

EDUCACIÓN PRIMARIA

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

curso 2022-2023



índice

Catálogo de programas de Promoción de la salud de niños y jóvenes

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

El Plato saludable.	16
Desayuno saludable.	18
Etiquetado y marketing alimentario.	20
Conoce tu cuerpo. <i>Autoconocimiento del sistema neuromusculoesquelético y sus capacidades.</i>	22
Desarrollo cerebral y madurativo. <i>El desarrollo de las funciones ejecutivas.</i>	24
Educación emocional para vivir mejor y aprender mejor.	26
Desarrollo relacional virtual. <i>Las tecnologías al servicio del joven y su entorno.</i>	28
Buen uso de las nuevas tecnologías.	28
Educación afectivo sexual	30
Promoción de buen trato a personas mayores.	32
El cuidado es un arte. <i>Cuentacuentos “El mundo de Carlota”.</i>	34
Conoce la epilepsia.	36

PROGRAMAS DIRIGIDOS A FAMILIAS Y PROFESORADO

Conductas responsables y hábitos de vida saludable. “Conocerse para saber actuar”.	40
• Desarrollo cerebral y madurativo. <i>El desarrollo de las funciones ejecutivas.</i> <i>Charla. Cómo ayudar a madurar a nuestros hijos y alumnos.</i>	
• Educación emocional para vivir mejor y aprender mejor. <i>Charla. Cómo desarrollar estrategias de gestión emocional y ayudar a nuestros hijos/as y alumnado en su desarrollo.</i>	
• Desarrollo relacional virtual. <i>Las tecnologías al servicio del joven y su entorno. Buen uso de las nuevas tecnologías.</i> <i>Charla. Desarrollo relacional virtual y me “engancho” a la vida.</i>	
Desayuno Saludable.	42
El plato saludable.	44
Etiquetado y marketing alimentario.	46
Medidas higiénico- sanitarias para la prevención de infecciones. <i>App Salud escolar</i>	
Enfermería.	48

LA SALUD, LO PRIMERO

Gema Igual

La guía de la salud es una herramienta que ponemos a vuestra disposición todos los años porque consideramos que el futuro de las generaciones en proceso de formación educativa se sustenta en unos buenos hábitos de vida.

La salud es lo primero, de eso no cabe ninguna duda, por lo que, cuanto antes seamos conscientes de la necesidad de cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente, menos riesgos correremos en cuestión de enfermedades, muchas de ellas evitables.

Esta guía 2022-23 mantiene el espíritu de constatar este compromiso firme del Ayuntamiento por la educación para la salud, por la concienciación ciudadana y por la sensibilización a los escolares.

Cuestiones prácticas, recomendaciones, consejos y, sobre todo, la facilidad para su aplicación en la vida diaria son fundamentales para que incorporem los hábitos saludables en nuestro día a día.

Es sencillo y requiere pequeños esfuerzos pero el resultado es tan importante que merece la pena.

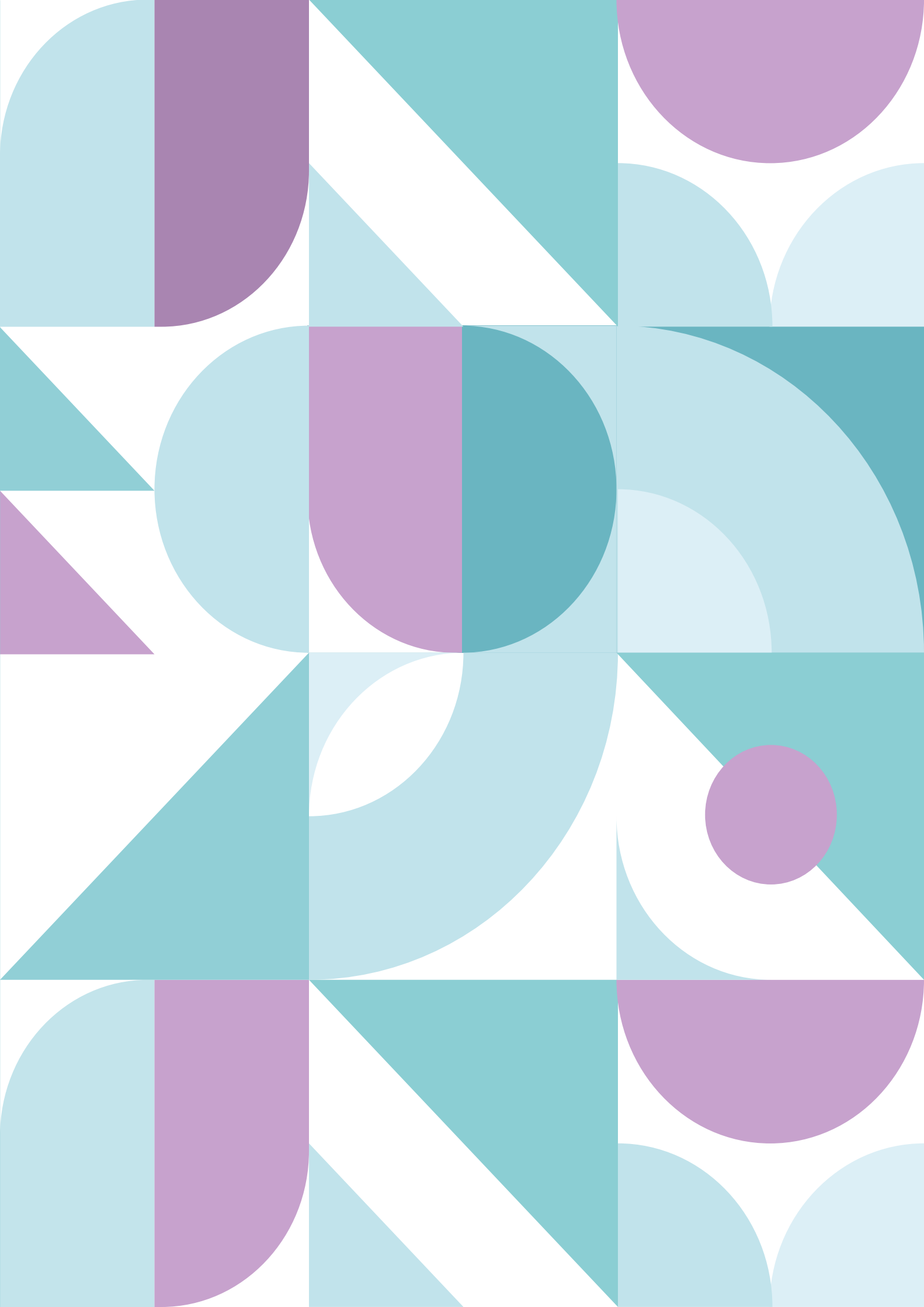
Incorporando pequeños cambios en nuestra alimentación, evitando hábitos nocivos, practicando ejercicio, cuidando nuestra higiene... la fórmula es muy sencilla y si además contamos con una herramienta como ésta, de fácil acceso y cómoda lectura, nos será más natural incorporarla en nuestras vidas.

