

## SALUD Y EDUCACIÓN

*"Debemos procurar desde el primer momento, que la vida de los niños se deslice en un ambiente de hogar [...] En esta vida no se coarta la libertad de los pequeños porque es su vida propia a la que se entregan confiados."*

Justa Freire Méndez

Aunque hace muchos años que Justa Freire reflexionaba acerca del ambiente hogareño que deben tener las escuelas y de no coartar las libertades de los niños y niñas, es hoy más necesario que nunca tenerlo presente, se hace imprescindible recordar la cantidad de horas que pasan nuestros hijos e hijas en las escuelas e institutos. Cómo pasan todo ese tiempo, debe preocuparnos y generar la exigencia de que sea tiempo de calidad en todos los aspectos.

Entre esas preocupaciones, sin duda, se encuentra la salud, el alumnado debe disfrutar de buena salud y para conseguirla sabemos que hay que atender tanto el plano físico como el mental.

Empezaremos hablando de algo que influye en el buen estado de salud desde el punto de vista físico, la alimentación.

¿Cuántas veces come el alumnado en su centro educativo? Hay numerosos casos que realizan desayuno, almuerzo del recreo, comida y merienda y otros casos que solo realizan una o dos de las citadas comidas, dentro del centro. En cualquiera de los casos, si queremos que sea "como en casa" querremos que estén bien atendidos, bien alimentados y que tomen conciencia de ello.

Desde las escuelas públicas tenemos que desarrollar estos conceptos de forma que no quepa duda acerca de lo que significan e incluir la alimentación escolar en el proyecto educativo del centro.

Como bien alimentado, de forma general, entenderemos el consumo de alimentos saludables en la medida y forma que sean necesarias para cada edad, alergia, intolerancia y necesidad física o cultural.

Como bien atendido, de forma general, entenderemos una atención personalizada que facilite la comunicación y fomente hábitos de autonomía e higiene personal.

Aunque ya hemos reseñado que pueden ser varias las comidas que se realizan dentro del centro educativo, la más importante del día es la que se realiza en el comedor y merece por tanto un protagonismo especial.

Alrededor de los comedores de las escuelas se reúnen muchas personas: alumnado, profesorado, familias, personal de cocina, personal de atención, proveedores... Es por tanto un núcleo de conexión que puede facilitar una relación con el entorno cercano, propiciando el fortalecimiento de la producción y el comercio local, reduciendo la huella ambiental de largas rutas de transporte y evitando la proliferación de explotaciones intensivas de cualquier tipo.

El comedor debe tener espacio suficiente, con luz natural y tratamiento acústico, atendido por personal cualificado y en el que se pase el tiempo necesario para realizar la comida de forma relajada.

Hay que considerar la existencia de las cocinas dentro de los centros escolares, como algo a preservar, defender y demandar para aquellos centros que no la tengan, porque es la forma de evitar envasado, almacenamiento, traslado y recalentamiento de los alimentos, con los peligros que estos pasos pueden suponer y el control extraordinario que debe haber sobre ello.

Con las cocinas en los centros escolares se puede establecer ese vínculo, ya expuesto, con comercios y proveedores locales y de cercanía, potenciando la compra de alimentos ecológicos que nos garantizarán productos frescos y de temporada.

Alimentar también es educar, educar en consumo responsable, en alimentación saludable, en higiene, en gestión de residuos, en solidaridad y en tolerancia

¿Y quién enseña todo esto a nuestros hijos e hijas mientras están en el comedor? El personal de atención, por eso necesitamos de ellos/as que tengan formación continua en materia de nutrición, seguridad e higiene alimentaria, en resolución de conflictos, en atención a alumnado con necesidades especiales y en primeros auxilios. Del mismo modo necesitamos que el personal de cocina tenga también formación continua en nutrición, seguridad e higiene alimentaria.

Y sobre todo necesitamos, que existan en un número suficiente para atender al alumnado adecuada y personalmente, por lo que hay que trabajar en la rebaja de las ratios existentes de alumnado por persona a cargo, que son a todas luces excesivas.

Merece atención el alumnado de secundaria que tiene a su alcance máquinas expendedoras de bebidas azucaradas, sándwiches envasados y golosinas y una cafetería o cantina donde les proveen de un amplio abanico de bollería industrial, pizza, embutidos, bebidas azucaradas y todo tipo de fritos industriales, como por ejemplo patatas.

Debemos alertar contra esto, ya que se encuentra en las antípodas de la alimentación saludable, con propuestas más adecuadas basadas en frutas, yogures naturales, zumos naturales, cereales integrales.

No es comprensible tampoco, que el alumnado de los institutos no pueda comer en ellos y seguir beneficiándose de tantas cosas positivas que puede aportar el comedor escolar.

Por tanto, cocinas y comedores deben construirse también en los institutos.

Un capítulo muy importante es el hacer accesible para todo el alumnado el comedor escolar. Hay que trabajar porque sea un servicio gratuito y en tanto en cuanto esto no sea posible, trabajar en ampliar los casos de exención de pago a los beneficiarios de RMI, como poco, e incrementar la ayuda para alumnado amparado por los casos que se recogen actualmente en la reducción de precio de comedor.

