

Para contactar:
 María Ingla Pol
 mingla@a-palma.es

Autoras:
 María Ingla Pol. Concejalía de Sanidad y Consumo. Ayuntamiento de Palma. Palma de Mallorca
 Isabel Rosauero Maqueda. Concejalía de Sanidad y Consumo. Ayuntamiento de Palma. Palma de Mallorca
 Magdalena Alomar Real. Casal Petit. Hermanas Oblatas. Palma de Mallorca

Palabras clave: promoción de la salud, hábitos, inequidad social.

Resumen

El proyecto «Digui-Digui» (Diga-Diga) gestionado por el Casal Petit (Hermanas Oblatas) atiende a niños y niñas en riesgo de exclusión social. Su objetivo es fomentar su desarrollo intelectual y socioemocional utilizando la lengua catalana como elemento integrador.

A partir de las necesidades de salud detectadas en estos menores, se establece una colaboración entre el Casal Petit y el ayuntamiento de Palma, poniéndose en marcha como resultado un programa conjunto. El objetivo general de éste es trabajar hábitos saludables sobre alimentación, higiene corporal, ergonomía y actividad física, para que los niños los puedan introducir en su estilo de vida.

El enfoque metodológico utilizado es el aprendizaje significativo a través de intervenciones participativas y de la aplicación de diferentes técnicas de educación para la salud. La evaluación se realiza mediante una entrevista grupal, un cuestionario tipo Likert y un registro de observación.

En conclusión, los programas que fomentan los hábitos saludables sirven para que los niños desarrollen capacidades que contribuyan a disminuir las desigualdades sociales.

Introducción

Hermanas Oblatas es una entidad religiosa sin ánimo de lucro que trabaja con personas que ejercen la prostitución y/o en situación de exclusión social. En Palma gestionan el Casal Petit, un centro de atención social. En el Casal Petit se realizan varios proyectos, entre ellos el llamado Digui-Digui, destinado a la población infantil, con el que se pretende prevenir el fracaso escolar y potenciar el aprendizaje de la lengua catalana, así como mejorar el desarrollo integral de los participantes. Los niños y niñas incluidos en el proyecto se encuentran en una situación de vulnerabilidad socioeconómica.

Con las personas que forman parte de Digui-Digui se han trabajado los estilos de vida individuales a través de un programa de hábitos saludables desarrollado de manera conjunta entre el Casal Petit y el área de sanidad del ayuntamiento de Palma.

Los motivos que nos llevan a iniciar este programa son los siguientes:

- Tras detectar la necesidad de reforzar los hábitos saludables en el grupo, el Casal Petit realiza una demanda a la Concejalía de Sanidad. Una de las competencias de esta área municipal es gestionar actividades de prevención y promoción de la salud de la población de Palma.
- Teniendo en cuenta que los hábitos saludables que perduran más son los adquiridos durante la infancia y que está demostrado que influyen en la salud individual, desde el Casal Petit y el ayuntamiento se pone en marcha esta experiencia.

Summary

Workshop for health education in a group of children within a risk of social exclusion

Abstract

The *Digui-digui* project run by the Casal Petit (Hermanas Oblatas), deals with children at risk of social exclusion. This project seeks to encourage their intellectual and emotional development, using Catalan as one of the main integrated elements.

The Casal Petit and Palma City Council worked together to launch a joint programme based on the health needs detected among these children. The main

aim of the programme was to work on and develop healthy, eating, personal hygiene and physical activity habits so that the children could gradually introduce them into their lifestyles.

The theoretical approach used was significant learning through participative interventions and the application of different health education techniques.

The evaluation was made by a group interview, a Likert questionnaire and an observational record.

In conclusion, programmes that promote healthy habits, enable children to develop skills that can contribute to reducing social inequalities among these children.

Keywords: Health promotion. Habits. Social inequity

Objetivos

El objetivo general es que los niños y niñas introduzcan en su estilo de vida hábitos saludables sobre alimentación, higiene corporal, ergonomía y actividad física. Para ello se formulan los siguientes objetivos específicos:

- Saber distinguir hábitos saludables y no saludables en cuanto a alimentación, higiene corporal, ergonomía y actividad física.
- Analizar en qué situaciones podrían ponerse en práctica estos hábitos.

