

El Eje Articulador Vida Saludable en el Plan de Estudio 2022¹

El propósito es que niñas, niños y adolescentes (NNA) desarrollen capacidades para elegir un estilo de vida sano, activo, responsable y pleno.

Los Programas Sintéticos de cada una de las Fases de la Educación Básica, integran contenidos vinculados con los siete Ejes Articuladores, en el caso del Eje articulador Vida saludable, los Contenidos y Procesos de Desarrollo de Aprendizaje enfatizan tres líneas formativas: **alimentación saludable; prevención de enfermedades, accidentes y adicciones; y educación integral en sexualidad** (EIS).

El propósito es que niñas, niños y adolescentes (NNA) desarrollen capacidades para elegir un estilo de vida sano, activo, responsable y pleno. A lo largo de la Educación Básica las tres líneas formativas están presentes en los cuatro Campos formativos, con distintos niveles de acercamiento desde la Educación Inicial hasta Secundaria como se describe a continuación:



Alimentación saludable

Fase 1 (Educación Inicial)

Se promueve la alimentación perceptiva en todos los servicios de Educación Inicial, que consiste en brindar alimentos con alto valor nutrimental en los Centros infantiles (CAI y CCAP), tomando como base menús especialmente diseñados para bebés de 0 a 3 años y se brinda orientación para dar seguimiento en casa. Se busca que tanto agentes educativos como familias promuevan vínculos amorosos y relaciones afectivas saludables, se crean o favorecen ambientes enriquecidos para que niñas y niños tengan libertad de movimiento y puedan desplazarse dependiendo de su necesidad e iniciativa.

Fase 2 (1º, 2º y 3º Educación Preescolar)

Se estimula en niñas y niños la expresión de sus gustos y preferencias de alimentos y bebidas disponibles en su comunidad, con la identificación de las opciones saludables y las que ponen en riesgo la salud. Se propicia la reflexión acerca del desperdicio de alimentos y la importancia del consumo de agua simple potable, el aprecio por la cultura alimentaria mexicana y de la diversidad de ingredientes que existen en el país, así como la influencia de otras culturas en el consumo y preparación de alimentos. La creación de huertos escolares y comunitarios para la siembra y la cosecha de frutas y verduras de la localidad es otra acción recomendada.

¹ Este documento fue elaborado por la Dirección General de Desarrollo Curricular y Política de Educación Inicial de la Secretaría de Educación Pública.

Fase 3 (1° y 2° Educación Primaria)

Se favorece que niñas y niños identifiquen alimentos y bebidas saludables que se producen localmente (frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos y fermentados) y los que se consumen en distintos momentos del año, de acuerdo con su contexto y las prácticas socioculturales. Se comparan alimentos naturales y frescos, contra los procesados y ultraprocesados que se consumen en familia y en la escuela, para valorar aquellos que contribuyen a mantener la salud.

Fase 4 (3°, 4° Educación Primaria)

Se plantea que niñas y niños valoren la importancia del consumo de una alimentación variada que incluya verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal, acordes con el Plato del Bien Comer y con las prácticas culturales. Se estimula la puesta en práctica de acciones para favorecer una alimentación saludable, como consumir alimentos naturales, de la localidad y de temporada, en la cantidad recomendada para la edad, y beber agua simple potable.

También se propicia el análisis de la influencia de diversos medios de comunicación o redes sociales en el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, azúcares y sal, así como de bebidas azucaradas, y sus impactos negativos en la salud.

Fase 5 (5° y 6° Educación Primaria)

Se fomenta la identificación de las características de la dieta correcta: variada, completa, equilibrada, inocua, suficiente y los riesgos de los malos hábitos de alimentación personales y familiares, que pueden ser causa de sobrepeso, obesidad y desnutrición. Se enfatizan los factores protectores como la actividad física diaria, la alimentación baja en azúcares, sal y grasas. De manera particular, se propicia el análisis de causas y riesgos de trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia.

La revisión y análisis de etiquetas de productos de consumo regular para conocer los ingredientes que los componen, así como su contenido y aporte nutrimental, se plantean como base para la toma de decisiones en favor de la salud. Adicionalmente, se promueve la preparación de platillos para el consumo familiar que incluya alimentos regionales y de temporada que brinden una alimentación saludable a bajo costo.