Gracias a todos por colaborar con nosotros en el cuidado de vuestra salud. Espero que disfrutéis con la lectura de esta guía.

Gema Igual Ortiz, alcaldesa de Santander



DESCRIPCIÓN DEL proyecto



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

- I 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.
- I 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.
- I 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 Juventud, Educación y Salud
- | Concejalía de Familia, Servicios sociales, 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

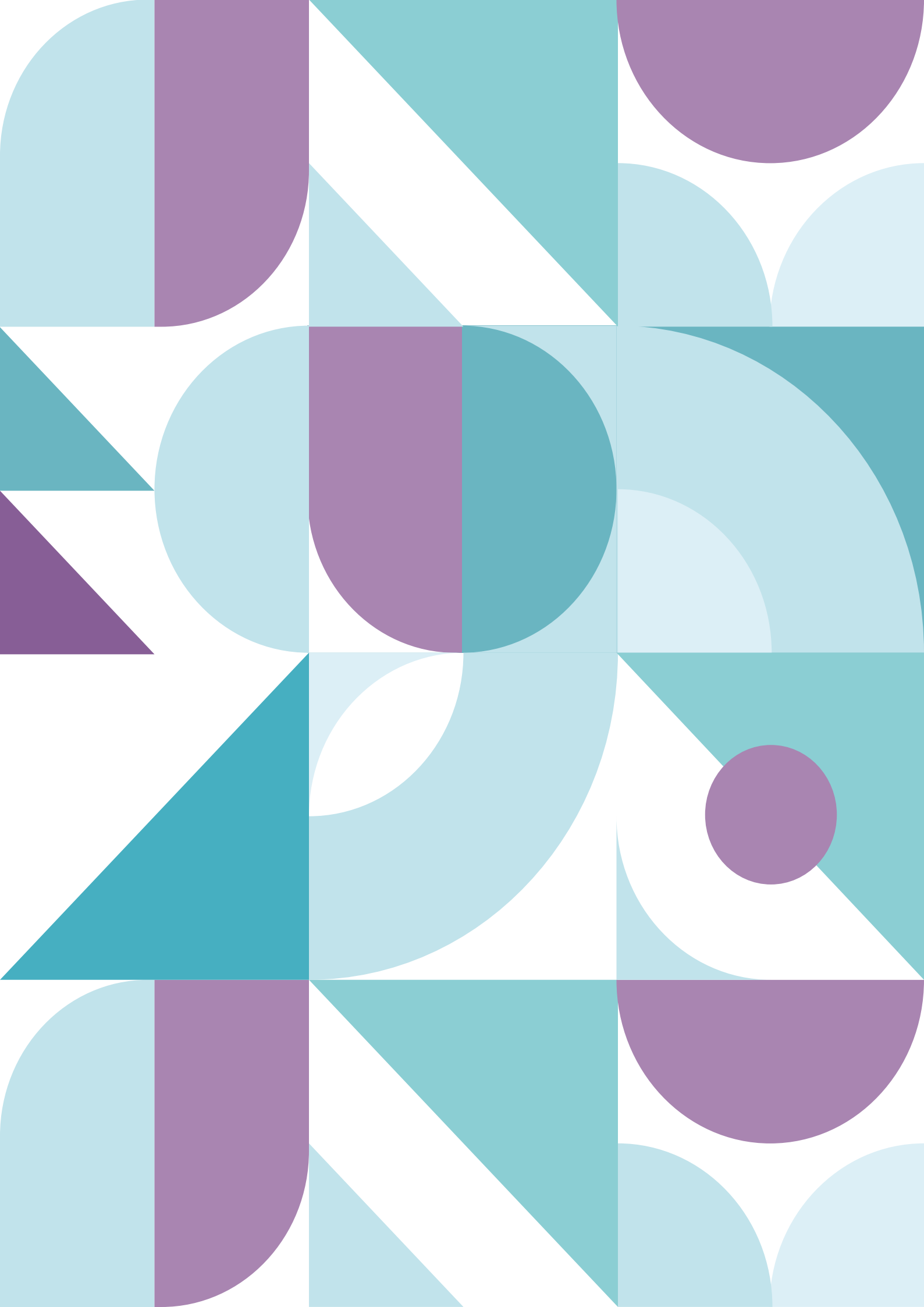
Los profesionales implicados en el proyecto son de perfil multidisciplinar, médicos, farmacéuticos, enfermería, fisioterapeutas, psicólogos, etc., que son coordinados en equipos de trabajo desde sus colegios profesionales, con un responsable en cada uno de ellos.

