

Boletín Informativo

# Espacios Educativos Saludables

#FUCSCuidaTuSalud



Volumen 1 - No.10  
01 de Marzo al  
30 de Marzo del 2021



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA  
DE CIENCIAS DE LA SALUD  
**FUCS**  
Vigilada Mineducación



Resolución 013601 de 2019 MEN Vigencia 4 años.

Salud  
Comunitaria**Docentes**

- Liliana Bernal Vargas — Facultad de Enfermería, Líder Espacios Educativos Saludables
- Magda Milena Cárdenas — Facultad Psicología.
- Claudia Narvárez — Facultad de Medicina Especialidad Pediatría
- Ángel Alberto García — Facultad Instrumentación Quirúrgica.

**Est. de Enfermería III Semestre**

- José Ángel Castillo Castiblanco
- Pedro Luis Cabezas Riveros Shue
- Valentina Alarcón Camacho
- Estefanía Alejandra Chávez Rodríguez

# Saludo a los lectores

---

Para el programa de espacios educativos saludables, de la división de proyección social de la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud FUCS, es un gusto poderlos acompañar este año nuevamente, con temas de educación para la salud, enmarcados en los objetivos de desarrollo sostenible.

El planeta está pasando por un momento de crisis asociada al cambio climático, el uso indiscriminado de los recursos naturales, la contaminación de los océanos, la crisis por el agua, entre otros.

Todos estos factores inciden en la salud de los seres humanos, es por esto que el boletín de espacios educativos saludables busca ser un órgano de difusión sobre temas de interés en el cuidado del planeta y los seres vivos que lo habitan.

Buscaremos la comunicación permanente con nuestros lectores y realizaremos iniciativas que involucren a la comunidad escolar.

Esperamos contar con su valiosa participación en las diversas actividades programadas desde el programa, envíen sus comentarios y sugerencias al correo [espacioseducativos@fucsalud.edu.co](mailto:espacioseducativos@fucsalud.edu.co)

**Liliana Bernal Vargas**

Líder del programa Espacios Educativos Saludables

# Objetivos de desarrollo sostenible

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), son una apuesta mundial centrada en el planeta, la prosperidad y las personas. Para esta edición del Boletín, destacaremos el ODS No 3 salud y bienestar, que nos plantea temas importantes en relación con el cuidado de la salud de las personas. En este número presentaremos a ustedes intervenciones que pueden desarrollar desde su hogar, colegios o sitios de trabajo para mantener la salud durante la pandemia.



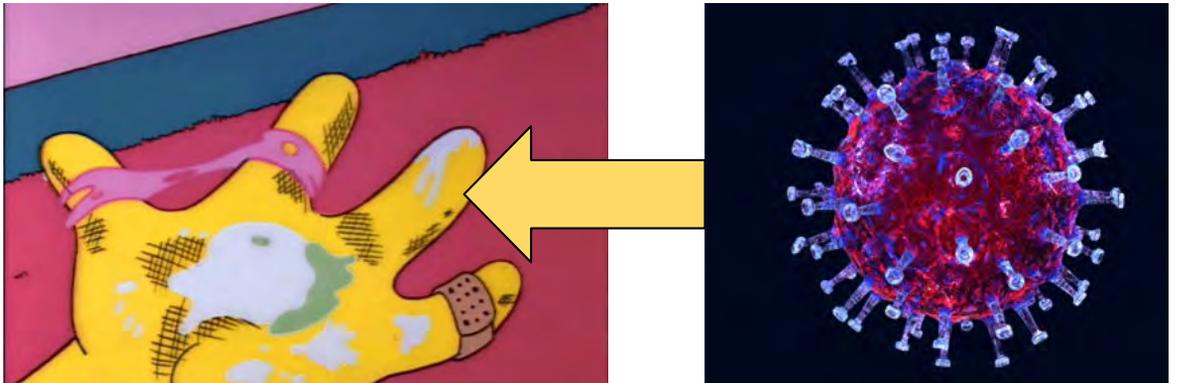
# Datos de interés sobre el Covid-19 en Colombia



2. Imagen tomada de:

[https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/PublishingImages/covid-19%20Colombia/010321\\_post\\_coronavirus\\_baja.jpg](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/PublishingImages/covid-19%20Colombia/010321_post_coronavirus_baja.jpg)

# Medidas para evitar la propagación del Covid-19



Los coronavirus, son virus que causan infección respiratoria aguda que puede llegar a ser grave. Este ha sido el causante de la pandemia que estamos viviendo y es por esto tan importante que tengamos en cuenta las siguientes medidas, para contener su propagación:

