



# PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NIÑOS Y JÓVENES

GUÍA DE ACTIVIDADES. 2019/2020





Os presentamos una nueva edición de la guía de la salud, una apuesta segura por el futuro de las nuevas generaciones.

Esta guía 2019-20 mantiene un compromiso firme por la educación para la salud porque el equipo de Gobierno está convencido de que todos los ciudadanos deben preocuparse de cuidar su salud y estar concienciados de la necesidad de poner en práctica hábitos saludables, desde los más pequeños a los más mayores.

La edición de este año es en formato digital con el objetivo de llegar a toda la comunidad educativa, familias, alumnos y población en general y, además, ser sostenibles con el medio ambiente.

Y destacar, cómo no, a los colegios y asociaciones profesionales, que colaboran desinteresadamente en buscar las fórmulas más adecuadas para llegar a un mayor número de ciudadanos.

Con esta guía, niños, adolescentes y adultos sabrán qué hacer y cómo comportarse ante determinados problemas. En resumen, soluciones al alcance de todos.

**Gema Igual Ortiz**, Alcaldesa de Santander



# PROYECTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NIÑOS Y JÓVENES

SANTANDER. CURSO 2019/2020

---

**El grado en el que los niños, de manera individual y colectiva, adquieran conocimientos y habilidades para cuidar su salud les permitirá desarrollarse, satisfacer sus necesidades, realizar sus potenciales y ampliar sus capacidades para interactuar con éxito en el entorno biológico, físico y social.**

El cuidado de la salud es complejo. La tradicional adquisición de conocimientos para el cuidado de la salud en el entorno familiar se ha convertido en un proceso social que trasciende la dimensión individual, familiar y escolar. En él intervienen múltiples agentes familiares y sociales del ámbito educativo, sanitario y comunitario.

El proceso de aprendizaje del cuidado de la salud se fundamenta en la adquisición de capacidades y habilidades que ayudan al niño y al joven a fortalecer y modificar su conducta para mantener una buena salud a lo largo de la vida.

Teniendo en cuenta que las necesidades en el cuidado de la salud en las primeras etapas de la vida son diferentes a las necesidades de los adultos dado que el nivel de desarrollo y madurez tiene mayor influencia en la dinámica de salud, la exposición a influencias de carácter biológico, cultural, ambiental y conductuales tiene repercusiones inmediatas y futuras.

Con el objetivo de promover y proteger la salud y el bienestar de los más jóvenes y de prevenir la enfermedad y sus consecuencias, hace cinco años se constituyó un grupo de trabajo multidisciplinar, intersectorial e interinstitucional formado por profesionales sanitarios y no sanitarios implicados en la mejora de la salud de niños y jóvenes.

De manera conjunta aportan sus conocimientos y experiencias para influir en la salud de los escolares desde diferentes perspectivas que van desde lo biomédico, lo psicosocial, o lo socioeconómico y legal, pasando por la seguridad, la integración social y medioambiental o la solidaridad entre otras.

Comprometidos con la promoción de la salud de los escolares han elaborado un proyecto educativo para el curso 2019-2020, dirigido a todos los niveles educativos desde Educación infantil hasta Bachillerato y Módulos profesionales con el fin de proporcionar programas y acciones basados en el conocimiento de los patrones de salud y enfermedad, en la identificación de sus factores de riesgo y de las estrategias para reducir su efecto.

Su objetivo es la mejora continuada del estado de salud y bienestar de niños y adolescentes y de su entorno familiar y escolar.

Bajo la coordinación del Ayuntamiento de Santander, se propone un programa de actividades dirigido a los escolares y al profesorado, impartidos en los centros educativos.

Para acercar a las familias estas experiencias se da continuidad al Programa Comunitario de Educación Familiar en Salud. Con él se quiere facilitar la participación de todo el entorno familiar en la promoción de la salud vinculada a valores y habilidades para la vida en las diferentes etapas de desarrollo de niños y jóvenes, compartiendo la experiencia del proceso enseñanza-aprendizaje.

### **Los programas se agrupan en 4 grandes bloques:**

**1. Salud Infantil y Juvenil.**

**2. Valores y Salud.**

**3. Cultura, Arte y Salud.**

**4. Educación Familiar en Salud.**

# ÍNDICE

---

## SALUD INFANTIL Y JUVENIL

---

<b>EL PLATO SALUDABLE PARA NIÑOS</b>	<b>12</b>
Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria	
<b>SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE</b>	<b>14</b>
Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria	
<b>HÁBITOS HIGIÉNICOS: LAVARSE LAS MANOS</b>	<b>16</b>
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria	
<b>DESAYUNO SALUDABLE</b>	<b>18</b>
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria	
<b>PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES: MENORES, NI UNA GOTA</b>	<b>20</b>
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria	
<b>SABEMOS CÓMO ERES VIENDO TU BOCA</b>	<b>22</b>
Asociación de Higienistas Bucodentales de Cantabria	
<b>PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOBRE SEGURIDAD VIAL</b>	<b>24</b>
Cuerpo de Policía Local de Santander	
<b>PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR</b>	<b>27</b>
Cuerpo de Bomberos de Santander	
<b>HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR</b>	<b>29</b>
Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria	
<b>SOLO CON TUS MANOS</b>	<b>31</b>
Colegio Oficial de Médicos de Cantabria	
<b>CONOCE LA EPILEPSIA</b>	<b>34</b>
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria	

## VALORES Y SALUD

---

<b>FOMENTO DE BUENOS TRATOS ORIENTADO A LA EDUCACIÓN NO SEXISTA</b>	<b>36</b>
Colegio Oficial de Psicología de Cantabria	

<b>PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES</b>	<b>39</b>
Centro de Igualdad. Ayuntamiento de Santander	

<b>COEDUCACIÓN PROYECTO ALICIA. MUJER, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>	<b>41</b>
Centro de Igualdad. Ayuntamiento de Santander	

<b>PROMOCIÓN DE BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES</b>	<b>43</b>
Servicios Sociales Ayuntamiento de Santander	

<b>AMIGABILIDAD Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL</b>	<b>46</b>
Sociedad de Geriátría y Gerontología de Cantabria "Gregorio Marañón"	

<b>COOPERACIÓN SANITARIA CÁNTABRA EN ÁFRICA</b>	<b>48</b>
Colegio Oficial de Médicos de Cantabria	

<b>PEQUEÑOS INVESTIGADORES</b>	<b>50</b>
Asociación Española Contra el Cáncer	

<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ESTIGMA DERIVADO DE LA ENFERMEDAD MENTAL "LOS GUERREROS DE LA LUZ"</b>	<b>52</b>
Centro Hospitalario Padre Menni Santander	

## **CULTURA, ARTE Y SALUD**

---

<b>CUENTACUENTOS DE SALUD</b>	<b>54</b>
Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria	

## **EDUCACIÓN FAMILIAR EN SALUD. AULA PARA LAS FAMILIAS**

---

<b>JORNADAS DIVULGATIVAS PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA: FAMILIAS Y PROFESORADO</b>	<b>58</b>
--	-----------

<b>PROGRAMAS POR CURSO Y NIVEL</b>	<b>62</b>
------------------------------------	-----------

<b>INSCRIPCIÓN</b>	<b>66</b>
--------------------	-----------

# ÍNDICE POR NIVELES EDUCATIVOS

---

## EDUCACIÓN INFANTIL

### SALUD INFANTIL Y JUVENIL

---

<b>HÁBITOS HIGIÉNICOS. LAVARSE LAS MANOS</b>	<b>16</b>
Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria	

### VALORES Y SALUD

---

<b>COOPERACIÓN SANITARIA CÁNTABRA EN ÁFRICA</b>	<b>48</b>
Colegio Oficial de Médicos de Cantabria	

### CULTURA, ARTE Y SALUD

---

<b>CUENTACUENTOS DE SALUD “LA RANA JULIANA”</b>	<b>54</b>
Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria	

## EDUCACIÓN PRIMARIA

### SALUD INFANTIL Y JUVENIL

---

<b>EL PLATO SALUDABLE PARA NIÑOS</b>	<b>12</b>
Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria	

<b>DESAYUNO SALUDABLE</b>	<b>18</b>
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria	

<b>PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOBRE SEGURIDAD VIAL</b>	<b>24</b>
Cuerpo de Policía Local de Santander	

<b>PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR</b>	<b>27</b>
Cuerpo de Bomberos de Santander	

<b>HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR</b>	<b>29</b>
Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria	

<b>CONOCE LA EPILEPSIA</b>	<b>34</b>
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria	



