SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER

BACHILLERATO Y ENSEÑANZAS PROFESIONALES

CATÁLOGO DE PROGRAMAS DE **promoción de la salud** DE NIÑOS Y JÓVENES

curso 2023-2024

SANTANDER CIUDAD

AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

índice

PRESENTACIÓN

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Finalidad. 8
Objetivos. 8
Estrategia. 8
Recursos implicados. 8
Profesionales implicados. 9

DESARROLLO DE PROGRAMAS

Normas generales. 12
Forma de inscripción. 13
Información de Contacto. 13

PROGRAMAS DIRIGIDOS AL ALUMNADO

Afrontamiento y modificación de conductas y hábitos. 16
Sexualidad y anticoncepción saludable. 18
Prevención de violencia de género entre adolescentes. 20
Prevención del consumo de alcohol en menores: "Menores, Ni una gota". 22
Solo con tus manos. 24
Cooperación sanitaria Cantabria en África. 26

PROGRAMAS DIRIGIDOS A FAMILIAS Y PROFESORADO

Conductas responsables y hábitos de vida saludable. "Conocerse para saber actuar". 30
- *"Afrontamiento y modificación de conductas y hábitos"*
  Charla. ¿Cómo acompañar a mi alumno/a o a mi hijo/a?

Estrategias para hablar de sexualidad con los hijos. 32
Prevención del consumo de alcohol en menores. 34
Medidas higiénico- sanitarias para la prevención de infecciones. 36
- *App Salud Escolar Enfermería.*

UN FUTURO SALUDABLE

Gema Igual

Un curso más, el Ayuntamiento de Santander pone a vuestra disposición la guía de la salud escolar, dirigida a fomentar los hábitos saludables entre nuestros niños y jóvenes, pero también en el conjunto de la comunidad educativa (AMPAS, familias, profesorado, etc.).

Santander ha apostado por integrar la salud en el proceso de formación educativa, para que los santanderinos del futuro conozcan de primera mano y desde edades tempranas, la importancia de cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Con el mismo espíritu que siempre, esta guía renovada os ofrece consejos saludables, cuestiones prácticas y recomendaciones de aplicación en vuestro día a día.

Santander, integrada en la Red Española de Ciudades Saludables, constata una vez más su compromiso por la educación para la salud, la concienciación ciudadana y la sensibilización a los escolares.

Mi agradecimiento a quienes tratarán sus páginas con el cuidado con el que ha sido confeccionada, y mi admiración a los colectivos del ámbito sanitario y profesionales que hacen posible esta guía: Colegio de Enfermeras y Enfermeros de Cantabria, Colegio de Farmacéuticos, Colegio de Psicología, Colegio de Médicos y Colegio de Fisioterapeutas.

Ponemos rumbo juntos al cuidado de los santanderinos, de la mano de este recurso para todos los ciclos educativos, -Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato y FP-.

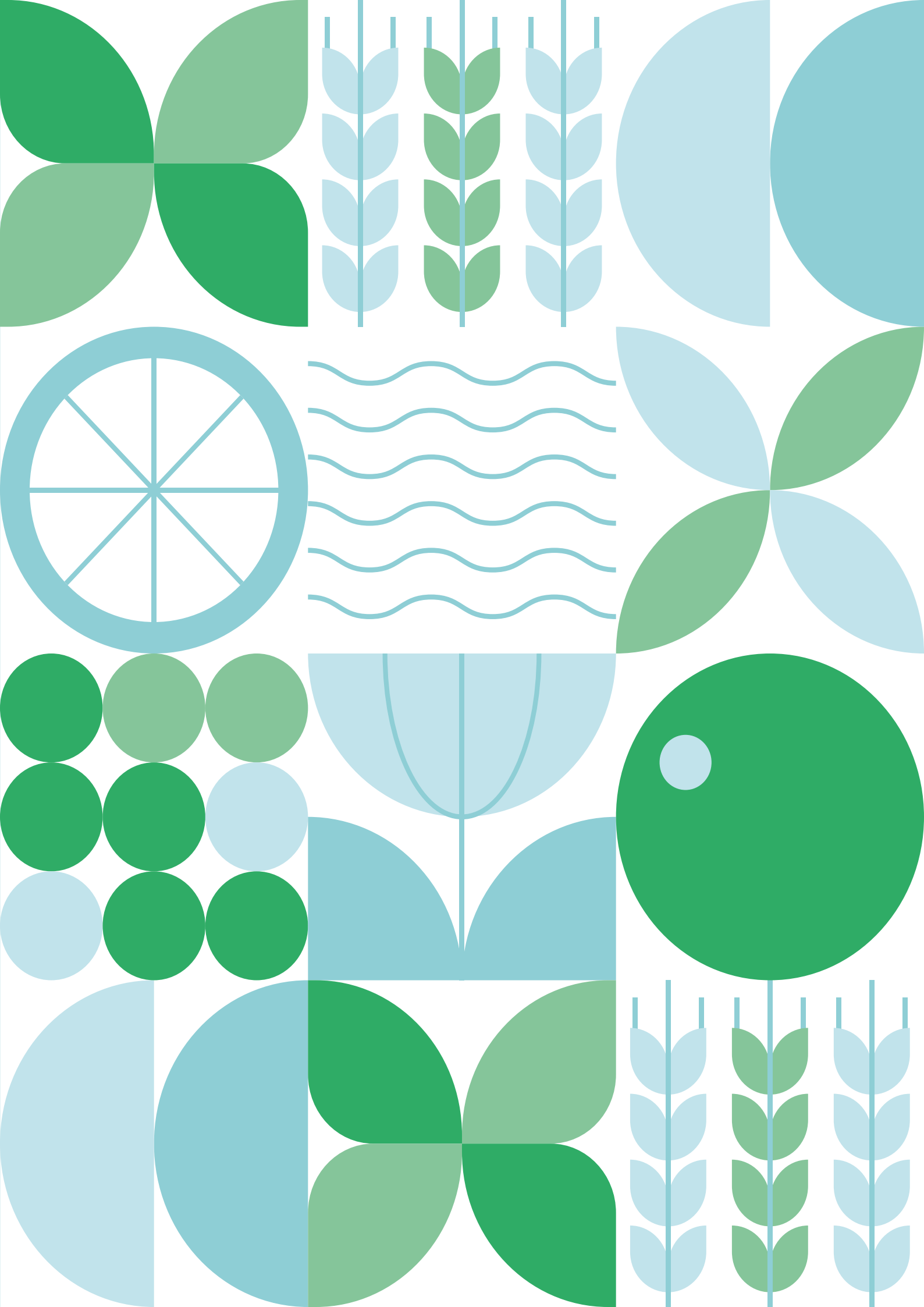
Os acompañamos en cuestiones de salud vitales para la población y de especial interés para las generaciones futuras: El arte de cuidar, la nutrición saludable y el etiquetado alimentario, el ambiente obesogénico y el marketing, las medidas higiénico sanitarias para la prevención de infecciones, el desarrollo cerebral y madurativo, la prevención del alcohol y el consumo de drogas, la cooperación sanitaria, la promoción de conductas responsables y hábitos higiénicos como el lavado de manos, la educación afectivo-sexual, primeros auxilios y botiquín, el desarrollo del cerebro o el conocimiento de patologías concretas como la epilepsia...

