, ver si el niño tuvo un buen desempeño, un buen desarrollo, medir qué cambios tuvo tanto físicos como psicológico en ese tiempo. También se va a necesitar mucho el apoyo y trabajo de los padres y de los maestros”.

Por ello en las escuelas se debe empezar por orientar a los integrantes de la comunidad educativa en general para que sepan qué es una buena alimentación y qué es lo que se hace en la escuela para que los niños reciban la alimentación adecuada.

Es importante hacer un equipo con padres y maestros para que sepan y apoyen al nutriólogo; de tal forma que los



niños vayan aprendiendo con el ejemplo a escoger fuera de la escuela lo que deben y lo que no deben comer.

“El problema es que muchas veces los niños dependen de los padres, de la mamá, si la madre no tiene ni idea que es lo que debe de darle al niño, por ejemplo de lunch, pues para ella hace lo mas fácil y lo más rápido: compra chatarra, por ejemplo”.

EL ENTORNO Y LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

La comida en familia ha dejado de estar presente en la vida de muchos niños... Los tiempos de ahora tienen a las madres de familia en el trabajo, corriendo para dar de comer a sus hijos y regresar a la oficina o tal vez, dejando que coman solos. La forma en que los niños viven sus horas de comer son determinantes en su forma de percibir la alimentación.

“Vamos a suponer que los padres usan la hora de la comida para reclamos y regaños, esto es algo que tensa al niño y puede provocar una alta producción de jugos gástricos, acidez y la generación de un problema de colitis” – ejemplifica la Dra. Ana Kiralina Velázquez.

La aceptación, la autoimagen, los anuncios, el comer solos en casa, el cambio constante de horarios en la comida, la tensión generada por problemas con los adultos o por fracasos escolares, son algunos de los factores que pueden desencadenar trastornos alimenticios y/o de salud en los niños y jóvenes de hoy.

“Ahora desgraciadamente enfermedades que eran meramente de adultos se están empezando a manifestar en los niños, - comenta la nutrióloga - tienen crisis de ansiedad y lo desfogan en la comida, en el cigarro, en el alcohol y yéndonos a palabras mayores a las drogas, de ahí viene mucho desorden alimenticio. Se trataba de luchar contra esto pero lo dejamos ir demasiado lejos, por ejemplo con los estereotipos de niñas bonitas muy delgadas que han generado la idea errónea de: *si yo no estoy delgada, no soy bonita, no valgo*; entonces de ahí vienen problemas como la anorexia, o bien, vamos al otro lado donde existen muchas agresiones por parte de los padres, entonces empiezan a generar una “coraza” de grasa a través de los alimentos, presentándose sobrepeso”.

En algunas regiones llegamos a encontrar que de cada 4 niños, 3 son obesos, y esta tendencia continúa. La obesidad se divide en: sobrepeso, obesidad de primer, segundo y tercer grado. Las especialistas entrevistadas refieren que los niños no deben de estar casados con estar totalmente flacos o estar totalmente gordos. Además, es muy importante para que crezcan sanamente en todos los aspectos, realicen una actividad física constante que les proporcione

diversión, les forme en la constancia y la disciplina, y les ayude a mantener su cuerpo sano, con buena coordinación motriz, flexibilidad, agilidad y elasticidad.

La calidad de vida que nuestros niños tengan en el futuro depende de su salud actual, de su alimentación.

Hoy los niños sufren hipertensión, diabetes, anorexia, anemia, obesidad.

“La calidad de vida de esta nueva generación puede verse muy mermada, asegura la Dra. Velázquez - van a ser muchachos que a los 20 o 30 años tendrán problemas serios que en la vida adulta se reflejen en un infarto fulminante a los 40 años.”

Tenemos que hacer programas de nutrición en las escuelas con la participación de los padres de familia que nos permitan reorientar este camino, que promuevan la salud en niños y niñas, que les ofrezcan un ambiente adecuado para comer, para crecer y para disfrutar de los alimentos...