## VALORES Y SALUD

---

<b>FOMENTO DE BUENOS TRATOS ORIENTADO A LA EDUCACIÓN NO SEXISTA</b>	<b>36</b>
Colegio Oficial de Psicología de Cantabria	
<b>COEDUCACIÓN</b>	
<b>PROYECTO ALICIA. MUJER, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>	<b>41</b>
Centro de Igualdad. Ayuntamiento de Santander	
<b>PROMOCIÓN DE BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES</b>	<b>43</b>
Servicios Sociales Ayuntamiento de Santander	
<b>COOPERACIÓN SANITARIA. CÁNTABRA EN ÁFRICA</b>	<b>48</b>
Colegio Oficial de Médicos de Cantabria	
<b>PEQUEÑOS INVESTIGADORES</b>	<b>50</b>
Fundación AECC para la investigación contra el cáncer	
<b>CUENTACUENTOS DE SALUD “EL MUNDO DE CARLOTA”</b>	<b>55</b>
Fundación AECC para la investigación contra el cáncer	

## EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

### SALUD INFANTIL Y JUVENIL

---

<b>SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE</b>	<b>14</b>
Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria	
<b>PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES: MENORES, NI UNA GOTA</b>	<b>20</b>
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria	
<b>SOLO CON TUS MANOS</b>	<b>31</b>
Colegio Oficial de Médicos de Cantabria	

## VALORES Y SALUD

---

### **PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES** 39

Centro de Igualdad. Ayuntamiento de Santander

### **COEDUCACIÓN PROYECTO ALICIA. MUJER, CIENCIA Y TECNOLOGÍA** 41

Centro de Igualdad. Ayuntamiento de Santander

### **PROMOCIÓN DE BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES** 43

Servicios Sociales Ayuntamiento de Santander

### **AMIGABILIDAD Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL** 46

Sociedad de Geriatria y Gerontología de Cantabria  
"Gregorio Marañón"

### **COOPERACIÓN SANITARIA CÁNTABRA EN ÁFRICA** 48

Colegio Oficial de Médicos de Cantabria

### **PREVENCIÓN DEL ESTIGMA DERIVADO DE LA ENFERMEDAD MENTAL** 52

Centro Hospitalario Padre Menni Santander

## BACHILLERATO

### SALUD INFANTIL Y JUVENIL

---

### **PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES: MENORES, NI UNA GOTA** 20

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria

### **SABEMOS CÓMO ERES VIENDO TU BOCA** 22

Asociación de Higienistas Bucodentales de Cantabria

### **SOLO CON TUS MANOS** 31

Colegio Oficial de Médicos de Cantabria

## VALORES Y SALUD

---

### **PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES** **39**

Centro de Igualdad. Ayuntamiento de Santander

### **COOPERACIÓN SANITARIA CÁNTABRA EN ÁFRICA** **48**

Colegio Oficial de Médicos de Cantabria

## MODULOS FORMATIVOS

### VALORES Y SALUD

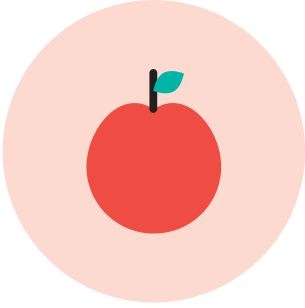
---

### **PROMOCIÓN DE BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES** **43**

Servicios Sociales Ayuntamiento de Santander

### **COOPERACIÓN SANITARIA CÁNTABRA EN ÁFRICA** **48**

Colegio Oficial de Médicos de Cantabria



COLEGIO DE ENFERMERÍA  
DE CANTABRIA

# EL PLATO SALUDABLE PARA NIÑOS

---

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud más graves del siglo XXI según la OMS. Aprender a comer de forma saludable junto al fomento de la actividad física se considera uno de los grandes pilares en los que incidir para que los niños sean adultos sanos en el futuro.

## OBJETIVOS

- Explicar y establecer conocimientos sobre los diferentes grupos de alimentos.
- Describir en qué proporción deben ser consumidos los alimentos saludables.
- Identificar y pegar en las hojas **“El plato saludable”** y **“Esto no es una comida sana”** los alimentos y comestibles que correspondan.
- Identificar en inglés los alimentos saludables.
- Proporcionar a los padres una hoja informativa más amplia sobre **“El plato saludable”**.

## METODOLOGÍA

**Dirigido a** escolares de 1º y 2º de Educación Primaria, así como a sus profesores.

## CONTENIDOS

Actividad basada en la herramienta didáctica **"MY PLATE"** creada por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard.

A través de una guía-hoja se reconocerá rápidamente y de forma visual qué y cómo hay que comer se repasan las necesidades de frutas y verduras, de cereales y granos integrales que aportan hidratos de carbono y de alimentos proteicos.

Fuera del contorno del plato, se abordan tres aspectos fundamentales para la salud: el consumo de aceites y grasas, la hidratación con diferentes bebidas y la actividad física

**Duración:** 1 hora.

## ACTIVIDAD PARA FAMILIAS Y DOCENTES

Paralelamente se ofrece la posibilidad de participación a los padres a través del AMPA en un ciclo de 5 charlas dado que el núcleo familiar debe implicarse en la tarea de comer de forma saludable.

### Contenidos

1. Mejora tu salud, reeduca tu paladar.
2. Más mercado y menos supermercado. Cómo confeccionar tu plato saludable
3. ¿Sabes lo que comes? Las etiquetas hablan. Parte I
4. ¿Sabes lo que comes? Las etiquetas hablan. Parte II
5. Microbiota intestinal. Qué es y el porqué de su importancia. Alimentos prebióticos y probióticos.

**Duración:** 1 hora y media cada sesión.

**Observación:** El programa de charlas será impartido completo o parcial atendiendo al espacio y tiempo disponible.

## COLABORADORES

El proceso pedagógico será realizado por enfermeras/os del **Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria.**



COLEGIO DE ENFERMERÍA  
DE CANTABRIA

# SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE

---

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo personal pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas, como el deseo de contacto, de intimidad, la expresión emocional, la búsqueda de placer, la ternura y el amor. Se construye a través de la interacción entre el individuo y las estructuras sociales y su pleno desarrollo es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social.

Desde esta perspectiva, la Educación Sexual es importante en la formación integral de las personas, más allá del conocimiento puramente biológico, psicológico y social, para entender la sexualidad como dimensión humana fuente de salud, placer y bienestar.

Este proyecto se va a centrar en las conductas sexuales, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y su prevención (sexo seguro), el uso y funcionamiento de los diferentes métodos anticonceptivos y el aborto. En todos los aspectos se apela a los conceptos de salud, autorresponsabilidad y corresponsabilidad desde la información y la elección correcta, considerando que lo más importante es la prevención.

## OBJETIVOS

- Dotar de conocimientos, habilidades y actitudes para tomar libremente decisiones sobre sexualidad, creando un espacio idóneo para debatir y dialogar sobre sexualidad, relaciones interpersonales y salud sexual.
- Enseñar los métodos anticonceptivos, sus ventajas e inconvenientes.
- Informar sobre la situación del aborto en Cantabria.
- Proporcionar conocimientos sobre las enfermedades de transmisión sexual.
- Informar sobre los riesgos en las relaciones sexuales no protegidas.
- Reconocer las situaciones de riesgo del comportamiento sexual.
- Promover el uso del preservativo.
- Informar sobre los recursos existentes en la Comunidad Autónoma.

## METODOLOGÍA

**Dirigido a** alumnos/as de 3º ESO.

A través de diferentes dinámicas interactivas se realizará una exposición teórica impartiendo conocimientos seguido de un espacio para preguntas ocultas, dándoles respuesta y aspectos prácticos sobre la correcta utilización del preservativo.

**Duración:** 90 minutos aproximadamente.

**Observación:** Al finalizar se entregará una documentación que refuerza la información recibida.

## COLABORADORES

El proceso pedagógico será realizado por enfermeras/os del **Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria**.



COLEGIO OFICIAL DE  
**FARMACÉUTICOS**  
DE CANTABRIA

# HÁBITOS HIGIÉNICOS LAVARSE LAS MANOS

---

La mejor manera de prevenir infecciones como los resfriados, la gripe o la gastroenteritis, que hacen que los niños pierdan salud, días de escolarización y tengan un coste en asistencia sanitaria, es sencilla con un adecuado lavado de manos en la escuela, en casa o en la comunidad. Esta táctica se debe aprender desde las primeras edades ya que los gérmenes viven y se reproducen en un medio tibio y húmedo como las manos. Reconocer la técnica y cuándo es necesario hacerla, es el objeto de este proyecto.

## OBJETIVOS

- Adquirir hábitos de higiene y, en concreto, el lavado de las manos como mecanismo de salud y de prevención de enfermedad.
- Aprender a identificar los pasos correctos del lavado de manos, así como los momentos en los que es obligatorio hacerlo.