Espero que disfrutéis de su lectura.

Gema Igual Ortiz, Alcaldesa de Santander

DESCRIPCIÓN DEL *proyecto*

VOLVER AL ÍNDICE



FINALIDAD

La finalidad de este proyecto de promoción de la salud es **mejorar la salud de los niños y jóvenes** del municipio de Santander mediante acciones que apoyen y fomenten la salud.

Centrándonos en el valor positivo para el desarrollo y el bienestar individual y colectivo se propone tratar la salud desde una perspectiva amplia, abordando aspectos de salud física, mental, emocional, social y medioambiental. Con una visión integral e integradora, se plantea el desarrollo de estilos de vida saludables y satisfactorios, el afrontamiento y la prevención de situaciones de riesgo y el reconocimiento precoz de los problemas relacionados con la salud y la enfermedad.

En colaboración **con los centros educativos**, a través de su profesorado y personal de apoyo, con las familias y con los profesionales de la salud, el proyecto facilitará información positiva para la atención a la salud a través de un proceso participativo acorde al currículo de formación del escolar. Contribuirá a la **labor del profesorado** que, como agente de salud, proporciona conocimientos, apoya acciones, resuelve dudas y asesora y promueve conductas facilitadoras para la salud.

También pretende **apoyar a las familias** en el proceso de educación para la salud de sus hijos, especialmente en las etapas de transición donde adquieren autonomía y toman decisiones influenciadas por otras informaciones no discriminadas de iguales y medios de comunicación.

OBJETIVOS

- Proporcionar información significativa sobre los principales determinantes que condicionan la salud, para facilitar que los escolares y sus responsables puedan desarrollar actitudes y hábitos saludables (factores protectores) en las diferentes etapas educativas.

- Prevenir y/o reducir los comportamientos que puedan afectar negativamente a la salud (factores de riesgo), especialmente para prevenir problemas relacionados con la salud física, mental, afectiva y sexual, el consumo de sustancias y las adiciones comportamentales, la violencia y la salud social y ambiental, fundamentalmente.

- Mejorar la coordinación entre los centros docentes y los recursos sanitarios, sociales y comunitarios para dar respuesta a las necesidades de niños y adolescentes en las etapas vitales en las que se forja la persona adulta, con especial atención en la transición vital tanto física, como psicológica y social.

ESTRATEGIA

La implantación del proyecto de promoción de la salud en el ámbito escolar se viene realizando progresivamente con adaptaciones acordes a las necesidades percibidas y a los recursos existentes.

Cada curso escolar se oferta a los centros educativos un **conjunto de programas** orientado a fomentar hábitos saludables tanto en el entorno escolar como en el familiar y comunitario.

Aborda los principales determinantes de salud, tales como la alimentación saludable, la actividad física, el bienestar emocional, la identidad y la sexualidad, el consumo de alcohol, la prevención de violencia de género, la promoción de la mujer o la actuación en situaciones de emergencia mediante acciones de reanimación cardiopulmonar, entre otras.

También se incluye programas que fomentan valores de solidaridad dirigidos a conocer la acción sanitaria en la cooperación internacional o el buen trato con personas mayores.

La población objeto del programa es la **población escolarizada** que cursa estudios no universitarios en los centros educativos del municipio, tanto en centros públicos como en centros concertados o privados (aproximadamente 32.398 alumnos).

RECURSOS IMPLICADOS

El Proyecto de promoción de la salud de niños y jóvenes en el ámbito escolar es un proyecto comunitario que requiere la cooperación y la intervención coordinada de diferentes sectores y servicios profesionales y comunitarios implicados en el municipio de Santander.

El servicio responsable de la coordinación del proyecto es el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Santander.

Se ha constituido un equipo de trabajo formado por responsables de cada disciplina sanitaria que, junto con los técnicos municipales, diseñan el catálogo de programas con criterios de prioridad de necesidades de salud en las etapas de vida de niños, adolescentes y jóvenes, de disponibilidad de recursos, y también, atendiendo a los determinantes de salud relacionados con los estilos de vida mas saludables.

Los servicios implicados son:

Ayuntamiento de Santander:
- Concejalía de Servicios Sociales, Familia, Salud, Autonomía Personal e Igualdad

Equipo de profesionales sanitarios a través de sus órganos colegiados:
- Colegio Oficial de Médicos de Cantabria
- Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria
- Colegio de Enfermería de Cantabria
- Colegio de Farmacéuticos de Cantabria
- Colegio de Psicólogos de Cantabria