Método

Población diana

Digui-Digui es un proyecto en el que participan 12 personas procedentes de familias inmigrantes en situación de exclusión social que son atendidas por el Casal Petit. El perfil de estas familias se describe en la tabla 1.

En referencia a los factores individuales, cabe destacar que los niños y niñas tienen conocimientos sobre buenos hábitos alimentarios, aunque en sus meriendas predomina la bollería industrial. En cuanto a la higiene, describen buenas prácticas, pero no siempre las realizan en su día a día.

Respecto a los factores del entorno, en el grupo se observan diferentes tipos de familias (monoparentales, reestructuradas, etc.). El nivel de ingresos económicos de los progenitores es bajo, estando en situación de desempleo algunos de ellos. La red social de estas familias está formada generalmente por vecinos de su mismo país de origen. A nivel global, cabe destacar la influencia de los medios de comunicación, que refuerzan la ingesta de comidas preparadas, bebidas azucaradas, aperitivos y bollería industrial, entre otros.

Método de trabajo

El enfoque metodológico utilizado es el aprendizaje significativo, mediante el cual se pretende que el grupo adquiera habilidades, conocimientos y conductas que puedan transferir a situaciones de su vida diaria. Para ello es imprescindible una intervención participativa: más que memorizar, hay que comprender, involucrándose.

Tabla 1
PERFIL DEL GRUPO

Lugar de nacimiento	Edad	Sexo	Profesional que deriva al niño/a al proyecto	Procedencia de los progenitores
Argentina	7	H	CP	Bolivia
España	8	H	CP	Nigeria
Marruecos	6	M	CP	Nigeria
España	7	M	CP	Marruecos
España	6	M	CP	Nigeria
Ecuador	10	H	CP	Ecuador
Marruecos	6	H	CP	Marruecos
Bolivia	8	H	CMSS	Bolivia
Marruecos	10	M	CP	Marruecos
España	7	M	CMSS	Ecuador
Argentina	9	M	CMSS	Argentina
España	12	M	CMSS	Portugal

CMSS: Centro Municipal de Servicios Sociales; CP: Casal Petit.

Durante las sesiones se trabaja con distintas técnicas de educación para la salud (EPS). Con la finalidad de favorecer un aprendizaje más efectivo y participativo se organiza a los niños y niñas en un gran grupo, un pequeño grupo, parejas y de manera individual dependiendo de la técnica de EPS que se vaya a realizar.

Al inicio de cada taller se resume el contenido de la sesión anterior, con el propósito de dirigir la atención de los participantes hacia la actividad y al mismo tiempo observar qué han aprendido. Al finalizar, las educadoras comentan los aspectos positivos y las dificultades detectadas y se registra la información de interés.

El idioma vehicular de las actividades es el catalán, puesto que uno de los objetivos del proyecto Digui-Digui es el aprendizaje de la lengua catalana como elemento de integración social de este grupo.

Los niños y niñas acuden martes y jueves de 17-19 horas durante el curso escolar. Los talleres de hábitos saludables se realizan en martes de manera quincenal en el local del Casal Petit durante los meses de febrero, marzo y abril.

Actividades

El programa se estructura en cinco sesiones:

1. «Activa't, desdejanya cada dia» (Actívate, desayuna cada día). En el taller se trabaja los diferentes alimentos que forman parte de un desayuno y una merienda saludables y la importancia de desayunar cada día.