## METODOLOGÍA

**Dirigido a** escolares de Educación Infantil.

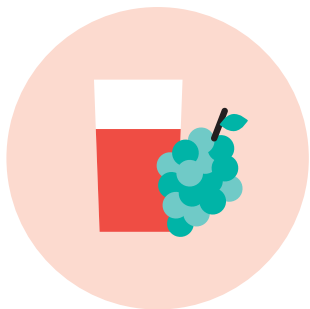
**Charla** de quince minutos de duración, apoyada por una **presentación audiovisual**. En ella se explica por qué lavarse las manos, cuándo lavarlas y cómo se hace dicho lavado.



Además, se entrega a los niños **material relacionado con la charla** para que se trabaje en el aula, en colaboración con los profesores.

## **COLABORADORES**

Impartido por farmacéuticos del **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria**, quienes se encargarán del proceso pedagógico y de elaborar los materiales necesarios para la formación.



COLEGIO OFICIAL DE  
**FARMACÉUTICOS**  
DE CANTABRIA

## DESAYUNO SALUDABLE

---

El desayuno es fundamental para comenzar bien el día, tras el periodo de ayuno durante el descanso nocturno. La importancia de esta comida para mejorar el estado nutricional y el bienestar de los niños justifica este proyecto.

### OBJETIVOS

- Mejorar los hábitos de vida saludable y, en concreto, la formación nutricional en los niños y niñas.
- Reconocer la importancia de comenzar el día con un buen desayuno y su influencia en su bienestar y en el rendimiento escolar, tanto físico como intelectual.
- Identificar diferentes tipos de desayunos saludables.
- Favorecer la participación de los padres favoreciendo que los niños comenten la actividad con sus padres ya que de ellos depende, en gran medida, que el desayuno de los más pequeños sea completo y equilibrado

### METODOLOGÍA

**Dirigido a** escolares de primer curso de Educación Primaria.

**Charla** en el aula, de veinte minutos de duración, apoyada por una **presentación audiovisual**. En ella se explican los beneficios de una dieta equilibrada y se resalta la importancia de realizar un correcto desayuno.

La actividad se completa con un **desayuno en el comedor del centro escolar** que consiste en leche con cacao soluble, pan con aceite de oliva virgen y una pieza de fruta, ésta última llevada por cada niño en función de sus gustos.

Además, se entrega a los niños **un folleto informativo** para que entreguen en casa y comenten la actividad con sus padres.

**Observaciones:** Se contempla la posibilidad –siempre que así lo estime oportuno el Centro educativo– de hacer partícipes de esta actividad a los padres interesados, con el fin de obtener mejor calado en las familias del contenido divulgado de la charla.

## COLABORADORES

Impartido por farmacéuticos del **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria**, quienes se encargarán del proceso pedagógico.

**AMPAs:** Proporcionarán la leche, el cacao, el aceite y el pan, necesarios para el desayuno.

Asimismo, en función de la idiosincrasia propia de cada centro educativo, se abre la puerta a la introducción de otras formas de desayuno saludables propias de otras regiones o nacionalidades, a fin de fomentar la convivencia de culturas diferentes.



COLEGIO OFICIAL DE  
**FARMACÉUTICOS**  
DE CANTABRIA

# PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES. MENORES, NI UNA GOTA

---

Los programas pedagógicos de prevención del consumo de alcohol en menores son efectivos para cambiar los hábitos de los adolescentes. Además, según las encuestas, su efectividad es mayor cuando los adolescentes aún no han iniciado el consumo o toman bebidas alcohólicas de forma muy reducida. Según opiniones de adolescentes, el conocimiento sobre las consecuencias del abuso de alcohol tiene un efecto positivo en su actitud hacia el alcohol

## OBJETIVOS

- Retrasar la edad de inicio al consumo de alcohol de los adolescentes, si llega a producirse este consumo.
- Reducir el número de adolescentes que toman alcohol.
- Reducir la cantidad de alcohol que beben los adolescentes.

## METODOLOGÍA

**Dirigido a** alumnos de 1º, 3º de ESO y 1º de Bachillerato [12-18 años].

**Recomendación:** para mejorar la eficacia del programa, se recomienda que sea impartido en cursos alternos de manera que se convierta en un programa implantado de forma estable en el centro (por ejemplo, que los alumnos reciban el programa en 1º de ESO, 3º de ESO y 1º de Bachillerato). Además, se aconseja que las sesiones impartidas por el monitor se complementen con las actividades propuestas para los tutores en la guía del profesorado.

**Sesiones presenciales de dos horas de duración,** la primera hora es teórica, y la segunda práctica. Se recomienda que ambas sesiones se programen seguidas.

Durante las sesiones, los alumnos conocerán los problemas asociados al consumo prematuro de alcohol y trabajarán diferentes habilidades sociales para prevenir el consumo mediante actividades formativas.

Se proporcionará material de apoyo: Guía para el alumnado y Guía para el profesorado.

Al finalizar las charlas programadas en un mismo Centro educativo, se realizará una evaluación de todo el proceso formativo y se emitirá informe final.

**Importante:** Debido al número de horas necesario para realizar esta actividad, las solicitudes se admitirán en estricto orden de llegada hasta completar la disponibilidad del personal expresamente formado para impartirlo.

## COLABORADORES

Impartido por farmacéuticos del **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria**, quienes se encargarán del proceso pedagógico y de elaborar los materiales necesarios para la formación.



# SABEMOS CÓMO ERES VIENDO TU BOCA

---

La cavidad oral es la puerta de entrada a los nutrientes que precisamos para desarrollar todas las actividades que realizamos a diario, es imprescindible mantener una higiene diaria y una dieta adecuada con la que garantizaremos la salud de los órganos de nuestra boca y su longevidad.

## OBJETIVO

- Trabajar la salud bucodental entre los jóvenes de 17 y 18 años promoviendo la adquisición de hábitos dietéticos y de cepillado correctos tratando de prevenir la aparición de caries y de mostrar las consecuencias de un mal estado bucal.

## METODOLOGÍA

**Dirigido a** escolares de 17 y 18 años [primero y segundo de Bachillerato].

**De enero a junio, una actividad al mes.**

A través de una **exposición teórica** con medios audiovisuales se tratará como tema principal los Cuidados en Higiene Oral, porqué, cómo y dónde. Además se abordarán otros aspectos del cuidado de la boca y sus tejidos como piercing, tabaco, bebidas isotónicas, refrescos... consecuencias y hábitos.

Se generará posteriormente un **debate** para dar respuesta a las preguntas de los alumnos.

Se facilitará **material didáctico** a través de posters y material de higiene bucodental.

## **COLABORADORES**

Será impartido por profesionales de la salud bucodental de la **Asociación de Higienistas Bucodentales de Cantabria**.



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOBRE SEGURIDAD VIAL

---

En Junio de 2017, la OMS proporcionaba información sobre la seguridad vial en el mundo asegurando que los accidentes de tránsito son una de las principales causas de muerte en todos los grupos de edad y la primera entre las personas de entre 15 y 29 años. En la seguridad vial intervienen un conjunto de factores (la persona, bien conductor, pasajero o peatón), el vehículo, su estado y sus sistemas de protección, la vía de circulación y el entorno.

Los comportamientos viales de las personas constituyen uno de los principales factores para la prevención de los accidentes de tráfico, así como para la reducción de las lesiones derivadas. De ahí que se incida en la necesidad de proporcionar educación sobre seguridad vial.

En el periodo escolar es fundamental la adquisición de conocimientos y habilidades para la vida así como actitudes de respuesta ciudadana integradora para conseguir un progreso personal y social en las relaciones humanas en las vías públicas.

En este marco, el Programa de Educación sobre Seguridad Vial en el ámbito escolar pretende contribuir a fomentar valores y conductas en esta materia.



## OBJETIVOS

- Proporcionar conocimientos, fomentar habilidades y potenciar actitudes favorables para la educación vial.
- Favorecer una respuesta integradora en las conductas de seguridad vial en relación con la movilidad segura y sostenible.

## METODOLOGÍA

El proyecto se trabaja en el centro educativo a lo largo de una semana con:

### ACTIVIDAD 1

**Dirigido a** Profesorado de Educación Primaria.

Taller inicial para el profesorado apoyado con marionetas. Es imprescindible realizarlo antes de comenzar las actividades con el alumnado. Su objetivo es la implicación de los educadores, máximos responsables de la formación.

Los contenidos se basan en estrategias de movilidad segura y sostenible, haciendo que nuestros sistemas de transporte respondan a necesidades de cualquier carácter minimizando impactos medioambientales negativos y reduciendo siniestros.

**Duración:** Hora y media.

### ACTIVIDAD 2

**Dirigido a** alumnos de 3º y 4º de Educación Primaria.

Se valorará la ampliación a 5º y 6º de Educación Primaria según la dirección del centro educativo y el departamento de educación vial de la Jefatura de Policía Local.