Asimismo, otros profesionales implicados en el proyecto se incorporan al proyecto de educación para la salud en el curso escolar 2022-2023, 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 los 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

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 el 31 de mayo de 2023.

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.

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.

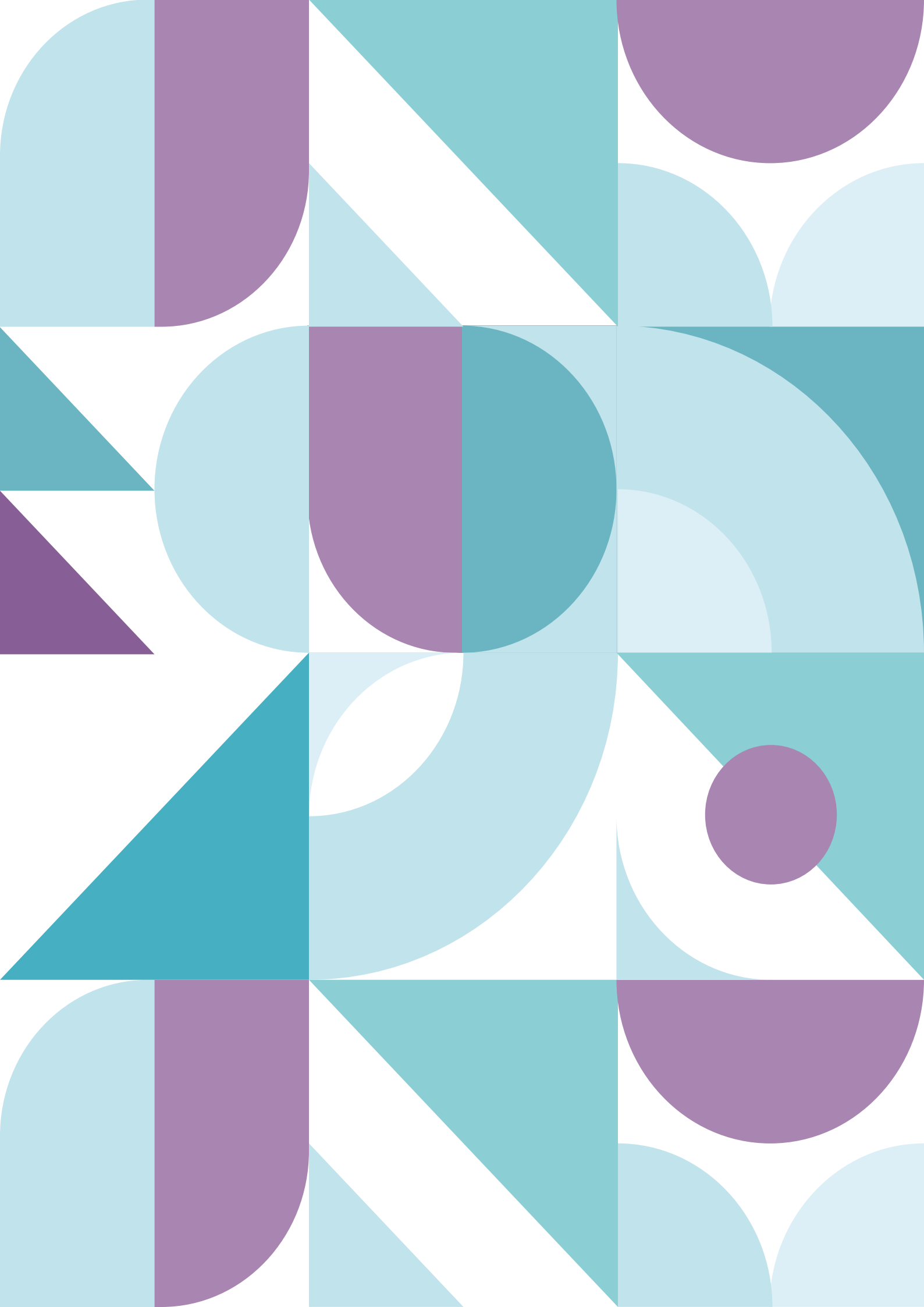
salud.santander.es



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**





EL PLATO saludable

EL PLATO SALUDABLE

La alimentación es importante para niños, jóvenes o adultos por su relación con la salud y la enfermedad, tanto por conductas de exceso como por defecto.

Es preciso comprender que no solo es ingerir alimentos indiscriminadamente, sin dar importancia a la forma de consumo (fresco o procesado), a la cantidad que se consume, a como se hace (solo, en compañía familiar o social, con tranquilidad o con prisa,...) y a otros factores psicoemocionales entorno a la alimentación.

Uno de los principales problemas relacionados con la alimentación es la obesidad y el sobrepeso. Para prevenirlo es necesario aprender desde las primeras etapas de la vida la importancia de elegir una alimentación sana, segura y equilibrada.