Fase 6 (1°, 2° y 3° Educación Secundaria)

Se incentiva que las y los adolescentes evalúen las causas de la obesidad y la diabetes relacionadas con la dieta, el consumo de alimentos ultraprocesados y el sedentarismo, en la perspectiva de formular un proyecto de vida saludable. Se destaca la inclusión de factores protectores y acciones para reducir situaciones de riesgo, incluyendo el entorno familiar y comunitario. Se propicia la evaluación de las consecuencias de carencia o exceso de nutrimentos en la dieta, a partir de la interpretación de datos que muestran la correlación entre la incidencia de enfermedades como la caries e hipertensión y el consumo excesivo de sal, azúcar y grasas saturadas.

Se favorece la construcción de explicaciones acerca de la forma en que el cuerpo humano obtiene la energía a partir de carbohidratos, proteínas y lípidos. Se destaca la importancia de las vitaminas para el adecuado funcionamiento del cuerpo humano, así como los impactos de su deficiencia. Se analiza el aporte energético de los nutrimentos y la necesidad de adaptarlo a las características y actividades físicas personales. Se fomenta la valoración de los saberes de pueblos y culturas acerca de la diversidad de los alimentos y su importancia en el diseño de menús, orientados a una dieta saludable acorde al contexto.



Educación Integral en Sexualidad

Fase 1 (Educación Inicial)

Se propicia el contacto y el sostén físico y afectivo como bases del desarrollo corporal y las vivencias afectivas, desde los primeros acercamientos con el propio cuerpo. Dicha percepción favorece la construcción de la identidad, la expresión y representación simbólica y el encuentro con otras personas, a fin de que niñas y niños vayan alcanzando progresivamente su autonomía.

Fase 2 (1º, 2º y 3º Educación Preescolar)

Se promueve el avance en la construcción de la identidad personal y de género, la cual está íntimamente ligada con el conocimiento que niñas y niños tienen de sí, la identificación de los afectos y emociones en la interacción personal, el reconocimiento de los cambios en el cuerpo y la diversidad de familias enmarcados en los contextos culturales e históricos. Se propician acciones que favorecen su salud, como las medidas de higiene, la identificación y expresión de situaciones de riesgo que atenten contra su integridad física.

Fase 3 (1º y 2º Educación Primaria)

En este nivel se propicia el autoconocimiento, el autocuidado y el respeto a partir de Contenidos orientados a identificar la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, sus cuidados e higiene. En particular, se promueve que niñas y niños identifiquen que los órganos sexuales son una característica biológica, que no deben ser tocados por otras personas; reconozcan que los cuerpos cambian con el tiempo, así como sus gustos, intereses, habilidades, necesidades, por lo que son personas únicas, ello permite reflexionar acerca de que las personas merecen ser valoradas y respetadas en su diversidad.

Fase 4 (3º y 4º Educación Primaria)

Se da continuidad al estudio de los órganos sexuales y su higiene, así como la representación de los caracteres sexuales primarios y secundarios mediante modelos. Aunado a ello, se reflexiona acerca de que todas las culturas tienen maneras diferentes de ver los cuerpos por lo que merecen respeto incluido el de las personas con discapacidad, como parte del derecho a una vida libre de violencia.

El enfoque enfatiza la visión del ciclo menstrual como un proceso natural que forma parte del desarrollo humano, que niñas y niños identifiquen síntomas físicos y sensaciones que pueden experimentarse, creencias o tabúes asociados, así como expresar su rechazo a comportamientos violentos y conductas de acoso sexual, de manera tal que elaboren propuestas de denuncia y erradicación.

Fase 5 (5° y 6° Educación Primaria)

Se comienza con el análisis de situaciones del contexto de las y los estudiantes relacionadas con el ejercicio de la sexualidad, para reconocerla como un derecho, así como la importancia de vivirla de manera libre, informada y segura como parte de la salud sexual. Esto último, se conjunta con la identificación de algunas creencias falsas acerca de las Infecciones de Transmisión Sexual y métodos anticonceptivos con la intención de favorecer el desarrollo del pensamiento crítico acerca de la prevención del embarazo y la importancia de posponer la maternidad en este grupo de edad como parte de la salud reproductiva.

El enfoque destaca la importancia de que niñas, niños y adolescentes practiquen hábitos de higiene de los órganos sexuales, de acciones de autocuidado y toma de decisiones acerca de su integridad física y emocional e identificar la relevancia de hacer valer sus derechos, así como a las instituciones y leyes que promueven el respeto a los derechos de todas las personas para su bienestar como parte de la salud sexual y reproductiva.