## 1. Lavarse las manos con agua y jabón cada 3 horas



Pasos para el lavado de manos

## 2. Uso permanente del tapabocas cubriendo nariz, boca y mentón.



Al retirarlo evite tener contacto con los ojos o la cara, retírelo iniciando por el elástico de la parte posterior de la oreja con las manos limpias y depositarlo en la bolsa n



### 3. Mantener distanciamiento social de 2 mts entre las personas



## 4. Ventilar muy bien las casas y los lugares de trabajo



Realiza esta actividad  
diariamente



Imagen tomada de: <https://cci10.com/blog/2017/06/07/como-ventilar-una-casa/>  
<https://ecoemas.com/la-calidad-del-aire-de-mi-casa/>  
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/Improving-Ventilation-Home.html>

## 5. Al estornudar cubrirse con la parte interna del codo.



Si presenta síntomas de gripe quédese en casa e informe a su EPS.

Volver al colegio es muy importante. Para que te mantengas sano ten en cuenta las anteriores recomendaciones y estas dos que compartimos aquí.



**No compartir los útiles ni la lonchera.**

# Nuestro Valor: La Solidaridad

La solidaridad es el valor que se caracteriza por la colaboración entre las personas, a través de ella tenemos la oportunidad de compartir intereses, inquietudes y necesidades, sin necesariamente tener un lazo afectivo que los una. También es considerada una virtud porque nos acerca a personas que necesitan bondad o una mano amiga en su vida



# Nuestro Valor: La Solidaridad

Según como lo establece la Constitución política de Colombia la solidaridad como un principio de la seguridad social y como un deber de todas las personas de responder “con acciones humanitarias ante situaciones que pongan en peligro la vida o la salud de las personas”, y no solamente para garantizar la convivencia entre las personas, sino para solventar las carencias que son propias de cada individuo en particular y cuyas necesidades muchas veces no pueden satisfacerse con los recursos que dispone cada uno de manera particular y aislada (Cañón, 2017).



En las relaciones sociales que las y los niños, jóvenes y adultos van adquiriendo con las personas, la amistad supone un valor de suma importancia por su conciencia personal y social en la mutua influencia de las normas y su cumplimiento con las actitudes y valores. Es de suma importancia la escuela en ese desarrollo; con su currículum y programas, el aula supone el medio idóneo para las relaciones entre niños, entre compañeros, que deben entenderse desde la amistad, considerándose sobre una esfera prosocial, compartiendo y ayudando, desde la aceptación y la cooperación, en el respeto y la tolerancia (Luque y Luque, 2015).

Con el paso del tiempo, la personalidad infantil desarrolla la sensibilidad y la alteridad a partir de comentarios, juegos sociales, narraciones, etc., que se traducen en un reconocimiento cada vez mayor del otro (alter ego). La apertura solidaria también es fruto de la observación, la identificación y la imitación en el hogar, debe comenzar cuanto antes y extenderse a todo el curso vital con la intervención de la familia, la escuela, las organizaciones empresariales y la comunidad en su conjunto.



## VALORES

V R I T R A P M O C R F Y J L  
 A A V F K T R D H Y Y P E N O  
 X F O C S O L I D A R I D A D  
 K W D A D L A U G I A M A P E  
 N X P G P R F W S M I C R P A  
 S R G E O E A W R E C U B V K  
 F A U N R F Y M Z J N R F S U  
 J D U E E G K O S R A U T G A  
 Q U U R U I R R G K R E R Y U  
 P Y N O Z T I E X O E C A K E  
 X A E S U S S B R L L S A F K  
 X X Z I S T Y V P Z O A B E H  
 J J X D I J R L M S T X I T N  
 C H J A E Y W Z L I L T V D V  
 C K A D L W F V H V B X Z A X

AYUDAR  
 COMPARTIR  
 DAR  
 DIALOGO  
 GENEROSIDAD  
 IGUALDAD  
 PAZ  
 SOLIDARIDAD  
 TOLERANCIA

Referencias tomadas: Cañón. L. (2017). *La solidaridad como fundamento del Estado social de derecho, de la seguridad y la protección sociales en Colombia. Páginas de Seguridad Social*. 1 (1), 5-59

Luque Parra, D., & Luque Rojas, M. (2015). *Relaciones de amistad y solidaridad en el aula: Un acercamiento psicoeducativo a la discapacidad en un marco inclusivo. Revista mexicana de investigación educativa*, 20(65), 369-392.

# Conozcamos nuestro país

Villa de Leyva es un municipio que se ubica en el departamento de Boyacá, se caracteriza por sus calles adoquinadas y una gran plaza central. Entre sus atractivos turísticos están el museo paleontológico, bajo la regencia de la Universidad Nacional de Colombia. En el cual se encuentran fósiles de invertebrados.

La casa de Antonio Ricaurte prócer de la independencia, quien ofrendó su vida dentro de la campaña libertadora.



