



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA:

PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA ACERCA DE HÁBITOS NOCIVOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUACA, CARCHI 2016.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada
en Enfermería

AUTORA: Helen Nattaly Burgos Estrada

DIRECTORA: MSc. María Ximena Tapia Paguay

IBARRA - ECUADOR

2019

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Directora de la tesis de grado titulada “**PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA ACERCA DE HÁBITOS NOCIVOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUACA, CARCHI 2016.**” de autoría de Helen Nattaly Burgos Estrada, para obtener el Título de Licenciada en Enfermería, doy fe que dicho reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 08 días del mes de febrero de 2019.

Lo certifico:

(Firma).....

MSc. María Ximena Tapia Paguay

C.C.: 1001817459

DIRECTORA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
PASAPORTE N°:	59653205		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Burgos Estrada Helen Nattaly		
DIRECCIÓN:	Barrio el Olivo		
EMAIL:	nattyburgos7@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2224167	TELÉFONO MÓVIL:	0988878331
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	“PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA ACERCA DE HáBITOS NOCIVOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUACA, CARCHI 2016”		
AUTOR (ES):	Helen Nattaly Burgos Estrada		
FECHA:	2019-02-08		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Enfermería		
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. María Ximena Tapia Paguay		

2. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 08 días del mes de febrero de 2019.

LA AUTORA

(Firma)..........

Helen Nattaly Burgos Estrada

Psp.: 59653205

REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

Guía: FCS-UTN

Fecha: Ibarra, 08 de febrero de 2019


HELEN NATTALY BURGOS ESTRADA, Percepción de los padres de familia acerca de hábitos nocivos en la Unidad Educativa Huaca, Carchi 2016 “cantón Tulcán, provincia del Carchi” / TRABAJO DE GRADO. Licenciada en Enfermería. Universidad Técnica del Norte.

DIRECTOR: MSc. María Ximena Tapia Paguay

El principal objetivo de la presente investigación fue, Determinar la percepción de los padres de familia sobre los hábitos nocivos en estudiantes de la Unidad Educativa Huaca, Carchi 2018. Entre los objetivos específicos se encuentran: Caracterizar socio demográficamente a la población en estudio, Identificar las actividades perjudiciales que fomentan hábitos nocivos en estudiantes, según los padres de familia de la Unidad Educativa Huaca, Identificar las estrategias que utiliza la Unidad Educativa, para prevenir hábitos nocivos en estudiantes, según los padres de familia de la Unidad Educativa Huaca, Diseñar una guía de capacitación dirigida a padres de familia de la Unidad Educativa Huaca sobre prevención de hábitos nocivos y estilos de vida saludable.

Fecha: Ibarra, 07 de febrero de 2019.


.....
MSc. María Ximena Tapia Paguay
Directora


.....
Helen Nattaly Burgos Estrada
Autora

AGRADECIMIENTO

Dios por siempre te diré gracias. Tú has sido mi ayuda y mi consuelo, quien ha bendecido mi vida con todo lo que he necesitado. A las personas que ayudaron y me guiaron para la elaboración del presente trabajo de investigación. A todos y cada uno de mis docentes y personal administrativo de esta prestigiosa Institución Acreditada, como es la Universidad Técnica del Norte. De manera especial Mgtr. Ximena Tapia, Tutora de tesis, mi más sincero agradecimiento por su ayuda entera, su esfuerzo, su dedicación y la atención que en todo momento me ha ofrecido. Sus conocimientos, sus orientaciones, su manera de trabajar y su motivación han sido fundamentales para mi formación.

Helen Nattaly Burgos Estrada

DEDICATORIA

Dedico esta tesis al hombre de mi vida, Cristian Flórez, por estar presente en los momentos difíciles e importantes; quien con su apoyo, aliento, amor y comprensión es fuente de inspiración para la culminación del presente reto, A mi madre querida por ser el ejemplo para salir adelante, por sus consejos que con abnegación supo inyectar la sabiduría del esfuerzo en la búsqueda de vencer obstáculos en post de una meta fijada, a ella que creyó en mi a pesar de las adversidades que fue mi pilar y mi fortaleza. A mi hija Gabriela con su sonrisa y cariño detona mi felicidad, mi esfuerzo y mis ganas de buscar lo mejor para ella, fuiste mi motivación para culminar este proyecto de tesis.

“El modo por el cual lo inevitable llega a pasar es el esfuerzo”

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS	ii
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	iii
REGISTRO BIBLIOGRÁFICO	v
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
RESUMEN.....	xii
SUMMARY	xiii
TEMA:	xiv
CAPÍTULO I.....	1
1. Problema de la Investigación	1
1.1. Planteamiento del Problema	1
1.2. Formulación del Problema.....	3
1.3. Justificación	4
1.4. Objetivos.....	6
1.4.1. Objetivo General	6
1.4.2. Objetivos Específicos.....	6
1.5. Preguntas de Investigación	7
CAPÍTULO II	9
2. Marco Teórico	9
2.1. Marco Referencial.....	9
2.1.1. Influencia de la familia en el proceso educativo de los menores del barrio costa azul de Sincelejo Colombia.	9
2.1.2. Factores protectores de las familias para prevenir el consumo de drogas en un municipio de Colombia.	9
2.1.3. Prevención de conductas de riesgo en el adolescente: Rol de familia. .	10

2.1.4. Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de granada España.....	10
2.1.5. Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria.	11
2.2. Marco Contextual	11
2.2.1. Situación Geográfica.....	12
2.3. Marco Conceptual.....	15
2.3.1. Padres	15
2.3.2. Familia	15
2.3.3. La relación familiar	17
2.3.4. Antecedentes de la familia del siglo XXI	18
2.3.5. Adolescencia	19
2.3.6. Estilos de Crianza.....	20
2.3.7. Educación.....	21
2.3.8. Riesgos Nutricionales de Adolescentes.	23
2.3.9. Hábitos alimentarios de los adolescentes.....	24
2.3.10. Causas de hábitos tóxicos y consumo de drogas en adolescentes.....	25
2.3.11. Factores de riesgo.....	27
2.3.12. Educación Nutricional.....	31
2.3.13. Estilos de vida saludables.....	32
2.3.13. Proyecto Educativo Institucional del Ecuador	33
2.4. Marco Legal	35
2.4.1. Constitución de la República del Ecuador	35
2.4.2 Plan Nacional de Desarrollo Toda Una Vida.....	39
2.5. Marco Ético.....	40
CAPÍTULO III.....	43
3. Metodología de la Investigación	43
3.1. Diseño de la Investigación.....	43
3.2. Tipo de estudio.....	43
3.3. Población	44
3.3.1 Universo	44
3.3.2 Muestra.....	44

3.3.3. Criterios de inclusión	44
3.3.4. Criterios de exclusión.....	44
3.4. Operacionalización de las variables.....	45
3.5. Métodos y técnicas para la recolección de la información	52
3.6. Métodos y técnicas para la tabulación y procesamiento de la información	
Tabulación	52
CAPÍTULO IV.....	53
4. Resultados de la investigación.....	53
4.1. Características sociodemográficas de los padres de familia.....	53
4.2. Actividades perjudiciales según percepción de los padres	55
4.3. Actividades preventivas según percepción de los padres de familia	60
CAPÍTULO V	65
5. Conclusiones Recomendaciones	65
5.1. Conclusiones.....	65
5.2. Recomendaciones	66
Bibliografía	67
ANEXOS	75
Anexo 1. Encuesta.....	75
Anexo 2. Galería fotográfica	80
Anexo 3. Portada de la guía de capacitación para padres de familia	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica del grupo en estudio.....	53
Tabla 2. Actividades perjudiciales ante la adquisición de tabaco	55
Tabla 3. Alcohol y drogas según consumo y adquisición.....	56
Tabla 4. Hábitos inadecuados de alimentación	57
Tabla 5. Actividades perjudiciales en cuanto a la actividad física.....	59
Tabla 6. Actividades preventivas para el tabaco alcohol y drogas según actividades realizadas.....	60
Tabla 7. Acciones afirmativas en cuanto a alimentación.....	62
Tabla 8. Actividades preventivas en cuanto a las actividades físicas	64

RESUMEN

PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA ACERCA DE HÁBITOS NOCIVOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUACA, CARCHI 2016.

Nombre: Helen Nattaly Burgos Estrada

Correo: nattyburgos7@gmail.com

Los padres de familia de adolescentes, poco o casi nada conocen de las actividades realizadas por sus hijos en las instituciones educativas, especialmente en las actividades que conllevan a la prevención del uso de drogas y alcohol además de hábitos alimenticios que perjudican la salud de sus hijos; fue necesario hacer este estudio denominado: Percepción de los padres de familia acerca de hábitos nocivos en estudiantes de la Unidad Educativa Huaca, Carchi 2016. El objetivo, determinar la percepción que tienen los padres de familia en cuanto a hábitos nocivos en la Unidad Educativa Huaca. La metodología fue un estudio cualicuantitativo no experimental, cuya población fueron los padres de familia de 108 estudiantes del tercer nivel de bachillerato. Los resultados obtenidos, personas de sexo femenino en su mayoría, de edades comprendidas entre 34 a 40 años, de ocupación ama de casa, de instrucción primaria, las actividades perjudiciales que conocen o existen en la institución son: fácil acceso a bebidas gaseosas, comida chatarra, alcohol y cigarrillo, poco conocimiento sobre los beneficios de la actividad física, de acuerdo a estos las actividades que realiza la institución para prevenir son: charlas, talleres, educación física, bailo terapia, es necesario desarrollar un plan de capacitación a los padres de familia que sea didáctico de fácil asimilación y flexible, que contenga veracidad, confiabilidad, que sea aplicable. En conclusión, los padres deben crear y reforzar buenos hábitos desde casa con apoyo de las instituciones educativas para que sus hijos tengan mejores herramientas, así creando espacios de recreación y sano esparcimiento combatir los malos hábitos.

PALABRAS CLAVE: NÚCLEO FAMILIAR, INVESTIGACIÓN ACCIÓN PARTICIPATIVA, CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO, ADOLESCENTES.

SUMMARY

PERCEPTION OF PARENTS ABOUT HARMFUL HABITS IN STUDENTS OF THE HUACA EDUCATIONAL UNIT, CARCHI 2016.

Name: Helen Nattaly Burgos Estrada

Email: nattyburgos7@gmail.com

Parents of adolescents, little or almost nothing, know about the activities carried out by their children in educational institutions, especially in activities that lead to the prevention of the use of drugs and alcohol as well as eating habits that harm the health of their children ; it was necessary to make this study called: Perception of parents about harmful habits in students of the Educational Unit Huaca, Carchi 2016. The objective, to determine the perception that parents have about harmful habits in the Huaca Educational Unir. The methodology was a qualitative non-experimental study, whose population was the parents of 108 students of the third level of high school. The results obtained, mostly females, aged between 34 and 40 years, of housewife occupation, of primary education, the harmful activities that they know or exist in the institution are: easy access to soft drinks, food junk, alcohol and cigarette, little knowledge about the benefits of physical activity, according to these activities that the institution does to prevent are: talks, workshops, physical education, dance therapy, it is necessary to develop a training plan for parents of family that is didactic of easy assimilation and flexible, that contains veracity, reliability, that is applicable. In conclusion, parents should create and reinforce good habits from home with the support of educational institutions so that their children have better tools, thus creating spaces for recreation and healthy recreation to combat bad habits.

KEY WORDS: FAMILY NUCLEUS, PARTICIPATORY ACTION RESEARCH, CONSUMPTION OF ALCOHOL, TOBACCO, ADOLESCENTS.

TEMA:

“PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA ACERCA DE HáBITOS NOCIVOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUACA, CARCHI 2016”

CAPÍTULO I

1. Problema de la Investigación

1.1. Planteamiento del Problema

Las principales organizaciones mundiales reconocen la salud de los adolescentes (de 10 a 19 años) y de los jóvenes (de 15 a 24 años) como un factor clave para el progreso social, económico y político de todos los países y territorios de las Américas. Uno de los aspectos que influyen de manera decisiva en la composición corporal y la salud es la conducta alimentaria. Diversos trabajos han puesto de manifiesto la importancia y la elevada prevalencia en la población de hábitos alimentarios inadecuados. Según los expertos, todos los grupos de edad se ven afectados por conductas alimentarias no saludables, sin embargo, cabe destacar que en el adolescente y en el adulto joven estas conductas inadecuadas los hacen particularmente vulnerables por estar en un pico máximo de crecimiento y con demandas energéticas por actividad intelectual; además de encontrar frecuentemente el sedentarismo (1).

En el campo de la salud del adolescente y del joven, los estilos de vida aparecen relacionados con problemas sociales de gran relevancia. Por ejemplo, embarazos precoces, abortos, infección por VIH/SIDA y contagio de infecciones de transmisión sexual. A largo plazo, estos jóvenes presentan también un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles que tienen como factores asociados los estilos de vida poco saludables (2).

Uno de cada tres adolescentes tiene algún tipo de problema de salud crónico, se encuentran amenazados por el inicio de su sexualidad precoz o no protegida, por el consumo de alcohol y de tabaco, por los accidentes y la situación de violencia, las enfermedades infecciosas y la mala nutrición, los cuales condicionan decisivamente su salud y su vida (3).

En la actualidad, la familia está inmersa en una sociedad globalizada y de consumo. A raíz de ello los padres disponen de escaso tiempo para compartir con sus hijos, lo que lleva a enfrentar interacciones y suplir carencias afectivas con la entrega de objetos materiales, o bien caer en la permisividad e inconsistencia, lo que podría ser explicada debido a un vacío en el desarrollo de modelos de crianza adecuados, lo que ha afectado notoriamente la conformación y desarrollo de la dinámica cotidiana de esas familias (4).

La familia es la institución básica de la sociedad; constituye la unidad de reproducción y mantenimiento de la especie humana y en ese sentido, es el elemento que sintetiza la producción de la salud a escala micro social. Cumple funciones importantes en el desarrollo biológico, psicológico y social del individuo y ha asegurado, junto con otros grupos sociales, la socialización y educación de este para su inserción en la vida social y la transmisión generacional de valores culturales (5).

Según el resultado del censo 2010 de la población y vivienda en el Ecuador las características generales de la población en su estado conyugal se tienen que un total de 40.7% de personas son casadas, solteras un 39.2% y unidos 12.2%. Lo cual representa en su gran mayoría la conformación de familias de adolescentes que se encuentran acentuadas en esta provincia (6).

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos, madres solteras censos 2010. El (4,7% de la población femenina) son madres solteras; Carchi es la provincia con mayor porcentaje de madres solteras con el 8,36% del total de su población femenina, mientras Santa Elena es la que menos tiene con 3,15% (7).

La era moderna ha traído consigo cambios en los estilos de vida de la población mundial, favorecidos por los medios publicitarios, la tecnología, el ambiente laboral, el estrés entre otros. Estos elementos han ido generando la lenta pérdida de hábitos relacionados con los estilos de vida saludables, por otros que ofrecen pocos beneficios tanto para la salud individual como colectiva (8).

1.2. Formulación del Problema

¿Cómo perciben los padres de familia los hábitos nocivos de los estudiantes de la Unidad Educativa Huaca, Carchi 2016?