Equipos de Asesoramiento pedagógico:
- Profesores voluntarios

PROFESIONALES IMPLICADOS

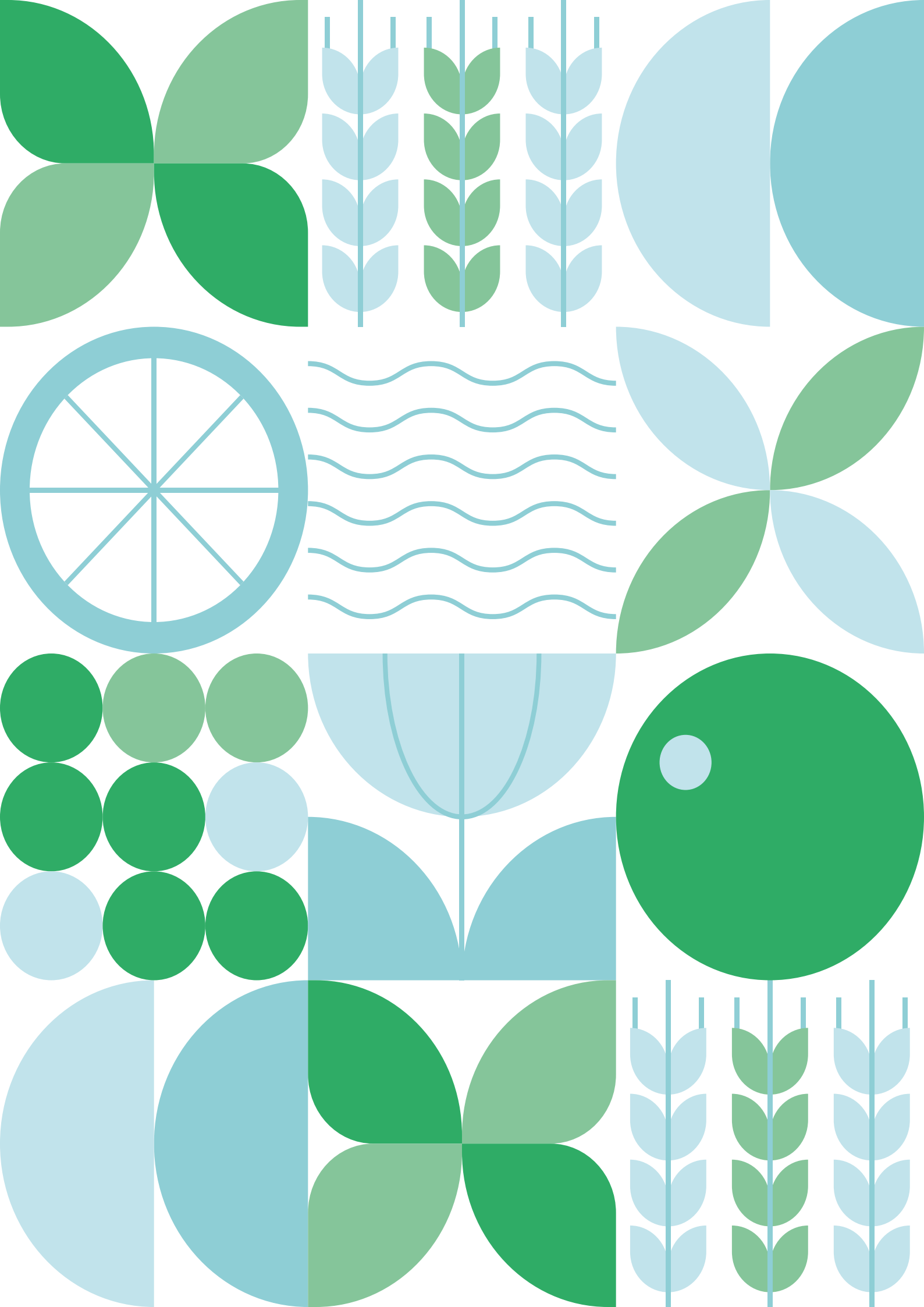
Los profesionales implicados en el proyecto son de perfil multidisciplinar, médicos, farmacéuticos, enfermería, fisioterapeutas, psicólogos, etc., que son coordinados en equipos de trabajo desde sus colegios profesionales, con un responsable en cada uno de ellos.

Asimismo, otros profesionales implicados en el proyecto se incorporan al proyecto de educación para la salud en el curso escolar 2023-2024, con carácter voluntario. Se han identificado y propuesto por su participación e interés en el proyecto en el curso anterior. Se trata de un equipo de 12 profesores de todos loso niveles educativos, tanto de centros privados como concertados.

Cada referente profesional seleccionado realiza su actividad en el centro educativo, implementando el programa que se ha solicitado del catálogo de programas que se ofertan al inicio del curso escolar.

El servicio de salud municipal actúa como elemento integrador gestionando la organización, difusión del proyecto y a través de comunicaciones dinámicas y facilitadoras del proceso de implementación de las acciones de promoción de la salud.

nuestros profesionales son médicos, farmacéuticos, enfermeros, fisioterapeutas, psicólogos, etc.



DESARROLLO DE *programas*

VOLVER AL ÍNDICE

Las intervenciones educativas del proyecto se realizan habitualmente en el centro escolar, dentro del horario lectivo, pudiéndose realizar también en centros comunitarios del municipio.

Van dirigidas prioritariamente al alumnado, sin embargo, por su papel de agentes promotores de salud, se ofertan también actividades dirigidas al profesorado y a las familias.

NORMAS GENERALES

1/ Se recomienda, tanto a los responsables del Centro Educativo como de las AMPAS, que **planifiquen los programas a lo largo de la etapa educativa** con la finalidad de estructurar y diversificar el tema y los contenidos para la atención y el cuidado de la salud individual y colectivo a lo largo de todo el ciclo vital. Pueden atender a la oferta según el nivel y el ciclo formativo de cada etapa.

2/ Los programas se han diseñado específicamente para impartirse en unos **niveles educativos** que se han priorizado con el fin de optimizar la eficiencia del programa. Por eso, se atenderán prioritariamente las solicitudes dirigidas al nivel que se ofrece en el catálogo de programas, y solo por razones debidamente motivadas, el programa se implementará en otros niveles.

3/ La fecha límite de **recepción de solicitudes** será en mayo de 2024.

4/ La ejecución de los programas se hará siguiendo un cronograma que atenderá a los siguientes **criterios:**

- Orden de recepción de las solicitudes.
- Limitación de plazas en el programa ofrecido.
- Adecuación de la demanda al nivel educativo ofertado.
- Se priorizará a aquellos centros que desarrollen los programas en todos los niveles educativos a los que se oferta.
- La fecha que se acuerde entre los responsables de los mismos y los del centro escolar.

5/ Se recomienda que, antes, durante y después de la implementación del programa, se haga un análisis y abordaje del tema a tratar por parte del profesor responsable, explicando a los alumnos el objeto de la intervención de los profesionales sanitarios en el ámbito educativo.

