

Boletín Informativo

# Espacios Educativos Saludables

#FUCSCuidaTuSalud

15 VIDA  
DE ECOSISTEMAS  
TERRESTRES



3 SALUD  
Y BIENESTAR



Volumen 1 - No. 9

01 de Noviembre al  
01 de Diciembre del 2020



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA  
DE CIENCIAS DE LA SALUD  
FUCS

Vigilada Mineducación



Resolución 013601 del 9 de diciembre del 2019

**Docentes**

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

**Est. de Enfermería II Semestre**

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

**Est. De Medicina VII semestre**

- Laura Viviana Palacios Ardila
- Laura Paola Palacios Pérez
- Angie Sophia Palacios Pérez
- Laura Daniela Pallares Vergara
- Alexander Iván Peña Ospino
- Natalia Pérez Parada
- Jairo Nicolás Piñeros Prieto
- Leidy Carolina Pulido Sanabria
- Juan Manuel Quintero Jaramillo
- Sara Liliana Ramírez Barrios
- Oriana Valentina Rodríguez Díaz
- Mario Andrés Ramírez Salguero
- Mellisa Alejandra Rodríguez Martínez

**Residentes de Pediatría**

- Yuli Andrea González
- Arturo Andrés González

**Revisión**

- Oficina de Diseño, Impresos y Publicaciones



# 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 y No 15, que nos garantiza una vida sana y promueve el bienestar para todos en todas las edades y el objetivo N 15 no habla de gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de biodiversidad.

Todos podemos contribuir con el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y en este número, les presentaremos varias alternativas.



1. Imagen tomada de: <https://www.elagoradiario.com/general/ods-15-vida-ecosistemas-terrestres/>

- Algunas de las metas de los Objetivos de desarrollo sostenible que hablaremos en el boletín son :
- Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar
- Lograr la cobertura sanitaria universal, en particular la protección contra los riesgos financieros, el acceso a servicios de salud esenciales de calidad y el acceso a medicamentos y vacunas seguros, eficaces, asequibles y de calidad para todos
- Para 2030, reducir sustancialmente el número de muertes y enfermedades producidas por productos químicos peligrosos y la contaminación del aire, el agua y el suelo.
- Para 2030, velar por la conservación de los ecosistemas montañosos, incluida su diversidad biológica, a fin de mejorar su capacidad de proporcionar beneficios esenciales para el desarrollo sostenible
- Para 2020, velar por la conservación, el restablecimiento y el uso sostenible de los ecosistemas terrestres y los ecosistemas interiores de agua dulce y los servicios que proporcionan, en particular los bosques, los humedales, las montañas y las zonas áridas, en consonancia con las obligaciones contraídas en virtud de acuerdos internacionales

**¡LA TIERRA ES NUESTRO HOGAR,  
DEBEMOS PROTEGERLA. ENTRE TODOS  
LO LOGRAREMOS!**

# Nuestro valor: EL RESPETO

- El respeto es un valor que permite que las personas puedan reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades del prójimo y sus derechos. Es decir, el respeto es el reconocimiento del valor propio y de los derechos de los individuos y de la sociedad.



Imagen tomada de: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/cuentos-infantiles-sobre-el-respeto-cuentos-con-valores-para-ninos/>

# Nuestro valor: EL RESPETO

- El respeto en el hogar y la familia
- Hay que considerar que es un valor que debe ser practicado a diario dentro del grupo familiar, empezando por respetarse a sí mismo, luego al otro que comparte el diario vivir para que cuando se entre en relación con la sociedad externa pueda darse de forma positiva y solidaria.



