



**Cátedra de Educación  
para la Cultura  
Ambiental**

**Grado 7°**

**Módulo  
Desarrollo Sostenible**



**CORNARE**  
**JAVIER ANTONIO PARRA BEDOYA**  
Director General

**MUNICIPIO RIONEGRO**  
**RODRIGO HERNÁNDEZ ALZATE**  
Alcalde Municipal

**CORPORACIÓN PRODEPAZ**  
**PBRO. OSCAR DAVID MAYA MONTOYA**  
Director Ejecutivo

**EQUIPO DE CONSTRUCCIÓN:**  
MARÍA PAULINA TOBÓN RAMÍREZ  
MATEO MARTÍNEZ HINCAPIÉ

**ASESOR PEDAGÓGICO:**  
HERNÁN JAVIER MARTÍNEZ BARRERA.

**ILUSTRACIONES Y DIBUJOS:**  
JOSÉ MANUEL MARTÍNEZ HINCAPIÉ Y HERNÁN JAVIER MARTÍNEZ BARRERA

**REVISIÓN TÉCNICA:**  
HÉCTOR CARDONA GUTIÉRREZ

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE RIONEGRO**  
**SECRETARÍA DE HÁBITATSUBDIRECCIÓN DE PLANEACIÓN CORNARE**  
**SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y PARTICIPACIÓN**  
**SOCIOAMBIENTAL CORNARE**  
**OFICINA DE COMUNICACIONES CORNARE**

**IMPRESIÓN Y COLOR COLOMBIA S.A.S.**  
Impresión

**CAROLINA ROJAS GONZÁLEZ**  
Diseño y Diagramación

**CAROLINA ROJAS GONZÁLEZ**  
Diseño de Carátulas

**REGISTRO ISBN:978-958-5520-06-6**

Esta impresión hace parte del convenio 202-2021 celebrado entre el Municipio de Rionegro, Prodepaz y CORNARE, como apuesta al desarrollo de la región en la búsqueda de una cultura más amigable con el medio ambiente.

Cualquier reproducción que se haga de este módulo deberá contar con el permiso de CORNARE.

# Presentación

El Desarrollo Sostenible consiste en una serie de desafíos que tenemos como humanidad en materia de conservación, de aprovechamiento de los recursos naturales, de innovación y sobre todo de mejoramiento de la calidad de vida. La idea surgió a finales de los años 80 como respuesta a los crecientes problemas sociales y ambientales del planeta; con la globalización la brecha de desigualdad entre los países ricos y pobres ha sido cada vez más grande, y las proyecciones sobre los crecimientos de la población son alarmantes. ¿Cómo vamos a alimentar a 9000 millones de personas en el 2050?, ¿Cómo podemos ofrecer a tantas personas acceso al agua, atención sanitaria y educación?, ¿Cómo podemos proteger la biodiversidad y adoptar medidas concretas contra el cambio climático?, ¿Cómo podemos asegurarnos que el desarrollo industrial conlleve progreso para todo el mundo?

Para entender de qué se trata el desarrollo sostenible no es necesario tener una definición exacta, sin embargo, es bueno tener clara la consigna principal de esta propuesta, y es la de hacer más fácil y más linda nuestra vida, considerando también el deber que tenemos de dejarles a las futuras generaciones un mundo mejor. Los objetivos del Desarrollo Sostenible se pueden agrupar en 5 grupos, económico, humano, cultural, político y ambiental.

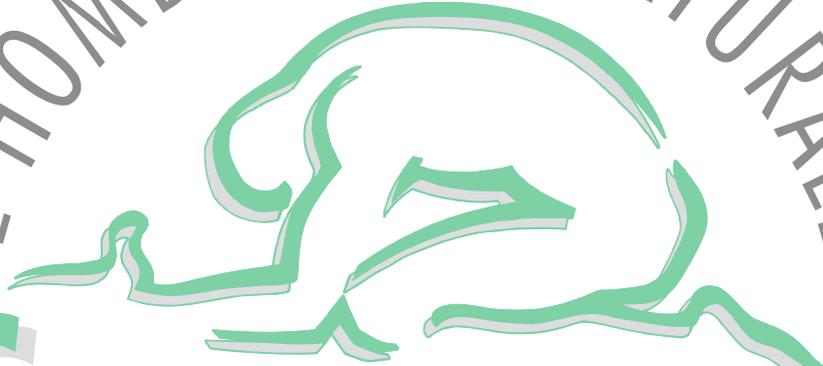
Aprender a administrar los recursos es una imperiosa necesidad si queremos habitar un mundo mejor y si queremos además que las generaciones posteriores y las demás formas de vida prosperen con dignidad. Los recursos no solo la materia prima con la que fabricamos aparatos y hacemos grandes construcción, también están relacionados con la producción de riquezas, de empleo y de educación, con el acceso al tiempo libre y a los espacios de esparcimiento, con la salud, con la participación en sociedad, y por supuesto con la conservación del medio ambiente, y debemos cuidar de todo eso para que este sea un mundo apto para todos.