6/ En alguno de los programas se remitirá al profesorado con antelación **material informativo, docente o de evaluación previa** sobre la materia a tratar.

En estos casos, se informará en el momento de formalizar la fecha de desarrollo del programa.

7/ Durante el desarrollo de las actividades formativas en cualquiera de sus formatos (charla, taller, dinámica,...) es necesaria la **permanencia en el aula del profesor o tutor responsable**, ya que la tarea educativa es coparticipada entre el profesional sanitario y el profesorado del centro.

8/ El centro deberá contar con material audiovisual para el apoyo didáctico de los programas que se realicen, tales como ordenador, cañón de proyección o pizarra electrónica.

En algún programa, como por ejemplo en los desayunos saludables, es posible que se necesite material específico que se solicitará por escrito al centro educativo. Los profesionales aportarán el material docente y/o de refuerzo necesario en la mayoría de programas.

9/ En cualquier momento del curso escolar se puede modificar o adaptar los criterios de los programas de manera motivada. En estos casos se remitirá información y se facilitará la comunicación directa entre los diferentes responsables de los programas.

10/ Al finalizar el curso escolar, se remitirá una **Hoja de evaluación** de los programas con carácter general. Este proceso de evaluación es independiente de la evaluación específica de cada uno de los programas y tiene como objetivo valorar aspectos de participación, organización, metodológicos y de comunicación, así como para recoger información sobre aspectos globales que permitan ajustar los programas ofertados a las necesidades identificadas y sentidas desde el ámbito escolar.

SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER

FORMA DE INSCRIPCIÓN

Para facilitar al Centro escolar la inscripción, se ha elaborado un **catálogo** que recoge todos los programas ofertados para cada **nivel de formación** no universitaria.

Puede acceder a este catálogo a través de la **página web** *Salud Ayuntamiento de Santander* y también escaneando el código QR de esta página web.

Cuando haya seleccionado el programa o programas de su interés deberá acceder al **formulario de solicitud**, en el que deberá rellenar las casillas que son de obligado cumplimiento. Podrá también formular las observaciones que considere oportunas para la organización y desarrollo de las actividades en los apartados indicados a este fin.

Si por algún motivo no fuera posible acceder a los formularios web pueden ponerse en contacto con el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Santander (por los medios de contacto aquí indicados).

Excepciones en esta fórmula de inscripción:

Actividades del Aula de Salud para Familias: la inscripción se realizará según indicaciones en la página de los programas correspondientes.