# Nuestro valor: EL RESPETO

- **Respeto en las escuelas y colegios** (Camerós Y Murillo, 2017).
- Se fomenta el autoconocimiento y autoestima, que los estudiantes aprendan acerca de quiénes son y de dónde vienen. En el aula se cuida la dignidad de su cultura, capital social, capacidad, etnia, religión, color de piel, género, orientación sexual, etcétera
- Promover el respeto por el medio y por el resto de las personas. Se pretende que el alumnado comparta con sus compañeros/as sus conocimientos sobre su propio contexto cultural y ambiental. El objetivo es crear un clima de respeto a la diversidad y por los ecosistemas.
- Abordar contenidos sobre las injusticias y los movimientos sociales y ambientales. Los estudiantes aprenden sobre la historia del racismo, el sexismo, el clasismo, la homofobia, la intolerancia religiosa, etcétera, y cómo estas formas de opresión han afectado a las diferentes comunidades. Se trabajan ejemplos de acciones sociales y ambientales actuales llevados a cabo tanto por personas como por movimientos.
- Despertar la conciencia y pasar a la Acción. Esto permite que el alumnado se apasione con estos temas y se convierta en defensor mediante la sensibilización de otros estudiantes, docentes, familiares y miembros de la comunidad. Se facilitan ocasiones para realizar acciones y tomar medidas sobre aspectos que afectan a los estudiantes y a sus comunidades.



Imagen tomada de:

<https://www.facebook.com/EP22deHurlingham/posts/1840994476187447/>

# Nuestro valor: EL RESPETO

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

- BONDAD
- JUSTICIA
- HUMILDAD
- CORAJE
- RESPETO
- HONESTIDAD
- GRATITUD
- AMOR
- LIBERTAD
- COOPERACIÓN



# Recomendaciones para navidad



## NAVIDAD SEGURA



CELEBRACIONES, COMIDA, REGALOS, FAMILIA Y TRADICIONES, UNA  
NAVIDAD SEGURA PARA LA FAMILIA



### 1. Arbol de navidad

*Colocar el árbol de navidad lejos de las chimeneas, radiadores o calentadores portátiles y evitar que obstruyan el paso y bloqueen las entradas*



### 2. Tomas de corriente

*Poner protectores en las tomas de corriente para evitar que los niños introduzca objetos para prevenir accidentes*



### 3. Adornos

*Evitar usar adornos puntiagudos, afilados o que puedan romperse; adicionalmente evitar objetos pequeños que puedan obstruir la vía aérea (riesgo de asfixia)*



### 4. Luces

*Apagar las luces navideñas a la hora de dormir o al salir de la casa para evitar cortos que puedan generar incendios*

# Recomendaciones para navidad

## 5. Juguetes

*Leer instrucciones, verificar si la edad recomendada es apropiada para el niño, papeles y envolturas lejos de chimeneas o enchufes*



## 6. Covid 19, una navidad diferente

*Utiliza tapabocas  
Lávate las manos  
Mantén una distancia segura  
Evitar tocarse los ojos, la nariz ni la boca*



## 7. Al momento de celebrar

*Máximo 6 personas en la mesa  
No compartir vasos ni cubiertos durante la comida*



## Espacio cultural



- Esta obra literaria de Lewis Carroll nos cuenta la historia de una pequeña niña que descubre un mundo fantástico debajo de un árbol.

La puedes encontrar en el siguiente link:  
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/119-2014-02-19-Carroll.AliciaEnElPaisDeLasMaravillas.pdf>

Imagen tomada de: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/119-2014-02-19-Carroll.AliciaEnElPaisDeLasMaravillas.pdf>

- Esta obra literaria de Daniel Defoe nos cuenta la historia de un hombre el cual emprende una travesía marítima y vive en una isla por aproximadamente 30 años.