Ofrecer el servicio de comedor escolar puede ser un buen punto para incrementar nuestros ingresos y apuntalar nuestra posición en la comunidad a la que servimos, pero también requiere cuidado, capacitación y especialistas que nos ayuden a su correcta operación. Ahí también debemos cuidar nuestra calidad. ➤



200 AÑOS DE INDEPENDENCIA, 100 AÑOS DE REVOLUCIÓN

*Entrevista con el Maestro en Historia de México, Eduardo Puga,
catedrático de la Universidad Latino Americana, investigador en Historia de México.*



**Tenemos una gran ventaja:
podemos aprender de lo vivido**

En México estamos a un año de la Conmemoración del Bicentenario del Inicio de la Guerra de Independencia y del Centenario de la Revolución; y la Revista CNEP se une a esta celebración a través de reflexiones que nos permitan encuadrar al estudio de la historia de nuestro país desde una perspectiva moderna, que apoye verdaderamente la formación integral de nuestros alumnos al

mostrarles a nuestros héroes como hombres y mujeres sobresalientes, sí, pero no perfectos ni míticos, no santos, sino comprometidos con su tiempo y con su patria, con sus convicciones y sus ideales, pero con dudas, defectos y errores. Ver la historia como una ciencia objetiva es un propósito que debemos plantearnos y con el que debemos comprometer a nuestra comunidad educativa, para que nuestros niños y jóvenes puedan aprender de nuestro pasado y enfrentar el futuro con mayor conciencia y eficacia.

Revista CNEP, (RC): Para mucha gente, la Historia consiste en una serie de hechos que pudieron suceder o no, ¿es así de simple?

Eduardo Puga, (EP): Desde luego que no; la historia decía Marc Bloch, un historiador francés asesinado durante la Segunda Guerra Mundial, es “la ciencia de los hombres en el tiempo”. No obstante, cuando nos acercamos a los hechos, cada quien los cuenta como los vio (o cómo los interpretó si consultó fuentes documentales o de otro tipo); en este sentido un mismo evento puede ser contado de diferentes formas.

Lo importante es que, para que sea historia, el evento tiene que haber sucedido, con una o varias consecuencias y tener importancia para alguien, ya sea por sus consecuencias o bien por antecedentes; en todo caso, según el mismo Bloch, el verdadero historiador no debe más que describir las cosas tal como fueron.

Sin embargo, el estudio de la historia ha pasado por varias etapas. En esta evolución han surgido diversas perspectivas sobre la historia, sobre cómo investigar los hechos del pasado, cómo interpretar los documentos y darles sentido.

Ahora la historia se ha profesionalizado, se ha vuelto más exigente en sus métodos, se han generado nuevas herramientas investigando influencias, orígenes, se ha ge-

nerado una historia orientada a explicar nuestro presente y eso enriquece su estudio, así pues, el mundo académico de la historia se está haciendo más exigente con los libros de texto, con las escuelas, para que la historia sea más bien un estudio científico que una crónica de hechos heroicos elegidos y adornados a conveniencia de los grupos en el poder.

La historia no son sólo cosas que se dice que pasaron, la historia es una ciencia, una ciencia especial, que no participa del método científico como tal, pues no se puede experimentar o repetir un fenómeno, pero que ha desarrollado métodos de investigación propios como la heurística.

RC: ¿Tiene que ver esto con la forma en que se enseña historia en las escuelas?

EP: Por desgracia, durante mucho tiempo llevamos la historia al plano de la memorización de lugares, hechos, nombres y fechas. Los héroes dejan de ser hombres o mujeres para ser mitos que no significan nada para los niños pues se encuentran lejos de su realidad.

A los niños hay que enseñarles que los héroes fueron personas como ellos, pero que trascendieron por su capacidad de esforzarse más, por el impacto que sus actos tuvieron en otros, que en toda la historia de la humanidad hay claroscuros, hay que enseñarles a comprender sus orígenes, a entender que de ese cúmulo de datos surge una parte de ellos.

RC: Pero ¿es necesario que los niños tengan héroes?