También se favorece la reflexión acerca de las diferencias entre las personas y cómo cada una construye su identidad de género a partir de sus experiencias, relaciones sociales y culturales. Asimismo, se enfatiza la importancia de los vínculos afectivos, la igualdad, el respeto, la responsabilidad y la comunicación en las relaciones entre las personas, por ejemplo, de amistad, pareja, trabajo y familiares.

Fase 6 (1°, 2° y 3° Educación Secundaria)

En el último tramo de la educación básica se propicia que las y los estudiantes avancen hacia la construcción de una sexualidad responsable, segura y satisfactoria, libre de miedos, culpas, falsas creencias, coerción, discriminación y violencia. Aunado a ello se enfatiza el análisis de diferentes formas de prevenir el embarazo y posponer la maternidad con la intención de favorecer el desarrollo personal como parte de su proyecto de vida.

Los Contenidos se orientan a la valoración de la diversidad de formas de ser, pensar, actuar y relacionarse para avanzar en el desarrollo de la identidad y el sentido de pertenencia. Los Procesos de Desarrollo de Aprendizaje plantean el cuestionamiento de creencias, estereotipos y costumbres que impactan negativamente la salud sexual y reproductiva de niñas y mujeres.

Aunado a lo anterior, se destaca la importancia de reconocer la igualdad de género, así como la identificación y análisis de los movimientos sociales que le dieron origen; el reconocimiento de los derechos de las mujeres y la responsabilidad compartida del hombre y la mujer en la planificación del embarazo.

Se propicia el análisis de concepciones sobre el amor, la amistad y la familia en diversos contextos sociales, geográficos e históricos, destacando la necesidad de cambios para erradicar la violencia, con especial énfasis en la trata de personas y las desigualdades a partir de fortalecer la interculturalidad, la inclusión y la perspectiva de género.



Prevención de enfermedades, accidentes y adicciones

Fase 1 (Educación Inicial)

El Programa de Estudios reconoce el alto potencial de aprendizaje en edades tempranas, la importancia de las y los agentes educativos y de las familias, como garantes de los derechos de la niñez y del cuidado del entorno en el que se desenvuelve. El trabajo basado en el enfoque de derechos permite acompañar a las familias para observar y reflexionar sobre las prácticas de crianza y educativas, para que niñas y niños (NN) reciban atención en un ambiente de protección, provisión y participación infantil. La protección refiere a la construcción de ambientes de seguridad y respeto, detectando y erradicando actos de discriminación o violencia y evitando situaciones de riesgo.

Fase 2 (1º, 2º y 3º Educación Preescolar)

En esta Fase niñas y niños reconocen algunos factores determinantes que benefician y que perjudican la salud, y comparten con sus pares ideas acerca de cómo mantener su integridad y la de las demás personas. También se valoran los saberes familiares y comunitarios útiles para resolver necesidades y situaciones en el hogar, escuela y comunidad relacionadas con el cuidado de la salud.

Se propicia la adquisición de hábitos de higiene personal y limpieza de espacios físicos, como medidas de prevención de enfermedades. Así como la exploración del entorno, a fin de identificar zonas de seguridad en caso de situaciones de riesgo. Se favorece el diálogo, de manera que niñas y niños lleguen a acuerdos y reglas que contribuyan a evitar accidentes o lesiones al manipular objetos y materiales, a fin de garantizar la seguridad en los espacios de juego y las actividades que realizan en casa, escuela y comunidad.

Fase 3 (1º y 2º Educación Primaria)

Se promueve la identificación, registro y clasificación de actividades personales, familiares y de la comunidad que impactan de manera positiva o negativa en la salud. En particular, se alienta a la convivencia pacífica mediante el diálogo, a partir del análisis de situaciones de conflicto surgidos en la interacción personal, así como la identificación de los que niñas y niños han enfrentado u observado en su casa, en el aula, la escuela y la comunidad, distinguiendo situaciones en las que pueden intervenir, de aquellas en las que es necesario solicitar ayuda.