1.3. Justificación

Los beneficiarios principales fueron los adolescentes que estudian en esta Unidad Educativa, porque en base al plan de investigación sus padres percibieron de mejor forma las maneras más correctas y positivas de llevar a cabo todos sus enseñanzas y correcciones, los que de una u otra manera involucran a ambos para mejorar y corregir hábitos nocivos como son el consumo de drogas, consumo de comida chatarra, bebidas gaseosas y estilos de vida poco saludables, Haciendo énfasis al sedentarismo y poca actividad física, lo cual tiene una mejor forma de llevar la comunicación entre el núcleo familiar ya que se dieron pautas de cómo hacer que la relación afectiva entre padres e hijos sea de la mejor forma, en cuanto a hábitos nocivos.

A través de este estudio se socializó conjuntamente con los padres de familia, así brindando una mejor comprensión sobre efectos nocivos en relación a sus hijos. Los padres fueron también beneficiarios, se obtuvo claridad y entendimiento sobre estrategias y habilidades de comunicación y actuación en el hogar para con sus hijos; con estos prototipos se darán mejores orientaciones para que sus hijos no caigan o reflexionen en los aspectos nocivos, dando así lo mejor y tratando de que su familia tenga mejor estilo de vida.

La comunidad en general también fue beneficiada, porque al reflexionar, entender y conocer sobre la noción que tienen los efectos nocivos en los que se encuentran expuestos sus hijos, familiares, vecinos, actuarán de manera rápida y concisa para que la juventud crezca de manera segura y sana desarrollándose en un ambiente tranquilo y de crecimiento físico intelectual y anímico y que por el contrario no llegue a ser algo fatal o de consecuencias mayores por la poca idea que los adultos tienen frente a esto. Ellos como comunidad tendrán mejores formas de proteger y cuidar a su familia.

El propio gobierno fue también beneficiado ya que, con la debida orientación, correcta información sobre este tema a los padres de familia; se puede reducir muchos de los índices como son embarazos en adolescentes, consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad, enfermedades como obesidad anorexia depresión y otros que atacan

principalmente a los adolescentes que son más vulnerables a estos problemas de salud. Creando conciencia en los principales actuadores del núcleo familiar que son los padres sobre estilos de vida saludable para el efecto que esto produce en la población.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la percepción de los padres de familia sobre hábitos nocivos en estudiantes de la Unidad Educativa Huaca, Carchi 2016

1.4.2. Objetivos Específicos

- Caracterizar socio demográficamente a la población en estudio.
- Identificar las actividades perjudiciales que fomentan hábitos nocivos en estudiantes, según los padres de familia de la Unidad Educativa Huaca.
- Identificar las estrategias que utiliza la Unidad Educativa, para prevenir hábitos nocivos en estudiantes, según los padres de familia de la Unidad Educativa Huaca.
- Diseñar una guía de capacitación dirigida a padres de familia de la Unidad Educativa Huaca sobre prevención de hábitos nocivos y estilos de vida saludable.

1.5. Preguntas de Investigación

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los padres de familia de la Unidad Educativa Huaca?
- ¿Cuáles son las actividades perjudiciales, que fomentan hábitos nocivos en estudiantes, según los padres de familia de la Unidad Educativa Huaca?
- ¿Qué estrategias utiliza la Unidad Educativa, para prevenir hábitos nocivos en estudiantes, según los padres de familia de la Unidad Educativa Huaca?
- ¿Para qué diseñar una guía de capacitación dirigida a padres de familia de la Unidad Educativa Huaca sobre prevención de hábitos nocivos y estilos de vida saludable?

CAPÍTULO II

2. Marco Teórico

2.1. Marco Referencial

2.1.1. Influencia de la familia en el proceso educativo de los menores del barrio costa azul de Sincelejo Colombia.

La influencia de la familia en el proceso educativo de los menores del barrio costa azul de Sincelejo Colombia en el año 2009. Tomando como base las características socioeconómicas, culturales y educativas; los autores indican que los padres y madres de esta comunidad, entienden todas las expectativas de educación, pero tienen pocas herramientas para poder brindarles todas las comodidades y recursos a sus hijos, carecen de poco tiempo y dinero, sus responsabilidades las distribuyen entre su trabajo sus cosas personales y muy poco a sus hijos. Existe un sinnúmero de grupos familiares con carencia del padre y existen muchas falencias en cuanto a salud educación y oportunidades laborales, por lo que los padres y madres manifiestan que es muy difícil abordar todos los aspectos para que sus hijos puedan desarrollarse en un ambiente más sano y confortable (9).

2.1.2. Factores protectores de las familias para prevenir el consumo de drogas en un municipio de Colombia.

Estudio de tipo descriptivo y cuantitativo transversal, con una muestra de 256 familias de un municipio de Colombia, para analizar los factores protectores de prevención del consumo de drogas, entre los más importantes se destacan: demostraciones de afecto con los hijos, jugar y hablar con ellos de lo que les gusta, comunicación fácil, toma de decisiones en pareja, adecuada flexibilidad durante la educación familiar, existencia de normas, mayores niveles de autoestima e incentivación al logro, actividades

dirigidas a la resolución de problemas. Están también factores de riesgo como el consumo de alcohol y cigarrillo y la venta libre de estos. Todos los mencionados anteriormente son principalmente una responsabilidad de las personas más cercanas a los jóvenes como los son sus padres y profesores. Un alto porcentaje de familias considera que los padres deben ser los principales autores de inculcar la prevención por ello se debe reforzar los conocimientos en padres y madres sobre prácticas saludables ya que ellos conocen el término, pero no lo aplican en sus hogares (10).

2.1.3. Prevención de conductas de riesgo en el adolescente: Rol de familia.

Diversos estudios muestran un aumento de las conductas de riesgo en los adolescentes, es necesario conocer el rol de la familia frente a la prevención de dicho estudio, para ello se realizó una revisión de bases de datos; scielo, science direct, pubmed y cinahl, se obtuvo 25 artículos de investigación y 18 que aportaron al tema. Siendo las principales causas de la morbimortalidad en esta etapa de adolescencia el consumo de drogas, embarazo precoz, mala alimentación y enfermedades de transmisión sexual. La familia juega el papel más importante es el primer protector y facilitador del desarrollo del adolescente por lo tanto puede influenciar tanto positiva como negativamente según los hábitos de formación en el hogar, es necesario reforzar y educar a los padres a través de programas de apoyo parental con énfasis en los estilos de crianza trabajando colectivamente padres, maestros, profesional de salud y el mismo adolescente (11).

2.1.4. Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de granada España.

El presente estudio pretende determinar la influencia de la familia en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad, para ello se contó con 718 niños y adolescentes escolares de entre 9 y 18 años de edad pertenecientes a trece centros educativos públicos y privados en Granada España. Con unos objetivos planteados que fueron; verificar la existencia de una asociación significativa entre el nivel educativo de los padres y el estado nutricional de los hijos; en lo cual se concluyó que a mayor nivel educativo de los padres en especial el de la madre, fue mejor el estado nutricional de los hijos,

comprobar si existe una relación directa entre el estado nutricional de los hijos y quién es la persona que elabora el menú familiar; en donde se miró una disminución del estado nutricional de los niños y adolescentes que tenían empleadas domésticas o cuidadoras quienes realizaban el menú y no directamente su madre. Y por último determinar el posible vínculo entre el estado nutricional de los hijos y el tiempo que éstos dedican a la práctica del ocio sedentario; en el cual se encontraron diferencias significativas ya que a medida que aumenta las horas de ocio es mayor el índice de masa corporal en los estudiantes. Se llevó a cabo una valoración Mediante el uso de técnicas de antropometría se valoraron las variables peso, talla y con ello el índice de masa corporal (12).

2.1.5. Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria.

En esta investigación se determinó los factores sociales que influyen en los estilos de vida de los adolescentes en el Consultorio 9, perteneciente al Policlínico "Luis de la Puente Uceda". Contando con 76 adolescentes que conformaron la muestra. Encontrando bajo consumo de frutas vegetales y poca actividad física. El tabaquismo se está iniciando cada vez a edades más tempranas de la vida, el hecho de que los adolescentes fumen es un problema de salud y habla a favor de que aún no son suficientes las medidas de promoción y prevención que se realizan, lo cual está ligado a falencias sociales. Los padres en esta etapa de la vida tienen un papel muy importante en la formación de valores; sin embargo, muchos conocen que sus hijos fuman y hacen caso omiso. Los factores sociales más influyentes en estos adolescentes fueron los equipos electrónicos de sus hogares, y adolescentes que viven en familias nucleares; ya que son factores sociales que en esta época tienden a distraer y fomentar el ocio, pasatiempo y la inacción de jóvenes (13).

2.2. Marco Contextual

Esta investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Huaca, Provincia del Carchi

2.2.1. Situación Geográfica.

Su población en el censo del 2010 es de 7624 habitantes. El cantón Huaca presenta clima frío su temperatura varía entre 3 a 18 grados centígrados, con un promedio de 10 grados centígrados, precipitación 1100 ml anual, con una superficie de 70.9 Km²

Límites. El cantón huaca se encuentra ubicado en la República del Ecuador provincia del Carchi; por el norte limita con el Cantón Tulcán, por el sur con el Cantón Montufar, por el este con la Provincia de Sucumbíos y oeste con el Cantón Tulcán y Montufar.

Historia.

El Colegio Nacional Huaca creado hace 25 años está conformado por dos ciclos Básicos y diversificados, con sus tres especialidades matemáticas y física química y biología e informática que coordinadamente e integrados pedagógicamente cumplen en forma efectiva la función básica establecida.

Se inicia en 1971, con un paralelo de Primer Curso, anexo al Colegio Cesar Antonio Mosquera de la Parroquia de Julio Andrade con el nombre de 15 de febrero, por gestión de los habitantes de Huaca, y como una necesidad de dar una eficiente educación a sus hijos, mediante decreto ministerial de fecha 3 de octubre de 1972, publicado en el registro oficial de numero 161 se autoriza el funcionamiento del Colegio de Ciclo Básico de Huaca.

En noviembre de 1972 con acuerdo ministerial respectivo se le cambia de nombre de Colegio de Ciclo Básico de la Parroquia de Huaca a Colegio de Ciclo Básico Guillermo Rodríguez Lara de la Parroquia de Huaca.

En el año de 1976, se autoriza el funcionamiento del Cuarto Curso de ciclo Diversificado en Humanidades Modernas, modalidad Físico Matemático -Químico Biológico; mediante resolución 21.79 de noviembre de 1977 se autoriza el funcionamiento del Quinto Curso del Ciclo Diversificado, el 24 de octubre de 1978

mediante resolución 23.72, se da permiso respectivo y funcionamiento del Sexto Curso Ciclo Diversificado en la modalidad anteriormente mencionada.

En el año de 1979 egresa la primera Promoción de Bachilleres en Humanidades Modernas, Modalidad Físico Matemático- Químico Biológico. El 3 de Abril de 1981, mediante acuerdo ministerial del Ministro de educación y Cultura de ese entonces Dr. Galo García Feraud se da el cambio del nombre del Plantel de Guillermo Rodríguez Lara a Colegio Huaca, hecho que permite que el Consejo Estudiantil asuma el nombre de “3 de Abril”; posteriormente se legaliza el Bachillerato en Ciencias Especialización Físico Matemático y Químico Biológico, mediante resolución 15-54, del 24 de Junio de 1993, se autoriza el Bachillerato Especialidad Informática en el Colegio Huaca, en conclusión desde 1971 hasta la actualidad el Colegio Huaca brinda su servicio educativo a la comunidad sujeto a cambio modificaciones, acuerdo y resoluciones emanadas por el Ministerio de Educación (14).

Hoy como colegio nacional y funcionado coordinadamente bajo el cumplimiento de la ley que rige para el sistema educativo, enfrenta con profesionalismo y responsabilidad la preparación de la juventud ecuatoriana para el encuentro con el próximo ciclo.

En el Año lectivo 2012-2013 el Colegio de Bachillerato Huaca se asienta en un espacio físico de tres hectáreas y media, cuenta con una infraestructura física básica, tiene implementación de Tecnología, cuenta con cinco aulas de clase en bloque de hormigón, diez y nueve aulas prefabricadas dos bloques de hormigón de servicio administrativo, cuenta con laboratorios de Física, Química, Biología, Ciencias Naturales, de Informática, una sala de audiovisuales, un Coliseo, una Biblioteca, Un Estadio de Fútbol, Canchas de Básquet Boll y Micro Fútbol, Departamentos de Inspección y Consejería Estudiantil, espacios verdes reducidos, un bloque de baterías sanitarias de Profesores, dos bloques de baterías sanitarias de Estudiantes

Visión

Ser la primera opción de educación básica superior y bachillerato, constituyéndose en líderes en la provincia del Carchi, especialmente en el cantón san pedro de huaca, en la formación integral de bachilleres, con un perfil competente, emprendedor, comprometidos con todos los cambios sociales, con una educación de calidad acorde al avance de la cultura, ciencia, y tecnología.

Misión

Formar jóvenes en base a una educación integral, de calidad y calidez en: participación ciudadana, exigibilidad de derecho, Cumplimiento de obligaciones, inclusión, equidad e igualdad de género, con profundo respeto a la naturaleza, con una convivencia pacífica y armónica que permita el buen vivir, con el desarrollo de destrezas, que les ayude a desempeños auténticos para desenvolverse en cualquier contexto (14).



Ilustración 1. Fotografía del área de bachillerato

Fuente: Fotografía por Helen Burgos

2.3. Marco Conceptual

2.3.1. Padres

Según la OMS/OPS definen como padres a los individuos que protegen y cuidan de sus hijos bajo un techo, ya sean estos padres biológicos, adoptivos, abuelos u otros; sin recibir ningún salario conocido. Además, los padres son los encargados de velar por la seguridad y alimentación de sus hijos ellos se involucran en el desenlace de habilidades interpersonales entre otras para desarrollar adultos sanos e independientes en tres dimensiones:

- Abogar por los recursos necesarios.
- Supervisar la conducta, monitorear, regular, establecer límites, respetar la individualidad y modelar a los hijos.
- Relación significativa de aceptación, calidez, apoyo y amor (15).

Los padres son los primeros modelos a seguir en muchos aspectos como lo son hábitos, conductas y actuaciones para con sus hijos. Los padres transmiten ciertos conocimientos y comportamientos frente a la situaciones cotidianas de la vida, son ellos por los cuales los hijos respetan más que a otras personas, les merecen obediencia ya que sus padres son la primera autoridad del hogar son las que aplican conductas, castigos, sanciones, pero también transmiten el amor, la paz, tranquilidad , protección y compañía (16).

2.3.2. Familia

Etimológicamente los científicos afirman que la palabra familia deriva de *famulus* que significa “siervo o esclavo” también afirman que nace de *fames* (hambre) “conjunto de personas que se alimentan juntas en la misma casa y a lo que un *pater familias* tiene la obligación de alimentar”. Se creía que el padre era el dueño y señor de su esposa e hijos como si fueran ellos unos objetos; hasta que por vínculos de sangre y procesos

civiles y sociales, acabó siendo remplazado primeramente por la *gens* (linaje) que dio inicio a otras formas conocidas históricamente como las familias panalúa, sindiásmica, poligamia, monogamia y la actual o posmoderna; todas ellas tuvieron características distintas pero la esencia fue similar (17).