AL INICIO DE CADA TALLER SE RESUME EL CONTENIDO DE LA SESIÓN ANTERIOR

**EL HECHO DE
SER UN GRUPO
HETEROGÉNEO
A NIVEL CULTU-
RAL HA SIDO UN
ELEMENTO ENRI-
QUECEDOR**

2. «La higiene: net com una patena» (La higiene: limpio como una patena). Se pretende que se adquieran los conocimientos y habilidades necesarias para afrontar una higiene corporal adecuada. Se refuerza la higiene bucodental, de los genitales y la prevención y tratamiento de la pediculosis (figuras 1 y 2).
3. «El mal d'esquena d'en Joan» (El dolor de espalda de Juan). El objetivo es la prevención del dolor de espalda mediante un taller de ergonomía. En éste se trabaja desde la importancia de la práctica del deporte de manera regular hasta las posturas en reposo y movimiento, con una atención especial a la movilización de cargas.
4. «L'alimentació» (La alimentación). En este taller abordamos la alimentación a partir de los diferentes nutrientes, los alimentos que se consumen según la temporada del año, y el agua y la fibra como elementos fundamentales de nuestra dieta.
5. «L'activitat física» (La actividad física). La finalidad de la sesión es motivar al grupo hacia la práctica diaria de ejercicio, destacando sus beneficios y su componente lúdico. También se incide sobre las desigualdades sociales y de sexo relacionadas con la actividad física.

Recursos

- Recursos humanos: educadora del Casal Petit, enfermera de la Concejalía de Sanidad.

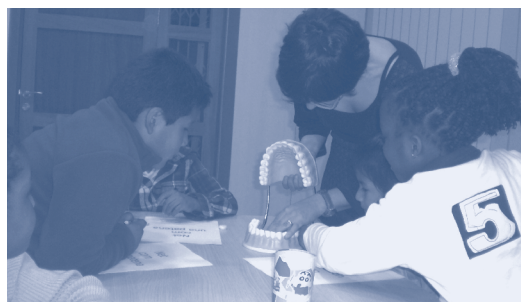


Figura 1. Trabajando la higiene bucodental.



Figura 2. Durante la sesión de higiene.

- Recursos materiales: bolígrafos, fotocopias, cartulinas, pegatinas, ordenador portátil y proyector, Internet, material editado por la concejalía: cuento sobre alimentación (*Menjar sa és divertit*), trípticos de la pirámide alimenticia e higiene bucodental, entre otros.

Evaluación

La evaluación se realiza después de cada sesión y al final del programa a través de una entrevista grupal, en la cual los niños y niñas expresan los nuevos aprendizajes, los hábitos que se han modificado, así como aquellos aspectos que han sido de mayor y menor agrado.

Además de la valoración de los participantes, las educadoras evalúan las sesiones de trabajo mediante:

- Cuestionario tipo Likert de 5 puntos (0 insatisfecho/a y 5 muy satisfecho/a) para valorar los siguientes ítems: grado de satisfacción, contenidos, metodología utilizada, material didáctico y trato recibido. Además, se deja un espacio para comentarios y sugerencias.
- Informe de cada sesión donde quedan recogidos las condiciones ambientales, el horario, los recursos utilizados, los objetivos conseguidos, la metodología utilizada, la actitud y participación del grupo y una reflexión personal.

Resultados

En general

- Durante las sesiones la asistencia ha sido del 76,6%, hecho que refleja la buena acogida del programa.
- Las técnicas de EPS escogidas en la metodología han sido pertinentes, puesto que se han adaptado al grupo en función de sus características.
- El idioma ha sido un elemento integrador, ya que ha favorecido una relación de ayuda mutua ante una dificultad de comprensión del lenguaje.
- Se ha conseguido crear un clima de respeto y de trabajo en grupo, en el cual los participantes han expresado sus ideas y opiniones.
- El hecho de ser un grupo heterogéneo a nivel cultural ha sido un elemento enriquecedor (todos han querido compartir sus experiencias personales).
- El programa ha sido valorado muy positivamente por parte de las educadoras (véanse indicadores en la tabla 2).

En las diferentes sesiones

- Los niños y niñas del grupo identifican cuales son los nutrientes que componen un desayuno y una merienda saludables y describen ejemplos de ambos.
- El grupo conoce qué hábitos higiénicos tienen que llevar a cabo diariamente y cómo ponerlos en práctica.
- Se refuerzan los conocimientos sobre higiene postural y participan en ejemplos prácticos de movilización cargas.
- Saben qué alimentos deben comer a diario y de manera ocasional; aunque reconocen que consumen bollería industrial, aperitivos y chucherías más a menudo de lo que deberían.
- El grupo es consciente de que el ejercicio físico es importante para la salud; no obstante, dedican demasiado tiempo a actividades sedentarias en sus momentos de ocio (televisión, ordenador, videojuegos, etc.).