**Talleres prácticos** en los que, **sobre un Tapiz Vial**, herramienta que permite trabajar el conocimiento de la norma y de habilidades sociales para que todos podamos interactuar en la vía de forma responsable.

Práctica de los conocimientos adquiridos mediante la **simulación con el Parque Infantil de Tráfico (P.I.T.)** con el montaje de un circuito

con señales, calles, semáforos, etc. que permitirá al alumnado trabajar Principios de convivencia en las vías, de responsabilidad, de confianza en la normalidad del tráfico, de seguridad y defensa y de seguridad en la conducción.

**Necesidades organizativas:** Instalación de Tapiz Vial y de infraestructuras de Parque Infantil Itinerante de Tráfico.

## **COLABORADORES**

Impartido por profesionales del **Cuerpo de la Policía Local** del Ayuntamiento de Santander, pudiendo contar con el apoyo de **otros miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad**.



# PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

Las lesiones derivadas de accidentes ocurridos en el hogar familiar y su entorno ocupan un lugar importante en el conjunto de las actuaciones asistenciales de los cuerpos de seguridad y de las autoridades sanitarias. Se producen por descuidos y afectan en el 70% de los casos a los niños. Muchos de estos accidentes sobrevienen por distracciones e imprudencias, la mayoría evitables.

## OBJETIVOS

- Dar a conocer a los escolares las principales acciones para prevenir riesgos potenciales en el hogar, especialmente el fuego, así como riesgos inminentes.
- Proporcionar información sobre las medidas de actuación en caso de fuego en el hogar.

## METODOLOGÍA

**Dirigido a** escolares de 8 y 9 años de edad que cursen 3º y 4º curso de Educación Primaria.

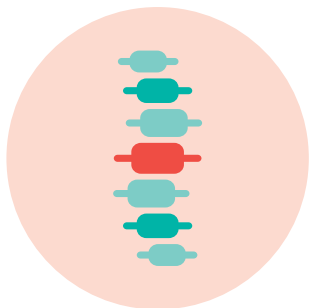
A través de una **charla interactiva** con la presentación de un video de dibujos animados se dinamizarán los contenidos y las dinámicas de actuación.

Posteriormente, con la puesta en marcha de **diferentes estrategias de emergencia** los escolares aprenderán la importancia de tener un plan de acción familiar en caso de que se produzca una situación de emergencia (identificar el riesgo, localizar a personas, establecer ruta de salida y modo, ...).

**Observaciones:** Se realizará a demanda de los propios centros, los miércoles, en el horario comprendido entre las 10 a 12 horas.

## **COLABORADORES**

Será impartido por profesionales del **Servicio de Bomberos de Santander** y contará con el apoyo de otros servicios municipales.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL  
DE FISIOTERAPEUTAS  
DE CANTABRIA

## HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

---

La etapa escolar se caracteriza, entre otras cosas, por grandes cambios en el desarrollo músculo-esquelético en breves periodos de tiempo.

Los hábitos de vida infantiles, presentan un incremento del sedentarismo y un menor desarrollo de actividad física y deporte que inciden en la aparición de patologías de forma cada vez más precoz.

La patología con mejor pronóstico en el tratamiento es la que se previene y la prevención, no es sólo cosa de los demás, sino que empieza por uno mismo.

### OBJETIVOS

- Concienciar al escolar y su entorno de que adoptar la postura correcta en cada situación cotidiana desde la infancia, es fundamental para proteger la columna vertebral, prevenir dolores de espalda y evitar dificultades de movilidad en el futuro.
- Reconocer cómo puede cuidar su espalda y columna vertebral durante la realización de diferentes actividades y mantenimiento de posturas, tales como:

1. De pie.
  2. Sentado en clase.
  3. Sentado frente al ordenador.
  4. Transporte de material escolar.
  5. Alcanzar un objeto elevado.
  6. Coger un peso del suelo.
  7. Ver la televisión.
  8. Aseo.
  9. Dormir, etc.
- Moldear los hábitos posturales cuando comienzan a establecerse, antes de que se instauren como tal, mostrando cuáles son más adecuados y cuáles perjudiciales, así como favorecer la corrección en su entorno de los ya establecidos.

## METODOLOGÍA

Charla teórico-práctica en la que se contará con un personaje, **"PICERO"**, un lápiz como compañero de trabajo diario del escolar, que de forma muy visual hace un recorrido por las diferentes posturas y actividades, comparando las correctas frente a las incorrectas o menos recomendables, utilizadas de forma habitual.

En cada aula se entrega **un póster y folletos informativos** con las diferentes posturas de cada posición para poder trabajar a posteriori. A cada escolar se le entregará también **un tríptico** que contiene un resumen de los contenidos más importante para repasar en casa junto a sus padres y familiares.

**Dirigido a** escolares de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria.

**Lugar:** Aula del centro escolar.

## COLABORADORES

El proceso pedagógico será realizado por fisioterapeuta educativo del **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria**.



COLEGIO OFICIAL  
DE MÉDICOS  
DE CANTABRIA

## SOLO CON TUS MANOS

---

Las causas más frecuentes de Parada Cardio-Respiratoria (PCR) en los niños mayores de un año son los accidentes, fundamentalmente los accidentes de tráfico, ahogamientos y caídas.

No hay ninguna medida sanitaria que sea más efectiva que la prevención. Se estima que hasta un 40 a 50 % de las muertes por accidentes en la infancia se podrían evitar si existiera una formación adecuada en las medidas de prevención.

Cuando se ha producido el accidente es fundamental la atención temprana. En las situaciones de PCR, la reanimación cardiopulmonar realizada por testigos entrenados aumenta la supervivencia y mejora el pronóstico neurológico. Dado que la mayoría de las paradas cardiorrespiratorias recuperables se producen estando presente o cercano un reanimador potencial, los beneficios esperados serían razonables si se busca entrenar a los adolescentes para reanimar en cualquier escenario.

La posibilidad de implementar, en las actividades escolares, la docencia de la Reanimación Cardiopulmonar y, apoyarla con estrategias de recuerdo, supondría la universalización de estas habilidades en un plazo de unos 50 años. Hasta entonces se dispondría de personal entrenado en estas habilidades básicas que teóricamente podría difundir estos conocimientos en el núcleo familiar y social. Además de mejorar la asistencia como

primeros intervinientes en el grupo de población donde las paradas cardíacas son más frecuentes (adultos y ancianos)

## OBJETIVOS

- Ofrecer los conocimientos y el protocolo para el manejo de una situación de emergencia, identificando los síntomas de una parada cardiorrespiratoria, enseñando a valorar de forma básica a la víctima y a alertar a un adulto y al sistema de emergencias.
- Dar a conocer el ABC de la RCP, entrenar las actitudes y habilidades para manejar con eficacia una parada cardiorrespiratoria y adquirir destrezas en el manejo de ésta con simuladores.

## METODOLOGÍA

Se iniciará la actividad con una parte teórica mediante una **charla** de 10-15 minutos de duración y la **proyección de un video** con apoyo de medios audiovisuales.

Se continuará con **ejercicio práctico**, en el que en grupos reducidos de 8-10 alumnos utilizarán un equipo de simulación, con torsos pediátricos y adultos para realizar las maniobras de reanimación cardiopulmonar.

Se entregará **un póster** para que los alumnos tengan la posibilidad de ver las fases básicas de actuación ante una emergencia. El póster podrá imprimirse y quedar expuesto en aquellos lugares del centro escolar donde pueda ser visible para el alumnado.

Puesto que la fortaleza física es determinante en las maniobras de reanimación, sería preferible concentrar la práctica de estas a partir de los 16 años de edad.

**Dirigido a** alumnos de 4º ESO y de 1º Bachillerato.

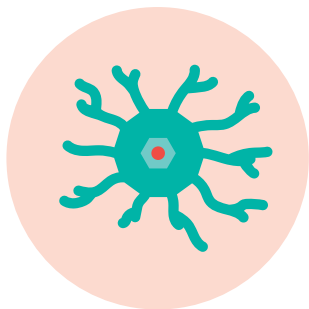
**Duración estimada:** dependerá del número de alumnos y se determinará con cada centro escolar participante.



**Importante:** Se recogerán las solicitudes durante el primer trimestre del curso escolar para la organización del cronograma a lo largo de los siguientes trimestres.

## **COLABORADORES**

Impartido por Médicos pertenecientes al **Colegio Oficial de Médicos de Cantabria**.



COLEGIO OFICIAL DE  
**FARMACÉUTICOS**  
DE CANTABRIA

## CONOCE LA EPILEPSIA

---

La epilepsia es una afección neurológica común que afecta a cualquiera independientemente de su edad, sexo y raza.

Los niños con esta enfermedad pueden tener vidas normales, participando en todas las actividades propias de su edad.

Conscientes de la importancia de que todo el entorno de los menores afectados conozca la enfermedad, su sintomatología y su tratamiento, se ha diseñado una formación específica para impartir en los centros escolares, acercando a los alumnos la enfermedad.