EP: Sí, hay una razón para formar héroes, tiene que ver con crear pertenencia social, es decir, se necesita que los niños deseen formar parte de un grupo social, de un país, de un pueblo, y para que quieran ser parte de ello se necesita que la historia sea algo digno, algo de lo que deseamos ser parte.

Pero en este intento no se debe caer en el error de borrar hechos o distorsionar el pasado por ningún motivo; sin embargo, se ha hecho, se crean 'historias oficiales' para que algún grupo quede mejor o peor... A la larga esto tiene graves consecuencias.

RC: Al estudiar la historia de un pueblo, ¿Conocemos su identidad?

EP: Precisamente de eso se trata la historia, de saber cuáles son nuestras raíces, de dónde vienen nuestras costumbres y entender qué es lo que ha ocurrido para que, a partir de ese conocimiento, evitemos caer en los mismos errores.



Así, el conocimiento del pasado nos permite enfrentar los retos del presente, para construir un mejor futuro.

RC: ¿Por qué debe estudiarse historia si es algo muy complejo y no siempre podemos comprenderla a fondo?

EP: Por que de lo contrario estamos condenados a repetir los mismos errores, como dijo Cicerón. Es necesario no perder el sentido de nuestra historia, de nuestros orígenes y nuestros sueños.

Ahora podemos encontrar buenos textos donde se trata de la Revolución en su conjunto, y a la vez comprender lo que significó en algunas regiones del país como el norte, el centro o el sur; textos que nos permiten entender que los hechos revolucionarios son únicos pero con matices diferentes según donde y quienes los vivieron.

RC: ¿Cuáles son los principales obstáculos para el estudio de la historia?

EP: El acceso a las fuentes en México es todavía hoy uno de los grandes obstáculos de la historia. Es muy difícil llegar a conocer los hechos de manera objetiva si no se tiene acceso a las fuentes y en México todavía hay documentos clasificados, perdidos o no organizados.

El otro problema es la interpretación que se hace de los documentos, que es cuestión de formación profesional y que depende de muchos factores.

RC: La Cultura se forma con la historia o es al contrario, la historia se escribe con la cultura...

EP: La Cultura es historia, se hace conforme se avanza y la historia se escribe a través de la visión de una cultura. Así pues, Cultura es historia, e historia es cultura. Una no puede existir sin la otra.

Debemos tener presente que el hombre es el único ser histórico, que tiene conciencia de ser y, al mismo tiempo, sabe de su finitud, y esta conciencia de término provoca la necesidad de dejar huella, de hacer patente nuestro paso por la vida. Por eso la cultura es una forma de trascender en el tiempo.

Esta condición humana nos lleva a hacer historia, y nos otorga la gran ventaja de aprender de lo vivido, de comprender el pasado para mejorar el futuro.

RC: ¿Cómo define a México su historia?

EP: Es difícil decirlo en pocas palabras. Sin embargo diría que lo define como lo que es: un gran y diverso país, con una riqueza cultural e histórica, pero al mismo tiempo como una nación muy contradictoria, porque esa misma riqueza y diversidad promueven el conflicto.

A veces la historia se escribe a modo para que un grupo en el poder pueda hacer uso de ella, pueda rescatar figuras que le parecen representativas y que encarnen sus ideales, sus propuestas, pero pese a que se puede manipular, la historia siempre deja una huella clara en un pueblo, lo hace ser de una determinada manera, enfrentarse a las diversas situaciones que se presentan con ciertas herramientas, ventajas y desventajas... Es inevitable... Nuestra historia nos ha traído hasta aquí... Estamos viviendo una transición que nos ha costado trabajo, pero que debemos enfrentar.

RC: ¿Qué buscamos al enseñar a los niños la historia de nuestro país?

EP: Hacerlos concientes de que forman parte de un gran pueblo, que merece tener una mejor vida en todos sentidos.

RC: ¿Cómo podemos acercar los niños y los jóvenes a la historia?

EP: De manera vivencial, con creatividad, ingenio y cosas divertidas; no con memorización, repetición de cosas que no tienen sentido para ellos.

Los niños deben verse interesados primero por su propia historia y por la de su localidad, no importa que tan grande o pequeña sea ésta. Deben sentir que el pasado forma parte de ellos.