Se promueve el trabajo dentro y fuera del aula bajo condiciones de seguridad para prevenir accidentes y lesiones, a manera de generar el autocuidado, como la exploración del entorno para que niñas y niños identifiquen objetos que hay en casa y que les protegen de las quemaduras al manipular objetos calientes. Del mismo modo, se propicia la identificación de situaciones relacionadas con el incremento de la intensidad de sonidos, a fin de evitar problemas auditivos y de contaminación acústica.

Fase 4 (3° y 4° Educación Primaria)

En esta fase niñas y niños analizan diferentes problemáticas naturales y sociales de su comunidad y exploran alternativas de solución para mantener una vida activa y saludable. Se induce la reflexión acerca de situaciones y comportamientos que ponen en riesgo la salud. De igual modo comparten acciones encaminadas a la prevención y autoprotección ante peligros o amenazas de fenómenos naturales y la importancia de actuar y participar en la escuela y la comunidad.

Se propicia la socialización de diversas soluciones ante riesgo de violencia, para valorar aquellas que se pueden llevar a cabo en la familia y en la escuela, así como la identificación de personas e instituciones a las que se pueda recurrir.

Se promueve que NN propongan acciones y prácticas socioculturales para el cuidado del sistema locomotor y la prevención de accidentes y lesiones, en particular, que reconozcan la importancia de la postura correcta, de acudir a los servicios de salud y de evitar la automedicación.

Fase 5 (5° y 6° Educación Primaria)

Se promueve la cultura de prevención, autoprotección, empatía y solidaridad ante situaciones de desastre originadas por fenómenos naturales o antropogénicos, a los que puede estar expuesta la población estudiantil, tanto en el plano individual como en el colectivo. De manera particular, se fomenta entre NN la puesta en práctica de acciones de prevención de accidentes, a partir de la responsabilidad compartida en la escuela, barrio y comunidad para reducir el riesgo.

Se fomenta que niñas y niños propongan y practiquen acciones para prevenir infecciones y enfermedades a partir de la vacunación, la higiene, la alimentación saludable, el consumo de agua simple potable, el descanso y las actividades físicas y recreativas.

Se favorece que niñas y niños argumenten con respecto al consumo de alcohol y otras sustancias adictivas, como factores que propician conductas violentas relacionadas con el ejercicio de la sexualidad: abuso sexual, hostigamiento, violación, violencia infantil y de género.

Fase 6 (1°, 2° y 3° Educación Secundaria)

Se favorece que NNA formulen explicaciones acerca de los efectos del alcohol y otras sustancias adictivas en el sistema nervioso y en el funcionamiento integral del cuerpo. A partir del análisis de los riesgos del consumo de alcohol y otras sustancias adictivas en la salud individual y familiar, la economía y la sociedad, se propicia que las y los estudiantes argumenten la importancia de la prevención.

Se fomenta la reflexión acerca de las condiciones del contexto familiar y comunitario que representan situaciones de riesgo a la salud, para la construcción de alternativas personales, familiares y comunitarias, que favorezcan la prevención de situaciones de riesgo. En este sentido, se promueve la valoración del uso de las vacunas para el control de algunas enfermedades infecciosas, la evaluación de sus riesgos y beneficios sociales y económicos. También se propicia la identificación de los cuidados ante algunas manifestaciones de la energía, en particular en cuanto al uso de la electricidad, a partir de la revisión de protocolos de seguridad.

La cultura de la prevención enfatiza la necesidad de poner en marcha intervenciones de carácter proactivo. Sería difícil avanzar sin un clima de participación en toda la sociedad. En este sentido, las actuaciones en el ámbito escolar deberán unirse a las del marco familiar y social, transformándose de acuerdo con las nuevas necesidades.

Con base en lo anterior, se sugiere considerar las siguientes propuestas para compartir entre ustedes y llevarlas a la reflexión con NNA:

I. Alimentación saludable

Mejorar las elecciones alimentarias en los distintos contextos en los que interactuamos requiere tomar decisiones acerca de los alimentos que consumimos, con base en el pensamiento crítico.