La puedes encontrar en el siguiente link:  
<https://www.biblioteca.org.ar/libros/133467.pdf>

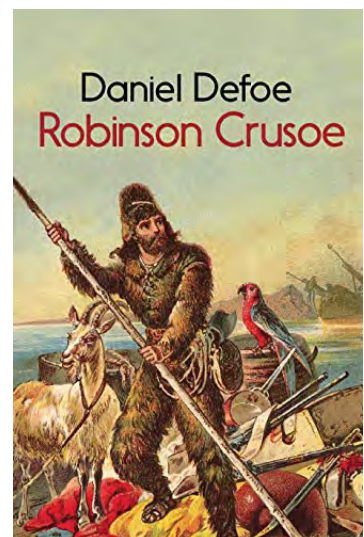
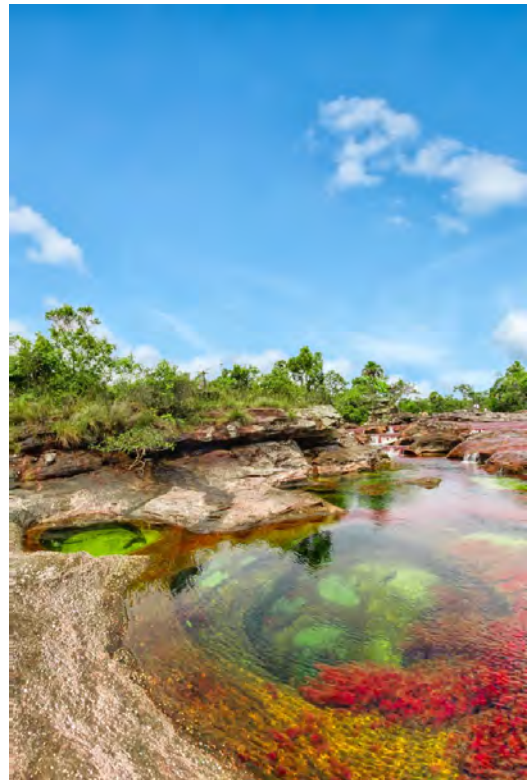


Imagen tomada de: <https://www.amazon.es/Robinson-Crusoe-Adventure-stories-Annotated-ebook/dp/B083RYM98L>

# Conozcamos nuestro país

- Caño cristales ubicado en la Macarena, en el departamento de Meta – Villavicencio en Colombia es lugar asombroso, lleno de colores y nuevas experiencias, se conoce por muchos como el “rio más hermoso del mundo” por sus colores llamativos y la transparencia del agua para observar la naturaleza que tenemos presente en este hermoso lugar.
- Esta obra de la naturaleza permanece cerrado desde el mes de Diciembre hasta el mes de junio, ahora lo puedes visitar virtualmente y ver fantásticas fotografías y videos de este lugar.



# Conozcamos nuestro país

- Humedal Joboque en la localidad de Engativá en la ciudad de Bogotá reconocido por la presencia de monolitos prehispánicos, que lo convierten en uno de los humedales de mayor interés arqueológico. Cuenta con un observatorio astronómico, monolitos que dispusieron nuestros antepasados Muisca en cercanía al Río Bogotá. Al igual que otros pueblos indígenas de América, mediante la fijación de puntos de observación en los monolitos los muisca del Joboque determinaron las fechas para la siembra y la cosecha, pero teniendo en cuenta que la sabana permanecía inundada, dieron especial importancia a la determinación del comienzo de las épocas secas, en donde podían cultivar productos un poco más resistentes como la papa o el maíz.
- Esta obra de la naturaleza y otros humedales en la ciudad de Bogotá los puede observar en el siguiente link, conocer más sobre su historia, hermoso paisaje y ventajas naturales que trae.
- <https://humedalesbogota.com/humedal-jaboque/>



# Fechas destacadas del mes

- 14 de Noviembre Día Mundial de la Diabetes
- 25 de Noviembre Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.



1. Imágenes tomadas de: <https://diabetesmadrid.org/agenda-del-mes-mundial-de-la-diabetes-2019/>
2. <http://agenciasanluis.com/notas/2018/11/25/acto-en-conmemoracion-por-el-dia-internacional-de-la-eliminacion-de-la-violencia-contra-la-mujer/>



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)