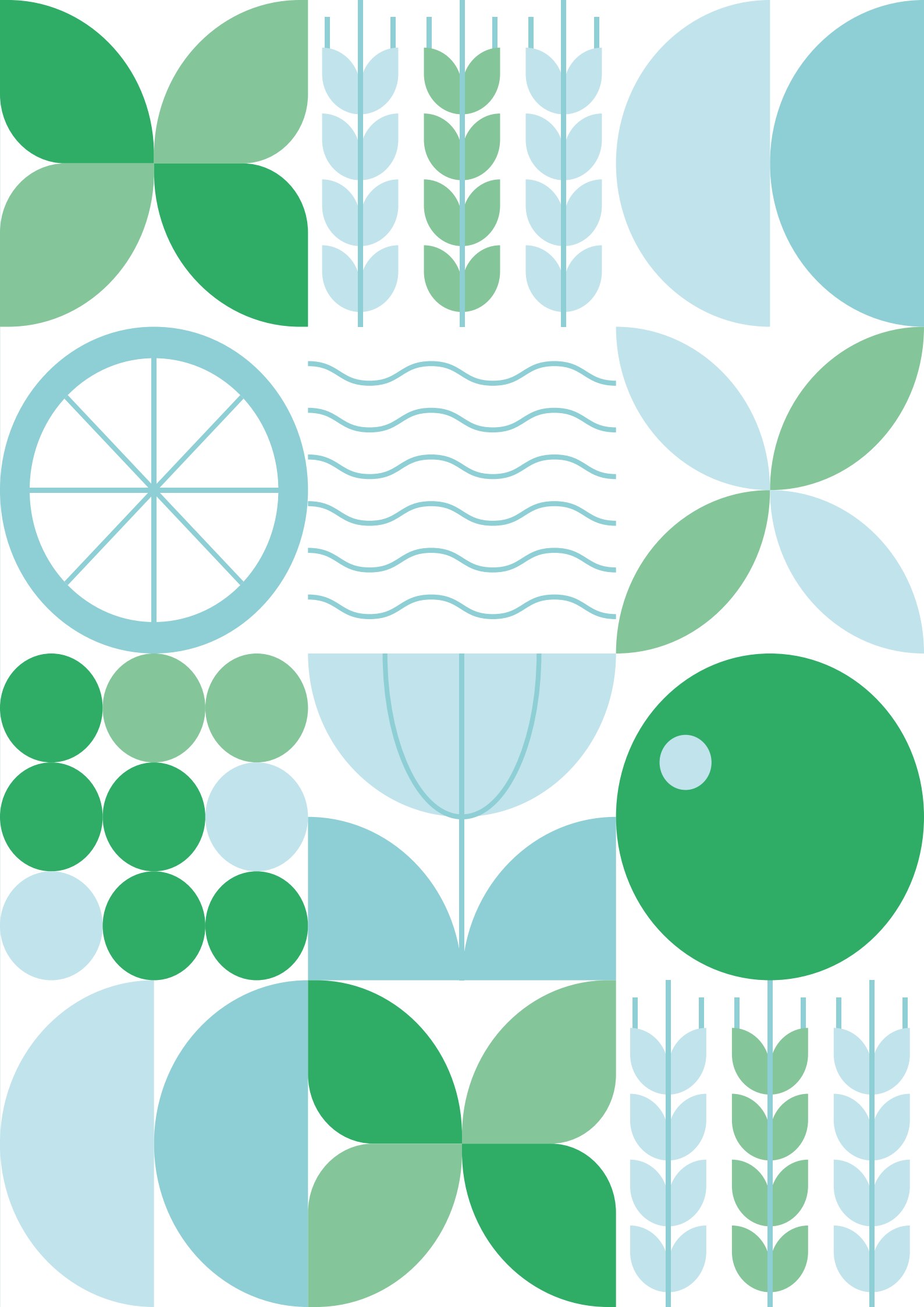
salud.santander.es

contacto

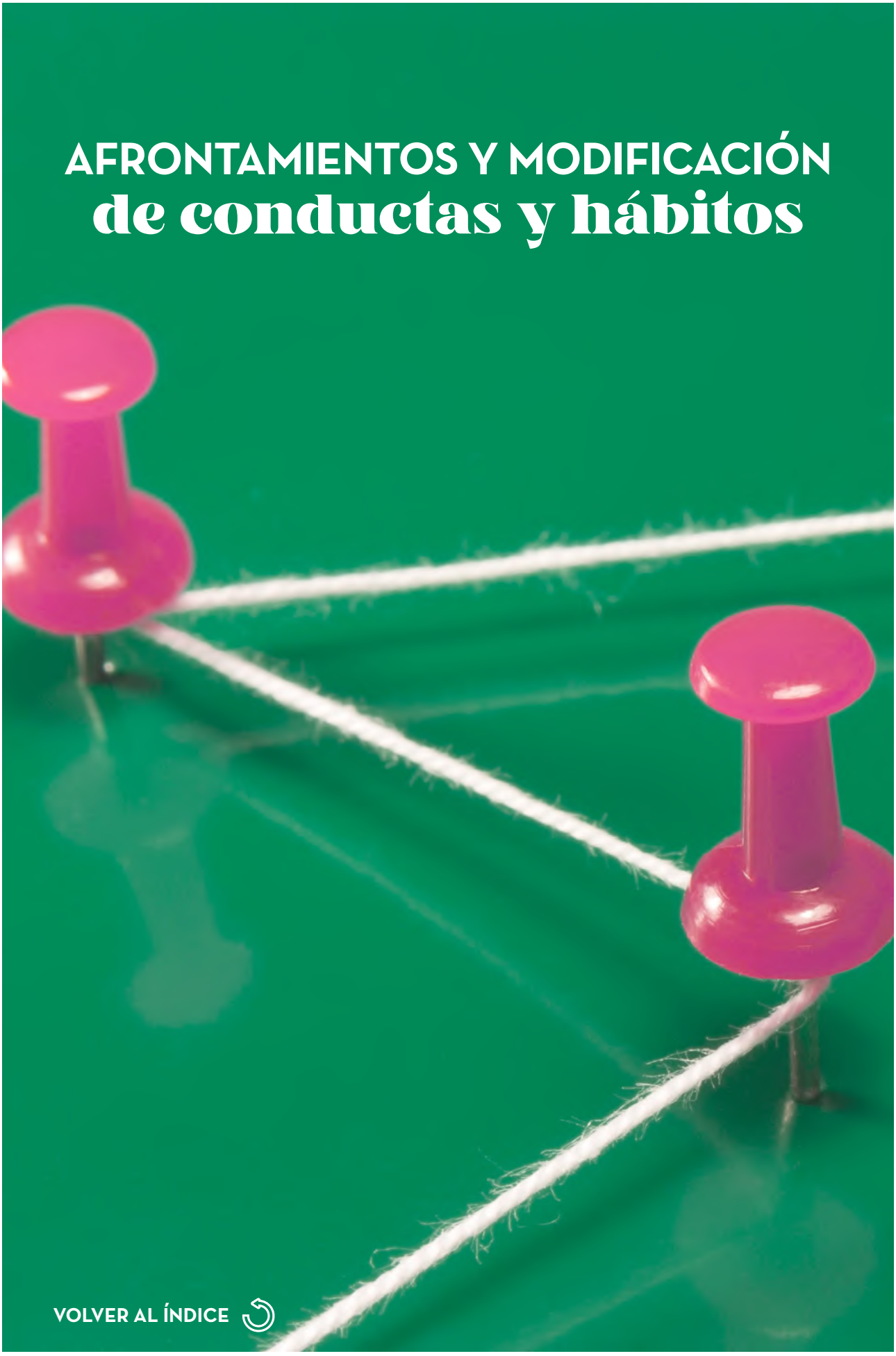
Para información adicional pueden contactar con el **Servicio de Salud del Ayuntamiento de Santander**, calle La Paz nº 1, 5ª planta , en el teléfono **942 200 782** o a través del correo electrónico: ***actividades-salud@santander.es***

PROGRAMAS PARA EL alumnado

VOLVER AL ÍNDICE



AFRONTAMIENTOS Y MODIFICACIÓN de conductas y hábitos



VOLVER AL ÍNDICE

AFRONTAMIENTO Y MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS Y HÁBITOS

Cada etapa de desarrollo exige afrontar unos hábitos y rutinas. En ocasiones, y casi sin percibir cómo ha sido, se han instaurado conductas no adecuadas ni ajustadas a cada momento evolutivo, que se mantienen a pesar de considerarse negativas.

Modificar estos comportamientos no es fácil. Requiere tomar conciencia y adecuar estrategias que resulten efectivas para orientar las conductas a aquellas que permitan mejorar nuestros intereses de desarrollo y bienestar individual y social.

Las estrategias de afrontamiento para abordar los problemas, las dificultades y las condiciones adversas favorecen la adaptación a situaciones de conflicto entre lo que queremos, lo que podemos y lo que debemos hacer.

Objetivo:

El programa pretende que los jóvenes desarrollen habilidades ante situaciones adversas en los principales contextos, para ser más efectivos ante situaciones en las que deben tomar decisiones motivadas y decisivas en su desarrollo personal y relacional.

Metodología:

A través del Taller "Afrontamiento y modificación de conductas y hábitos" se pretende potenciar el proceso de maduración de los menores con la finalidad de que sean capaces de superar dificultades y reforzar el control personal sobre su entorno abordando diversos temas (Vivir la amistad, "¿Qué irán?", Resolver y evitar un conflicto: Asertividad y empatía), de manera que además refuercen los vínculos de relación tanto en su centro educativo, como en su familia.