Por último, en cuanto a los comedores, hay que hacer valer su necesidad durante todos los días del año, sin excepción, para las familias más vulnerables. Debemos seguir trabajando en este sentido para que esas familias no queden desatendidas en los días no lectivos o durante las múltiples vacaciones que plantea el calendario escolar.

Todas las acciones que se han ido enumerando deben ser consensuadas dentro de cada comunidad educativa según sus necesidades particulares y ejercer juntos un control democrático sobre el correcto desarrollo de los acuerdos que se tomen en cada caso. Esto es posible desde la participación efectiva de todos los/as integrantes del Consejo Escolar de los centros educativos, a través de una Comisión de Alimentación.

Otro aspecto a tener en cuenta en el plano físico, en cuanto a la salud de nuestros hijos e hijas, es el ejercicio físico que se ha demostrado tan necesario y beneficioso.

Los tiempos escolares para las actividades físicas no deben estar sujetos, ni depender únicamente de las horas que, dentro del currículo, se destinan a la asignatura de Educación Física.

Hay que potenciar las salidas a la naturaleza, caminar, nadar, tumbarse al sol, sentir la humedad de la lluvia y la nieve. Todo ello aporta beneficios para la salud y, además, pone en contacto la mente con la realidad del medio en el que vivimos y que por tanto tenemos que cuidar. Observar el paisaje, disfrutarlo y amarlo, harán que sin duda se respete de forma natural.

A los centros que no puedan establecer un contacto más frecuente y directo con la naturaleza, como muchos de los que existen en la Comunidad de Madrid debido a su ubicación en el mundo urbano, se les debería dotar de espacios cercanos, como parques que tengan próximos y que a menudo se encuentran infrutilizados. Hay que fomentar la

creación de huertos escolares y jardines verticales con la participación diaria del alumnado.

Todo esto si toma especial relevancia cuando se está cursando una etapa en la que ni siquiera existe la ya citada asignatura de Educación Física.

Cabe también aquí apuntar que los centros deben ser energéticamente eficientes, aprovechando sus espacios para el uso de las energías alternativas, siendo ejemplo de protección medioambiental.

Otra forma de percibir el paisaje, en esta ocasión el urbano, es realizar los desplazamientos a los centros escolares sin utilizar vehículos motorizados particulares. Hay que ir a los centros educativos a pie, en bici, en patinete...

Esto es medioambientalmente positivo, ya que rebajamos la contaminación acústica y la contaminación del aire, con esto último conseguimos que disminuya el riesgo para la salud respiratoria, ante lo que la infancia es especialmente vulnerable.

Esa bajada de contaminación que beneficia nuestros pulmones también beneficia a nuestro corazón y, además, la actividad física que se realiza ayuda en la prevención del sobrepeso.

Dejar aparcado el vehículo particular y desplazarse a pie al centro educativo fomenta la seguridad y autonomía de nuestros hijos e hijas. Les proporciona conocimientos para el cumplimiento de las normas de tráfico y evita futuros comportamientos incívicos.

Tenemos que colaborar en la creación de caminos seguros para nuestros hijos e hijas y que ellos/as participen con sus ideas, preferencias y las posibles dificultades que encuentran cuando van al colegio o el instituto.

Nadie mejor que el alumnado, para hacernos conscientes que, desde su perspectiva, las cosas son diferentes, se ven de otra manera, una manera que hay que tener muy presente a la hora de confeccionar estrategias o emprender acciones que van a revertir sobre ellos/as.

En cuanto a salud mental, sabemos que es un concepto muy muy amplio que sería imposible abarcar en todas sus variantes. Tan delicado y complejo es. Y aún así, no parece que esté suficientemente tratado desde las escuelas e institutos.

Desde la atención temprana en infantil, pasando por el alumnado TGD/TEA desde primaria, al tratamiento de la adolescencia ya en secundaria, bachillerato y formación profesional, podemos ver grandes

dificultades de detección y tratamiento de las diferentes casuísticas que se pueden producir.

Por ello es necesario reforzar los/as educadores/as sociales, equipos de atención temprana, de orientación educativa y psicopedagógica, los específicos para las distintas discapacidades. Todos ellos/as deben ser tenidos más en cuenta, aportándoles formación continua y potenciando su figura, trabajando con la Comunidad Educativa, pero preservando independencia para su correcto funcionamiento.

No se puede ignorar la parte emocional ya que juega un importante papel en nuestras vidas, haciéndonos tomar las mejores y las peores decisiones.

La prevención de adicciones de cualquier tipo, sin duda forma parte de una correcta educación para la salud física y mental del alumnado. Aquí queremos destacar la que ya es conocida como “la heroína del Siglo XXI”: la ludopatía.

No se nos escapa la ubicación estratégica de muchas de las salas de juego en las proximidades de los centros escolares, convirtiendo el juego, desafortunadamente, en una presencia “normalizada” para los/as menores.