Desde una visión generalizada la familia ha sido un pilar donde se comparten y se derogan aptitudes, en un mismo hogar, bajo un mismo techo; siendo un grupo de personas con la misma consanguinidad por lejana que fuera. En la actualidad, así como crece y evoluciona toda forma de vida también es cambiante la forma de familia, es por ello que no se debería tratar de forma tradicional al termino de familia ya que es muy cambiante y dinámica, es por ello que como evoluciona constantemente se puede analizar desde un ámbito político, social, cultural basado en leyes deberes y derechos (18).

Existen actualmente muchas formas de familia según el modelo social entre las cuales están: familias nucleares, extendidas, monoparentales (familias con un solo padre), con padres divorciados y familias donde los adolescentes son responsables de la economía familiar. Más de la mitad de jóvenes de 15-29 años vive en familias nucleares, 33% en familias extendidas y 3-4% en familias compuestas. Entre el 4.3% y 33% viven en familias monoparentales con mujeres de jefas de familia, lo cual implica menores salarios, trabajos precarios, ausencia de seguridad social y acceso a salud (19).

La familia es el primer tejido social que le enseña al niño las bases de la vida, es aquí en la familia donde se recibe las primeras estimulaciones sensoriales, afectivas, lingüísticas y sociales, donde el niño o joven percibe actuaciones, hábitos, conductas, afectos para relacionarse en una sociedad y crear de él una persona sana vital y útil en el mundo (20).

La familia es el pilar fundamental de la sociedad y por ende de su núcleo familiar, la buena crianza no es más que una educación en valores, responsabilidades y afecto; el apego de los hijos desde el útero y en las primeras etapas de la vida es un factor muy importante mucho más con su madre creando un ambiente de afecto amor y protección,

esto quedará grabado en la memoria emocional del niño para siempre. Esto conlleva a que el niño desarrolle una personalidad sana y equilibrada, su amor por el prójimo y sus buenas relaciones interpersonales. Por el contrario puede crear una personalidad frágil y propensa a la enfermedad si desde el vientre materno no fue aceptado o rechazado (21).

2.3.3. La relación familiar

En una relación familiar la educación es crecer como persona ya que los padres son los primeros educadores, ellos por su parte se basan en valores y en la forma de dar amor a sus hijos enseñándoles las primeras pautas de una buena educación. Por su parte están contribuyendo con responsabilidad a los educadores o profesores de las Unidades Educativas; aunque son y serán siempre responsables de la educación de sus hijos. La relación familiar no se basa siempre en tener la razón ya que los padres siempre querrán lo mejor para sus hijos, pero estos no siempre ponen en práctica lo aprendido en casa tal vez se olvidan de los valores, costumbres, objetivos y de las actuaciones como personas civiles, es deber de los padres siempre guiarlos, corregirlos, emprendiendo el dialogo, para ello los padres tiene que tener muy presente el amor, la dedicación y la cultura ya que son focos importantes para un buen dialogo familiar, se presentan algunas de las actuaciones nefastas y estrategias efectivas para optimizar vínculos entre padres e hijos:

a. Estrategias inefectivas.

- Dar órdenes
- Amenazar
- Negar percepciones
- Distrae
- Criticar y Ofender
- Ridiculizar
- Comparar
- Elogiar
- Confundir

b. Estrategias efectivas

- Sintonía
- Honestidad
- Responsabilidad
- Delimitar
- Negociar
- Anticipar
- Reforzar (22).

2.3.4. Antecedentes de la familia del siglo XXI

En esta época la familia es muy cambiante y diversa aunque siempre mantienen un estatus de formación, relaciones afectivas, valores y comportamiento social, en base a cambios experimentados tanto estructural como funcional y vital, en la familia existe un fenómeno de diversidad y complejidad ya que no solo lo conforman familias nucleares que es la de mayor predominancia en todo el mundo, sino un sinnúmero de conjuntos familiares que las mismas personas que los conforman las puede deducir como familias de consanguinidad, afinidad o afecto y de convivencia (23).

Se destaca el rol de la mujer actual en cuanto a la educación, trabajo y familia pero también se resalta la labor del hombre en los quehaceres Domésticos y en la crianza de los hijos llamada crianza compartida, se demuestra entonces la participación y el compromiso de padre y madre en una familia, dejando muy aparte el concepto erróneo de la mujer en la casa y el hombre en el trabajo, trayendo consigo que los hijos tengan ahora una manera distinta de mirar las relaciones de hombres y mujeres dando más cabida a la igualdad de derechos y deberes; siendo la mujer la protagonista ya que en la actualidad desempeña muchas acciones tanto su hogar como fuera de él (24).

Una de las problemáticas en las familias de hoy son las separaciones y divorcios y el dilema de quien se queda con los hijos, es una de las mayores dificultades afrontadas

por ellos, que en su gran mayoría son niños y niñas que desarrollan conductas poco sanas, tienden a ser aislados, conflictivos, adoptan ciertos hábitos de fumar, consumo de alcohol y otras drogas, problemas psicológicos y de ansiedad y por ende acarrear enfermedades a muy corta edad, adquiriendo una vida no muy saludable, también es notorio el hecho de que la madre por ley es la que se queda con sus hijos según la sociedad en que vivimos, en un segundo papel queda el padre quitándole la oportunidad de poder también al ejercer la custodia de sus hijos creando más distancia entre ellos acortando más la presencia de ambos padres para sobrevivir en la sociedad y ser parte activa y legal de ella (25).

2.3.5. Adolescencia

Término que proviene del latín *adolescencia* que tiene un significado de crecer, desarrollarse y se refiere al que está creciendo. El diccionario de la real academia española la define como “la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el desarrollo completo del organismo (26).

La academia de pediatría define la adolescencia como el proceso físico y social que tiene sus inicios desde los 10 hasta los 15 años de edad con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, con variaciones cronológicas en ambos sexos. Los requerimientos nutricionales dependen del gasto necesario para mantener el ritmo de crecimiento, de las variaciones en la composición corporal y del consumo energético (27).

La OMS/OPS define a los jóvenes como personas entre los 15-24 años, población Joven como personas entre las edades de 10-24 años y a adolescentes como personas entre las edades de 10-19 años, las cuales se encuentran en un proceso de desarrollo continuo. La adolescencia se divide en etapas (28).

	Mujer (años)	Varón (años)
Pre- adolescencia	9 a 12	10 a 13
Adolescencia temprana	12 a 14	13 a 15
Adolescencia intermedia	14 a 16	15 a 17
Adolescencia tardía	16 a 18	17 a 18

La adolescencia es una de las edades más fascinantes, pero a la vez más complejas, es la época en la que los jóvenes adquieren nuevas responsabilidades y experimentan sentimientos de independencia. Los jóvenes buscan su identidad y practican valores aprendidos en la niñez, como también desarrollan habilidades que les permitan ser hombres y mujeres con responsabilidades en esta sociedad; teniendo siempre en cuenta que depende en su gran mayoría de los adultos que los apoyen y guíen por senderos claros y correctos (29).

2.3.6. Estilos de Crianza

Los padres poseen un conjunto de conductas para con sus hijos, son los padres quienes, con cariño, sabiduría, consejos actitudes, roles, hábitos; hacen de sus hijos unas personas de bien, útiles a la sociedad. Trasmitiéndoles todos sus conocimientos y sabiduría; creando en sus hijos un ambiente de protección, control, normas y disciplina, Así mismo los padres están creando modelos de crianza según las condiciones y los saberes que posean, con funciones tanto biológicas, educativas, económicas y sociales (30).

- **Estilo con autoridad.**

Baumrind lo cataloga como un estilo donde los padres dan participación a sus hijos en cuestiones familiares, además estos padres son flexibles en cuanto a su independencia, valoran sus opiniones, sus decisiones y creencias. Estos padres son exigentes y a la vez cariñosos, siempre mantienen el dialogo creando responsabilidades cada día, haciendo de sus hijos personas con grandes retos y expectativas para su vida. Este

estilo muestra en si un modelo de crianza eficaz y de buenos procederes ya que crea lazos afectivos muy positivos para la familia, dando cabida a mejorar las relaciones entre padres e hijos, originando en los hijos mejores maneras de vivir en armonía con calidad y calidez, tomando decisiones certeras, buenos hábitos, tratando de tener un equilibrio dialogo, retos, y desafíos en el hogar

- **Estilo permisivo.**

Estos padres son demasiado tolerantes, dan mucho valor a la autoexpresión y autorregulación, los hijos de estos padres expresan libremente sus opiniones sin restricciones ni castigos, generalmente estos padres no son para nada castigadores más bien crean hábitos de libertinaje y decisiones propias, en la mayoría de los casos los hijos mandan y colocan autoridad en casa; quedando los padres en segunda instancia. Dando pie a unos hijos rebeldes, actúan teniendo siempre la razón y con apegos poco razonables dando origen a jóvenes sin aspiraciones, retos y emprendimientos hacia un futuro (31).

2.3.7. Educación.

Es un eje principal para el desarrollo de una comunidad siendo este un derecho humano fundamental también aporta al desarrollo económico y productivo, origina en la persona una manera de alcanzar sus logros y metas como también siendo ya unos ciudadanos prósperos donde contribuyen a la sociedad y a la formación de la paz. En esta época la educación ha adquirido relevancia frente a los procesos de globalización, siendo este una estrategia para acceder a mejores empleos mejores salarios competitivos. El carecer de educación implica menor acceso al conocimiento y a las oportunidades que acarrea ello. El bienestar que se alcanzaría con la educación además de mayores ingresos definiría la convivencia positiva del multiculturalismo (32).

“La educación es aprender a ser persona y a ser familia” (Otero. F Ontivers), una persona tiene el derecho y el deber de educarse para sí mismo y para la sociedad, pasando obstáculos desafíos y retos para ser alguien de bien en este mundo. El

concepto de educación es netamente humano, intencional, intercomunicativo, y espiritual. Siendo así que el ser humano se educa de acuerdo a su escala de valores; si esta es utilizada de forma correcta llegaría ser uno de los objetivos primordiales de una buena educación (33).

Desafíos de las familias y la educación de sus hijos.

Para implementar el aspecto de familia y educación existen retos, responsabilidades, también hay obstáculos para estas dos relaciones como lo son:

- La experiencia didáctica y teoría de los docentes y la inexperiencia de los padres frente a temas tal vez desconocidos para ellos. Señalando entonces que entre padres y educadores debe haber maneras más flexibles para tratar temas relacionados con sus hijos, dando cabida siempre al dialogo, las opiniones, las críticas constructivas.
- Culpar a la familia del comportamiento y actuación de su hijo. El docente en ocasiones actúa de manera acelerada y equivoca sobre este aspecto, no mira más allá, evade responsabilidades propias y busca soluciones rápidas frente a situaciones en las cuales la familia el educador y en si el joven deben ser un conjunto de barreras para fortalecerse y aprender unos de otros.
- Evaluación negativa de la cultura, del entorno social y familiar. En algunos casos los docentes critican o descalifican la cultura familiar de sus alumnos, descartando la idea de que los valores y las actuaciones se aprenden en casa y es en ella donde se pueden reforzar o por el contrario contribuir a un cambio, el docente debe participar en ayudar y no en destruir.
- Persistencia de actividades tradicionales dirigidas a la familia. En lo anterior las y los docentes deben mirar mejores pautas y argumentos para dictar talleres, reuniones a los padres de familia ya que a pesar de que son normas que se deben seguir en cada institución de educación, se ve en la necesidad de ser más enfático,

a la hora de dar estas reuniones, buscar maneras entendibles, fáciles, dinámicas y de mayor comprensión para los padres que son los que llevarán a sus hogares la información y esta debe ser clara para que sus hijos no se sientan presionados (34).

2.3.8. Riesgos Nutricionales de Adolescentes.

Estos riesgos tienen estrecha relación con los hábitos alimenticios como son:

- Escasa ingesta energética
- Ingesta insuficiente de calcio, lo que aumentaría el riesgo de osteoporosis en edad avanzada
- Incremento de hierro tanto en hombres como en mujeres siendo de mayor importancia el consumo de hierro en mujeres ya que por el periodo menstrual el incremento es mayor
- Las caries dentales, se inician en los primeros años de vida, pero son más molestas y perjudiciales en la adolescencia
- Consumo de dietas vegetarianas, con deficiente consumo de huevos, carne y otros alimentos; disminuyendo así las vitaminas D y B12
- La obesidad nutricional por consumo de dietas hipercalóricas y disminución de la actividad física
- Restricciones voluntarias de ingesta de alimento, conllevando a la anorexia o bulimia
- Consumo excesivo de grasas; con relación ácidos grasos saturados.

En la etapa de adolescencia se observa en gran cantidad la omisión del desayuno, picoteos entre comidas, consumo de comidas llamadas chatarra, comidas fuera de casa. El sedentarismo que acarrea muchas enfermedades crónicas no transmisibles como lo son la hipertensión, diabetes, anorexia; lo cual facilita al adolescente a padecer riesgos para su salud tanto física como emocional, siendo uno de los mayores impactos tanto en la familia como en el medio que lo rodea, también creando malos hábitos los cuales con el pasar del tiempo se volverían una carga económica, política y social (35).

2.3.9. Hábitos alimentarios de los adolescentes.

En la actualidad los hábitos alimentarios en adolescentes han cambiado, pudiendo observar el estilo de vida aligerado y las condiciones de moda o costumbres entre ellos, han causado en los adolescentes el consumo a deshoras de alimentos, poco consumo de agua, frutas y vegetales, rechazar la comida de casa y por el contrario mucha ingesta de productos que el mercado comercial ofrece, como lo son productos empacados, enlatados y productos con alto contenido de azúcar y grasa, y no menos importante el consumo de bebidas gaseosas y colorantes. El desayuno y el almuerzo son las comidas por excelencia las de mejor utilidad nutricional en una persona, por lo cual deberían ser en el adolescente las primordiales, y las cuales están siendo omitidas por varios factores como economía familiar, remplazarlas por comidas no nutritivas, poco tiempo para realizar la acción de comer en casa o mal apetito de la persona, en ocasiones comen muy poco en la mañana y en la noche lo hacen exageradamente, esto implica un desorden alimenticio significativo ya que es la adolescencia la etapa de crecimiento y desarrollo. Los malos hábitos alimentarios en el adolescente casi no repercuten a épocas tempranas, esto involucra la creencia de estar bien de salud física y anímicamente; es deber de los padres guiar y corregir estos errores alimentarios desde casa, creando pautas, horarios para la alimentación y creando conciencia de no consumir comidas poco saludables fuera de casa (36).

Comidas familiares

Al paso del tiempo se ha observado que los adolescentes pasan menos tiempo en casa y más en la calle y colegio; creando así un rompimiento del lazo familiar, los adolescentes tienden a crear en su propio mundo hábitos de alimentación que no son los de su casa. Los alimentos ofrecidos en la mesa familiar no solo brindan pautas para la comunicación padres e hijos, sino que también brindan a los padres y en el caso de la madre que es la que prepara los alimentos más confianza y seguridad para educar a su hijo con un modelo de nutrición de comidas y bebidas saludables. Los jóvenes que se alimentan en casa singularmente consumen frutas y vegetales en gran proporción

haciendo que sus niveles energéticos sean óptimos y desarrollando así un buen rendimiento académico (37).

Hábitos saludables

Un hábito corresponde a la manera del ser humano de proceder o conducirse, adquirido por conductas iguales en el transcurso de su vida; si lo relacionamos con los hábitos en la salud se podría llamar a la manera tanto positiva o negativa en la cual actuamos nos comportamos tomados como propios de cada quien, buscando siempre un bienestar tanto físico, mental y social (38).