Esto junto a la práctica de ejercicio y deportes se consideran los dos pilares fundamentales para que los niños de hoy se conviertan en adultos sanos en un futuro.

Objetivos:

- | Concienciar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación saludable.
- | Explicar y establecer conocimientos sobre los diferentes grupos de alimentos.
- | Describir en qué proporción deben ser consumidos los alimentos saludables.
- | Instruir en la selección de alimentos para asegurar un plato sano, equilibrado y seguro.
- | Proporcionar a las familias y la comunidad educativa información más amplia sobre el plato saludable.

Recursos Educativos:

Se utilizarán medios audiovisuales y otros materiales educativos como hoja del “**Plato Saludable Harvard**”, fichas de pegatinas con diferentes tipos de alimentos, como apoyo a la parte teórica.

Dirigido:

Escolares de 1º, 2º, 3º y 4º de Educación Primaria.

Duración:

1 hora

Impartido por:

Enfermeras coordinadas desde el **Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria** en todo el proceso pedagógico.



COLEGIO DE ENFERMERÍA
DE CANTABRIA

Metodología:

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

Se realizará un taller teórico- práctico, donde reconocerán muy fácilmente y de forma muy visual qué y cómo hay que comer. Partiendo del reconocimiento de las **necesidades nutricionales** para su edad se repasarán los **grupos de alimentos** destacando las diferentes variedades de frutas, verduras, cereales, semillas integrales y alimentos proteicos.

Se trabajará la identificación del **equilibrio nutricional** con el plato saludable de Harvard y fuera del contorno del plato.

Asimismo, se abordan aspectos fundamentales que se complementan, aceites y grasa, hidratación y actividad física.

INSCRÍBETE

ÍNDICE

DESAYUNO saludable



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 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.
- | Se pretende, además, 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:

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 un producto lácteo (leche, yogur, queso, etc.), pan integral con aceite de oliva virgen y una pieza de fruta.

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.

Dirigido:

Escolares de **Educación Primaria**.

Impartido por:

Farmacéuticos coordinados desde el **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria** en todo el proceso pedagógico.



COLEGIO OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS
DE CANTABRIA

El centro escolar proporcionará los productos lácteos, el aceite de oliva virgen y el pan integral, necesarios para el desayuno.

Cada niño, en función de sus gustos, llevará una pieza de fruta.

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.

INSCRÍBETE

ÍNDICE



etiquetado y marketing ALIMENTARIO

ETIQUETADO Y MARKETING ALIMENTARIO

Para mejorar y reforzar la alimentación saludable la administración pública impulsa normas y sistemas de control que interviene sobre toda la cadena alimentaria.

Entre ellas se facilita información al consumidor para que pueda tomar decisiones sobre la elección de los alimentos de una manera consciente y responsable.

La formación y educación nutricional de los escolares, las familias y la comunidad educativa implica conocer el etiquetado y la oferta de productos alimentarios en el mercado para poder adecuar la elección de alimentos a las opciones dietéticas más saludables, asequibles y accesibles.

Objetivos:

- | Análisis de las campañas de marketing alimentario. Influencia sobre la toma de decisiones de la publicidad alimentaria a la hora de configurar la cesta de la compra.
- | Etiquetado: que es y cuál es su función.
- | Datos esenciales para la lectura e interpretación de una etiqueta alimentaria.
- | Fuentes de información sobre alimentación. ¿dónde acudir?"

Metodología:

Se realizará un taller teórico-práctico, interactivo y estructurado en el repaso de información general de alimentación equilibrada y saludable, en la identificación de datos esenciales para la correcta lectura e interpretación de una etiqueta y sobre qué es y cómo funciona el marketing alimentario.

Observaciones:

Se utilizarán medios audiovisuales y otros materiales educativos, así como recursos para la participación activa del alumnado.

Dirigido:

Escolares de 3º y 5º de **Educación Primaria**.

Duración:

1 hora

Impartido por:

Impartido por **Nutricionista** con la coordinación desde **el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Santander** en todo el proceso pedagógico.



SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER

INSCRÍBETE

ÍNDICE



conoce tu cuerpo

AUTOCONOCIMIENTO DEL SISTEMA NEUROMUSCULOESQUELÉTICO Y SUS CAPACIDADES

CONOCE TU CUERPO. AUTOCONOCIMIENTO DEL SISTEMA NEUROMUSCULOESQUELÉTICO Y SUS CAPACIDADES.

El aprendizaje y comprensión de nuestro cuerpo, de sus estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares o neurales y de su funcionalidad es elemental para disfrutar de una buena salud, así como permitir al niño/a adaptarse a todas las demandas de su vida diaria, incluidas las relacionadas con tareas escolares.

Objetivos:

- | Favorecer el autoconocimiento corporal a través del reconocimiento del sistema músculo-esquelético y su relación con posturas y movimientos.
- | Entender la relación entre las capacidades de este sistema y las demandas presentes en la vida diaria de los niños y niñas, especialmente aquellas derivadas de la actividad escolar.
- | Reconocer las actividades más frecuentes como el uso de mochilas y las posturas de trabajo en clase, como ejemplo de relación entre capacidad y demanda.
- | Proporcionar al escolar herramientas que favorezcan una gestión saludable de su sistema músculo-esquelético mediante juegos y actividades prácticas.

Metodología:

Se impartirá el Taller teórico-práctico “Conoce tu cuerpo” en el que a través de una charla se abordarán los contenidos más relevantes.