### OBJETIVOS

- Conocer los síntomas de la epilepsia.
- Facilitar información específica sobre epilepsia para normalizar la misma en las aulas.
- Ofrecer consejos útiles para abordar crisis convulsivas en el entorno escolar.

### METODOLOGÍA

**Dirigido a** escolares de Educación Primaria (segundo y tercer ciclo).

Charla de media hora de duración, apoyada por una presentación audiovisual. En ella se explica qué es la epilepsia y cómo actuar ante una crisis convulsiva.

Además, se entrega a los niños material relacionado con la charla para que se trabaje en el aula, en colaboración con los profesores.

## **COLABORADORES**

Impartido por farmacéuticos del **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria**, quienes se encargarán del proceso pedagógico y de elaborar los materiales necesarios para la formación.



## FOMENTO DE BUENOS TRATOS ORIENTADO A LA EDUCACIÓN NO SEXISTA

---

La Psicología, tiene un papel fundamental en el modelo de Igualdad y Buen Trato en las sociedades desarrolladas. Esta rama de la ciencia, como ámbito del saber que aborda la dimensión emocional, mental y conductual de los seres humanos, desde lo más íntimo e inconsciente hasta lo social y comunitario, puede y debe ayudar con su quehacer y saber, a transformar todo aquello que impide un desarrollo pleno de las personas, identificando, analizando e interviniendo en los procesos de cambio que las sociedades generan.

Para conseguir un desarrollo social positivo y, de esta forma, erradicar comportamientos que frenan la evolución humana, como son los generados por la violencia se propone este programa orientado a prevenir la discriminación en razón de sexo y la violencia de género que sufren niñas, jóvenes y mujeres por el hecho de serlo. Según estadísticas recientes, el 80% de la juventud conoce agresiones de género en las relaciones de su entorno, normalizando comportamientos agresivos dentro de las relaciones amor/amistad que pueden surgir.

## OBJETIVOS

- Explorar los conocimientos que tiene el alumnado sobre la Igualdad de Género y la Violencia de Género.
- Utilizar las diferencias entre niños y niñas convirtiéndose en referentes de conductas no asociadas.
- Debatir estereotipos y roles establecidos de cómo deben ser y comportarse los niños y las niñas, sobre la base de las cuales construyen su autoestima e identidad de género.
- Reestructurar creencias erróneas sobre las diferencias entre niños y niñas.
- Contribuir a la creación de una sociedad libre de los tradicionales mandatos de género, y por ende en la prevención de la Violencia de Género.

## METODOLOGÍA

Se exploran qué cualidades y conductas son representativas de una chica y de un chico, para analizar las identidades sobre las cuales se establecen los roles femenino y masculino. Se realiza un debate y se reestructuran creencias erróneas.

A través de un rol playing, películas, cortos, cuentos, se representan situaciones que muestran la problemática (creencias machistas, baja autoestima y ausencia de técnicas adecuadas para solucionar conflictos) para que el alumnado identifique tipos de violencia, y soluciones alternativas.

Al final del taller, se entrega un folleto que ayuda a identificar distintos comportamientos, los favorecedores de unas relaciones sanas y los representativos de la violencia de género.

**Dirigido a** alumnado de 6º de Educación Primaria.

**Lugar:** Centros educativos. La posibilidad de llevar a cabo este taller estará condicionada al número de centros que lo soliciten.

**Duración:** 2 horas.

## COLABORADORES

El proceso pedagógico será realizado por el Grupo de trabajo "Psicología de la Intervención e Igualdad de Género" del **Ilustre Colegio Oficial de Psicología de Cantabria**.



## PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES

---

Se ha comprobado que el ámbito escolar es el escenario esencial para avanzar en la prevención de la violencia de género y para configurar un verdadero modelo educativo igualitario y se entiende como la vía más segura para romper modelos, normas, valores, estereotipos y prácticas discriminatorias respecto al género. Por tanto, se estima fundamental intervenir con jóvenes y adolescentes, tanto para actuar en casos de violencia de género manifiesta, como para desarrollar una labor preventiva que permita la detección precoz de la violencia a la vez que para desarrollar la educación en y para la igualdad de oportunidades y derechos entre hombres y mujeres, ya que ésta constituye la mejor forma de prevenir la aparición de cualquiera de las manifestaciones de este tipo de violencia.

Con frecuencia tendemos a pensar que la violencia de género es solo cosa de adultos, sin embargo los datos reflejan una realidad totalmente diferente. La violencia en la adolescencia y la juventud es tan severa o más que la que se presenta en la vida adulta y con frecuencia es en el noviazgo cuando va forjándose una relación que se transformara en dramática años más tarde.

## OBJETIVO

- Prevención de la violencia de género, a través de una educación basada en la igualdad y no discriminación por razón de sexo

## METODOLOGÍA

### PROYECTO EDUCAR PARA PREVENIR

**Dirigido al** alumnado y profesorado de **1º y 2º de ESO y 1º de Bachiller**.

**Duración:** 4 horas, en dos turnos.

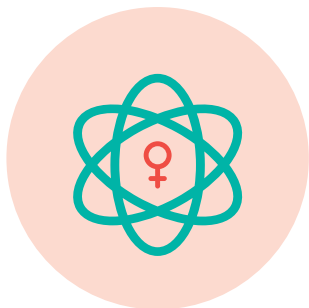
Impartidos por un equipo formado por dos personas con formación y experiencia en la prevención de violencia de género e igualdad de oportunidades.

**Nº de participantes:** Entre 15 y 20 personas

## COLABORADORES

Con la colaboración de profesionales del área de las Ciencias Sociales especialistas en igualdad de oportunidades y en prevención de violencia, coordinados por el **Centro de Igualdad del Ayuntamiento de Santander**.





# COEDUCACIÓN. PROYECTO ALICIA. MUJER, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

---

A lo largo de la historia, las mujeres han realizado aportaciones importantes al desarrollo científico y tecnológico de la humanidad, pero estos hechos han sido sistemáticamente olvidados.

Las investigaciones realizadas en el campo de las Ciencias, la Tecnología y la Sociedad, incorporan pocos trabajos con la perspectiva de género, así como escaso reconocimiento explícito a estas aportaciones realizadas por las mujeres en la Ciencia y la Técnica. Esto trae consigo que no se visibilice el papel desempeñado en este campo por mujeres.

Para tomar conciencia de esta problemática y apoyar la recuperación para la historia de la ciencia de aquellas figuras femeninas que han permanecido ocultas y olvidadas durante muchos años se pretende a través de esta actividad formativa dar visibilidad a estas mujeres que dedican y dedicaron su vida a la ciencia y a las nuevas tecnologías.

## OBJETIVOS

- Fomentar el cambio de valores y modelos de socialización educando para la igualdad.
- Desmitificar los roles y estereotipos masculinos y femeninos. Desarrollar un pensamiento crítico en cuanto a los medios de socialización.
- Fomentar el interés por conocer la realidad de las mujeres científicas e inventoras

## METODOLOGÍA

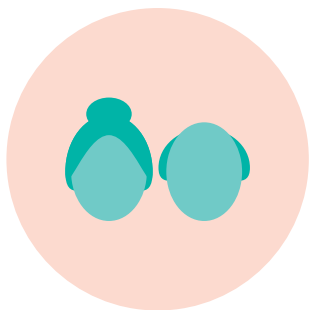
**Dirigidos al** alumnado de los últimos cursos de Primaria y 1º y 2º de la ESO.

Se desarrollan 50 talleres para grupos de entre 20 y 25, en total 1.250 personas aproximadamente. (1.200 alumnado y 50 profesorado).

La actividad formativa se realizará a través de Talleres sobre Mujer, Ciencia y Tecnología en los Centros Escolares.

## COLABORADORES

Impartido por profesionales del área de las ciencias sociales especialistas en igualdad de oportunidades y en prevención de violencia, coordinados por el **Centro de Igualdad del Ayuntamiento de Santander**.



# PROMOCIÓN DE BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES

---

La cultura del buen trato hacia las personas mayores es posible con la participación de todos nosotros. Reconocer capacidades, poner en valor experiencias, empatizar y tomar conciencia de las dificultades cotidianas, comunicarse mejor e interactuar para construir una sociedad plural comienza por una mejor relación intergeneracional. A través de este proyecto se propone construir entre todos esa cultura de buen trato a nuestros mayores mediante la sensibilización y el conocimiento de su realidad.

## OBJETIVOS

- Mostrar las diferentes realidades de las personas mayores, desmontando estereotipos y poniendo en valor su experiencia vital.
- Sensibilizar sobre situaciones de maltrato a las personas mayores.
- Fomentar el buen trato a las personas mayores.