Los hábitos saludables tienden a llevar una vida equilibrada, mantener una higiene personal adecuada, prevenir accidentes, recrearse en el tiempo libre, ejercitar cuerpo y mente; para ello se debe mantener una mente abierta al cambio positivo que nos brinda el medio en que nos rodea, tomando siempre lo mejor de cada cosa. Estos hábitos son cambiantes y flexibles ya que las personas pueden mantener sus hábitos o decidirse por buenos hábitos como alimentación saludable, práctica de actividad física (39).

Hábitos tóxicos

Son todos los hábitos dañinos para la salud y que son muy difíciles de superar, a pesar de su gran conocimiento de riesgo en medios de comunicación y redes sociales. Los tóxicos son sustancias naturales no médicas como por ejemplo café, tabaco y alcohol; al ser consumidas producen un efecto sobre el sistema nervioso creando así un resultado de tolerancia y dependencia que ocasionan adicción, originando problemas de salud en la persona además pueden afectar la salud física, mental y social (40)

2.3.10. Causas de hábitos tóxicos y consumo de drogas en adolescentes.

- a. **Edad:** siendo esta una variable en la adolescencia, que es la etapa donde las y los chicos son más vulnerables y frágiles, frente al consumo de drogas, son estos adolescentes quienes por curiosidad o por el simple hecho de aprender

hábitos dañinos logra entrar a ese mundo de fatalidad para su vida y la de su familia. Existe un incremento de consumo desde la etapa de escolaridad primaria a la secundaria, que va entre edades comprendidas de 11-12 y los 15 a los 16 años donde estas personas son más propensas al consumo, además por el hecho de tener creencias erróneas de modernidad, tendencia o innovación, actúan de manera equivocada (41).

b. Rasgos de personalidad: en general la personalidad de un individuo es cambiante diferente de un consumidor a otro o del que por su parte no consume ningún tipo de drogas, se mencionan algunos rasgos como:

- **Búsqueda de sensaciones**, donde los adolescentes exploran nuevos sentimientos positivos y negativos, dando paso a una mayor estimulación de factores fisiológicos y biológicos que cada persona experimenta.
- **Alto nivel de inseguridad, por** una baja autoestima, en donde los adolescentes tienden a cambiar sus buenos hábitos por inicios de drogas como alcohol cigarrillo u otros, los cuales los hacen ver diferentes o arriesgados, una baja autoestima conlleva al consumo de sustancias nocivas y al mal comportamiento.
- **La rebeldía**, sobresale a ser pionero de consumo de sustancias tóxicas como alcohol, cigarrillo y otras drogas ilícitas, los malos comportamientos en los adolescentes acarrear problemas que son difíciles de afrontar para sus padres, tienen creencias a veces erróneas de lo que consumen sus hijos fuera de casa o dentro de ella, estos adolescentes son de carácter fuerte, no toleran la frustración, el dolor, son depresivos, en esta etapa de la vida hay crisis de identidad lo cual lleva a ser al adolescente y al joven poco tolerable con su entorno.

- **Conocimientos**, las personas que tienen claro conocimiento de las dificultades que trae el consumo de sustancias psicoactivas, son las que menos consumen y no desarrollan ningún problema de adicción, más aún son los adolescentes quienes presentan un alto grado de consumo de drogas, los problemas pueden generarse por poco conocimiento o porque sienten la necesidad de consumo, a pesar de todas la estrategias que padres, educadores o profesionales de salud realicen para el no consumo de sustancias tóxicas para su organismo.
- **Creencias**, A lo largo de la vida se desarrollan creencias ya sea por factores como comunicación, información o por la conducta de opiniones y valores humanos (41)

2.3.11. Factores de riesgo

a. Factores micro sociales

- **Influencias parentales**, La familia es el mayor influyente en la adquisición y consumo de drogas en el adolescente ya que ellos pueden callar, acolitar o llegando al caso de desentenderse de los problemas de sus hijos, en la medida en que estos crecen es menor la influencia de sus padres, en la primera fase de consumo es primordial el apoyo familiar, el comportamiento de los padres es crucial ya que aquí es donde se inicia el consumo de cerveza, vino, cigarrillo u otros; este comportamiento debe estar ligado en fases posteriores con las relaciones de padres e hijos, los vínculos estrechos, el dialogo; son factores importantes para frenar el consumo o de lo contrario evolucionará a casos más graves difíciles de solucionar.
- **Influencia escolar**, los factores relevantes sobre situación escolar en el adolescente para el consumo de sustancias tóxicas son: insatisfacción

académica ya que los alumnos en el caso de adolescentes, se sienten con pocas ganas de estudiar, ya sea por su voluntad o por que no encuentran dinámica en clases, los adolescentes no adquieren un compromiso con sus deberes escolares, ausentismo escolar y una baja actuación académica ya que los docentes pueden no estar involucrados en el desarrollo académico de sus estudiantes. Los problemas sociales en adolescentes son más frecuentes cuando se detecta algún hábito tóxico como consumo de sustancias psicoactivas, en el caso del consumo de cannabis entre adolescentes se ha observado bajo rendimiento escolar y problemas entre compañeros, esto conlleva a tener una mala relación social, además de pérdida de años escolares o en el mayor de los casos deserción escolar, se debería conjuntamente con la familia y las entidades escolares crear redes de salvaguardar la educación de los adolescentes, creando una relación entre docentes y estudiantes satisfactoria.

b. Factores macro sociales

- **Influencia de los medios de comunicación**, en la actualidad hay un sinnúmero de objetos y medios de comunicación a la disposición de todas las personas, por muy cortos de edad que fueran; estos medios son de importancia para los adolescentes siendo un conducto de comunicación, de estar informados y a la vanguardia del mundo moderno. Los adolescentes captan información rápidamente de acuerdo al gusto, tipo o necesidad que quieran averiguar, con contenido poco recomendado, al igual que provocativo como inducción a las drogas o a adquirir otros hábitos poco saludables. Los y las adolescentes se encuentran sumergidos en contenidos publicitarios que los llevan a adquirir y consumir drogas (42).

La Organización Mundial de salud, otros organismos y entidades, han luchado incansablemente en promover estrategias de salud para los adolescentes, de acuerdo al consumo de drogas lícitas e ilícitas. Ello no concuerda con los diferentes entornos de economía, finanzas y de manipulación, que encuentran en la población más joven la

manera de crear adicciones, es el caso del tabaco que con diferentes medios publicitarios envuelven a los adolescentes creándoles curiosidad y adicción, beneficiando a grandes industrias tabaqueras (43).

Contexto social, todos los hábitos tóxicos que posee una persona, son un problema de salud y están relacionados con el estilo de vida, que condiciona a una persona tanto económicamente como socialmente, el predominio de modelos sociales da apertura al consumo masivo de sustancias y en el caso de los adolescentes quienes, por placer, por el consumismo de una sociedad desenfrenada adoptan conductas no aptas para su estilo de vida.

c. Sedentarismo.

Se define como la falta de actividad física que puede ser un estilo de vida equivocado, este estilo acarrea consigo muchos problemas para la salud como la disminución de la eficiencia del sistema cardiovascular, disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la presión arterial. Por si fuera poco estos malos hábitos en la actualidad se promueven más con el uso exagerado de juegos electrónicos, el uso de computadoras, medios televisivos, demasiado ocio y pereza, pasar mucho tiempo sentados sin ninguna acción, esto significa atentar contra la salud e integridad de la persona y se contribuye a desarrollar enfermedades a temprana edad (44).

d. Ansiedad.

Caracterizado como un trastorno, en el adolescente es muy frecuente llegando así a ser uno de los más importantes en relación a su vida íntima y social, se desarrolla por la preocupación desmedida e incontrolada, dificultad de concentración, irritabilidad, problemas de sueño y fatiga. Generalmente en la actualidad por la vida desenfrenada, malos hábitos alimenticios y problemas de relaciones afectivas los y las adolescentes desarrollan ansiedades que determinan un problema de salud que debe ser tratado tanto física como emocionalmente (45).

e. Alcoholismo

Una de las sustancias más usadas en el mundo, socioculturalmente estamos atados a un sinnúmero de publicidad y sitios de expendio, donde el alcohol es atractivo a más de ser de libre venta en nuestro país, es muy llamativo para los adolescentes y jóvenes explicando así el consumo a menor edad. Esta sustancia da paso a muchos problemas como accidentalidad, peleas o riñas, suicidio y a enfermedades como cirrosis hepática, pérdida de visión, efectos negativos como perdida de la familia, amigos y sociedad en general (46).

- **Hábitos de consumo de alcohol**, el consumo de esta sustancia produce un efecto tóxico y actúa como sedante en el organismo, siendo este un problema para la salud; además consumirlo en grandes cantidades y prolongadamente, crea un déficit nutricional llegando a la hospitalización, los efectos en el organismo son tantos, por ejemplo úlceras de estómago y duodeno, cirrosis hepática, lesiones en el sistema central y periférico, en el cerebro el alcohol interactúa con centros responsables del placer y otras sensaciones de deseo adaptándose a estos cambios volviéndose dependiente de ellos (47).
- **Uso nocivo del alcohol**, La estrategia mundial para la reducción del consumo de alcohol en todo el mundo, afirma que es un problema de salud pública, afectando al bebedor y a la misma sociedad en general comprometiendo a ambos ámbitos en una terrible molestia sanitaria, el consumo nocivo de alcohol favorece a la carga mundial de morbilidad y ocupa el tercer lugar en los factores de riesgo de muerte prematura y discapacidad a nivel mundial. En el 2004 murieron 2,5 millones de personas en todo el mundo, abarcando a 320. 000 jóvenes de 15 a 29 años por causa del alcoholismo (48).
- **El desarrollo sostenible y el uso de drogas**, Generalmente se ve afectado el desarrollo sostenible en mujeres, niñas y jóvenes ya que son más propenso a cierto tipo de violaciones, desigualdad de género y explotación infantil, por

parte de terceros. Es aquí donde el desarrollo social económico, y político, dificultan las metas del desarrollo sostenible mundial, el consumo de drogas afecta a edades donde la persona es más productiva, como referencia al joven y adulto joven, ya sea por consumidor o tráfico no aprovecha los empleos lícitos y la educación que ofrecen las diferentes entidades a nivel mundial (49).

- **Tabaco**, Contiene nicotina que es un alcaloide altamente adictivo más aun en edades tempranas; la acción de fumar se considera un hábito que forma parte de la vida social, siendo este muy habitual a pesar de las campañas incansables de hábito nocivo y perjudicial para la salud. El consumo de tabaco es perjudicial tanto para el fumador como para las personas que lo perciben ya que el humo de esta sustancia contiene además de nicotina, 4000 compuestos químicos que producen enfermedades respiratorias, cáncer e infecciones (50).
- **Hábito de fumar**, Los efectos que acarrea este hábito se han demostrado por la mayoría de cánceres como el de útero, próstata, en los pulmones y en menores cantidades en el aparato digestivo numerosos efectos en los fetos de las madres son un sinnúmero de patologías encontradas a causa de esta adicción. La OMS indica que tres de cada cinco jóvenes que prueban el tabaco, se volverán fumadores en adultos y la mitad de ellos tendrá una muerte prematura (51).

2.3.12. Educación Nutricional

En la adolescencia la educación sobre la nutrición es de valor importancia, ya que permite que recopilen más rápido los conocimientos, siendo esta etapa una de las cuales se aprende más fácil. La adolescencia es la etapa previa a la edad adulta y es ahí donde se puede inculcar buenos hábitos de alimentación, donde la nutrición en el adolescente sea de mejor provecho antes de llegar a su adultez, la enseñanza en escolares se puede tornar difícil ya que no es captado por los estudiantes a corto plazo; se necesitan variedad de estrategias para que ellos capten de mejor manera una buena

educación en nutrición además se necesita el apoyo incondicional de los padres y de sus educadores (52).

2.3.13. Estilos de vida saludables

De acuerdo a lo anterior, el Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Además, es concebido como:

“Una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve. Dicho estilo de vida saludable ideal es aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado, promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de las medidas de auto cuidado, que contrarrestan los factores nocivos (53).

- **Importancia de la actividad física para la salud.**

La inactividad física es un factor de mortalidad en el mundo, solo lo superan la hipertensión (13%), consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en sangre (6%) la obesidad y el sobrepeso en un (5%) en todo el mundo. La inactividad física cada vez es más fuerte en todo el mundo por ende hay prevalencia de enfermedades como cáncer de mama y cáncer de colon con un porcentaje aproximado de 21-25% respectivamente, la diabetes también juega un factor de riesgo con un 27%; representan casi la mitad de la carga mundial de mortalidad. Estos efectos se deben a tres tendencias mundiales como son: envejecimiento poblacional, globalización y urbanización rápida y no planificada, afectando a países de ingresos medios y bajos ya que son los más vulnerables en cuanto a crecimiento poblacional, modelo de políticas y costos adicionales en salubridad. La actividad física regular en una persona reduce enfermedades, además aporta energía para conseguir equilibrio energético y control del peso (54).

- **Actividad Física**

Es todo movimiento corporal que provoca una contracción muscular e implica un gasto de energía, se clasifica como:

- **Actividad física no estructurada**, Cualquier movimiento corporal incluido las actividades diarias como: limpiar, nadar, caminar, jugar, correr etc.
- **Actividad física estructurada o ejercicio**, El ejercicio es planificado y estructurado con el beneficio de estar en forma o mejorar la condición física relacionada con la salud, toda acción o actividad física, facilita la condición del cuerpo, por ejemplo: la movilidad, vitalidad, respiración, contracción de músculos, ingesta de calcio y control del peso. Todas ellas se relacionan entre sí y brindan al ser humano ayudando a controlar la ansiedad, el estrés además precipita endorfinas relacionadas con el placer, la alegría y el humor. La OMS sugiere actividades con duración de 20 a 30 minutos (55).

2.3.13. Proyecto Educativo Institucional del Ecuador

La Ley Orgánica de Educación Intercultural en su artículo 88 ha creado un proyecto normativo, dirigido a las Instituciones Educativas para la planificación estratégica que orienta las actividades que deben desarrollarse en el interior de esta institución con el fin de lograr un ambiente favorable para la enseñanza y bienestar de los actores de este proyecto. Este consta de cinco componentes: gestión administrativa, gestión pedagógica, de convivencia, de servicios educativos y gestión de riesgo. Siendo una herramienta para que docentes, administrativos, estudiantes y padres de familia se integren y construyan con bases y estrategias la calidad de educación mejorada y necesaria para niños, jóvenes y adolescentes dentro y fuera de la Institución Educativa (56).

El PEI busca siempre la actualización de los métodos de construcción y estructura de todos los elementos de la gestión escolar, respetando su identidad y los objetivos

estratégicos establecidos, considerando las necesidades de los estudiantes su funcionamiento y el entorno de su localidad. Algunos de los elementos del PEI, que ameritan nombrar son:

- **C2 Componente de gestión pedagógica;** es la razón de ser del proceso enseñanza aprendizaje del cual todos los demás componentes se relacionan, aquí se encuentra la planificación estructural curricular y el rendimiento académico.