Se acompañará de actividades y juegos prácticos a realizar en el aula. La estructura y contenidos es la siguiente:

1. Parte teórica:

- | Introducción al sistema neuromusculoesquelético.
- | Relación entre las capacidades básicas del sistema neuro-músculo-esquelético y las demandas de las tareas del día a día.
- | Herramientas para una gestión saludable del sistema músculo-esquelético.

Dirigido:

Escolares de 5º y 6º de Educación Primaria.

Duración:

1 hora

Impartido por:

Equipo de Fisioterapeutas coordinados por el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria** en todo el proceso pedagógico.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA

2. Parte práctica:

- | Juegos, actividades y retos para que el niño comprenda mejor su cuerpo y cómo gestionarlo ante las diferentes tareas.

3. Respuesta a cuestiones básicas:

- | ¿Qué capacidades tengo hoy y cuales quiero tener en el futuro?
- | ¿Cómo nos afecta no hacer deporte en nuestro cuerpo?
- | ¿Qué pasa si estoy mucho tiempo sin moverme delante del móvil, la tablet, la consola?
- | ¿Cuál es el mejor “alimento” para el sistema neuro-músculo-esquelético?

INSCRÍBETE

ÍNDICE



desarrollo cerebral y madurativo

**EL DESARROLLO DE
LAS FUNCIONES EJECUTIVAS**

DESARROLLO CEREBRAL Y MADURATIVO. EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS.

El desarrollo del ser humano para convertirse en adultos competentes a nivel psicológico y emocional se asienta en el buen desarrollo de las funciones ejecutivas del cerebro.

La evidencia científica que nos aporta la neurociencia ayuda a comprender todo el proceso facilitando la formación para un tránsito por las diferentes etapas de la vida de una manera más positiva y saludable.

Objetivos:

- Proporcionar a los escolares información suficiente para conocer el desarrollo del ser humano, para reconocer el proceso madurativo a través de las habilidades básicas que tiene que desarrollar el cerebro y para comprender y abordar el tránsito por las diferentes etapas madurativas de manera adaptada y con seguridad y confianza.

Metodología:

A través de un taller interactivo y dinámico se muestra a los escolares las habilidades básicas que tiene que desarrollar su cerebro para lograr madurar.

Se trabaja la identificación de las funciones ejecutivas como las “herramientas mentales” con las que lograrán progresar académica y socialmente.

Dirigido:

Escolares de 1º a 6º de Educación Primaria.

Duración:

1 hora

Impartido por:

El proceso pedagógico será realizado por el psicólogo **D. Ramón Soto Borbolla** y coordinado por el **Colegio Oficial de Psicología de Cantabria**.



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

INSCRÍBETE

ÍNDICE



educación emocional

PARA VIVIR MEJOR Y
APRENDER MEJOR

EDUCACIÓN EMOCIONAL. PARA VIVIR MEJOR Y APRENDER.

El desarrollo emocional es imprescindible para el desarrollo personal.

El conocimiento de los fundamentos neurocientíficos que explican el “funcionamiento” emocional dará las claves para favorecer un desarrollo emocional equilibrado y positivo.

Objetivos:

Este programa pretende que los niños y adolescentes reconozcan las emociones, sepan expresarlas y regularlas adecuadamente, además de interpretar bien las emociones de los demás.

Trata de facilitar herramientas que les ayudarán a relacionarse mejor y tener mayor estabilidad emocional frente a las dificultades.

Metodología:

Taller interactivo y dinámico para trabajar con los escolares las habilidades básicas de identificación, comprensión y regulación emocional, a través de dinámicas y actividades que aporten estrategias para abordar las situaciones sociales y personales de estas etapas.

Dirigido:

Escolares de **4º a 6º de Educación Primaria.**

Duración:

1 hora

Impartido por:

El proceso pedagógico será realizado por la **psicóloga Da. Teresa Gallego** y coordinado por el **Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.**



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

INSCRÍBETE

ÍNDICE

desarrollo relacional virtual

LAS TECNOLOGÍAS AL SERVICIO
DEL JOVEN Y SU ENTORNO.
BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



DESARROLLO RELACIONAL VIRTUAL. LAS TECNOLOGÍAS AL SERVICIO DEL JOVEN Y SU ENTORNO. BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se han convertido en un elemento indispensable que, de una u otra forma, condiciona la vida desde etapas muy tempranas.

Los niños y adolescentes conforman uno de los colectivos más vulnerables al impacto de las nuevas tecnologías, principalmente cuando se trata del uso de ordenador, teléfono móvil y videojuegos.

El buen uso de las TIC y las redes sociales puede ser facilitado desde la familia y la comunidad educativa.

Objetivos:

Este programa pretende facilitar a los niños y jóvenes herramientas que les ayudarán a utilizar las TIC de forma adecuada a las necesidades y objetivos más relacionados con sus prioridades de desarrollo personal y social, evitando caer en una utilización inadecuada y manipulada por otros intereses no deseados.

Metodología:

A través del Taller “Me “engancho” a la vida. La hiperconectividad a las TIC” se orienta a los escolares al uso adecuado y responsable de las nuevas tecnologías en pro de evitar conductas abusivas y/o adictivas.

Dirigido:

Escolares de 5º y 6º de Educación Primaria.

Duración:

1 hora

Impartido por:

El proceso pedagógico será realizado por la psicóloga **D^a. Isabel Diego** y coordinado por el **Colegio Oficial de Psicología de Cantabria**.



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

INSCRÍBETE

ÍNDICE

educacion

AFFECTIVO SEXUAL



EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL .

El abordaje de la educación integral en sexualidad tiene un papel fundamental en la preparación de los escolares de un estilo de vida saludable. El concepto de sexualidad está íntimamente relacionado con la salud, entendiendo ésta como el fomento del desarrollo óptimo del bienestar de la persona y de la comunidad.

Impartir contenidos relacionados con esta materia proporciona a los menores los conocimientos y habilidades necesarios para tomar decisiones responsables y evitar que las normas sociales pueden perpetuar actitudes nocivas para su salud tanto física, como psicológica. En este sentido, la educación integral afectivo-sexual para niños y niñas pretende favorecer la aceptación positiva de la propia identidad, desligada de elementos discriminatorios de género, y las vivencias de unas relaciones interpersonales equilibradas y satisfactorias.

Objetivos:

- | Identificar el propio cuerpo y tomar conciencia del desarrollo del mismo.
- | Describir los cambios que se producen en la pubertad.
- | Reflexionar sobre la autopercepción.
- | Fomentar la autoestima y la autonomía.
- | Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos de su personalidad y en sus relaciones con los demás.

Dirigido:

Escolares de 5º y 6º de Educación Primaria.

Duración:

1 hora

Impartido por:

Enfermeras coordinadas desde el **Colegio de Enfermería de Cantabria** en todo el proceso pedagógico.

Metodología:

Se realizará una actividad teórico-práctica, apoyada en medios audiovisuales, en la que se abordarán temas relacionados con el género, la identidad y las relaciones interpersonales.

A través de videos, que se proyectarán en el aula con fragmentos de escenas de algunas películas, fichas y juegos, reflexionarán sobre los temas impartidos, repasarán los conocimientos de los que ya disponen e identificarán actitudes nocivas para su salud.

INSCRÍBETE

ÍNDICE

PROMOCIÓN DE BUEN TRATO a **personas** **mayores**



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 el taller “Descubriendo a las personas mayores” con una metodología lúdica y participativa, centrada en el interés de las personas a las que van dirigidas, adaptando contenidos y materiales.

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.

Entre las actividades se realizará la lectura de un cuento, se hará 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.

Dirigido:

Escolares de **2º de Educación Primaria**.

Duración:

1 hora

Impartido por:

Trabajadoras Sociales coordinadas desde la **Sección de Mayores de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Santander**.



Observaciones:

Solo se realizará los jueves en el horario que se acuerde con el Centro Educativo. La Resolución del concurso se hará escogiendo 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.

INSCRÍBETE

ÍNDICE

EL CUIDADO **es un arte**



EL CUIDADO ES UN ARTE.

Introducir la Educación para la salud desde las etapas más tempranas ayudará a mantener y mejorar la salud ya que los hábitos adquiridos en la infancia perduran durante toda la vida.

Una de las estrategias para hacerlo es a través de diferentes disciplinas artísticas como el teatro, la pintura, la música o la lectura.

El arte de la lectura estimula la meditación y el pensamiento creativo, enriquece la capacidad de atención y la intuición, aumenta la motivación y permite un estado de relajación que favorece la salud y restablece la enfermedad.

CUENTACUENTOS DE SALUD

Cuento 1: “El mundo de Carlota”

Objetivos:

- | Conceptos relacionados con la vida diaria.
- | Que los alumnos aprendan la discapacidad y las capacidades.
- | Que los alumnos aprendan aspectos básicos de la seguridad en la bicicleta.
- | Fomentar el respeto hacia los mayores.

Metodología:

Se propone un cuento como herramienta para cuidar la salud ya que los niños están familiarizados con este elemento y pueden identificarse con los personajes, proyectándose y exteriorizando sentimientos.

Su lectura permite el intercambio de opiniones generando reflexión sobre conductas de la vida real.

Dirigido:

Escolares de 3º de Educación Primaria.

Duración:

1 hora

Impartido por:

Enfermeras coordinadas desde el **Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria** en todo el proceso pedagógico.



COLEGIO DE ENFERMERÍA
DE CANTABRIA

Contenidos que se abordan en el cuento:

- | Emociones positivas y negativas.
- | Discapacidad y capacidad.
- | Familia.
- | Relaciones con los mayores.
- | El juego.
- | Seguridad Vial.
- | Primeros Auxilios.

El cuento seleccionado es de 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 enseñan conductas saludables permitiendo dotar de valor a esos comportamientos.

INSCRÍBETE

ÍNDICE

CONOCE LA
epilepsia

CONOCE LA EPILEPSIA.

La epilepsia es una afección neurológica común que puede afectar a cualquier persona independientemente de su edad sexo y raza.

Los niños y niñas 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 al alumnado 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:

Charla apoyada por una **presentación audiovisual**. En ella se explica qué es la epilepsia y cómo actuar ante una crisis convulsiva.

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

Dirigido:

Escolares de **1º a 6º de Educación Primaria**.