## METODOLOGÍA

Se realizarán tres actividades diferentes con una metodología lúdica y participativa, centrada en el interés de las personas a las que van dirigidas, adaptando contenidos y materiales.

## ACTIVIDAD 1: DESCUBRIENDO A LOS MAYORES

**Dirigida a** Segundo de Educación Primaria [7/8 años].

Consiste en mostrar a los más pequeños que los mayores son algo más que sus abuelos: son personas con experiencias de las que pueden aprender y que, en algún momento, pueden pasar de cuidadores a tener que ser cuidados, con el fin de promover un nuevo modelo de tratar a los mayores en el que se tengan en cuenta sus derechos.

**Actividades:** Se realizará la lectura de un cuento, se realizará un juego y se dejará tiempo para la expresión de opiniones.

Al finalizar la charla se propondrá a los niños la participación en un concurso de dibujo sobre lo que les haya sugerido el cuento o sobre alguna persona mayor que conozcan. Para ello se les entregará el soporte donde debe ser presentado el dibujo.

**Duración:** una hora aproximadamente.

## ACTIVIDAD 2. DESCUBRIENDO LA EXPERIENCIA

**Dirigida a** Educación Secundaria [14/15 años]

Consiste en una **CHARLA** que pretende mostrar a las personas mayores, más allá de la etiqueta "mayores", como personas con igualdad de derechos, sentimientos y necesidades, que quieren ser tenidas en cuenta, escuchadas y respetadas como el resto de nosotros. Su experiencia y su trayectoria vital serán los hechos diferenciadores que aporten un valor añadido.

Durante la charla se expondrán unos contenidos teóricos de manera interactiva, se realizarán dinámicas para empatizar con los mayores y se reflexionará sobre como contribuir al buen trato a los mayores.

Al finalizar la charla se les propondrá la REDACCIÓN DE UN RELATO CORTO donde se plantee una situación con dos posibles finales, buen y maltrato hacia la persona mayor protagonista. Para ello, se les entregará el soporte donde debe ser presentado el relato, que participará en un concurso.

**Duración:** aproximadamente una hora.

### ACTIVIDAD 3: DESCUBRIENDO EL BUEN TRATO A LOS MAYORES

**Dirigida a** Ciclos Formativos de profesiones susceptibles de trabajar en un futuro con personas mayores. [CAE, APD, ES]

Los profesionales que trabajan con personas mayores son agentes clave en la detección de situaciones de vulnerabilidad y prevención de malos tratos. Para ello es necesario que durante su formación aprendan a identificar factores y situaciones de riesgo, saber cómo actuar ante un maltrato así como, a fomentar el buen trato reflexionando sobre cómo no caer ellos mismos en actitudes discriminatorias que vulneran los derechos de los mayores.

**Actividades:** CHARLA y al finalizar se les propondrá el diseño de una actividad que fomente el buen trato a las personas mayores. Se les entregará el soporte donde debe ser presentada la actividad que participará en un concurso.

### OBSERVACIONES

Todas las charlas serán impartidas, para aquellos colegios que lo soliciten, los jueves por Trabajadoras Sociales del Servicio de Mayores del Ayuntamiento de Santander, en el horario que mejor convenga al Centro Educativo.

### Resolución de los concursos

Entre todos los participantes a los concursos, se escogerá un finalista por clase.

Los trabajos de los finalistas se expondrán el día 15 de Junio en el stand que el Ayuntamiento instalará para celebrar el Día contra los malos tratos a las personas mayores y durante la celebración se anunciará a los ganadores y se realizará la entrega de premios.

### COLABORADORES

Será impartido por una Trabajadora Social de la **Concejalía de Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Santander**, Sección de Mayores.



# AMIGABILIDAD Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

---

## OBJETIVOS

- Sensibilizar a los jóvenes, generando un espacio de reflexión y emoción, en relación a las personas mayores que presentan alguna discapacidad, concretamente problemas de memoria (deterioro cognitivo en estadios iniciales).
- Fomentar que los jóvenes, comprendan y acepten con actitud empática y afecto a estas personas, máxime si forma parte de su entorno socio-familiar.
- Favorecer una imagen más respetuosa y positiva de estas personas, minimizando estereotipos y actitudes "gerontofóbicas y viejistas" (de discriminación por edad) y reforzando una actitud amigable de apoyo y/o afecto a estas personas.
- Fortalecer la solidaridad entre las distintas generaciones reconociendo el derecho de todas las personas (independientemente de sus capacidades) a tener una vida buena, y por tanto a participar y tomar decisiones en aspecto relacionados con su vida personal, familiar y social.

## METODOLOGÍA Y RECURSOS AUDIOVISUALES

Debate/ Taller "¿Las Personas Mayores con problemas de memoria, siguen siendo PERSONAS?"

**Dirigido a** alumnos de ESO, así como a sus profesores.

Se tratarán temas como:

1. El envejecimiento y las dificultades del envejecer.
2. Pérdidas y deterioro cognitivo. Necesidades y derechos de las personas que lo padecen.
3. El rol de la sociedad y de las personas cercanas. ¿Qué significa una sociedad inclusiva y para todas las edades? Amigabilidad e Intergeneracionalidad.
4. Recursos y habilidades favorecedores de relacionales con personas mayores, en general y con aquellas que presentan problemas de memoria.

La metodología sería participativa y constructivista, y se utilizarán los materiales y videos del Proyecto: "Tengo un Plan. Vivir bien con problemas de memoria" [cuya autora es miembro de la Junta Directiva de la Sociedad].

<http://www.cvirtual.org/investigacion/proyectos/tengo-un-plan-vivir-bien-con-problemas-de-memoria>

**Duración:** Una hora

## COLABORADORES

Profesionales de la **SOCIEDAD DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA DE CANTABRIA (SGGC) "GREGORIO MARAÑÓN"** se encargarán de los procesos formativos y de la elaboración de materiales.



COLEGIO OFICIAL  
DE MÉDICOS  
DE CANTABRIA

# COOPERACIÓN SANITARIA CÁNTABRA EN ÁFRICA

---

Desde hace 20 años, equipos sanitarios cántabros trabajan en países en desarrollo en África, Asia y América del Sur.

El Colegio de Médicos de Cantabria, dentro de su programa de cooperación en países en desarrollo, quiere acercar esta experiencia, como parte de los valores educativos que se deben transmitir en la etapa escolar, ya que a través de la cooperación podemos trabajar juntos para alcanzar objetivos comunes.

## OBJETIVOS

- Dar a conocer el trabajo realizado por las diferentes misiones sanitarias cántabras al tiempo que explicaremos la calidad y condiciones de vida en estos países.
- Sensibilizar a la población escolar con otras formas de sociedad y mostrar la vida de otros chavales que no han tenido la oportunidad de nacer en un país desarrollado como el nuestro.

## METODOLOGÍA

A través de un **video de presentación** se mostraran y comentarán las imágenes de las actuaciones de los equipos sanitarios en los campamentos de refugiados de Tindouf, en el Hospital de Tanguieta y en el Colegio orfanato de Matteri en Benín. **Debate** posterior.



**Duración:** 45 minutos, de los cuales un mínimo de 15 se emplearán en el turno de preguntas.

El horario se establecerá con cada centro educativo.

Los grupos que deberán formarse serán de al menos 20 alumnos.

## **COLABORADORES**

Impartido por los profesionales que cada año acuden a estos países, coordinados por el **Colegio Oficial de Médicos de Cantabria**.



## PEQUEÑOS INVESTIGADORES

La Asociación Española Contra el Cáncer [AECC] en Cantabria, en colaboración con su Fundación Científica trabaja para acercar la ciencia a los niños de manera amena a través de actividades de juego. Esto ha llevado a organizar unos talleres que permitan descubrir los distintos tipos de investigación que existen permitiendo que los niños se sientan investigadores por un día y reconozcan la labor de la ciencia para la salud y el bienestar.

### OBJETIVO

- Con el objetivo de despertar vocaciones por la ciencia a través de juegos y dirigidos a niños de hasta 8 años.

### METODOLOGÍA

A través de la experimentación con materiales de laboratorio los alumnos tendrán la posibilidad de desarrollar nanocápsulas (esferas de gel con líquido en su interior).

Con este caso práctico se pone en conocimiento conceptos de la nanotecnología, técnica que permite la liberación controlada de fármacos, haciendo más efectivos los tratamientos y consiguiendo mejores resultados para el paciente.

**Duración estimada:** 20 minutos.

**Dirigido a** escolares de primer ciclo de Educación Primaria.

**Nota:** En este taller no se utiliza ningún producto que pueda ser peligroso o dañino para las personas. Todo el material, incluidas batas de investigador, gafas y productos es aportado por la AECC.

## **COLABORADORES**

Impartido por personal voluntario de la **Asociación Española Contra el Cáncer, Delegación de Cantabria**, formados para la realización del taller.