Podrá disfrutar de deliciosos postres y una taza caliente de chocolate.

# Cuidando al planeta

En esta sección presentaremos tips sencillos de realizar y que contribuirán con la salud de nuestro planeta.

Ahorre electricidad enchufando los electrodomésticos en una regleta y desconectándolos por completo cuando no los utilice, incluso su ordenador.

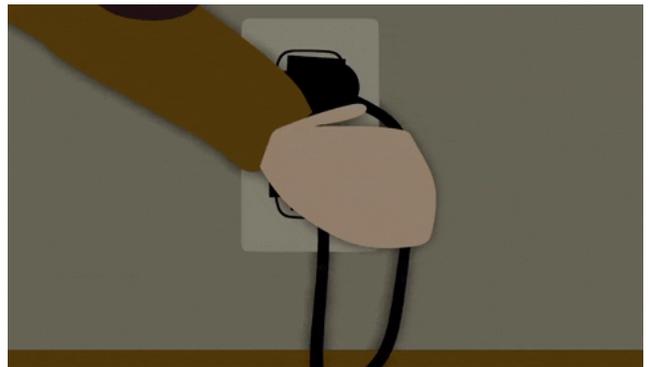


Imagen tomada de: <https://www.cosmopolitantv.es/actualidad/life-style/consejos-para-cuidar-el-medio-ambiente>

Apague las luces. La televisión y la pantalla del ordenador ya emiten una luminosidad cómoda, así que apague las otras luces si no las necesita



Imagen tomada de: [https://www.yasss.es/dinero/mejor-empleo-trabajo-gana-euros-trabajar-dos-minutos-suecia-eternal-employment\\_0\\_2720550034.html](https://www.yasss.es/dinero/mejor-empleo-trabajo-gana-euros-trabajar-dos-minutos-suecia-eternal-employment_0_2720550034.html)

Queremos que nos cuenten cómo ayudan a cuidar el planeta en el siguiente correo [espacioseducativos@fucsalud.edu.co](mailto:espacioseducativos@fucsalud.edu.co)

# Espacio Cultural

El maravilloso Mago de Oz, esta lectura es recomendada para realizarla en familia. La pueden hacer por capítulos. Lo puedes encontrar en:

[http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/CuentosMas/ElMaravillosoMagoOz\\_Baum.pdf](http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/CuentosMas/ElMaravillosoMagoOz_Baum.pdf)

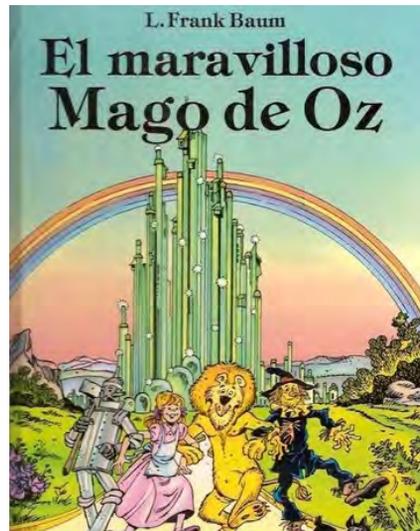


Imagen tomada de: [https://biblioteca-virtual.fandom.com/es/wiki/El\\_maravilloso\\_mago\\_de\\_Oz](https://biblioteca-virtual.fandom.com/es/wiki/El_maravilloso_mago_de_Oz)



El quijote de la Mancha, la historia del hidalgo caballero. Lo puedes encontrar en:

[http://www.daemcopiapo.cl/Biblioteca/Archivos/7\\_6253.pdf](http://www.daemcopiapo.cl/Biblioteca/Archivos/7_6253.pdf)

Imagen tomada de:  
<https://www.kobo.com/ww/en/ebook/don-quijote-de-la-mancha-30>

# Fechas destacadas del mes

8 - Día Internacional de la Mujer  
22 - Día Mundial del Agua



Imagen tomada de:

<http://www.frcu.utn.edu.ar/noticias/2019/03/08/8-de-marzo-dia-internacional-de-la-mujer-2/>



Imagen tomada de: <https://sobrehistoria.com/cuando-es-el-dia-del-agua/>

Institución de Educación Superior sujeta a inspección y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional.  
Personería Jurídica - Resolución 10917 de 1976 MEN. Estatutos vigentes - Resolución 021948 de 2020 MEN.



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA  
DE CIENCIAS DE LA SALUD  
**FUCS**

Vigilada Mineducación

**Proyección Social**  
Educación socialmente  
**responsable**

Carrera 19 No. 8ª - 32, Bogotá D.C. Colombia  
Tel (+571) 3538100  
[www.fucsalud.edu.co](http://www.fucsalud.edu.co)