Duración:

1 hora

Impartido por:

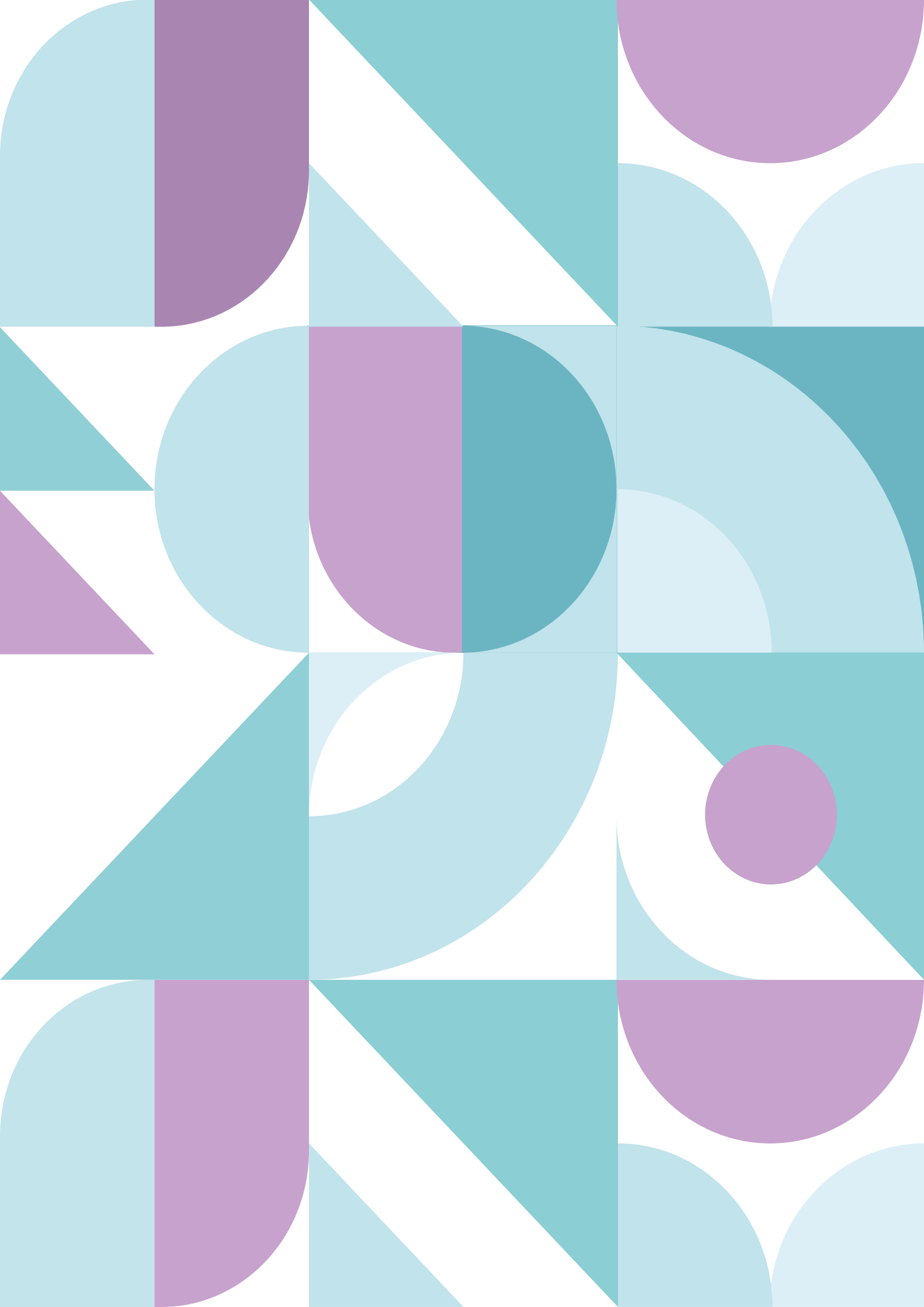
Profesionales farmacéuticos coordinados por el **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria**, en todo el proceso pedagógico y de elaboración de los materiales necesarios para la formación.



COLEGIO OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS
DE CANTABRIA

INSCRÍBETE

ÍNDICE



ACTIVIDADES PARA
familias y
profesorado

PROMOCIÓN DE CONDUCTAS RESPONSABLES Y
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

“conocerse para saber actuar”



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:

1/ Programa “Desarrollo cerebral y madurativo. El desarrollo de las funciones ejecutivas”

Charla:

“Cómo ayudar a madurar a nuestros hijos y alumnos”

Dirigida:

A padres y profesores

Objetivo:

Conocer el desarrollo madurativo y las “herramientas mentales” que tenemos que promover en nuestros hijos y alumnos.

Impartida por:

D. Ramón Soto Borbolla

2/ Programa “Educación emocional para vivir mejor y aprender mejor”

Charla:

“Cómo desarrollar estrategias de gestión emocional y ayudar a nuestros hijos/as y alumnado en su desarrollo”

Dirigida:

A padres y profesores

Objetivo:

Facilitar la comprensión del proceso madurativo de las emociones. Se abordarán los conceptos de emoción: la identificación y comprensión emocional, tanto de los adultos como de los compañeros, para aprender a gestionar las emociones y comprender el porqué de algunas situaciones y cómo poder manejarlas. Así mismo, se abordarán algunas estrategias de regulación y de comunicación eficaz que facilite la convivencia y el bienestar.

Impartida por:

Da Teresa Gallego

3/ Programa “Desarrollo relacional virtual. Las tecnologías al servicio del joven y su entorno. Buen uso de las nuevas tecnologías”

Charla:

“Desarrollo relacional virtual y me “engancho” a la vida”

Dirigida:

A las familias y a la comunidad educativa

Objetivo:

Proporcionar recursos de identificación del abuso de las TIC, así como de las medidas de afrontamiento, correctoras y de apoyo, en diferentes circunstancias. Se trata de comprender y adecuar la realidad del uso de las TIC para el desarrollo de habilidades, motivación, creatividad y conocimiento evitando caer en dependencias

Impartida por:

Da Isabel Diego



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

INSCRÍBETE

[ÍNDICE](#)

DESAYUNO saludable

42



DESAYUNO SALUDABLE

La promoción de una alimentación saludable comienza por aportar un desayuno sano, equilibrado y seguro al iniciar el día.