Exigimos una normativa que ponga límite a la proliferación incontrolada de estos establecimientos y que los aleje de los lugares frecuentados por nuestras hijas e hijos, solicitamos una distancia mínima de los locales de juegos y casas de apuestas a los centros educativos de un radio de 800 metros, incluidos los universitarios, 500 metros de los límites de parques, zonas recreativas o deportivas y de 500 metros entre otros locales de las mismas características.

Por el interés superior de los/as menores y adolescentes y por cuestiones de salud pública, es necesario a su vez prohibir la publicidad en medios autonómicos y locales de televisión, radio y prensa, así como invitar a la responsabilidad social de los personajes famosos, para que no participen en este tipo de publicidad.

Al hilo de la publicidad, tenemos que apuntar, de forma irremediable, contra la práctica, tan desgraciadamente frecuente, del reparto de folletos en los que se ofrecen servicios sexuales donde las mujeres son las ofertadas, apareciendo fotografiadas sonrientes junto a frases o expresiones que en ocasiones son demasiado explícitas. Este reparto se realiza de forma indiscriminada, de manera que se encuentran muy fácilmente en las inmediaciones de los centros educativos, al alcance de niños, niñas y adolescentes.

Esta publicidad, atenta claramente contra la dignidad de la mujer al cosificarla, tratándola como un objeto consumible para la actividad sexual. Favorece la continuidad de una situación denigrante para las mujeres, en la que estas se siguen presentando como un complemento al gusto, y bajo precio estipulado, como si de cualquier producto se tratara. Claramente atenta contra la consecución de la igualdad entre hombres y mujeres.

Hablemos pues, de igualdad de género y de diversidad sexual y de género, que, aunque sabemos que son temas recogidos en los currículos de primaria y secundaria, también sabemos que están siendo objeto de grandes resistencias que tratan de convertir la educación en igualdad y equidad en estas materias en una suerte de clichés desactualizados y sobre todo, completamente inciertos.

Uno de los objetivos de la educaciónn primaria según la legislación actual, es la “prevención de la violencia de género, de la violencia terrorista y de cualquier forma de violencia, racismo o xenofobia”. En secundaria está dirigida a “valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer”.

En bachillerato “fomentará el desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social”.

No podemos más que estar de acuerdo con estas premisas. Hay amplia legislación educativa y sanitaria al respecto del tema y solo con que se velase por el cumplimiento de lo que ya existe, habríamos avanzado con pasos de gigante, pero en la práctica, muchos centros se han visto condicionados por actitudes contrarias a la aplicación de actividades orientadas a conseguir esas metas. Este tipo de actitudes ha llegado en algunos casos, a pretender que se sancionase, presentando denuncias, a direcciones o profesorado que únicamente estaban intentando cumplir con su cometido.

Por otro lado, desde la Administración no se provee a los centros educativos de herramientas, recursos y formación necesarios para ofrecer de forma completa y objetiva educación en igualdad de género, diversidad de género y diversidad sexual.

Tenemos que exigir, sin ambages, todo aquello que facilite la educación en estas materias, ya que en ello reside una de las claves que va a proporcionar la creación de una sociedad más solidaria y equitativa. Es

necesario implicar a la toda la comunidad educativa de forma que, desde la Comisión de Convivencia de los Consejos Escolares, se puedan prevenir actitudes discriminatorias y se desarrollen actividades que fomenten el conocimiento de uno mismo y de los demás, entendiendo las circunstancias y condicionantes que nos hacen ser diferentes y, a la vez, perfectamente complementarios.

Por último, queremos reivindicar la figura de la enfermera/o escolar, cuya presencia en los centros educativos siempre hemos defendido y volvemos a hacerlo en esta ocasión, ya que cada vez queda más de manifiesto que es imprescindible una atención especializada ante muchas situaciones que se producen en los centros, relativas a necesidades sanitarias específicas. Pero no queda ahí su papel, sino que es necesario para dirigir y desarrollar programas de educación para la salud. Tiene por tanto función asistencial, de educativa y preventiva.

Precisamente por la amplitud de sus funciones, consideramos que un/a solo/a profesional de enfermería resulta insuficiente en los centros de educación especial, preferente para motóricos y con aulas TGD/TEA, por lo que debemos trabajar para que haya más de uno/a.

Finalizamos reflexionando acerca de algo que puede parecer una idea romántica de la escuela, pero que lejos de ello debe ser un fin a fomentar, conseguir y preservar. Esto es, que la comunidad educativa es un lugar donde todos y todas sus integrantes, profesorado, alumnado, familias, orientadores/as, personal administrativo y personal de servicios, forman una unidad donde unos colectivos cuidan de otros, donde los seres humanos de cada colectivo se cuidan entre sí, porque no hay nada más saludable que respirar respeto y regalarlo. Si nos cuidamos y nos respetamos, nos queremos, y difícilmente podremos encontrar algo que mejore la vida escolar tan profundamente como el amor que se desprende del cuidado incondicional.