Hermanas  
Hospitalarias  
CENTRO HOSPITALARIO PADRE MENNI

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ESTIGMA DERIVADO DE LA ENFERMEDAD MENTAL “LOS GUERREROS DE LA LUZ”

---

La aparición de la enfermedad mental altera el estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las situaciones de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a la comunidad. Es multicausal, confluyendo factores biológicos, psicológicos y sociales y puede afectar al 25% de la población a lo largo de la vida y la OMS estima que el 20% de niños y adolescentes tienen trastornos mentales graves. Se afectan procesos psicológicos básicos de tipo emocional, cognitivo y/o de comportamiento, pero todos ellos, independientemente de su evolución pueden mejorar con un manejo terapéutico adecuado.

El estigma es uno de los principales obstáculos en el tratamiento de la enfermedad mental. Se trata de un proceso social, resultado de la etiquetación, que produce una situación de desigualdad,

genera estereotipos, separación, pérdida de estatus y discriminación. Se manifiesta con actitudes negativas y creencias que causan miedo, rechazo y discriminación y se contextualiza por la existencia de problemas de conocimiento: ESTEREOTIPOS; de actitudes: PREJUICIOS y de conducta: DISCRIMINACION.

## OBJETIVOS

- Mejorar el CONOCIMIENTO sobre la enfermedad mental y promover ACTITUDES positivas, inclusivas, de afrontamiento y solidaridad con las personas enfermas para favorecer su recuperación, prevenir recaídas y favorecer la resiliencia ante la enfermedad, contribuyendo además a disminuir el sufrimiento del entorno familiar y social más cercano.
- Proporcionar ORIENTACIONES METODOLÓGICAS en la detección y el manejo de los problemas de conducta.

## METODOLOGÍA

### JORNADAS FORMATIVAS DE SENSIBILIZACIÓN

Charla-coloquio sobre la enfermedad mental y sus mitos de aproximadamente 20 minutos, y proyección del vídeo "Guerreros de la luz" de 14 minutos de duración, donde las personas con enfermedad mental expresan su realidad.

**Dirigidas a** escolares de primer y tercer curso de la ESO y sus profesores.

**Lugar:** Biblioteca del Centro Hospitalario Padre Menni o Centro educativo [opcional]

**Duración global:** 1,30 - 2 horas aproximadamente.

Se evaluará la eficacia de la intervención realizada a los 3-4 meses de la misma, a través de un CONCURSO "Abriendo mentes. Cerrando estigmas". Se aportarán las Bases a los centros participantes.

## COLABORADORES

Con la colaboración de profesionales sanitarios del Centro Hospitalario Padre Menni.



COLEGIO DE ENFERMERÍA  
DE CANTABRIA

# CUENTACUENTOS DE SALUD

---

Para gozar de buena salud es necesario trabajar aspectos psicológicos, estados anímicos, inserción social, estrategias donde prime el ser humano y no la enfermedad. Una de las estrategias para ganar salud es la lectura porque enriquece la capacidad de atención, aumenta la motivación, reduce el estrés. Además, estimula la meditación, favorece la imaginación y permite un estado de relajación que puede favorecer la recuperación de la enfermedad.

## OBJETIVOS

### CUENTO 1: “APRENDE VIDA SANA CON LA RANA JULIANA”.

---

**Objetivo general:** Fomentar el autocuidado con responsabilidad.

**Objetivos específicos:** Conocer el propio cuerpo y el respecto a las diferencias con el de otros; Observar y explorar el entorno; Adquirir autonomía personal en actividades habituales; Desarrollar la afectividad ; Relacionarse con los demás y adquirir pautas elementales de convivencia y resolución de conflictos; Identificar situaciones peligrosas; Adquirir conocimientos básicos sobre primeros auxilios: caídas, cortes, epistaxis, quemaduras y picaduras.

## **CUENTO 2: “EL MUNDO DE CARLOTA”.**

---

**Objetivo general:** Facilitar el conocimiento y las actitudes saludables mediante herramientas generadoras de conductas positivas.

**Objetivos específicos:** Enseñar/aprender diferencias intelectuales [cap. 1]

1. Enseñar/aprender conceptos sobre diferencias intelectuales [cap. 2]
2. Enseñar el significado del núcleo familiar y aprender el cuidado de animales domésticos [cap. 3]
3. Enseñar /aprender las diferencias entre las personas [cap. 4]
4. Enseñar/aprender el valor de las frutas y verduras como alimentos saludables [cap. 5]
5. Enseñar el valor de los juegos al aire libre, el lavado de manos y la merienda saludable [cap. 6]
6. Enseñar el respeto a los ancianos, rechazo al hábito tabáquico y la ingesta del chucherías con moderación [cap. 7]
7. Enseñar el valor del reciclado a través de los juguetes y el juego en casa [cap. 8]
8. Enseñar a protegerse la cabeza con el casco al montar en bicicleta y el cuidado de pequeñas heridas [cap. 9]

## **METODOLOGÍA**

Se propone una actividad con Cuentos como herramienta para cuidar la salud ya que los niños, familiarizados con este elemento, pueden identificarse con los personajes, proyectándose y exteriorizando sentimientos. Su lectura permite el intercambio de opiniones generando reflexión sobre conductas de la vida real.

Los cuentos seleccionados son del tipo de lectura instrumentalizada porque predomina la intención didáctica sobre la literaria. Con un protagonista común y un mismo esquema, cambian los escenarios y las acciones, se enseñarán conductas saludables permitiendo dotar de valor a esos comportamientos.

El lenguaje narrativo se complementa con el poético actuando de forma similar al juego.

**Dirigido a:**

- **Cuentacuentos “Aprende vida sana con la rana Juliana”:**  
2º Educación Infantil.
- **Cuentacuentos “El Mundo de Carlota:** 3º Educación Primaria.

**Lugar:** El aula en el Centro escolar.

**Duración:** 60-90 minutos.

**Número de alumnos:** No superior a 25 alumnos acompañados de sus profesores.

**Principios metodológicos:** Información, aprendizaje, significación, creatividad, socialización y juego.

## **CUENTACUENTOS “LA RANA JULIANA”**

**Transmisión de Valores:** coraje, paciencia, amabilidad, empatía, coherencia, responsabilidad y autoconfianza, comprensión.

**Contenidos didácticos:** Alimentación saludable, Hábitos de higiene: lavado de manos y cepillado dental, Actividad y ejercicio; Sueño y descanso; Prevención de accidentes: intoxicación, quemaduras, electrocución; Seguridad en el automóvil; Primeros auxilios básicos; Figura de la enfermera como profesional de su salud y de su cuidados.

Este cuento se caracteriza porque el personaje de la “rana Juliana” desaparece cuando Martín es autosuficiente en sus cuidados a través de los conocimientos y los valores. Se entiende que cuando el alumno es autónomo para lo aprendido.

## **CUENTACUENTOS “EL MUNDO DE CARLOTA”**

**Transmisión de Valores:** respeto a todas las personas como seres diferentes entre sí, comprensión y aceptación de las diferencias, ayuda a otros, cooperación social y respeto a los animales domésticos.



**Contenidos didácticos:** Las personas y sus diferencias (la discapacidad intelectual); La familia; Los animales domésticos; Las personas ancianas (los abuelos); La actividad al aire libre y protección de riesgos; Los efectos negativos del tabaco; El reciclado de juguetes; Cuidado de pequeñas heridas; La circulación y utilización del casco en la bicicleta.

El cuento está representado por "Carlota" en su mundo personal, familiar y comunitario.

Los capítulos a impartir serán seleccionados previamente entre profesor-tutor y docente. Se leerán los tres primeros con carácter fijo a modo de contextualización y ambientación. La lectura del cuarto capítulo será seleccionado previamente por el profesor o tutor según las necesidades pedagógicas identificadas previamente.

## **COLABORADORES**

Contará con la colaboración de profesionales de Enfermería coordinados por el **Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria**.



# EDUCACIÓN FAMILIAR EN SALUD

---

## JORNADAS DIVULGATIVAS PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA: FAMILIAS Y PROFESORADO

### OBJETIVOS

- El desarrollo físico, cognitivo y emocional se inicia incluso antes del embarazo y es decisivo para la salud y el bienestar a lo largo de la vida.
- Para contribuir a garantizar un buen comienzo en la vida se plantea la necesidad de proporcionar recursos a los padres y madres, así como a los adultos con responsabilidades educativas o familiares, para que puedan adquirir capacidades personales, emocionales y formativas que les permitan actuar de modo eficaz en la construcción de una crianza segura, agradable y positiva así como en una dinámica familiar positiva, que permita garantizar bienestar y calidad de vida desde el comienzo en la vida de todos los niños para que puedan desarrollar su máximo potencial de salud independientemente de las condiciones de sus padres **[Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social]**.