Dirigido:
Alumnos de **Bachiller.**

Duración:
1 hora

Impartido por:
El proceso pedagógico será realizado por el psicólogo **D. Antonio Nieto** y coordinado por el **Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.**

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

INSCRÍBETE

SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN
saludable

VOLVER AL ÍNDICE

SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE

La sexualidad es una dimensión que se mantiene desde el momento de la concepción hasta la muerte, como seres sexuados que somos. Por ello, se necesitan conocimientos claros y concisos que permitan a los adolescentes afrontar los diferentes y múltiples cambios biológicos, psicológicos, sociales y las influencias externas.

La educación sexual es una evolución continua, por lo tanto, es responsabilidad de todos. Se realiza expresamente en la escuela, pero también en la familia, grupos de amigos, medios de comunicación... Es necesario que esa información y conocimientos transmitan un mensaje veraz y objetivo, potenciando el desarrollo de una actitud positiva que les ayude a conocerse para vivir una sexualidad saludable, satisfactoria, plena y asuman conductas responsables.

El inicio de las relaciones sexuales es cada vez más precoz, resulta imprescindible ayudar a los adolescentes a comprender sus cambios y comportamientos sexuales para que puedan vivir sus relaciones sexuales de forma plena, basadas en el respeto mutuo, la experimentación hacia la búsqueda de placer, el deseo, la necesidad de intimidad, la expresión de las emociones... sea algo satisfactorio. De la misma manera, adquirir herramientas para prevenir los problemas de infecciones por transmisión sexual, las cuales cada vez aparecen en edades más tempranas con el inicio de las relaciones, y los embarazos no deseados, con todo lo que ello conlleva.

Objetivos:

- Fomentar la sexualidad responsable fundada en una información veraz y objetiva, promoviedo el desarrollo de interacciones sexuales saludables, consentidas y basadas el respeto.
- Educar en relación a los métodos anticonceptivos, analizando métodos eficaces de prevención del embarazo no planificado, suprimiendo mitos y estableciendo el uso correcto y sistemático del preservativo como doble protección.
- Reconocer las situaciones de riesgo, informando sobre el peligro de las relaciones sexuales sin protección y proporcionando conocimientos en relación a las infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH con el propósito de reducir la prevalencia actual.

INSCRÍBETE

Metodología:
La metodología que se empleará será activa de tipo expositivo y participativo, que trate de partir de sus necesidades e intereses. Constará de una sesión totalmente interactiva, mezclando exposición teórica con práctica, impartiendo conocimientos y habilidades en tiempo real. Se proporcionará documentación de refuerzo al finalizar la sesión.

Se abordarán los siguientes contenidos:

- La sexualidad y el cuerpo como medio de comunicación.
- El respeto mutuo ante una relación sexual.
- El erotismo, el placer, la intimidad, la atracción por el otro.
- Enfermedades de trasmisión sexual.
- Métodos anticonceptivos.
- Embarazos no deseados.
- Mitos.

Para dicha sesión se utilizará medios audiovisuales de tipo PowerPoint en la que por medio de exposición de contenidos, imágenes, videos y casos prácticos se valorará el estado actual del tema, se forjarán conocimientos, conceptos y todo ello se complementarán con dinámicas grupales de gamificación y aprendizaje basado en la resolución de problemas y en pensamiento crítico. Además, para valorar la comprensión del correcto uso de la anticoncepción se contarán con material anticonceptivo real con el que podrán explorar. Como parte final se buscarán respuestas entre todos a preguntas anonimizadas que realicen los alumnos, con el fin de estimular la reflexión para seguir aprendiendo.

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

Dirigido:
Alumnos de **Bachillerato y Enseñanzas profesionales.**

Duración:
90 minutos

Impartido por:
Equipo de Enfermeras coordinado por el **Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria** en todo el proceso pedagógico y en la elaboración de materiales de trabajo.

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE *género entre adolescentes*

VOLVER AL ÍNDICE

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:

La formación se implementará en formato de talleres dirigidos al alumnado y profesorado.

Dirigido:
Alumnos de **Bachillerato y Enseñanzas Profesionales.**

Nº de participantes:
20 personas

Duración:
5 horas, en tres turnos

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.**

CENTRO DE IGUALDAD

Duración de cada taller: 5 horas, en tres sesiones:

1º Dirigida al profesorado, en ella se expondrá la metodología del taller y se solicitará la participación del profesorado en el desarrollo de las sesiones con el alumnado.

2º y 3º Dirigida al alumnado, con la participación del profesorado, tendrá una duración de dos horas cada una de las sesiones.

Las sesiones serán impartidas por un equipo formado por dos profesionales con formación y experiencia en la prevención de violencia de género e igualdad de oportunidades.

INSCRÍBETE

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES: menores, ni una gota

VOLVER AL ÍNDICE

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES: MENORES, NI GOTA

Los programas pedagógicos de prevención del consumo de alcohol en menores son efectivos para cambiar los hábitos en la adolescencia.

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 en la adolescencia, si llega a producirse este consumo.
- Reducir el número de adolescentes que toman alcohol.
- Reducir la cantidad de alcohol que beben los adolescentes.

Metodología:

La formación se estructura en dos sesiones presenciales: una teórica (una hora) y otra práctica (una hora). Se recomienda que ambas sesiones se programen seguidas.

Durante las sesiones, el alumnado conocerá los problemas asociados al consumo prematuro de alcohol. Para ello se proporcionará material de apoyo: guía para el alumnado y guía para el profesorado.

Recomendaciones:

Dado que la edad media de inicio de consumo de alcohol en España es 13.9 años, se recomienda comenzar la formación en prevención desde 1º de ESO. *(Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España ESTUDES 2018)*

- 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).

Dirigido:
Alumnos de **1º de Bachillerato.**

Impartido por:
Equipo de Farmacéuticos coordinados por el **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria** en todo el proceso pedagógico y en la elaboración de los materiales necesarios para la formación.

COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CANTABRIA

- Además, se aconseja que las sesiones impartidas por el/la monitor/a se complementen con las actividades propuestas para los tutores y tutoras en la guía del profesorado.

Importante:

Cuando finalicen todas las charlas programadas en un mismo instituto, se recogerá en un documento una evaluación por parte del centro escolar sobre el funcionamiento de la charla.

Debido al número de horas necesario para realizar esta actividad, las solicitudes se admitirán en estricto orden de llegada.

INSCRÍBETE

VOLVER AL ÍNDICE

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.