Discusión

La colaboración entre los dos servicios y el trabajo interdisciplinar ha sido uno de los aspectos más positivo de nuestra experiencia. La heterogeneidad en los puntos de partida de cada profesional y la realidad vivida en su trabajo han enriquecido el proyecto. Sin duda esta experiencia ha permitido crear un marco de colaboración conjunto y abierto a nuevas acciones en un futuro.

Respecto al programa que hemos realizado, creemos que, si bien no podemos decir que sea una trabajo pionero o innovador, sí que lo consideramos imprescindible y muy necesario para fomentar el desarrollo integral de los niños y para cubrir las necesidades concretas que presentaba el grupo.

Desde el inicio hasta la finalización del programa se han detectado cambios en el área cognitiva, que valoramos muy positivamente. En el área de las actitudes y las habilidades se necesita un período de tiempo mayor para valorar posibles cambios. La educadora del Casal Petit trabaja con el grupo un máximo de 2 años (requisito del proyecto Digui-Digui), y durante este tiempo se podrán observar si se producen estos cambios.

En definitiva, conseguir estas sinergias profesionales ha permitido trabajar con un grupo especialmente vulnerable, de una manera integral y ajustándose a sus necesidades.

Tabla 2
INDICADORES EVALUADOS

Indicadores	Puntuación Likert de los talleres									
	Desayuno		Higiene		Ergonomía		Alimentación		Ejercicio	
	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Número de sesiones en las cuales se valora el grado de satisfacción en una puntuación de 4 o 5/número total de sesiones		X		X		X		X		X
Número de sesiones en que se ha cumplido un 80% de la programación prevista/número total de sesiones		X		X		X		X		X
Número de sesiones en las cuales se valoran los contenidos por los niños con puntuación de 4 o 5/número total de sesiones		X		X	X		X		X	
Número de sesiones en las cuales se valoran los contenidos por las madres con puntuación de 4-5 /número total de sesiones	X			X		X		X	X	
Número de sesiones en las cuales se valora la metodología como adecuada con puntuación de 4-5/número total de sesiones		X		X		X		X		X
Número de sesiones en las cuales se valora el material con puntuación de 4-5/número total de sesiones		X	X		X			X		X

Bibliografía

- Bamonde L. Fimosis [Guía clínica en Internet]. La Coruña: Fisterra.com; 2008. Disponible en: <http://www.fisterra.com/guias2/fimosis.asp>. [Consulta: 1 de diciembre de 2010.]
- Carbajal A, Pinto JA. El desayuno saludable. Nutrición y salud. Vol. 2. Madrid: Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y consumo de Madrid; 2006.
- Dapich V, Salvador G, Ribas L, Pérez C, Aranceta J, Serra Ll. Guía de la alimentación saludable. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2004.
- Fundación Kovacs. El tebeo de la espalda. El lumbago de Juan. Palma de Mallorca: Fundación Kovacs; 2010.
- Insúa P, Grijalvo J, Marañón I. Programa de educación para la salud. Módulo 6: Higiene general. Madrid: Comunidad de Madrid, Departamento de Reinserción; 2006.
- Lévi T. Dentición normal. Londres: NetDoctor; 2010. Disponible en: <http://goo.gl/4MRVo>. [Consulta: 25 de mayo de 2010.]
- Merino B, Aznar S. Actividad física y salud. Guía para familias. Programa Perseo. Estrategia NAOS. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Subdirección General de Coordinación Científica; 2007.
- Merino B, González E, coordinadoras. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia; 2006.

LA COLABORACIÓN ENTRE LOS DOS SERVICIOS Y EL TRABAJO INTERDISCIPLINAR HA SIDO UNO DE LOS ASPECTOS MÁS POSITIVO DE NUESTRA EXPERIENCIA