## METODOLOGÍA

Se propone mediante Jornadas divulgativas para la Comunidad Educativa: FAMILIAS Y PROFESORADO.

Mediante charlas participativas, se realizará una puesta al día sobre la salud de los niños y jóvenes en las diferentes etapas vitales, desde el embarazo, periodo perinatal, primera infancia y adolescencia, abordando los aspectos más relevantes, así como los problemas de salud más prevalentes.

**Dirigido a** la Comunidad Educativa: Familias y Profesorado.

**Lugar:** CASYC.

**Horario:** 19.00 horas.

**Duración:** 1 hora.

## COLABORADORES

Colegio Oficial de Psicología de Cantabria, Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria de Cantabria, Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria y Castilla y León, Sociedad de Geriatria y Gerontología de Cantabria "Gregorio Marañón, Enfermería, Colegio de Podólogos de Cantabria, Asociación de Higienistas Bucodentales de Cantabria, Cuerpo de Policía Local de Santander, Colegio Oficial de Médicos de Cantabria, Cuerpo de Bomberos de Santander.

# EDUCACIÓN FAMILIAR EN SALUD AULA PARA LAS FAMILIAS

---

## CICLO QUINCENAL

**JUEVES: 19.00 HORAS**

**FUNDACIÓN CAJA CANTABRIA (CASYC)**

### 10 OCTUBRE

**Herramientas para la familia ante la llegada de un nuevo bebe.**

D<sup>ª</sup> Ana Amelia Sánchez. Psicóloga. Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.

---

### 24 OCTUBRE

**Adolescencia y anorexia.**

Dra. D<sup>ª</sup> María Escorial. Pediatra. Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria.

---

### 7 NOVIEMBRE

**Competencias para educar en familia. Conducta y emoción en niños y adolescentes**

D<sup>ª</sup> Isabel Diego Rivas. Psicóloga. Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.

---

### 21 NOVIEMBRE

**Hábitos alimentarios y sociedad de consumo.**

Dra. D<sup>ª</sup> Elena Gil. Pediatra. Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria.

---

### 12 DICIEMBRE

**Vacunas, un salvavidas para todos.**

Dra. D<sup>ª</sup> María José Martínez. Pediatra. Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria.

---

### 16 ENERO

**Prevención del consumo de alcohol en adolescentes.**

D<sup>ª</sup>. Rita de la Plaza Zubizarreta. Farmacéutica. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria.

---

### **30 ENERO**

**Emociones y Altas capacidades. Fomentar el desarrollo integral de los niños y niñas.**

D<sup>ª</sup> Teresa Gallego Álvarez. Psicóloga. Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.

---

### **13 FEBRERO**

**La crianza con apego. Intervención del padre en la crianza.**

Dra. D<sup>ª</sup> Carmen Rodríguez Campos. Pediatra. Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria.

---

### **5 MARZO**

**Educación en el buen uso de las TICs.**

D<sup>ª</sup> Isabel Diego Rivas. Psicóloga. Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.

---

### **19 MARZO**

**¿Cómo puedo saber si tengo alergia y/o asma?**

Dr. D. Alberto Bercedo Sanz. Pediatra. Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria.

---

### **2 ABRIL**

**Mi hijo se ha puesto enfermo... ¿y ahora qué?: Cómo reconocer una enfermedad grave.**

Dr. D. Jose Lorenzo Guerra Diez. Pediatra. Sociedad de Pediatría de Asturias, Castilla y León y Cantabria.

---

### **23 ABRIL**

**Alergias e Intolerancias alimentaria.**

Dra. D<sup>ª</sup> Reyes Mazas. Pediatra. Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria.

---

### **7 MAYO**

**Anticoncepción en la adolescencia. Mitos y verdades.**

D. Juan Camilo Jaimes Oliveros. Enfermero. Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria.

---

### **21 MAYO**

**La función de los sentidos en el desarrollo de habilidades sociales.**

D<sup>ª</sup> Teresa Gallego Álvarez. Psicóloga. Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.

# PROGRAMAS POR CURSO Y NIVEL

## EDUCACIÓN INFANTIL

	1°	2°	3°
HÁBITOS HIGIÉNICOS. LAVARSE LAS MANOS	•	•	•
COOPERACIÓN SANITARIA CÁNTABRA EN ÁFRICA	•	•	•
CUENTACUENTOS DE SALUD		•	

## EDUCACIÓN PRIMARIA

	1°	2°	3°	4°	5°	6°
EL PLATO SALUDABLE	•	•				
DESAYUNO SALUDABLE	•					
EDUCACIÓN SOBRE SEGURIDAD VIAL			•	•		
PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR			•	•		
HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR	•	•	•	•	•	•
FOMENTO DE BUENOS TRATOS ORIENTADO A LA EDUCACIÓN NO SEXISTA						•
COEDUCACIÓN. PROYECTO ALICIA. MUJER, CIENCIA Y TECNOLOGÍA	•	•	•	•	•	•
PROMOCIÓN DE BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES		•				
COOPERACIÓN SANITARIA CÁNTABRA EN ÁFRICA	•	•	•	•	•	•

## EDUCACIÓN PRIMARIA

	1°	2°	3°	4°	5°	6°
<b>CUENTACUENTOS DE SALUD</b>			•			
<b>CONOCE LA EPILEPSIA</b>		•	•			
<b>HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR</b>				•	•	•
<b>PEQUEÑOS INVESTIGADORES</b>						

## EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

	1°	2°	3°	4°
<b>SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE</b>			•	
<b>PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES: “MENORES, NI UNA GOTA”</b>	•		•	
<b>SOLO CON TUS MANOS</b>				•
<b>PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES</b>	•	•		
<b>COEDUCACIÓN. PROYECTO ALICIA. MUJER, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>	•	•		
<b>PROMOCIÓN DE BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES</b>	•	•	•	•
<b>PROYECTO AMIGABILIDAD Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL</b>	•	•	•	•
<b>COOPERACIÓN SANITARIA CÁNTABRA EN ÁFRICA</b>	•	•	•	•
<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ESTIGMA DERIVADO DE LA ENFERMEDAD MENTAL</b>	•		•	

## BACHILLERATO

	1º	2º
<b>PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES: “MENORES, NI UNA GOTTA”</b>	•	
<b>SABEMOS COMO ERES VIENDO TU BOCA</b>	•	•
<b>SOLO CON TUS MANOS</b>	•	
<b>PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES</b>	•	
<b>COOPERACIÓN SANITARIA CÁNTABRA EN ÁFRICA</b>	•	•

## MÓDULOS FORMATIVOS

	MÓDULOS
<b>PROMOCIÓN DE BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES</b>	•
<b>COOPERACIÓN SANITARIA CÁNTABRA EN ÁFRICA</b>	•





# INSCRIPCIÓN

---

La inscripción podrá realizarse vía telemática descargándose la Ficha de inscripción en la página web del Ayuntamiento de Santander.

Es necesario rellenar una Ficha de inscripción para cada programa por separado cumplimentando todos los datos de contacto con el responsable del centro educativo así como los de curso y número de aulas y de alumnos.

Las solicitudes se remitirán por correo electrónico al Servicio de Salud del Ayuntamiento de Santander.

Se respetará el orden de inscripción según llegada de solicitudes en el marco del calendario escolar 2019/2020, según las fechas establecidas en cada programa y la disponibilidad de los profesionales colaboradores.

Las solicitudes que queden fuera del plazo correspondiente al presente curso escolar tendrán prioridad a partir del mes de septiembre del siguiente curso.

Una vez recogidas las solicitudes remitidas, los responsables de cada programa se pondrán en contacto con el responsable del Centro Educativo para acordar la fecha de realización del mismo.

Aquellos programas en los que se vaya a entregar diploma de participación necesitarán que se facilite el listado con el nombre y los dos apellidos de los escolares.

Podrá recibir más información si la solicita en:

## **SERVICIO DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE SANTANDER**

c/Cisneros, 2 -3º planta

Teléfonos: 942 200 750/ 942 200 782

actividades-salud@santander.es

**TODOS LOS PROGRAMAS SON GRATUITOS  
MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN Y PARTICIPACION**

# SA LU :D

The word 'SALUD' is written in large, bold, black, sans-serif capital letters. The letter 'A' is positioned at the top left. The letter 'L' is partially obscured by a large red heart. The letter 'U' is partially obscured by a large red cross. The letter 'D' is at the bottom right. The heart and cross are solid red and have a slight shadow effect.

El cuidado de la salud es responsabilidad de todos. Desde las primeras etapas de la vida debemos procurar que los niños y jóvenes descubran cómo mantener y mejorar su salud.

Con este proyecto un extenso grupo de profesionales se han implicado en ofrecer su experiencia y conocimientos a la sociedad para alcanzar este fin, que los niños aprendan a cuidar su salud actual y futura.



COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA



COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CANTABRIA



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CANTABRIA



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