- **C3 Componente de convivencia;** se basa en las relaciones personales dentro y fuera de la comunidad escolar, creando espacios armónicos y de buen vivir, los párrafos más destacados son, Comité de madres, padres de familia y/o representantes legales, Programa de Participación Estudiantil, son participantes en la creación del código de convivencia el cual estará vigente por dos años y se actualizará, retroalimentará y mejorará cuando sea necesario con la participación de la Asamblea de Aulas, Círculos de Estudio de Docentes y la Asamblea de padres, madres o representantes para el análisis de cada uno de los ámbitos de convivencia, uno de ellos se trata sobre el Respeto y Responsabilidad por el cuidado y promoción de la salud el cual cuenta con las siguientes dimensiones.
 - Actividades para mejorar hábitos de higiene personal.
 - Tácticas para fortalecer los hábitos alimenticios a todos los sujetos de la comunidad educativa.
 - Estrategias desarrolladas y efectuadas por la institución para prevenir el consumo de sustancias tóxicas.
 - Institucionalización de la Educación para la sexualidad integral en la prevención del embarazo en adolescentes y de las ITS (57).

- **C4 Componente de servicios educativos;** integra las acciones que se realizan para contar con los servicios y programas de apoyo para la gestión integral del estudiante, encontrando uniformes para estudiantes y alimentación escolar.

- **C5 Sistema integral de gestión de riesgos escolares;** es un instrumento técnico que garantiza el derecho tanto a estudiantes, docentes, directivos y personal administrativo a realizar sus actividades en ambientes seguros, en donde se encuentra el sistema integral de gestión de riesgos escolares, creando una guía para la formación en seguridad y autocuidado (58).

2.4. Marco Legal

2.4.1. Constitución de la República del Ecuador

El Ecuador trabaja continuamente por los deberes y derechos de los niños y adolescentes, Para esta investigación se tomó en cuenta la Constitución de la República del Ecuador, Plan Toda Una Vida.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Art. 281.- La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente.

Art. 359.- *El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación.*

Art. 364.- *Al Estado le corresponderá desarrollar programas coordinados de información, prevención y control del consumo de alcohol, tabaco y sustancias estupefacientes y psicotrópicas.*

Art. 363.- *El Estado será responsable de: Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario (59).*

Título II

Derechos

Capítulo primero

Principios de aplicación de los derechos

Art. 11.-*El ejercicio de los derechos se regirá por los siguientes principios*

- 1. Los derechos se podrán ejercer, promover y exigir de forma individual o colectiva ante las autoridades competentes; estas autoridades garantizarán su cumplimiento.*
- 2. Todas las personas son iguales y gozarán de los mismos derechos, deberes y oportunidades.*

Nadie podrá ser discriminado por razones de etnia, lugar de nacimiento, edad, sexo, identidad de género, identidad cultural, estado civil, idioma, religión, ideología, filiación política, pasado judicial, condición socioeconómica, condición migratoria, orientación sexual,

estado de salud, portar VIH, discapacidad, diferencia física; ni por cualquier otra distinción, personal o colectiva, temporal o permanente, que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos (60).

a.1. Ley Orgánica de Educación

Título II

De los derechos y obligaciones

Capítulo primero

Del derecho a la educación

Art. 4.- Derecho a la educación. - *La educación es un derecho humano fundamental garantizado en la Constitución de la República y condición necesaria para la realización de los otros derechos humanos.*

Capítulo segundo

De las obligaciones del estado respecto del derecho A la educación.

Art. 5.- La educación como obligación de Estado. - *El Estado tiene la obligación ineludible e inexcusable de garantizar el derecho a la educación, a los habitantes del territorio ecuatoriano y su acceso universal a lo largo de la vida, para lo cual generará las condiciones que garanticen la igualdad de oportunidades para acceder, permanecer, movilizarse y egresar de los servicios educativos. El Estado ejerce la rectoría sobre el Sistema Educativo a través de la Autoridad Nacional de Educación de conformidad con la Constitución de la República y la Ley.*

Capítulo tercero
De los derechos y obligaciones de los estudiantes

Art. 7.- Derechos.- Las y los estudiantes tienen los siguientes derechos:

- a. Recibir una formación integral y científica, que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad, capacidades y potencialidades, respetando sus derechos, libertades fundamentales y promoviendo la igualdad de género, la no discriminación, la valoración de las diversidades, la participación, autonomía y cooperación;*

- c. Ser tratado con justicia, dignidad, sin discriminación, con respeto a su diversidad individual, cultural, sexual y lingüística, a sus convicciones ideológicas, políticas y religiosas, y a sus derechos y libertades fundamentales garantizados en la Constitución de la República, tratados e instrumentos internacionales vigentes y la Ley;*

- i. Ser protegidos contra todo tipo de violencia en las instituciones educativas, así como a denunciar ante las autoridades e instituciones competentes cualquier violación a sus derechos fundamentales o garantías constitucionales, cualquier acción u omisión que atente contra la dignidad e integridad física, psicológica o sexual de la persona; a ejercer su derecho a la protección;*

- o. Contar con propuestas educacionales flexibles y alternativas que permitan la inclusión y permanencia de aquellas personas que requieran atención prioritaria, de manera particular personas con discapacidades, adolescentes y jóvenes embarazadas;*

- p. No ser sancionados por condiciones de embarazo, maternidad o paternidad, y recibir el debido apoyo y atención en lo psicológico,*

académico y lo afectivo para culminar sus estudios y acompañar un proceso de maternidad y paternidad saludable.

Capítulo quinto

De los derechos y obligaciones de las madres, padres y/o representantes legales

Art. 12.- Derechos. - *Las madres, los padres de y/o los representantes legales de las y los estudiantes tienen derecho a que se garantice a éstos, el pleno goce y ejercicio de sus derechos constitucionales en materia educativa; y, tienen derecho además a:*

- i. Vigilar el respeto a los derechos de sus hijos e hijas o representadas y representados, en las entidades educativas, y denunciar la violación de aquellos ante las autoridades competentes;*
- j. Recibir de autoridades, docentes y demás miembros de la comunidad educativa un trato respetuoso libre de toda forma de violencia y discriminación (61).*

2.4.2 Plan Nacional de Desarrollo Toda Una Vida

El plan toda una vida, vigente desde el año 2017-2021, en concordancia con la constitución, detalla políticas, objetivos y metas prioritarias.

En el Objetivo 1: *Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.*

Pacto por la niñez y adolescencia *Cuando el estudiante modifica su rol y pasa de ser un simple receptor de conomimiento a ser protagonista del proceso de aprendizaje, la educación posibilita el crecimiento individual y el desarrollo social, económico y cultural de la sociedad en su conjunto,*

en cuanto que la educación se relaciona con la salud, la cultura, la recreación y la actividad física, el trabajo, etc., y propicia un libre desarrollo personal (62).

Políticas. *Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los sectores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria.*

En el Objetivo 6. *Desarrollar las capacidades productivas y del entorno para lograr la soberanía alimentaria y el buen vivir rural.*

Políticas. *Fomentar en zonas rurales el acceso a servicios de salud, educación, agua segura, saneamiento básico, seguridad ciudadana, protección social rural y vivienda con pertinencia territorial de calidad (63).*

2.5. Marco Ético

Para esta investigación se tomó en cuenta al:

Código Deontológico del Consejo Internacional de Enfermería Código de Helsinki

Art 1.- *El Código de Ética de la Federación Ecuatoriana de Enfermeras y Enfermeros está constituido por un conjunto sistematizado de principios, normas directivas y deberes que orientan el ejercicio profesional de las y los mismos. La educación permanente, el poseer un sistema de valores humanos y el manejo adecuado de la comunicación, permiten a la o el profesional de Enfermería, reflejar un comportamiento ético en su relación con las personas a su cuidado, con sus colegas, los miembros del equipo de salud y la sociedad en general, lo que a su vez les asegurará*

respetabilidad y reconocimiento laboral y social. El desarrollo a escala humana exige de las personas el respeto y la práctica de los siguientes valores humanos: la justicia, la libertad, la solidaridad, la equidad

Art. 13.- *La enfermera o enfermero deben respetar la escala de valores, la ideología y religión de la persona, familia y comunidad.*

Art. 14.- *La enfermera o enfermero deben respetar y no hacer discriminación por nacionalidad, raza, color, religión, edad, sexo, opinión política o condición social.*

Art. 20.- *La enfermera o enfermero podrán participar en investigaciones clínicas que no atenten contra la ética y la moral y además deberán obtener el consentimiento libre de la o las personas que autoricen realizarlas, luego de una explicación detallada de la naturaleza y riesgo de las mismas.*

Art. 21.- *La enfermera o enfermero están obligados a denunciar ante organismos locales, nacionales o internacionales la práctica de tortura física o mental a pacientes refugiados, presos políticos o comunes, así como aquellos que, sean víctimas de violencia intrafamiliar (64).*

A.2.Código de la niñez y adolescencia

El estado, la sociedad y la familia deben garantizar protección a todos los niños, niñas y adolescentes del Ecuador proyectando el desarrollo integral y el cumplimiento de sus derechos. Por ello se destacan algunos artículos.

Capítulo III.

Derechos relacionados con el desarrollo

Art. 37.- *Derecho a la educación. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:*

- a. Garantice el acceso y permanencia de todo niño y niña a la educación básica, así como del adolescente hasta el bachillerato o su equivalente.*

Art. 41.- *Sanciones prohibidas.- Se prohíbe a los establecimientos educativos la aplicación de:*

- 4.- Medidas que impliquen exclusión o discriminación por causa de una condición personal del estudiante, de sus progenitores, representantes legales o de quienes lo tengan bajo su cuidado. Se incluyen en esta prohibición las medidas discriminatorias por causa de embarazo o maternidad de una adolescente. A ningún niño, niña o adolescente se le podrá negar la matrícula o expulsar debido a la condición de sus padres (65).*

CAPÍTULO III

3. Metodología de la Investigación

3.1. Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación fue cualicuantitativo, no experimental.

- **Cualitativa:** Es cualitativa porque posee enfoques de investigación donde expone y justifica las técnicas relevantes para recoger e interpretar los datos, como creencias, actos, comportamientos de las personas en estudio.
- **Cuantitativa:** se utilizó una encuesta aprobada y validada, que también se la uso en otros estudios denominada Encuesta Mundial de Salud a Escolares (GSHS).
- **No experimental:** El investigador no tiene la capacidad de manipular variables, solo se expone los fenómenos tal cual se presentan.

3.2. Tipo de estudio

De tipo observacional, descriptivo, transversal:

- **Observacional:** Se observó de cerca el fenómeno en el curso natural del suceso.
- **Descriptiva:** Narra lo que está sucediendo en un momento dado y lo interpreta.
- **Transversal.** La investigación se hizo en un tiempo determinado y por una sola ocasión.

3.3. Población

3.3.1 Universo

Está conformado por los padres de familia de los estudiantes de la Unidad Educativa Huaca.

3.3.2 Muestra

Padres de familia que tienen sus hijos legalmente matriculados en el bachillerato

3.3.3. Criterios de inclusión

- Padres de familia que tengan a sus hijos legalmente matriculados en la Unidad Educativa Huaca en el bachillerato.
- Representantes de estudiantes de tercero de bachillerato.
- Padres de familia que quieran formar parte de la investigación y que hayan firmado el consentimiento informado.

3.3.4. Criterios de exclusión

- Padres de familia que no estén presentes en el momento de la investigación.
- Padres de familia que no quieran formar parte de la investigación y no hayan firmado el consentimiento informado.

3.4. Operacionalización de las variables

Objetivo. - Caracterizar socio demográficamente a la población en estudio				
Variable	Concepto	Dimensión	Indicador	Escala
Características sociodemográficas	Características sociales de la población en estudio, para cuantificarlas hay diferentes dimensiones como: la edad, el sexo, ingresos, estado civil, nivel de escolaridad y tipos de residencia. (66)	Edad	Años cumplidos	<ul style="list-style-type: none"> • Menores de 30 años • De 30 a 39 años • De 40 a 49 años • De 50 y más años
		Género	Características sexuales	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino
		Etnia	Autodefinición	<ul style="list-style-type: none"> • Mestiza • Indígena • Afro ecuatorianos • Montubio • Blanco
		Estado civil	Establecido por el registro	<ul style="list-style-type: none"> • Soltero • Casado • Viudo • Divorciado • Unión libre
		Instrucción	Años aprobados	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna • Primaria • Secundaria incompleta • Secundaria Completa • superior
		Ocupación	Actividad a la que se dedican	<ul style="list-style-type: none"> • Docente • Comerciante • Agricultor • Jornalero • Empleado público • Háceres domésticos
		Profesión	Títulos Obtenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Licenciatura • Ingeniería

Objetivo. - Identificar las actividades perjudiciales, que fomentan hábitos nocivos en estudiantes de la Unidad Educativa Huaca.

Variable	Concepto	Indicador	Dimensión	Escala
Actividades perjudiciales	Las actividades perjudiciales son hechos dañinos y complicados que siempre abusa de la parte ética y moral de una persona, comprometiendo ítems como de salud, estabilidad emocional, economía (67)	Tabaco	Adquisición	Es posible comprar cigarrillos sueltos en el Municipio donde se encuentra localizada la Institución Educativa <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No se
			Consejería	Alguna vez ha brindado ayuda o consejería a sus hijos que quieren dejar de fumar <ul style="list-style-type: none"> • Nunca la han solicitado • Sí, a través de un programa o de manera personal • Sí, a través de un experto • No he recibido capacitación para hacerlo.
		Alcohol y drogas	Consumo	Usted o en su familia son consumidores de bebidas alcohólicas <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno • Yo • Mis compañeros • Ambos • No lo se

			Adquisición	<p>¿Qué tan difícil es conseguir bebidas alcohólicas, si quisiera?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imposible • Muy fácil • Relativamente difícil • Relativamente fácil • Muy fácil • No lo se
		Hábitos inadecuados de alimentación	Consumo de desayuno	<p>Durante los últimos 30 días ¿Qué tan frecuente desayunaron sus hijos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • La mayoría del tiempo • Siempre
			Consumo de bebidas gaseosas	<p>¿Pueden comprar o recibir gratis bebidas gaseosas sus hijos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No
			Consumo de comidas	<p>¿Pueden comprar o recibir gratis sus hijos comida rápida en su escuela?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No
				<p>¿En la institución existen estrategias que fomenten el consumo de productos alimenticios?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • Cuales

				<p>a. Comidas no enlatadas</p> <p>b. Frutas</p> <p>c. Prohibir la venta de comida chatarra</p> <p>d. Otros</p>
			Consumo de agua	<p>¿Hay alguna fuente (bebedero) de agua potable o segura para beber en la institución donde estudian sus hijos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No
		Actividad física	Desarrollo de programas	<p>En su institución educativa se desarrollan programas que favorezcan la práctica de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • Cuales

Objetivo.- Identificar las estrategias que utiliza la Unidad Educativa Huaca, para prevenir hábitos nocivos en estudiantes, según los padres de familia de la Unidad Educativa Huaca

Variable	Concepto	Indicador	Dimensión	Escala
Actividades preventivas	Las actividades preventivas son acciones claves para el control de enfermedades y posibles problemas, además se deben analizar y clasificar para sus resultados. (68)	Tabaco	Actividades realizadas	Les ha hablado a sus hijos sobre los efectos dañinos de fumar <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No se
				Ha hablado con sus hijos de lo dañino que es, el estar expuesto al humo de los cigarrillos de otras personas que fuman, para la salud <ul style="list-style-type: none"> • Absolutamente no • Probablemente no • Probablemente si • Absolutamente si
		Alcohol y drogas	Actividades realizadas	¿Está de acuerdo con que se prohíba fumar en lugares públicos? (como en restaurantes, en buses, micros, escuelas, gimnasios, lugares de diversión, discotecas, cines, etc. <ul style="list-style-type: none"> • Si • No
				¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre los problemas asociados por beber alcohol? <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
				¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre los efectos del uso del alcohol?