Una de las propuestas más importantes del desarrollo sostenible es la de promover la salud pública y los estilos de vida saludables, en pro del objetivo general que es el de que todos vivamos más y mejor. En esta cartilla conoceremos un poco sobre el concepto de salud pública, la sanidad, la equidad, la educación, el trabajo y los estilos de vida saludable, todas esas cosas que desde los hábitos y desde las políticas públicas nos ayudan a tener una vida más sana, física y emocionalmente.

**¡El desarrollo sostenible es poner la vida en primer lugar!**



EL HOMBRE POR NATURALEZA



**Cornare**

CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL RIONEGRO-NARE



## RECORDEMOS

De acuerdo con la Ley 1122 de 2007, en Colombia, la salud pública está constituida por un conjunto de políticas que busca garantizar de manera integrada, la salud de la población por medio de acciones dirigidas tanto de manera individual como colectiva ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad.

La salud pública consiste en las iniciativas de promoción del cuidado de la vida que se hacen por parte de algunas entidades gubernamentales, por las escuelas, y hasta por los ciudadanos mismos, por ejemplo, cuando en nuestro municipio hacen una jornada de vacunación, eso es salud pública; cuando nuestros padres nos dicen que nos lavemos los dientes y las manos, eso es salud pública.

En Colombia la salud pública tiene unas categorías en las centra especial atención:

- Estilos saludables
- Poblaciones vulnerables
- Salud mental
- Salud sexual
- Salud ambiental
- Nutrición
- Vacunación
- Prevención de enfermedades
- Agua potable



## ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE ESTE CASO?

Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades.

### ¿POR QUÉ?

Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades es importante para la construcción de sociedades prósperas.

Sin embargo, a pesar de los importantes avances que se han hecho en los últimos años en la mejora de la salud y el bienestar de las personas, todavía persisten desigualdades en el acceso a la asistencia sanitaria.

Cada año siguen muriendo más de 6 millones de niños menores de 5 años, y solo la mitad de todas las mujeres de las regiones en desarrollo tienen acceso a la asistencia sanitaria que necesitan.

Epidemias como el VIH/SIDA medran donde el miedo y la discriminación limitan la capacidad de las personas para recibir los servicios que necesitan a fin de llevar una vida sana y productiva.

El acceso a la salud y el bienestar es un derecho humano, y esta es la razón por la que la Agenda para el Desarrollo Sostenible ofrece una nueva oportunidad de garantizar que todas las personas, no solo las de mayor poder adquisitivo, puedan acceder a los más altos niveles de salud y asistencia sanitaria.

El acceso a la salud y el bienestar es un derecho humano, y esta es la razón por la que la Agenda para el Desarrollo Sostenible ofrece una nueva oportunidad de garantizar que todas las personas, no solo las de mayor poder adquisitivo, puedan acceder a los más altos niveles de salud y asistencia sanitaria.



## ¿CUÁNTO COSTARÁ LOGRAR ESTOS OBJETIVOS?

Garantizar una vida sana para todos exige un compromiso firme, pero los beneficios compensan los costos. Las personas sanas son la base de las economías saludables.

Por ejemplo, si destináramos 1.000 millones de dólares a la ampliación de la cobertura vacunal contra la gripe, la neumonía y otras enfermedades prevenibles, podríamos salvar la vida de 1 millón de niños cada año. En el último decenio, las mejoras en los ámbitos de la salud y la asistencia sanitaria aumentaron un 24% el crecimiento de los ingresos en algunos de los países más pobres.



El precio de la inacción es mucho mayor —millones de niños seguirán muriendo de enfermedades prevenibles, las mujeres seguirán muriendo durante el embarazo y el parto, y los costos de la asistencia sanitaria seguirán sumiendo a millones de personas en la pobreza. Solamente las enfermedades no transmisibles costarán a los países de ingresos medianos y bajos más de 7 billones de dólares en los próximos 15 años.