Conscientes de la complejidad a la que se enfrentan las familias, se ha diseñado un programa de Desayunos saludables con la finalidad de ofrecer a las familias recursos para ofrecer un desayuno saludable, variado y para motivar los cambios hacia esas conductas mas saludables.

Objetivos:

- | Promocionar el hábito de desayunar.
- | Explicar las características que debe cumplir un desayuno completo y equilibrado.
- | Identificar diferentes tipos de desayuno saludable.
- | Facilitar el reconocimiento de lo que es saludable y no saludable en el desayuno y el snack
- | Favorecer un desayuno saludable y equilibrado en la familia.

Actividades:

- | Participación en el programa desarrollado en el entorno escolar dirigido a Educación Primaria
- | Poster informativo facilitado a todos los centros escolares
- | Folletos y/o díptico informativo de Desayunos saludables
- | Charla "DESAYUNO SALUDABLE. PAUTAS PARA CAMBIAR HACIA UN HÁBITO MÁS SALUDABLE"

Dirigido:

Familias de los escolares que realicen el programa de Desayuno saludable en el centro escolar AMPAs

Impartido por:

Psicólogos coordinados por el **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria.**



COLEGIO OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS
DE CANTABRIA

INSCRÍBETE

ÍNDICE



EL PLATO saludable

EL PLATO SALUDABLE

Para facilitar la comprensión de una alimentación equilibrada y saludable, se pone en marcha esta herramienta visual. Con ella se ha diseñado un plan de trabajo con niños y adolescentes en el entorno escolar.

Con el fin de apoyar la tarea educativa de los padres y del profesorado se ha desarrollado un material de apoyo dirigido a las familias para favorecer desde las primeras etapas de la vida la práctica de una alimentación equilibrada, segura y saludable.

La alimentación es importante para niños, jóvenes o adultos por su relación con la salud y la enfermedad, tanto por conductas de exceso como por defecto.

Es preciso comprender que no solo es ingerir alimentos indiscriminadamente, sin dar importancia a la forma de consumo (fresco o procesado), a la cantidad que se consume, a como se hace (solo, en compañía familiar o social, con tranquilidad o con prisa,...) y a otros factores psicoemocionales entorno a la alimentación.

Uno de los principales problemas relacionados con la alimentación es la obesidad y el sobrepeso. Para prevenirlo es necesario aprender desde las primeras etapas de la vida la importancia de elegir una alimentación sana, segura y equilibrada.

Esto junto a la práctica de ejercicio y deportes se consideran los dos pilares fundamentales para que los niños de hoy se conviertan en adultos sanos en un futuro.

Dirigido:

Familias de los escolares que participan en el programa El plato saludable en el centro educativo

AMPAs.

Impartido por:

Enfermeras coordinadas desde el **Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria** en todo el proceso pedagógico.



COLEGIO DE ENFERMERÍA
DE CANTABRIA

Objetivos:

- | Concienciar a la familia sobre la importancia de la alimentación para el desarrollo actual y futuro del niño.
- | Proporcionar información sobre la metodología del plato saludable con la que su hijo ha recibido educación para la salud.
- | Identificar diferentes tipos de desayuno saludable.
- | Diferenciar sobre lo que es y no es saludable en el desayuno y el tentempié del recreo.

Actividades:

Charla para las familias. Se proporcionará materiales informativos y de refuerzo educativo sobre el plato saludable de Harvard.

INSCRÍBETE

ÍNDICE

ETIQUETADO Y MARKETING **alimentario**

46



ETIQUETADO Y MARKETING ALIMENTARIO

Para mejorar y reforzar la alimentación saludable la administración pública impulsa normas y sistemas de control que interviene sobre toda la cadena alimentaria.

Entre ellas se facilita información al consumidor para que pueda tomar decisiones sobre la elección de los alimentos de una manera consciente y responsable.

La formación y educación nutricional de los escolares, las familias y la comunidad educativa implica conocer el etiquetado y la oferta de productos alimentarios en el mercado para poder adecuar la elección de alimentos a las opciones dietéticas más saludables, asequibles y accesibles.

Objetivos:

- | Análisis de las campañas de marketing alimentario. Influencia sobre la toma de decisiones de la publicidad alimentaria a la hora de configurar la cesta de la compra.
- | Etiquetado: que es y cuál es su función.
- | Datos esenciales para la lectura e interpretación de una etiqueta alimentaria.
- | Fuentes de información sobre alimentación. ¿dónde acudir?"

Actividades:

- | Charla en el centro educativo sobre la lectura e interpretación básica de etiquetas de productos alimentarios y sobre etiqueta y sobre qué es y cómo funciona el marketing alimentario. Duración: 1 hora
- | Materiales de apoyo para profesorado
- | Materiales de apoyo para las familias

Dirigido:

AMPAs, profesorado y familias de escolares de Educación Primaria.

Impartido por:

Nutricionista con la coordinación desde el **Servicio de Salud del Ayuntamiento de Santander** en todo el proceso pedagógico.



INSCRÍBETE

ÍNDICE

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS PARA LA PREVENCIÓN DE **infecciones**



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.

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

DESCARGA AQUÍ LA APP



Dirigido:

La comunidad educativa, alumnos, familias y profesorado.

Colaboradores:

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



COLEGIO DE ENFERMERÍA
DE CANTABRIA

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...

ÍNDICE



SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER



AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER

OBJETIVOS DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