				<ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
			Acciones afirmativas	<p>¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre, cómo decir no al consumo de bebidas alcohólicas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
				<p>Usted cree que en la institución educativa existen estrategias para prevención de SPA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • Cuales: <ul style="list-style-type: none"> a. Sanciones b. Charlas c. Otros
		Hábitos de alimentación	Actividades realizadas	<p>¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre los beneficios de comer saludable?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • Cuales
				<p>¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre los beneficios de comer más frutas y vegetales?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No Cuales

				<p>¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre cómo preparar o almacenar comida de manera segura?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
			Acciones afirmativas	<p>¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre modos saludables de ganar peso?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
				<p>¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre formas saludables de perder peso?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
		Actividades físicas	Actividades realizadas	<p>¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre cómo prevenir lesiones haciendo actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se
				<p>¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre los beneficios de la actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo se

3.5. Métodos y técnicas para la recolección de la información

Los métodos y técnicas que se utilizaron para la recolección de información son los siguientes:

- **La Encuesta:** Serie de preguntas que se hace a muchas personas para reunir datos o para detectar la opinión pública sobre un asunto determinado.
- **Cuestionario:** Herramienta que permite establecer una serie de preguntas abiertas o cerradas, con el fin de recabar información dada por otra persona, que es la encuestada o es a quien se le hacen las respectivas preguntas.

Se tomó en cuenta una encuesta de 19 preguntas de opción múltiple de instrumento validado por otra investigación a nivel mundial denominada Encuesta Mundial de Salud a escolares (GSHS).

3.6. Métodos y técnicas para la tabulación y procesamiento de la información

Tabulación

Los datos obtenidos se tabularon con la ayuda del programa Microsoft Excel y de paquetes de computación que facilitaron la realización de cuadros o tablas estadísticas sencillas (de una variable) y cruzadas.

- **Tabulación electrónica:** cuando los datos por tabular sean un número relativamente grande es recomendable acudir al procesamiento electrónico de datos, a través de Excel o de paquetes de computación que facilitan la realización de cuadros o tablas estadísticas sencillas (de una variable) y cruzadas.

CAPÍTULO IV

4. Resultados de la investigación

Una vez encuestado a los padres de familia de la Unidad Educativa Huaca, Carchi; los datos obtenidos fueron ingresados a una base de datos de Microsoft Excel para su tabulación, los cuales se detallan a continuación:

4.1. Características sociodemográficas de los padres de familia

Tabla 1.

Caracterización sociodemográfica del grupo en estudio

Variables	Escala	Porcentajes
EDAD	De 34-40 años	45,4%
	De 41 a 47 años	37%
	De 48 a 54 años	11,1%
	De 55 a 60 años	4,6%
GÉNERO	Masculino	34,3%
	Femenino	65,7%
ETNIA	Mestiza	100%
	Soltero	4,63%
ESTADO CIVIL	Casado	84,3%
	Unión Libre	7,4%
	Divorciado	3,7%
	Ninguna	0,1%
INSTRUCCIÓN	Primaria	56%
	Secundaria	19%
	Incompleta	
	Secundaria	12%
	Completa	
OCUPACIÓN	Superior	12%
	Ama de casa	58,3%
	Mecánico	7,4%
	Agricultor	11,1%
	Jornalero	9,3%
	Otros	13,9%
	Ninguna	86,1%
PROFESIÓN	Ingeniería	6,5%
	Licenciatura	3,7%
	Otros	3,7%

Al analizar los datos de las características sociales y demográficas de los padres de familia de los estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Huaca, se menciona; que tienen una edad de 34 a 40 años en un gran porcentaje, seguido de 41 a 47 años, población relativamente joven, de sexo femenino, casados de instrucción primaria y de ocupación ama de casa. El INEC 2010, informa que la proyección de la población para el 2020, está en rangos de edad de 40 a 60 años, con instrucción bachillerato o superior (69), este dato no concuerda con este estudio, puede ser debido a que la población estudiada es rural la misma que se dedica a la agricultura por la tenencia de tierras, las mujeres se dedican al hogar a tiempo completo y su instrucción solamente es primaria.

4.2. Actividades perjudiciales según percepción de los padres

Tabla 2.

Actividades perjudiciales ante la adquisición de tabaco

Tabaquismo		
Es posible comprar cigarrillos sueltos en donde se encuentra localizada la Institución Educativa	Si	50,0%
	No	39,8%
	No sé	9,3%
Alguna vez ha brindado ayuda o consejería a sus hijos que quieren dejar de fumar	Nunca lo han solicitado	47,2%
	Si, a través de un programa o de manera personal	36,1%
	No he recibido capacitación	16,7%

Los resultados arrojan datos en los cuales si es posible en su gran mayoría comprar cigarrillos sueltos en la población donde viven padres e hijos de esta institución educativa en estudio, también en un alto porcentaje estos padres afirman, que sus hijos nunca han solicitado ayuda o consejería para dejar de fumar, pero en un bajo porcentaje, los padres indicaron que no han recibido capacitación para hacerlo. Una encuesta mundial sobre tabaquismo en jóvenes de la ciudad de Bogotá; revela que la accesibilidad del tabaco en los adolescentes no tiene barreras; por el contrario, es más fácil comprar cigarrillos por unidad en tiendas donde no hay impedimento para venderlos; por lo que resulta fácil conseguirlos y a un bajo precio (70). Según Narvárez 2012 revela que la comunicación familiar es un infalible proceso sin principio ni fin, que fomenta la libertad de expresión, confianza para expresar dudas, sentimientos, temores. Sin comunicación la incomprensión queda a flote (71). Hay una estrecha relación en cuanto a la investigación y a las estadísticas encontradas en los padres de familia de dicha Institución Educativa, ya que ellos afirman que si es posible comprar cigarrillos sueltos además que no han brindado consejería porque sus hijos no lo han solicitado esto se supone porque no hay una comunicación en la cual los padres puedan entablar un dialogo apropiado para brindar consejos o poder brindar ayuda si fuera necesario.

Tabla 3.*Alcohol y drogas según consumo y adquisición*

Alcohol y Drogas		
¿Usted o en su familia son consumidores de bebidas alcohólicas?	Ninguno	40,7%
	Yo	24,07%
	Mis familiares	29,6%
	Ambos	0,93
	No lo sé	4,7
¿Qué tan difícil es conseguir bebidas alcohólicas si quisiera?	Imposible	6,4%
	Muy difícil	5,5%
	Relativamente difícil	0.9%
	Relativamente fácil	30,6%
	Muy fácil	45,3%
	No lo sé	11,3%

En el cuadro antes mencionado se resalta que en la mayoría de los casos ninguno de los padres consume bebidas alcohólicas, pero también un bajo porcentaje de padres menciona que ambos padres son consumidores de algún tipo de bebida alcohólica, además del fácil acceso a estas bebidas en su población con. Maigua López de la Universidad Nacional de Loja menciona que el consumo de alcohol en la familia es un factor de riesgo elevado, ya que el niño asimila lo que observa y cuando crezca tomará las mismas decisiones (72). Además, una encuesta realizada de autoestima y consumo de alcohol en estudiantes de secundaria de Campeche México afirma que es muy fácil conseguir bebidas alcohólicas sin restricción a la edad. (73). A pesar de que los padres de la Unidad Educativa Huaca hacen relevancia en que ninguno consume alcohol pues si se ha demostrado que el consumo de alcohol de los adolescentes se debe casi siempre por influencia de padres; siempre lo que se ve en casa se adapta para la vida. Además, es propio decir que a pesar de las leyes gubernamentales y las prohibiciones en anuncios publicitarios y demás, la compra y venta de bebidas alcohólicas se expende de manera libre dejando así expuestos a menores de edad al consumo deliberado, sin tener un debido control, haciendo de que estos por su parte tengan en sus manos la decisión de consumir o no una bebida alcohólica o alguna otra sustancia psicoactiva.

Tabla Nro. 4*Hábitos inadecuados de alimentación*

Hábitos de alimentación			
Desayuno	Durante los últimos treinta días, ¿qué tan frecuente desayunaron sus hijos?	Nunca	0%
		Rara vez	11,1%
		Algunas veces	2%
		La mayoría del tiempo	35,33%
		Siempre	51,57%
Consumo de bebidas gaseosas	¿Pueden comprar o recibir gratis bebidas gaseosas sus hijos?	Si	63%
		No	37%
Consumo de comidas	¿Pueden comprar sus hijos comida rápida en su escuela?	Si	75%
		No sé	25%g
Consumo de agua	¿Hay alguna fuente de agua potable para beber en la escuela donde estudian sus hijos?	Si	72,3%
		No	27,7%

El total de los padres encuestados en su gran mayoría respondió que sus hijos siempre fueron desayunados al colegio, en los últimos 30 días, en cuanto a la compra de bebidas gaseosa y comidas rápidas en la institución educativa, respondieron positivamente en un 63% y 75% respectivamente, además manifestaron que si hay alguna fuente de agua potable para beber en la Institución. Un estudio realizado en bares escolares sobre la alimentación ofrecida en el Distrito Federal Brasil, argumenta que de 102 escuelas públicas y 80 privadas; se observó un alto porcentaje de alimentos ricos en potasio, productos salados, horneados, con embutidos queso y pollo en un 98,4%, azúcares como refrescos en un 73,6%, zumos artificiales en un 70,3%, chocolates en un 83,6%. En Brasil pese a las diferentes restricciones de la comercialización de estos productos no hay una guía de actualización y de práctica de buenos hábitos alimentarios, (74). Las estrategias de la Unidad Educativa se enfatizan en la Ley Orgánica de Educación

en el proyecto educativo (PEI) institucional dirigido a las Instituciones Educativas, en donde uno de sus parámetros se evidencia la implementación de estrategias para fomentar buenos hábitos en todos sus ámbitos (75). Los datos obtenidos por parte de los padres se observa que los estudiantes si van a clases con la primera comida del día que es el desayuno, esto tal vez porque la gran mayoría de las madres de familia son amas de casa, y se dedican de tiempo completo a su hogar, además de la cultura y economía de la población en estudio por la cual siempre hay alimentos en la mesa, en relación a la investigación con los datos obtenidos se demuestra una vez más que en los bares estudiantiles aún se fomenta una alimentación inadecuada, ya que se encuentra en su gran mayoría venta de productos alimenticios con alta cantidad de grasas, azúcares, embutidos y colorantes y casi muy poca comida saludable a pesar de las restricciones que el Ministerio de Educación y Salud como parte de su cooperación interinstitucional han realizado. En su mayoría los padres afirmaron que hay una fuente de agua potable donde estudian sus hijos, haciendo referencia que el agua para consumo humano es tratada y viene de una planta de agua certificada.

Tabla 4.*Actividades perjudiciales en cuanto a la actividad física*

Desarrollo de programas de actividad física		
En su institución educativa se desarrollan programas que favorezcan la práctica de la educación física	Si	89,9
	No	10,1
¿Cuáles?	Educación física	38%
	Campeonatos	28%
	Bailo terapia	13,8
	Otros	22,2

Los resultados arrojan que, de los 108 padres encuestados, un gran porcentaje afirma que en la Institución Educativa si se desarrollan programas para favorecer la práctica de educación física, entre los más destacados están educación física en la institución, seguida de campeonatos realizados dentro de su lugar de estudio. Según el Proyecto Educativo "Deportes del Buen Vivir" de la Unidad Educativa Liceo Naval de Guayaquil afirma que, la importancia de las actividades complementarias y extraescolares hacen de que el niño o adolescente se integre con su comunidad, además de es un incentivo importante para el desarrollo de su propia identidad y con ello desarrollar cuerpo y mente para el buen desempeño escolar (76). Existe una gran concordancia con el desarrollo de la investigación y la aplicación del Proyecto Educativo analizado, observando que si se cumple las normativas y propuestas implantadas por el ministerio de Educación Nacional y que es una manera de alejar a los estudiantes de ciertos hábitos dañinos.

4.3. Actividades preventivas según percepción de los padres de familia

Tabla 5.

Actividades preventivas para el tabaco alcohol y drogas según actividades realizadas

Tabaco, Alcohol y Drogas		
¿Ha hablado con sus hijos de lo dañino que es, estar expuesto al humo de los cigarrillos de otras personas que fuman, para la salud?	Absolutamente no	8,33%
	Probablemente no	1,85%
	Probablemente si	22,22%
	Absolutamente si	67,6%
¿Está de acuerdo con que se prohíba fumar en lugares públicos?	Si	100%
	No	0%
En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre los problemas asociados por beber alcohol	Si	97,2%
	No	2,8%
	No lo sé	0%
En algún momento, les ha hablado a sus hijos, como decir no al consumo de bebidas alcohólicas	Si	77,7%
	No	22,3%
	No lo sé	0%
En algún momento les ha Hablado a sus hijos sobre los efectos del uso del alcohol	Si	76%
	No	24%
Usted cree que en la institución educativa existen estrategias para prevención SPA	Si	53,7%
	No	46,3%
	¿Cuáles?	
	Charlas	72,2%
	Otros	27,8%

En el gráfico se observa que los padres de familia en la mayoría, han hablado con sus hijos sobre lo dañino que son dichas sustancias psicoactivas para la salud, además, de los problemas que acarrea el beber alcohol y los efectos del uso de sustancias

psicoactivas. Un estudio sobre factores protectores de las familias para prevenir el consumo en sus hijos depende de la fácil y buena comunicación entre padres e hijos , como también la buena integración en el hogar; el desarrollo de un adecuado funcionamiento familiar; algunos factores personales y sociales que son protectores para no caer y sumergirse en el mundo de las drogas como los son: mayores niveles de autoestima, independencia, autosuficiencia, ambiente cálido, comunicación abierta en la familia, familias sin disfunciones importantes. (77). El Proyecto de Educación Institucional (PEI) de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado de Riobamba en el componente de convivencia, algunos de sus objetivos a resaltar son: Garantizar la participación de los representantes legales en el ámbito educativo a través de la conformación del comité de padres y madres de familia y/o representantes legales, Promover el desarrollo de habilidades para la vida una efectiva intervención de problemáticas psicosociales para lograr la sana convivencia al interior de las Instituciones Educativas, Contar con un consejo estudiantil conforme a la normativa vigente (78). En relación a lo manifestado por los padres de familia y a lo que se evidencia en la literatura , se puede deducir que los encuestados si tienen una buena relación de convivencia e interacción con sus hijos; no obstante el pensar que en el núcleo familiar no haya ningún riesgo para el consumo de ciertas sustancias psicoactivas u olvidar que como padres de familia son los precursores en la formación y decisiones de sus hijos, son aspectos relevantes y que deben ser examinados muy bien por los padres ya que ellos son los protectores principales de sus hijos frente al consumo. En relación a las estrategias adoptadas por la institución Educativa, para la prevención de sustancias psicoactivas, lo afirmado por los padres de familia y la relación investigada de otra Institución Educativa, se deduce que si existen algunas estrategias, aunque siempre se necesita más actuación reformas a los PEI de cada institución Educativa en cuanto a habilidades para contrarrestar de la mejor manera la problemática del consumo de alcohol, cigarrillo y otras sustancias psicoactivas.