Preguntas	Recursos
¿Qué hábitos saludables practico? ¿Cómo fortalecerlos o adquirirlos? ¿Qué hábitos poco sanos tengo? ¿Cómo evitarlos? ¿Qué podemos hacer como escuela ante los ambientes obesogénicos?	- UNICEF México. (27 de marzo de 2025). Elizabeth nos cuenta sobre alimentación saludable en la escuela que dirige. [Video]. En <i>YouTube</i>. https://www.youtube.com/watch?v=v5jE72MdlbM&t=13s _____ (27 de marzo de 2025). Suri nos cuenta sobre alimentación saludable en la escuela donde trabaja como vendedora de alimentos. [Video]. En <i>YouTube</i>. https://www.youtube.com/watch?v=toc0ASphB9I _____ (27 de marzo de 2025). Mateo nos cuenta sobre alimentación saludable en su escuela. [Video]. En <i>YouTube</i>. https://www.youtube.com/watch?v=4XTOGqjZqn8 _____ (27 de marzo de 2025). Michelle nos cuenta sobre alimentación saludable en su escuela. [Video]. En <i>YouTube</i>. https://www.youtube.com/watch?v=0T9VhxPbhXs _____ (27 de marzo de 2025). Emmanuel nos cuenta sobre alimentación saludable en la escuela de su hija. [Video]. En <i>YouTube</i>. https://www.youtube.com/watch?v=1swYBY0ckoc

Podríamos pensar que acabar con el consumo de productos ultraprocesados es una batalla perdida. La buena noticia es que los hábitos pueden transformarse, empezar con pequeños cambios y, sin renunciar para siempre a ellos, sí podemos disminuir su consumo.

II. Educación Integral en Sexualidad (EIS)

Cuando hablamos de sexualidad en la escuela, hablamos de identidad, de la convivencia, de los vínculos afectivos dentro y fuera de la familia, de respeto hacia el propio cuerpo y hacia el de las demás personas.

Preguntas	Recursos
¿Qué es para mí la sexualidad? ¿Cuáles Contenidos sobre sexualidad abordo en clase? ¿Qué diálogos establezco con mis estudiantes para cuestionar ideas falsas? ¿Cómo propicio la reflexión acerca de los abusos en sus diferentes relaciones?	Secretaría de las Mujeres. (s.f.). Familias y sexualidad adolescente. [Sitio web] https://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/#guia-de-navegacion

La EIS favorece en NNA la toma de decisiones informadas sobre su salud sexual y reproductiva, previene el abuso y la violencia sexual, fomenta la igualdad de género y el respeto a la diversidad, contribuyendo así al bienestar emocional y a la construcción de relaciones saludables en la perspectiva de su proyecto de vida.

III. Prevención de enfermedades, accidentes y adicciones

Aprender a prevenir hace posible influir significativamente en la forma de percibir, sentir, pensar, valorar y actuar de NNA respecto a los factores que determinan la ocurrencia o no de una emergencia por enfermedad, accidente, adicción o desastre. El proceso para la consolidación de una cultura de prevención supone el desarrollo de capacidades, cambios de costumbres, de hábitos, y de actitudes de vida, razón por la cual se necesita iniciarla a la más temprana edad posible.

Preguntas	Recursos
¿Cuáles de mis hábitos afectan a otras personas? ¿Cómo propiciamos la toma de decisiones en clase? ¿Qué proponemos para que nuestros estudiantes enfrenten la presión de los pares? ¿Cómo desarrollamos habilidades que les ayuden a tomar decisiones saludables a lo largo de su vida?	Instituto de Atención y Prevención de las Adicciones de la Ciudad de México (IAPA). (1 de abril de 2016). Alcohol [Video]. En YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=H6jIEgz8IPU

La cultura de la prevención en la escuela exige el desarrollo de capacidades encaminadas al conocimiento y cuidado de sí, la participación responsable en la conformación de espacios seguros, la solución no violenta de los conflictos, y la identificación y manejo de situaciones de riesgo.

Referencias

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Un enfoque basado en evidencia*. ONUSIDA/UNFPA/UNICEF/ONU-Mujeres/OMS.

Secretaría de Educación Pública. (2024). *Currículo Nacional aplicable a la Educación Inicial: Programa Sintético de la Fase 1*.

_____. (2024). *Programa de Estudio para la Educación Primaria: Programa Sintético de la Fase 2*.

_____. (2024). *Programa de Estudio para la Educación Primaria: Programa Sintético de la Fase 3*.

_____. (2024). *Programa de Estudio para la Educación Primaria: Programa Sintético de la Fase 4*.

_____. (2024). *Programa de Estudio para la Educación Primaria: Programa Sintético de la Fase 5*.

_____. (2024). *Programa de Estudio para la Educación Primaria: Programa Sintético de la Fase 6*.