Hay historia en todos lados, en las familias, en las calles, en las actividades, en las fiestas, y los niños no las conocen, no relacionan los acontecimientos de los libros con su vida cotidiana. Si no buscamos que la historia sea significativa para ellos, no la podrán valorar ni incorporar a su cultura.

RC: ¿Qué reflexión podemos hacer a partir de los festejos de las Revoluciones de México?

EP: Revisar nuestra historia es fundamental. Sin ella difícilmente podemos comprendernos y saber qué queremos y cómo lograrlo. Conocer nuestra historia es el cimiento de la construcción de un futuro mejor, más consistente, más sólido... >



CONVOCATORIA

La Confederación Nacional de Escuelas Particulares en coordinación con el Consejo de la Comunicación invitan a todos los niños y niñas estudiantes de las escuelas afiliadas a participar en el **3º Concurso de Redacción sobre El Día de la Familia** con el tema:

Mis papás, mi escuela y yo

Las bases del concurso son las siguientes:

FASE ESCUELA

Solicitar a todos los niños de primaria en su escuela que escriban en una cuartilla una composición sobre Mis papás, mi escuela y yo.

Cada maestra (o) puede guiar a sus alumnos para realizar el trabajo llevándolos a reflexionar sobre el tiempo en que sus papás comparten con ellos haciendo cosas en conjunto, pero principalmente guiándolos para que comprendan los valores que han aprendido en casa.

Los niños de primero, segundo y tercero de primaria podrán enviar de 10 a 15 renglones, escritos a mano y acompañados por dibujos.

Los niños de cuarto, quinto y sexto de primaria podrán enviar de 20 a 30 renglones, escritos a mano, acompañados o no de ilustraciones de diversas formas: fotografías, gráficos de computadora, etc.

Cada escuela hará, de manera interna y bajo los mecanismos que la institución decida, una selección de trabajos. Se sugiere que se reconozca la participación y la calidad de los participantes a través de un diploma y la exposición de los trabajos más relevantes.

La escuela debe conservar copia de los trabajos seleccionados como ganadores.

Cada escuela enviará a la Federación que le corresponda los tres mejores trabajos de cada nivel educativo donde se hará una segunda selección de los mismos. Cada Federación deberá enviar como máximo 5 trabajos por grado, en total 30, considerando que ha elegido los 5 mejores de cada nivel.

Las Federaciones deberán recibir los trabajos a más tardar el **20 de enero de 2010** para contar con tiempo para efectuar su propia selección y guardar copias de las cartas enviadas a la Confederación. Igualmente se sugiere que cada Federación reconozca los mejores trabajos.

FASE CNEP

La CNEP recibirá trabajos originales, realizados a mano por los participantes a la siguiente dirección:

**Pitágoras 923, Col. Narvarte Poniente,
Delegación Benito Juárez, México D.F. , CP 03100**

Solo se recibirán trabajos enviados por las Federaciones.

La fecha máxima en que se recibirán los textos será el **6 de febrero de 2010**. (se tomará en cuenta la fecha de envío y se dará un margen de 5 días para la recepción de envíos postales).

Las cartas enviadas podrán ser empleadas por la CNEP para promover los valores de la familia en sus diversas publicaciones y no podrán ser devueltas.

La CNEP revisará y seleccionará los trabajos para su publicación en la Revista CNEP o en el Boletín Electrónico Educación y Actualidad.

Los mejores 3 trabajos de cada nivel se publicarán en la Revista CNEP de Marzo y se entregará un diploma a los ganadores de primero, segundo y tercer lugar de cada grado.

Igualmente los trabajos se enviarán al Consejo de la Comunicación para que formen parte del Reporte Anual de Logros sobre el Día de la Familia que realiza esta institución.

Esperamos contar con su participación entusiasta y decidida, aprovechando las fechas decembrinas que son tan propicias para reflexionar sobre el sentido y la importancia que tiene la unión familiar como base de la formación en valores de las nuevas generaciones de esta sociedad.