## ESTÍLOS DE VIDA SALUDABLE

La principal preocupación de la salud pública es que los ciudadanos adquieran estilos de vida saludable y que en el día a día practiquen actividades sanas y convenientes para mantener y mejorar la calidad de vida como:

- Sumar al menos 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas
- Sumar por lo menos 75 minutos semanales de actividades físicas vigorosas o fuertes
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular por lo menos dos veces a la semana
- Evaluar el peso corporal
- Tener un plan de alimentación adecuado

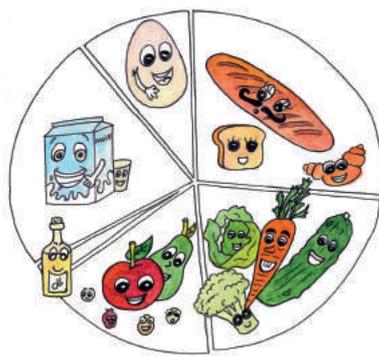


- Evitar el consumo de alcohol y cigarrillo
- Lavarse los dientes tres veces al día, o después de cada comida
- Lavarse las manos con regularidad, por lo menos cada dos horas
- Consultar al médico al menos dos veces al año
- Consultar especialistas como psicólogos y nutriólogos
- Reducir el tiempo dedicado a la televisión, internet o videojuegos
- Evitar el uso del transporte motorizado, busque la forma de transportarse por sus propios medios

## COMPARTAMOS

Otra gran preocupación del desarrollo sostenible es la erradicación del hambre, y para eso los gobiernos deben proponerse planes adecuados de alimentación, de comercialización y distribución de productos, de mejorar la calidad del trabajo y los salarios, porque en torno a la salud nutricional giran un montón de factores sociales.

La salud nutricional busca la promoción de una alimentación balanceada y saludable y la implementación de medidas para garantizar el derecho a la alimentación sana y con equidad en el curso de la vida, mediante la reducción y prevención de la malnutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos y la gestión intersectorial de la seguridad alimentaria y nutricional con perspectiva territorial.



La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.

Debemos, además, consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, para mejorar nuestra salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), nos aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Es recomendable consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.

## REFLEXIONEMOS

La salud pública es un pilar fundamental del desarrollo sostenible, porque se propone que vivamos mejor y por más tiempo, y por eso, la salud mental es un tema sobre el que debemos volcar nuestra atención, a pesar de que se ha convertido en un tabú para nuestra sociedad por razones de inseguridad personal e incredulidad. La soledad extrema, el estrés laboral, la ansiedad, la depresión, cobran muchas vidas por eso debemos mantener la estabilidad sexual, emocional y social.



La Salud mental es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad (Ley 1616 /2013).

## HÁBITOS PARA TENER UNA SALUD EMOCIONAL SALUDABLE

- Hacer ejercicio como mínimo 30 minutos al día mejora la salud física y mental
- Respetar los horarios de sueño, no menos de 6 u 8 horas diarias.



- Comer de forma saludable y equilibrada.
- Evitar drogas que afecten al desarrollo del cerebro (incluyendo tabaco y cafeína).
- Tener un entorno familiar estable que atienda nuestras necesidades afectivas.
- Construir relaciones sociales y de amistad saludables.
- Compartir experiencias y cultivar relaciones recíprocas, de soporte mutuo, con amigos y compañeros ayuda a mejorar el bienestar emocional.

- Organizarse el tiempo para evitar enfrentarse a factores estresantes innecesarios: respetar el tiempo de estudio, respetar las fechas de entrega y los horarios propuestos para las diferentes actividades.
- Hacer más de las cosas que nos hacen feliz, leer, caminar, ver películas, etc.
- Tomarse tiempo para relajarse.



## APRENDAMOS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud ambiental es "aquella disciplina que comprende los aspectos de la salud humana, incluida la calidad de vida y el bienestar social, que son determinados por factores ambientales físicos; químicos, biológicos, sociales y psico-sociales".



El concepto de salud ambiental propone una reflexión sobre la interacción entre los grupos humanos y los factores físicos, químicos, biológicos y sociales que se encuentran en el medio que habita y que a su vez se encuentra modulado por la estructura social. En ese sentido, el área de la salud ambiental explora las prácticas de uso, manipulación, apropiación y explotación de los componentes ambientales, y su relación con los efectos en salud humana, en la idea de que esas prácticas deben resolver las necesidades de las actuales generaciones, sin minar la posibilidad de que futuras generaciones también lo puedan hacer.