Tabla 6.*Acciones afirmativas en cuanto a alimentación*

Hábitos Alimenticios		
¿En algún momento les ha hablado a sus hijos sobre los beneficios de comer saludable?	Si	82,4%
	No	17,6%
	No lo sé	0 %
¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre los beneficios de comer más frutas y vegetales?	Si	89,8%
	No	10,2%
	No lo sé	0%
¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre modos saludables de ganar peso?	Si	33,34%
	No	61,11%
	No lo sé	5,55%
¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre formas saludables de perder peso?	Si	43,5%
	No	51,90%
	No lo sé	4,6%

En el gráfico se observa respuestas positivas de los padres de familia en cuanto a que si han hablado con sus hijos sobre comer saludable, más frutas vegetales con un 82,4% y 89,8% respectivamente; en cuanto si les han hablado a sus hijos de formas saludables de ganar y perder peso, sus respuestas fueron negativas con un 61,11% y 51,90% respectivamente. En un estudio realizado a una población escolar de Granada España, concluyeron que a pesar de que hay una asociación entre el nivel educativo de los padres y el estado nutricional de los hijos por el nivel de conocimientos acerca de los alimentos buenos y perjudiciales para la salud de sus hijos y para mantenerse en el peso ideal para sus edad, tiene mucha controversia ya que la madre es la que se dedica al hogar y está más pendiente del menú de su familia, en cuanto al ocio y sedentarismo

se encontraron muchas diferencias entre estudiantes que practican algún deporte frente a los que no lo hacen, como también se verificó la prevalencia de sobrepeso obesidad era inferior entre aquellos chicos y adolescentes que tenían actividades deportivas rutinarias, frente a los que eran más sedentarios. (9) La relación existente entre los padres encuestados y lo investigado, da a relucir que la mayoría de familias donde los padres tienen un nivel educativo superior, sus hijos tienen mayor comprensión sobre alimentación saludable y formas de ganar o perder peso, lo que al parecer no sucede con la población encuestada que casi no tiene conocimiento sobre el tema.

Tabla 7.*Actividades preventivas en cuanto a las actividades físicas*

Actividades físicas		
¿En algún momento les ha hablado a sus hijos sobre cómo prevenir lesiones haciendo actividad física?	Si	62%
	No	33,4%
	No lo sé	4,6%
¿En algún momento les ha hablado a sus hijos sobre los beneficios de la actividad física?	Si	80,6%
	No	10%
	No lo sé	9,4%

El mayor porcentaje de los investigados respondieron que si han enseñado a sus hijos en temas cómo prevenir lesiones haciendo actividades y que si han educado a sus hijos sobre los beneficios de la actividad física. El estudio realizado en La Isla de Mallorca por Jaume, Ponseti, Vidal, Borrás y Palou indican que los padres aplican un gran dominio en las prácticas deportivas de los hijos, y que es tres veces más probable que el adolescente sea deportista si sus padres lo son, muestran también que acorde aumenta la edad del adolescente va disminuyendo la práctica de deportes y además revelan que mientras más dominante sea el nivel cultural menos son los casos de sedentarismo, aunque se encontró también que los padres que tienen considerables salarios y solvencia Económica buena, provocan sedentarismo en sus hijos por las facilidades y comodidades dadas (79). Si existe relación entre la investigación y lo que respondieron los padres de familia efectuando y ayudando a sus hijos con buena educación y dando a notar el interés que tienen hacia este tema ya que enseñan hasta lo más principal que es como prevenir lesiones.

CAPÍTULO V

5. Conclusiones Recomendaciones

5.1. Conclusiones

Después de realizar un análisis profundo a las respuestas obtenidas por parte de los investigados, se llegó a las siguientes conclusiones.

- Una parte importante de padres de familia corresponden a edades entre 34 a 40 años; población relativamente joven y de sexo femenino, etnia mestiza, de ocupación amas de casa, con instrucción primaria.
- Los padres encuestados admiten que las actividades perjudiciales que fomentan hábitos nocivos son; el fácil acceso que tienen sus hijos a sustancias psicoactivas, muy pocas estrategias del fomento de buenos hábitos alimenticios y de relaciones de buena comunicación por parte de ellos y de los educadores, existe lugares de expendio de comida poco saludable dentro y fuera de la Institución Educativa.
- Los docentes reconocen que las actividades preventivas para contrarrestar hábitos nocivos son: la buena relación que existe entre ellos y sus hijos, la comunicación y la buena práctica de principios y valores impartidos, además el cumplimiento del Proyecto Educativo Institucional (PEI), según los padres de familia.
- La guía de capacitación contribuyó para que los padres de familia tomaran conciencia de los buenos y malos hábitos adquiridos desde casa para con sus hijos, además de brindar pautas para que ellos reforzaran una buena comunicación y así evitar consecuencias de malos hábitos.

5.2. Recomendaciones

- A los padres de familia para que permanezcan a la vanguardia de situaciones que se pueden presentar con sus hijos, permanecer en constante comunicación y respeto mutuos, buscar información de lo que les sucede en la unidad educativa y poder ayudarlos en lo que ellos ameriten.
- A la Institución Educativa que es un ente importante de formación de los estudiantes y por ello debe reafirmar en su malla curricular estrategias dinámicas para padres y estudiantes, con relación a una sana convivencia, buen esparcimiento del tiempo libre y a identificar y erradicar problemas de tipo nocivo para la salud, además de la aplicación del Proyecto Educativo Institucional con énfasis en aspectos faltantes.
- A los profesores o los adultos responsables de los jóvenes que estén permanentemente preocupados en conocer sus problemas e intereses, ya que es precisamente el desinterés de los mayores lo que lleva a los jóvenes a ser presa fácil de compañeros y amigos, que los pueden introducir en el mundo de la droga.
- Al Departamento de Orientación Vocacional para que haga cumplir todos los reglamentos y normas estipuladas por el Ministerio de Educación del país haciendo que sean flexibles de buen entendimiento para padres y estudiantes de su Unidad Educativa.

Bibliografía

1. Bregón MC, Celis LG, Ayala JdJ, Domínguez MT, Giratá MV, Almonacid CC. Factores promotores de cultura nutricional en adolescentes y adultos jóvenes de la Universidad de la Sabana, Salud Uninorte. revista scielo. 2013 Mayo; 29(3): p. 374-383.
2. Lema Soto LF, Salazar Torres IC, Varela Arévalo MT, Tamayo Cardona JA, Rubio Sarria A, Botero Polanco A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitario, satisfacción con el estilo de vida pensamiento psicológico. Scielo. 2009 Enero- junio; 5(12).
3. Tuesca Molina R, Navarro Lechuga E, Medina Torres A, Molina Pérez I, Náder Nisperuza N, Numa Bermúdez L. Hábitos de salud de los escolares de una institución pública en el Municipio de Soledad (Atlántico). Salud Uninorte. 2017 Enero; 23(2).
4. Ossa Cornejo C, Navarrete Acuña L, Jiménez Figueroa A. Estilos parentales y calidad de vida familiar en padres y madres de adolescentes de un establecimiento Educativo de la ciudad de Chillán (Chile). Investigación y Desarrollo. 2014 Enero- junio; 22(1).
5. Pedro Carlos Alemán Sánchez, Damaris Gonzáles Valdéz, Yaíma Delgado Díaz, Estela Acosta Acosta. La familia y su papel en los problemas de promoción y prevención de salud bucal. Revista scielo. 2007 Enero - marzo; 4(1).
6. INEC, Facículo provincial del Carchi. www.inec.gob.ec. [Online].; 2010 [cited 2016 julio miercoles. Available from: [www. Ecuadorencifras.com](http://www.Ecuadorencifras.com).
7. Instituto Nacional de Estadística y Censo, madres solteras. www.inec.gob.ec. [Online].; 2010 [cited 2016 julio jueves. Available from: www.ecuadorencifras.com.
8. Becoña Iglesias , Elisardo; Vásquez , Fernando. google eart. [Online].; 2008 [cited 2016 marzo 03. Available from: <http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm>.

9. Rosa Elena Espitia Carrascal, Marvel Montes Rotela. Influencia de la familia en el proceso educativo de los menores del barrio Costa Azul de Sincelejo (Colombia). Scielo. 2009 marzo; 17(1).
10. Nubia Medina Arias, María Das Gracias, Carualho Ferriani. Factores protectores de las familias para prevenir el consumo de drogas en un municipio de Colombia. rev. latino-Am. Enfermagem. 2010 May-Jun; 18(504-12).
11. María Teresa Valenzuela Mujica, Ana María Ibarra R. Tamara Zubarreco G. Loreto Correa. Prevencion de conductas de riesgo en el adolescente: Rol de familia. Csielo. 2013 ene./jun; 22(1-2).
12. E González Jiménez, M.J. Aguilar Cordero, J. García García, P. García López, J. Álvarez Ferre, C. A. Padilla, López. e. ocete hita. Influencia de entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). Scielo. 2012 abril; 1(17).
13. Aleman Díaz Perera C, Díaz Perera Fernández G, Bacallao Gallestey J, Ramírez Ramírez H. Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familias de la Atención Primaria. Revista Habanera de Ciencias Médicas. 2017 julio; 3(454-468).
14. Colegio Nacional Cesar Antonio Mosquera, Julio Andrade. google maps. [Online].; 2015 [cited 2016 04 06. Available from: <http://colegio-cam.blogspot.com.co/>.
15. Organización Panamericana de la salud. Manual Familias Fuertes. 1st ed. OPS , editor. Washington; 2009.
16. Hidalgo. L. Comunicación interpersonal. Segunda ed. México: Alfaomega; 2011.
17. Aspe. AV. Familia, una jornada sobre su naturaleza, derechos y responsabilidades. primera ed. V AA, editor. México: Porrúa; 2010.
18. Carbonell, J; Carbonell, M y González Martín, N. Las familias del siglo XXI. primera ed. México UA, editor. Mexico: Elvia Lucía Flores Avalos; 2012.
19. Organización Panamericana de la Salud. Programa para promover la salud y prevenir conductas de riesgo en adolescentes. primera ed. OPS s, editor. Washington: Fuentes; 2009.

20. f. A. Conceptos de si mismo familia y escuela. tercera ed. Madrid: Dykinson; 2008.
21. Céspedes, Calderón Amanda. Educar las emociones. segunda ed. Chile Ge, editor. Chile: Penguin Random House; 2017.
22. Ellis.A, Elias. Educar adolescentes con inteligencia emocional. Primera ed. Plaza , editor. EE.UU: Plaza; 2009.
23. Álvares. M. Nadie nos enseña a ser padres. cuarta ed. Chile: Universidad Católica de Chile; 2006.
24. Sainz.F; Verdugo, M.A; Delgado, J. Calidad de vida Familiar. sexta ed. Salamanca: Verdugo; 2006.
25. Zicavo, N. Crianza compartida. segunda ed. Trillas , editor. México: SAP; 2010.
26. Diccionario de la Real Academia Española. dle.rae.es/srv/search?m=30&w=adolescencia. [Online].; 2015 [cited 2018 junio martes. Available from: <http://www.com/real/academia/española/adolescencia>.
27. M. Bueno, A. Sarria, J.M,Perez Gonzalez. Nutrición en pediatría. quinta ed. Madrid: Ergon; 2010.
28. Organización Panamericana de la Salud. Manual Familias Fuertes. Primera ed. OPS , editor. Washington: Sede OPS; 2009.
29. (UNICEF); Adolescencia, Fondo de las Naciones Unidas para La Infancia y. La Adolescencia una Etapa de Oportunidades. segunda ed. Unicef , editor. Nueva York: División de Comunicaciones UNICEF; 2011.
30. Céspedes, A. Adolescentes desafientes. Segunda ed. Santiago C, editor. Chile: Untimited; 2007.
31. Papalia, D.Wendkoss,S.Duskin,R. Psicología del desarrollo, de la infancia a la adolescencia. novena ed. Hill MG, editor. México: Interamericana; 2006.
32. Cepal. Situación y desafíos de la juventud en Iberoamérica. primera ed. Salvador SdNUee, editor. San salvador: Naciones Unidas; 2008.
33. Alexim, J.C. Educación y ejemplo juvenil en América Latina. segunda ed. Estupiñan PE, editor. Montevideo: Cinterfort; 2012.

34. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe. Participación de las familias en la educación infantil latinoamericana. Rosa Blanco ed. UNESCO O, editor. Chile: Trineo S.A; 2008.
35. Serra Majen Lluís, Aranceta Bartrina Javier, mataix Verdu José. Nutrición y salud pública. Segunda ed. aplicaciones Bc, editor. Barcelona España: Masson; 2007.
36. Mahan L, Kathleen; Sylvia, Estump Escote. Nutrición y Dietoterapia de Krause. doseava ed. Krasson , editor. España: Masson; 2009.
37. Suárez María Marta, López Laura Beatriz. Alimentación saludable. novena ed. Lauren S, editor. México: Saens; 2009.
38. Delgado, M. Trecedor, P. Chillón, P. Pérez, I.Martin ,M. La salud y su tratamiento en el curriculum de la educación física. tercera ed. M Ac, editor. Almería: Universidad de Almería; 2015.
39. Martín del Burgo, F, Gallardo. Guía de hábitos saludables para mayores. cuarta ed. L TJ, editor. Barcelona España: Publik ment; 2011.
40. Méndez, Dr. Ricardo Gonzáles. <http://saludmentalmaguana.blogspot.com>. [Online].; 2013 [cited 2018 julio miércoles. Available from: <http://www.saludmentalmaguana.blogspot.com/./que-son-los-habitos-toxicos>.
41. Pérez Milena A, Martínez MI, Pérez R, Leal FI, Jiménez Pulido L, Martínez JI. estudio sobre dependencia y relación con aspectos psicológicos y sociofamiliares. Andalucía. 2013 mayo; 6(18-33).
42. Saito J, Yasuoka J, Poudel KC, Founng L, Vilaysom S, Jimba M. Receptividad a la comercialización del tabaco y susceptibilidad al tabaquismo entre los estudiantes varones no fumadores en un entorno urbano en la República Democrática Popular Lao. Revista Latinoamericana y el caribe. 2012 mayo; 2(26).
43. Alastuey M, Córdoba R, Nerín I, Marco A, Toledo J. Estudio de la publicidad exterior de tabaco y alcohol en el entorno de centros de enseñanza secundaria de Zaragoza. scielo. 2008 enero; 3(32).
44. Vives Iglesias, Annia Esther. Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria". scielo. 2013 junio; 4(23).