Dirigido:
Alumnado **de Bachillerato y Enseñanzas Profesionales.**

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

Impartido por:
Equipo de Médicos coordinados por el **Colegio Oficial de Médicos de Cantabria** en todo el proceso pedagógico y en la aportación de materiales para la formación.

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.

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

Colegio de Médicos de Cantabria

INSCRÍBETE

cooperación sanitaria
CANTABRIA EN ÁFRICA

VOLVER AL ÍNDICE

COOPERACIÓN SANITARIA CANTABRIA 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.

Objetivo:

- 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 mostrarán 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.

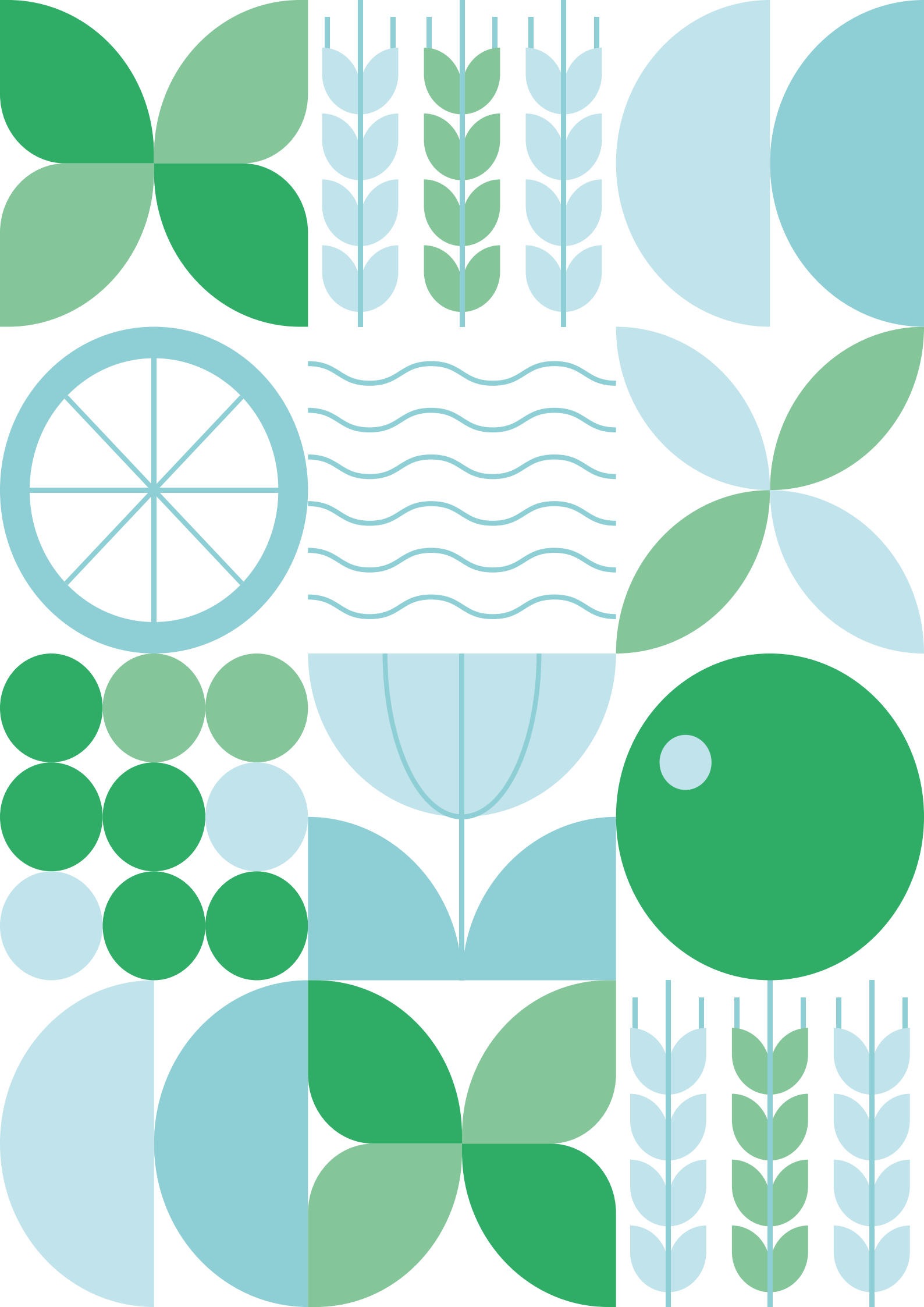
Dirigido:
Alumnado de **bachillerato y Enseñanzas profesionales.**

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

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

Colegio de Médicos de Cantabria

INSCRÍBETE



ACTIVIDADES PARA
familias y profesorado

VOLVER AL ÍNDICE

PROMOCIÓN DE CONDUCTAS RESPONSABLES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

"conocerse para saber actuar"

VOLVER AL ÍNDICE

PROMOCIÓN DE CONDUCTAS RESPONSABLES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE. "CONOCERSE PARA SABER ACTUAR"

La responsabilidad es una habilidad para tomar decisiones de manera adecuada y eficaz. Nos permite dar respuesta a las expectativas que nos planteamos ante una situación dentro de los límites de las normas establecidas, ya que los actos no implican solo al individuo.

Se trata de una habilidad que depende de la edad, del desarrollo evolutivo y de las capacidades del individuo. Requiere "compromiso" con uno mismo y con los demás y se adquiere desde las primeras etapas de la vida, en las relaciones con los demás, en las obligaciones de cada día, en el uso de los recursos, en la elección de alimentos sanos, etc.

Desde el entorno familiar, educativo y comunitario es importante favorecer la responsabilidad de niños y jóvenes para potenciar su desarrollo intelectual, emocional y su integración y cohesión en el entorno social en el que se vive.

Este programa se pone en marcha para favorecer a familias y profesorado la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas que les ayuden en la educación y tutela de los niños y jóvenes de los que son responsables herramientas, para favorecer su desarrollo personal dentro del marco social donde crezcan y desplieguen su vida y para dotarles de capacidades para responder a situaciones complejas de forma adecuada.

El programa pretende complementar los programas propuesto a los escolares en el entorno educativo. De esta manera, en el marco de los programas impartidos se proponen las siguientes actividades:

Programa "Afrontamiento y modificación de conductas y hábitos"

Charla. "¿Cómo acompañar a mi alumno/a o a mi hijo/a?"