El acceso a agua, saneamiento e higiene es un derecho humano, y sin embargo, miles de millones de personas siguen enfrentándose a diario a enormes dificultades para acceder a los servicios más elementales.

## ¿QUÉ ES EL AGUA POTABLE O AGUA PARA CONSUMO HUMANO?

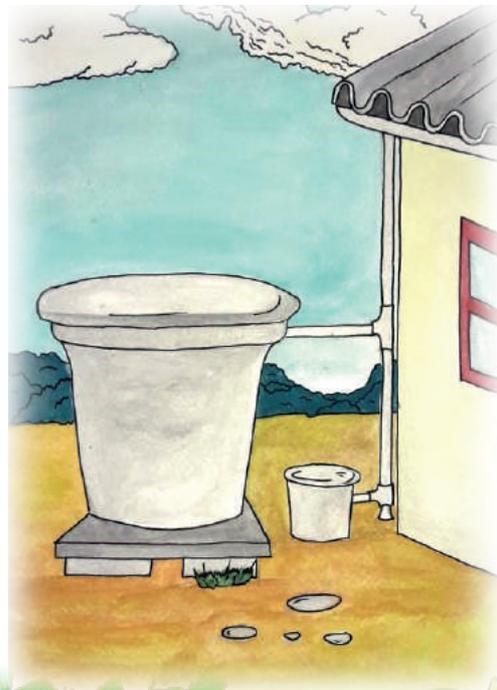
Es la que cumple con las características físicas, químicas y microbiológicas, de tal manera que no genera un riesgo para la salud. El agua para consumo humano debe ser transparente, sin color ni sabor, y no debe tener sólidos suspendidos.

## ¿QUÉ ES EL SANEAMIENTO BÁSICO?

Es el conjunto de técnicas que permite eliminar higiénicamente residuos sólidos, excretas y aguas residuales, para tener un ambiente limpio y sano.

## ¿CÓMO MANTENEMOS EL AGUA DE BUENA CALIDAD EN EL HOGAR?

- Es importante mantener la calidad del agua hasta el momento de ser consumida y que no se deteriore por manipularse. Los recipientes donde se almacenen deben estar limpios y con tapa.
- Cepillemos periódicamente con desinfectante los tanques que almacenan agua.
- No utilicemos recipientes que hayan contenido plaguicidas, medicamentos u otras sustancias para almacenar el agua que vamos a consumir.
- Si contamos con recolección de aguas lluvias, mantengamos limpias las canaletas de los techos.



## REFLEXIONEMOS

Todas las políticas sociales tienen que ver con el desarrollo sostenible, y eso incluye, por supuesto, la educación de calidad. Las Naciones Unidas tienen una filial dedicada única y exclusivamente a la educación, la UNESCO, y están tan preocupados que lo consideran uno de los objetivos del desarrollo sostenible: garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos.



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EDUCACIÓN?

La educación es la clave para poder alcanzar otros muchos Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Cuando las personas pueden acceder a una educación de calidad, pueden escapar del ciclo de la pobreza.

Por consiguiente, la educación contribuye a reducir las desigualdades y a lograr la igualdad de género.

También empodera a las personas de todo el mundo para que lleven una vida más saludable y sostenible. La educación es también fundamental para fomentar la tolerancia entre las personas, y contribuye a crear sociedades más pacíficas.

### ¿LA EDUCACIÓN PUEDE REDUCIR LA DESIGUALDAD?

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Podemos pedir a nuestros gobiernos que den prioridad a la educación en las políticas y las prácticas.
- Podemos presionar a nuestros gobiernos para que asuman el firme compromiso de proporcionar enseñanza primaria gratuita para todos, especialmente para los grupos vulnerables o marginados.
- También podemos alentar al sector privado a que invierta recursos en el desarrollo de centros educativos y en la elaboración de herramientas pedagógicas.
- Y podemos instar a las organizaciones no gubernamentales a que trabajen con los jóvenes y otros grupos para promover la importancia de la educación en las comunidades locales.



## PARTÍCIPEMOS

- Elaboremos una rutina de ejercicios fáciles en la que dediquemos al menos tres días de la semana a ello.
- Elaboremos un plan de alimentación adecuado y reduzcamos el consumo de mecatos y chucherías.
- Consolidemos en nuestra institución espacios de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre como clubes de lectura o atletismo, grupos de teatro, equipos de fútbol, y todo tipo de escenarios que nos permitan llevar una vida social y emocional más sana.