45. Yolanda Torres de Galvis, Dedsy Yajaira Berbesí Fernández, José Bareño Silva, Liliana Patricia Montoya Vélez. Situación de salud mental del adolescente Estudio Nacional de Salud Mental Colombia. primera ed. Galvis. YTd, editor. Bogotá Colombia: Ministerio de la Protección Social; 2013.
46. Ministerio de Salud de Colombia. Estudio Nacional de Salud Mental y Consumo de Sustancias Psicoactivas. scielo. 2008 agosto; 2(34).
47. Ligia. S. Proyecto vigilancia de las enfermedades crónicas en el Valle del Cauca. enfoque de la promoción de la salud. Santiago de Cali: Universidad del Valle, Valle del Cauca; 2008. Report No.: 3123.
48. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial para reducir el consumo Mundial del alcohol. Primera ed. L'IV Com Sàrl LMsl, editor. Italia: OMS; 2010.
49. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. informe mundial sobre las drogas. resumen ejecutivo. México: OMS, UNODC; 2016. Report No.: 7698.
50. Adictus, Díaz Santos Martha. Tabaquismo como fenómeno adictivo. quinta ed. azus , editor. México: junio; 2006.
51. Organizacion Mundial de la Salud. Juventud sin tabaco. scielo. 2006 febrero; 9(12).
52. Onzari Marcia. Fundamentos de Nutrición en el Deporte. segunda ed. Buenos Aires: El ateneo; 2007.
53. Reyes Enríquez de Baldizón, Silvia Eufemia. Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el Hospital San Vito, Petén. scielo. 2008 julio; 3(14).
54. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. primera ed. Suiza: OMS; 2010.
55. Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/es/>. [Online].; 2011 [cited 2018 septiembre lunes. Available from: <http://nutriinfo.com>.
56. Ley Orgánica de Educación Intercultural, Ministerio de Educación del Ecuador. Proyecto Educativo Institucional del Ecuador. 2018..

57. Ministerio de Educación. Instructivo del código de convivencia. [Online].; 2017 [cited 2018 septiembre jueves. Available from: [http://www.educarecuador.gob.ec/anexos/ayuda/instructivos del código de convivencia](http://www.educarecuador.gob.ec/anexos/ayuda/instructivos_del_código_de_convivencia).
58. Ministerio de Educación del Ecuador. Proyecto Educativo Institucional. [Online].; 2017 [cited 2018 agosto 23. Available from: [https://educacion.gob.ec/pei/Proyecto Educativo Institucional \(PEI\)](https://educacion.gob.ec/pei/ProyectoEducativoInstitucional(PEI)).
59. Constitución Política del Ecuador. Derechos Y deberes de todos. [Online].; 2009 [cited 2018 julio martes. Available from: <http://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec030es.pdf>.
60. Constitución de la República del Ecuador. Online. [Online].; 2011 [cited 2016 03 04. Available from: <http://pdba.georgetown.edu/constitutions/Ecuador/Ecuador08.html>.
61. Ley Organica de Educación. Online. [Online].; 2008 [cited 2016 02 05. Available from: <http://pdb.georgetown.edu/Ecuador08.html>.
62. Plan Nacional de Desarrollo 2017- 2021 Toda una Vida. Secretaria Nacional del Esatado. [Online]. Quito.; 2017 [cited 2018 octubre jueves. Available from: **¡Error! Referencia de hipervínculo no válida..**
63. Observatorio Regional para el Desarrollo. Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida de Ecuador. [Online].; 2017 [cited 2018 octubre jueves. Available from: <https://observatorioplanificacion.cepal.org/es/planes/plan-nacional-de-desarrollo-2017-2021-toda-una-vida-de-ecuador>.
64. Código de ética de la enfermera Ecuatoriana. Derechos, lieneamientos y artículos. In ; 2009; Quito. p. 45-56.
65. Codigo de la niñez y Adolescencia. Niñez y adolescencia. In ; 2009; Guayaquil Ecuador. p. 36-88.
66. Ayuso Gutierrez Mercedes, Pozo Rubio Raul, del Escribano Sotos Francisco. Factores Sociodemográficos y de salud. Rev. Esp, Salud Pública. 2010 Diciembre; 2(5).

67. Díez, Javier Pons, Berjano Peirats, Enrique. El consumo abusivo de alcohol en la adolescencia: un modelo explicativo desde la psicología social. [Online].; 2013 [cited 2018 agosto martes. Available from: <http://www.cedro.sid.cu/bibli/a/a.pdf>.
68. Márquez Filiú Maricel, Rodríguez Castillo Rafael A, Rodríguez Jerez Yanet. Epidemiología de las caries dentales en niños de 6-12 años en la clínica odontológica La Democracia. Medisan. 2011 Octubre; 3(4).
69. Poblacionales, Proyecciones. Instituto Nacional de Estadística y Censos. [Online].; 2010 [cited 2018 agosto martes. Available from: <http://ecuadorencifras.gob.ec/proyecciones-poblaciones/>.
70. Riaño Quintero Yinna Solangie SYITS. Encuesta Mundial Sobre tabaquismo en jóvenes EMTAJOVEN en adolescentes de cuatro colegios de la ciudad de Bogotá. RED, de revistas científicas de América Latina, El Caribe, España y Portugal. 2009 Diciembre; 1(17).
71. E Narvaéz. www. Altavista.com. [Online].; 2012 [cited 2019 enero miércoles. Available from: http://www.contusalud.com/website/folder/sepa_psicología_comunicación.
72. Maigua, López. [El ambiente social y familiar y su influencia en las actitudes hacia el consumo de alcohol de los estudiantes del colegio técnico 12 de diciembre sección nocturna, del Cantón Celia, Provincia de Loja. tesis].; 2011- 2012 [cited 2019 enero miércoles. Available from: <http://www.dspace.unl.edu.ec/jspui/handle>.
73. Telumbre Terrero, Juan Yovani Lopez, Manuel Moo, Pedro Villanueva, José Torres. Autoestima y consumo de alcohol en adolescentes de secundaria de la ciudad del Carmen Campeche. Sanus. 2018 julio; 1(6).
74. Shirley Silva D, Natacha Toral. Perfil de alimentación ofrecida en las cantinas escolares y sus reglamentaciones en Brasil. Revista Chilena de Nutrición. 2018 julio; 1(4).
75. Ley Orgánica de Educación Nacional del Ecuador. Instructivo del Código de convivencia. [Online].; 2017-2019 [cited 2019 enero miércoles. Available from:

http://www.educarecuador.gob.ec/anexos/ayuda/instructivo_del_código_de_con_vivencia.

76. Lic. Alberto Saltos Aldas, MSc. David Morales Neira, Prof. Roberto Rojas Bajaña, Lic. Marcos Murillo Salazar. Breve Análisis del Proyecto Educativo "Deportes del Buen Vivir" aplicado en la Unidad Educativa Liceo Naval de Guayaquil periodos lectivos 2014-2015, 2015, 2016. INNOVA Research Journal. 2016 julio; 1(6).
77. Nubia Medina Arias, Maria Das Gracias Carvalho Ferriani. Factores protectores de las familias para prevenir el consumo de drogas en un municipio de Colombia. revista Latinoamerican Enfermagem. 2010 mayo-junio; 2(12).
78. Maldonado, Unidad Educativa Pedro Vicente; Ecuador, Riobamba. Proyecto Educativo Institucional PEI. [Online].; 2018 [cited 2019 Enero jueves. Available from: <http://www.google.com/search/proyecto+educativo+pei>.
79. Jaume Cantallops Ramón, Francisco Javier Ponseti Verfaguer, Josep Vidal Conti, Pere Antoni Borrás Rotger y Pere Palou Sampol. Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis función de variables sociopersonales de los padres y del tipo de deporte practicado por los hijos. Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. 2012 agosto; 2(21).

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta



**Programa de apoyo interinstitucional a las
Comunidades Educativas de la Zona
de Frontera, de la Región Andina
Colombo –ecuatoriana**



Encuesta mundial sobre estilos de vida saludable

Instrumento para ser diligenciado por los padres de los estudiantes de la Unidad Educativa Huaca

A continuación Usted encontrará una serie de preguntas, sobre diferentes aspectos que favorecen los estilos de vida saludable, favor contestarlas según la respuesta correcta.

TABAQUISMO	
<p>1. ¿Es posible comprar cigarrillos sueltos en el Municipio donde se encuentra localizada la Institución Educativa?</p> <p>a. Sí b. No c. No sé</p>	<p>2. ¿Les ha hablado a sus hijos sobre los efectos dañinos de fumar?</p> <p>a. Sí b. No</p>
LAS SIGUIENTES PREGUNTAS ESTÁN DIRIGIDAS A LA EXPOSICIÓN AL HUMO DE CIGARRILLO QUE OTROS FUMAN	
<p>3. ¿Ha hablado con sus hijos de lo dañino que es, el estar expuesto al humo de los cigarrillos de otras personas que fuman, para la salud?</p> <p>a. Absolutamente no b. Probablemente no</p>	<p>4. ¿Está de acuerdo con que se prohíba fumar en lugares públicos? (como en restaurantes, en buses, micros, escuelas, gimnasios, lugares de</p>

<p>c. Probablemente sí d. Absolutamente sí</p>	<p>diversión, discotecas, cines, etc.). a. Sí b. No</p>
<p>LAS PRÓXIMAS PREGUNTAS SE REFIEREN A SU ACTITUD FRENTE AL CONSUMO DE CIGARRILLOS</p>	
<p>5. ¿Alguna vez ha brindado ayuda o consejería a sus hijos que quieren dejar de fumar? (Seleccionar una sola respuesta)</p> <p>a. Nunca la han solicitado b. Sí, a través de un programa o de manera personal c. Sí, a través de un experto d. No he recibido capacitación para hacerlo.</p>	
<p>LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SE REFIEREN LO QUE ENSEÑA EN LA ESCUELA/COLEGIO ACERCA DEL TABACO</p>	
<p>6 .Durante el presente año escolar, en algún momento, ¿les ha hablado sobre los peligros de fumar?</p> <p>a. Sí b. No c. No estoy seguro(a)</p>	<p>7. Durante el presente año escolar, ¿conversó en alguno de sus espacios acerca de los efectos del fumar? Como por ejemplo, que los dientes se vuelven amarillos, que ocasiona arrugas, o que hace oler mal</p> <p>a. Sí b. No c. No estoy seguro(a)</p>
<p>ALCOHOL Y DROGAS</p>	
<p>1. ¿Usted o en su familia son consumidores de bebidas alcohólicas?</p>	<p>2. ¿Qué tan difícil es conseguir bebidas alcohólicas, si quisiera?</p> <p>a. Imposible b. Muy difícil</p>

<ul style="list-style-type: none"> a. Ninguno b. Yo c. Mis familiares d. Ambos e. No lo sé 	<ul style="list-style-type: none"> c. Relativamente difícil d. Relativamente fácil e. Muy fácil f. No lo sé
<p>3. ¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre los problemas asociados por beber alcohol?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sí b. No c. No lo se 	<p>4. ¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre los efectos del uso del alcohol?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sí b. No c. No lo se
<p>5. ¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre, cómo decir no al consumo de bebidas alcohólicas?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sí b. No c. No lo se 	<p>6. Usted cree que en la institución educativa existen estrategias para prevención de sustancias Psicoactivas – SPA:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sí b. No <p>Cuales _____</p>
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN	
<p>7. Durante los últimos 30 días ¿Qué tan frecuente desayunaron sus hijos?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Nunca b. Rara vez c. Algunas veces d. La mayoría del tiempo e. Siempre 	<p>8. ¿Pueden comprar o recibir gratis bebidas gaseosas sus hijos?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sí b. No
<p>9. ¿Pueden comprar o recibir gratis sus hijos comida rápida en su escuela?</p>	<p>10. Durante este año escolar ¿En algún momento, les ha hablado a sus</p>

<p>a. Sí b. No</p>	<p>hijos sobre los beneficios de comer saludable? a. Sí b. No c. No lo sé</p>
<p>11. Durante este año escolar ¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre los beneficios de comer más frutas y vegetales? a. Sí b. No c. No lo sé</p>	<p>12. Durante este año escolar ¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre cómo preparar o almacenar comida de manera segura? a. Sí b. No c. No lo sé</p>
<p>13. Durante este año escolar ¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre modos saludables de ganar peso? a. Sí b. No c. No lo sé</p>	<p>14. Durante este año escolar ¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre formas saludables de perder peso? a. Sí b. No c. No lo sé</p>
<p>15 ¿En la institución educativa existen estrategias que fomenten el consumo de productos alimenticios que contengan frutas y verduras sin conservantes, presentantes o colorantes artificiales? Si No Cuales _____ _____</p>	<p>16. ¿Hay alguna fuente de agua potable (bebedero) para beber en la escuela donde estudian sus hijos? a. Sí b. No</p>

ACTIVIDAD FÍSICA

<p>17. Durante este año escolar ¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre cómo prevenir lesiones haciendo actividad física?</p> <p>a. Sí b. No c. c. No lo sé</p>	<p>18. Durante este año escolar ¿En algún momento, les ha hablado a sus hijos sobre los beneficios de la actividad física?</p> <p>a. Sí b. No c. c. No lo sé</p>
<p>19. ¿En la institución educativa se desarrollan programas que favorecen la práctica de la actividad física?</p> <p>a. Si b. No Cuales:</p> <hr/> <hr/>	

Fecha de diligenciamiento _____

Anexo 2. Galería fotográfica



Madres de familia compartiendo sus dudas e inquietudes sobre la encuesta realizada.



Padres y madres de la Unidad Educativa Huaca llenando la encuesta

Anexo 3. Portada de la guía de capacitación para padres de familia

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**



**GUÍA DIRIGIDA, A PADRES DE FAMILIA SOBRE
HÁBITOS SALUDABLES EN ADOLESCENTES**

AUTORA: Helen Nattaly Burgos

TUTORA: MSC. Ximena Tapia



IBARRA – ECUADOR

2019

ABSTRACT

PERCEPTION OF PARENTS REGARDING HARMFUL HABITS IN STUDENTS AT HUACA EDUCATIONAL UNIT, CARCHI 2016.

Name: Helen Nattaly Burgos Estrada

Email: nattyburgos7@gmail.com

The results were from mostly females, aged between 34 and 40 year old housewives, of primary education, the harmful activities that they know or exist in the institution are: Especially in activities related to the prevention of use of drugs and alcohol, as well as eating habits. Parents of teenagers know little or nothing about activities carried out by their children in educational institutions. Perception of parents about harmful habits in students at Huaca Educational Unit, Carchi, 2016. The main objective was to determine the perception that parents have about harmful habits at Huaca Educational Unit. The methodology was a qualitative non-experimental study, whose population were parents of 108 students of the third level of high school. It is necessary to develop a training plan for parents and family members with an easy and flexible to assimilate didactic rich in veracity and reliability. easy access to soft drinks, junk food, alcohol and cigarettes, along with little knowledge about the benefits of physical activity. These activities at the institution could be prevented using: talks, workshops, physical education, dance therapy. It is necessary to develop a training plan for parents and family members with an easy and flexible to assimilate didactic rich in veracity and reliability. In conclusion, parents should create and reinforce good habits from home with the support of educational institutions, so their children could have better tools, creating spaces for healthy recreation.

Keywords: family nucleus, participatory action research, alcohol consumption, tobacco, adolescents.

Victor Rodriguez
ma



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS.docx (D47715134)
Submitted: 2/7/2019 11:43:00 PM
Submitted By: seebastx@hotmail.com
Significance: 3 %

Sources included in the report:

Percepción de los docentes sobre hábitos nocivos.pdf (D31646952)
Erika Oviedo impreso abril 19.docx (D27510221)
tesis final borrador.docx (D30356053)
TESIS jazmin.docx (D35349728)
<https://www.redalyc.org/html/5216/521652345005/>
<http://www.scielo.org.co/pdf/indes/v17n1/v17n1a04.pdf>

Instances where selected sources appear:

15

En la ciudad de Ibarra, a los 08 días del mes de febrero de 2019.

Lo certifico:


(Firma).....
MSc. Maria Ximena Tapia Paguay
C.C.: 1001817459
DIRECTORA