Dirigido a las familias y al profesorado.

Objetivo:
Facilitar algunas herramientas educativas que favorezcan el desarrollo saludable de los menores, contribuyendo a mejorar la relación, comprensión mutua y la comunicación.

Impartido por **D. Antonio Nieto**.

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

INSCRÍBETE

ESTRATEGIAS PARA HABLAR DE sexualidad con los hijos

VOLVER AL ÍNDICE

ESTRATEGIAS PARA HABLAR DE SEXUALIDAD CON LOS HIJOS

El abordaje de la educación integral en sexualidad tiene un papel fundamental en la preparación de los menores para una vida libre y segura en una sociedad inclusiva.

Hablar de sexualidad es hablar de sentirse bien, de conocer el propio cuerpo y los cambios que experimenta, de expresar los sentimientos y gestionar las emociones, los afectos y las relaciones, y, por supuesto, también es hablar de salud y responsabilidad.

A pesar de ser un tema delicado que suscita diferentes opiniones, e incluso vergüenza, es necesario comprender que es un tema que despierta interés en los menores y es de gran importancia para su formación integral, así como para su bienestar, siendo necesario establecer unas pautas para obtener una sexualidad saludable durante toda la vida y también, para prevenir los altos índices de infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados, trastornos emocionales, la mayor exposición a materiales sexuales explícitos, violencia y desigualdad de género entre otros.

Aunque desde los centros educativos se aborden estos contenidos, la educación en sexualidad debe realizarse antes de la actividad sexual, siendo la familia parte fundamental en la promoción de una sexualidad sana.

Objetivos:

- Fomentar un diálogo abierto entre padres/madres y sus hijos/as.
- Identificar estrategias eficaces para abordar la sexualidad con los menores.
- Mejorar las habilidades de comunicación entre padres/madre e hijos/as.
- Conocer los cambios que se producen en los menores en función de la etapa del desarrollo.
- Eliminar estereotipos relacionados con el género y la sexualidad.

Duración:
1 hora

Impartido por:
Equipo de Enfermeras coordinado por el **Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria.**

Metodología:
Se realizará una conferencia dirigida a toda la comunidad educativa dentro del programa "Aula para Familias" donde se abordarán las estrategias necesarias por parte de padres y madres de escolares y adolescentes, para el fomento de una sexualidad saludable de los hijos/as desde el entorno familiar.

Se realizará a través de una exposición teórica con medios audiovisuales y proyección de algún video que refleje el estigma entre padres e hijos al hablar de sexo.

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

INSCRÍBETE

PREVENCIÓN DEL CONSUMO de alcohol

VOLVER AL ÍNDICE

Impartido por:
Equipo de Farmacéuticos coordinados por el **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria.**

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL

Conscientes de que las familias desempeñan una labor primordial a la hora de prevenir el consumo en menores, se ha diseñado una formación específica para ellas.

Objetivo:

- Dotar a las familias de las herramientas necesarias para enfrentarse al consumo de alcohol en sus hijos e hijas menores de edad.
- Ofrecer consejos útiles para abordar situaciones cotidianas relacionadas con la educación de sus hijos e hijas, así como información rigurosa sobre el alcohol y la adolescencia.

Metodología:
Los monitores farmacéuticos imparten una sesión de aproximadamente 1 hora y media.

Cada asistente recibe una Guía de Familias como complemento a la información y formación facilitadas.

COLEGIO OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS
DE CANTABRIA

INSCRÍBETE

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS PARA LA PREVENCIÓN DE infecciones

VOLVER AL ÍNDICE

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS PARA LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES

La OMS ha hecho mucho hincapié en las medidas higiénicas sanitarias para la prevención de infecciones emitiendo para ello múltiples recomendaciones a lo largo de estos últimos años.

Dada la relevancia de la Educación para la Salud en los centros educativos, recogida por las últimas leyes promulgadas en la materia, así como en las recomendaciones dictadas por la OMS, parece oportuno contar con expertos para apoyar la adquisición de habilidades, actitudes y aptitudes que promuevan y protejan la salud desde la infancia.

Abordando medidas higiénico sanitarias para la prevención de infecciones virales/bacterianas más comunes en el ámbito escolar y doméstico.

Dirigido:
La comunidad educativa, alumnos, familias y profesorado.

Colaboradores:
Coordinado por el **Colegio de Enfermería de Cantabria.**

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

Objetivos:

- Instruir a los niños de la comunidad educativa las medidas higiénicas recomendadas por los organismos oficiales para la prevención de las enfermedades virales y/o bacterianas en el entorno familiar y escolar.
- Apoyar a la creación de entornos escolares seguros a través de la aplicación de medidas de promoción de la salud, protección y prevención adaptadas a las diferentes etapas educativas de las enseñanzas no universitarias y las necesidades de los distintos miembros de la comunidad educativa de los centros, tanto públicos como privados a través de la APP Enfermería Escolar.
- Proporcionar a la comunidad educativa información objetiva y actualizada de las medidas higiénicas sanitarias aplicar para la prevención de infecciones en el ambiente escolar.

Actividades:

Los temas a tratar versarán entorno a las medidas higiénicas sanitarias para la prevención de procesos las enfermedades transmisibles.

- Higiene respiratoria
- Lavado de manos
- Sistemas de protección.
- Distancia social como prevención
- Protección emocional

Metodología:

Las intervenciones se concretarán en formato de actividades de Educación para la Salud que se recogerán en una aplicación móvil (APP Salud Escolar) descargable de forma gratuita desde el APP Store (IOS) o Google Play (Android).

La información será abierta y estará disponible para todas aquellas personas que deseen consultar información acerca de higiene y cuidados relacionados con la prevención de enfermedades infecciosas más comunes en el ámbito educativo.

La información se colgará en formato vídeo elaborados con una base científica abordando las medidas de higiene básicas de prevención en formato lúdico a través de experimentos, lavado de manos, medidas a tomar ante sospecha de un proceso vírico, cuidados básicos en los procesos infecciosos...

DESCARGA AQUÍ LA APP

Download on the App Store Google Play

SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER

SANTANDER
CIUDAD

AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE