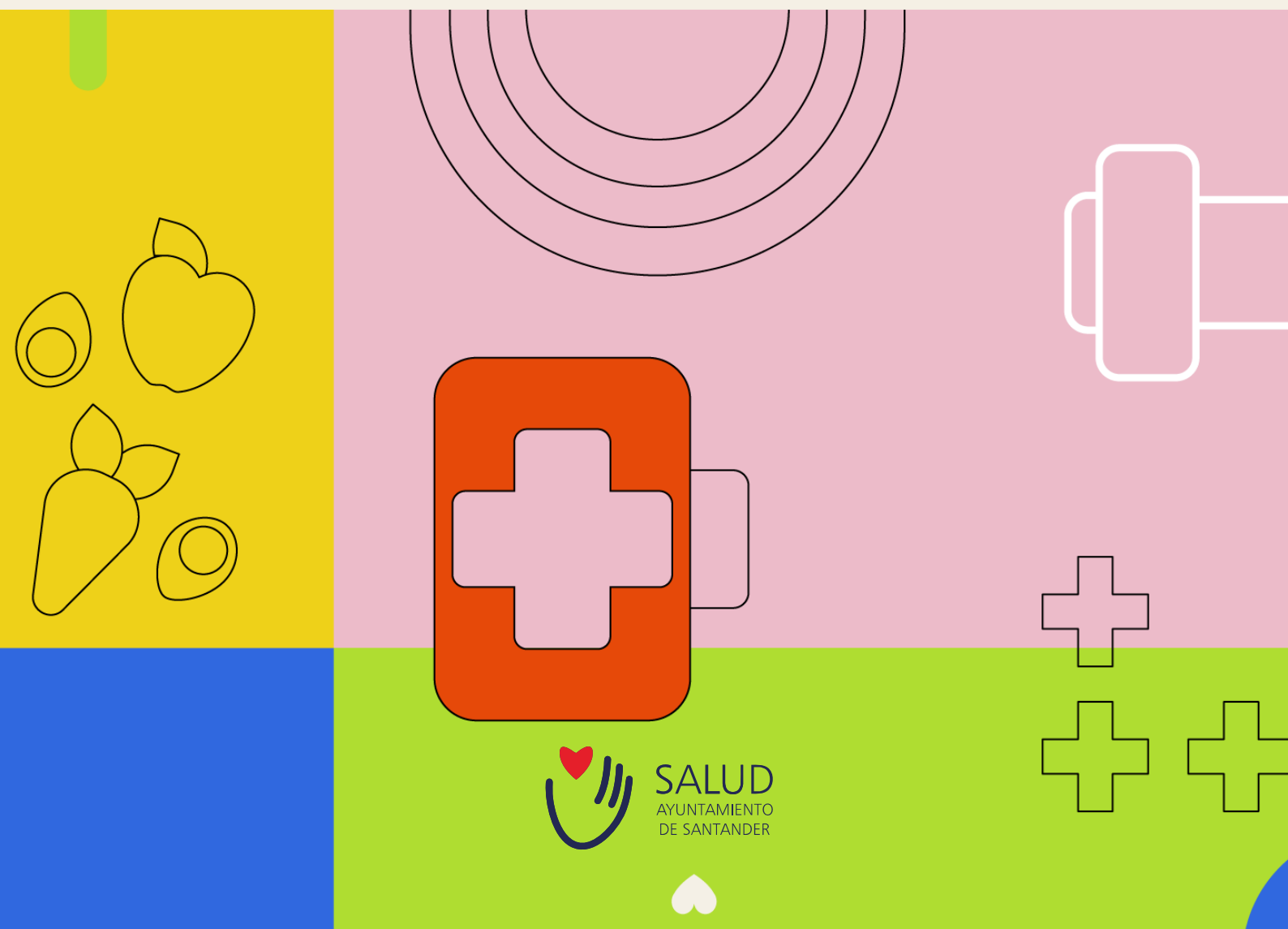
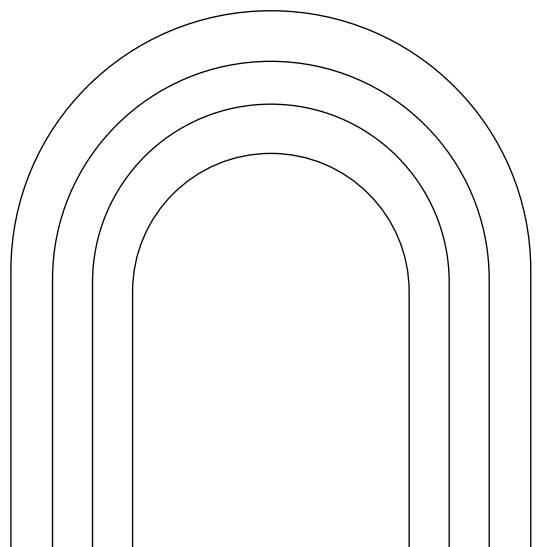
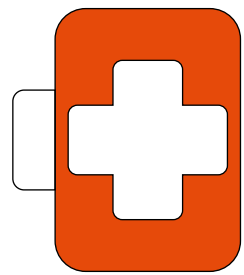
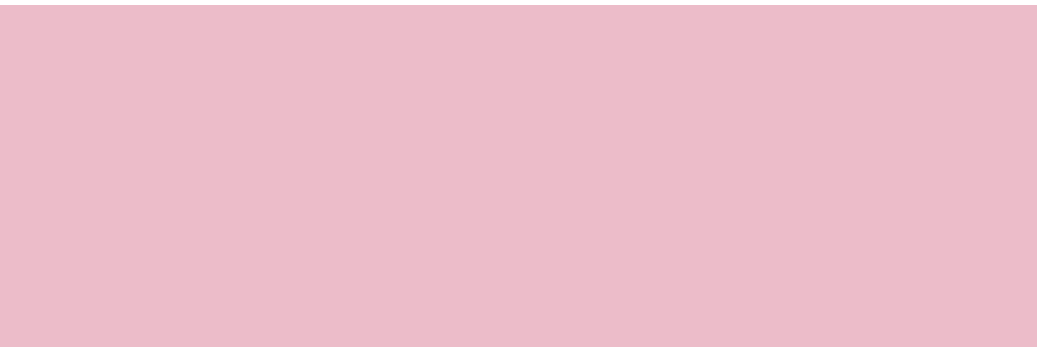
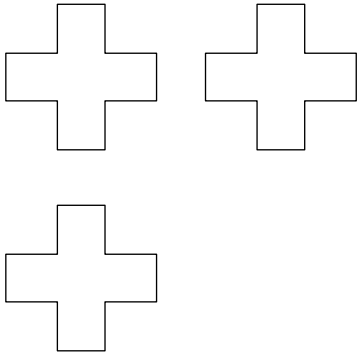


CURSO ESCOLAR 2025-2026

Catálogo de Programas de Promoción de la salud de Jóvenes

**BACHILLERATO Y
ENSEÑANZAS PROFESIONALES**





SALUDA



Con el inicio de un nuevo curso escolar, el Ayuntamiento de Santander presenta una nueva edición de la Guía de Salud Escolar, un instrumento consolidado que refleja el compromiso municipal con la promoción de la salud y el bienestar de niños, niñas y jóvenes, así como con el acompañamiento a la comunidad educativa en su conjunto: familias, profesorado, equipos directivos y asociaciones de madres y padres.

La salud constituye un elemento esencial del desarrollo personal y académico. Por ello, desde el ámbito

local seguimos impulsando políticas públicas que integran la educación para la salud como parte del proceso formativo, entendiendo la escuela como un espacio privilegiado para adquirir conocimientos, actitudes y hábitos que influyen de manera decisiva en la calidad de vida presente y futura. Esta guía responde a esa convicción y se renueva cada curso para adaptarse a las necesidades reales detectadas en las distintas etapas educativas.

La edición correspondiente al curso 2025-2026 mantiene una estructura coherente y progresiva, abarcando Educación Infantil, Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y enseñanzas profesionales, con programas diseñados específicamente para cada nivel. Los contenidos abordan de forma integral ámbitos clave como la alimentación saludable, la actividad física, el bienestar emocional, la educación afectivo-sexual, la prevención de conductas de riesgo, la seguridad, la higiene, el descanso y el uso responsable de las tecnologías, siempre desde un enfoque preventivo y educativo.

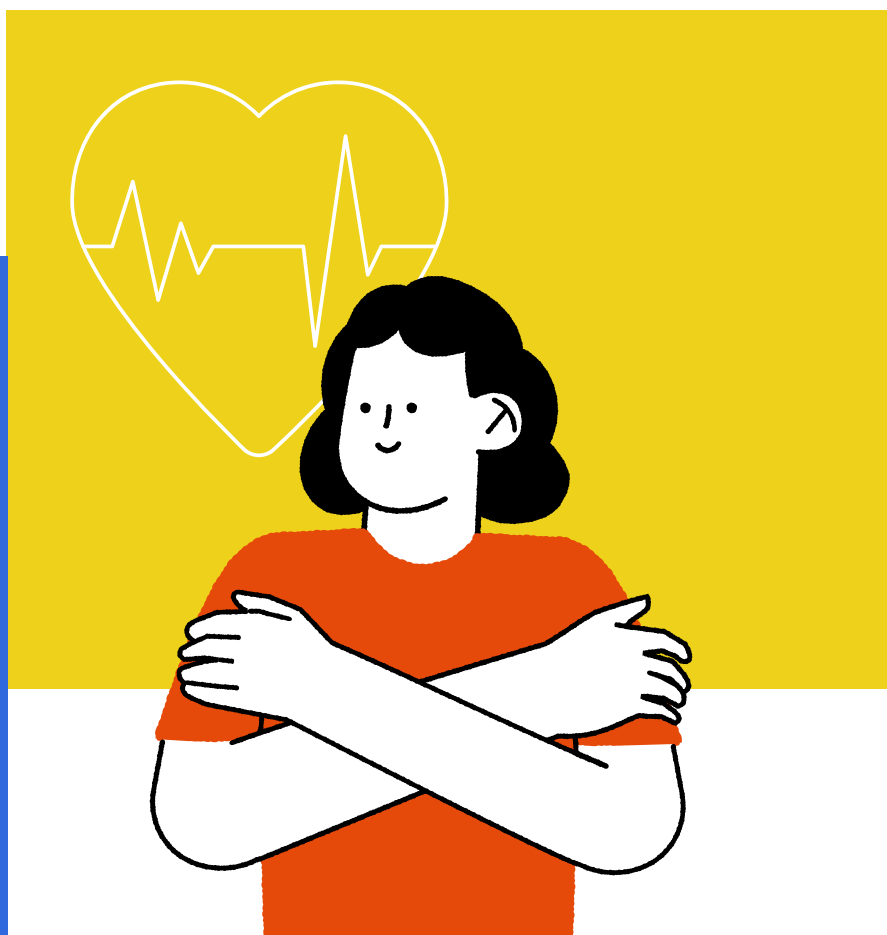
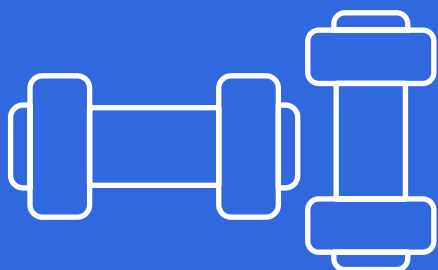
Este programa se sustenta en un modelo comunitario y multidisciplinar, en el que participan profesionales sanitarios de distintos ámbitos —medicina, enfermería, psicología, farmacia, fisioterapia e higiene bucodental— coordinados a través de los colegios profesionales. Su implicación garantiza el rigor técnico de las intervenciones y refuerza la calidad de las actividades desarrolladas en los centros educativos, contribuyendo a una formación sólida y adaptada a cada etapa del desarrollo.

Quiero agradecer expresamente la colaboración de todos los profesionales y entidades que hacen posible este proyecto, así como la implicación de los centros educativos, del profesorado y de las familias, cuyo papel resulta esencial para que los mensajes y aprendizajes trabajados en el aula tengan continuidad en el entorno familiar y social. La educación para la salud es una tarea compartida que requiere coordinación, constancia y compromiso.

Santander continúa formando parte activa de la Red Española de Ciudades Saludables, reafirmando su apuesta por políticas locales orientadas a la prevención, la promoción de hábitos de vida saludables y la mejora del bienestar colectivo. Esta guía es una muestra concreta de ese compromiso sostenido en el tiempo y adaptado a los retos actuales.

Invito a la comunidad educativa a utilizar esta Guía de Salud Escolar como un recurso práctico y cercano, concebido para apoyar la labor docente y contribuir al desarrollo integral del alumnado. Confío en que sus contenidos resulten útiles y que, a través de ellos, sigamos avanzando hacia una ciudad más consciente, responsable y saludable.

GEMA IGUAL ORTIZ
Alcaldesa de Santander



ÍNDICE

BIENESTAR EMOCIONAL. L1

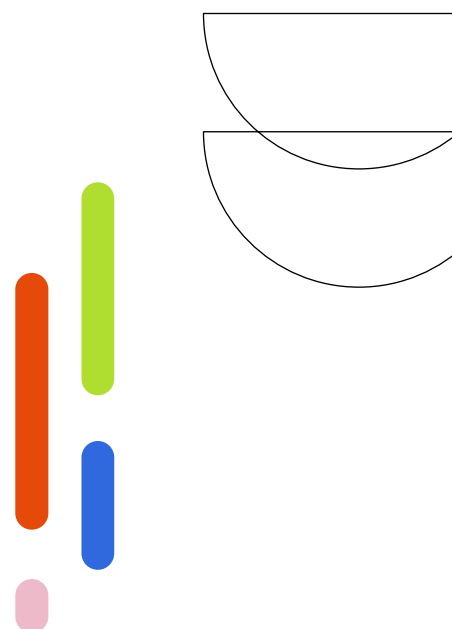
- ◆ Afrontamiento y modificación de conductas y hábitos10
- ◆ Prevención de violencia de género entre adolescentes11
- ◆ Sexualidad y anticoncepción saludable13

SEGURIDAD E HIGIENE. L4.

- ◆ Solo con las manos16

CIUDADANÍA MUNDIAL. L7.

- ◆ Prevención del consumo de alcohol en menores:
“Menores, Ni una gota”19



INFORMACIÓN GENERAL

El programa de promoción de la salud dirigido a escolares es una iniciativa consolidada del Ayuntamiento de Santander para poner en valor la salud individual y colectiva, la actual y la futura, favoreciendo conductas y hábitos de vida más saludables y solidarios.

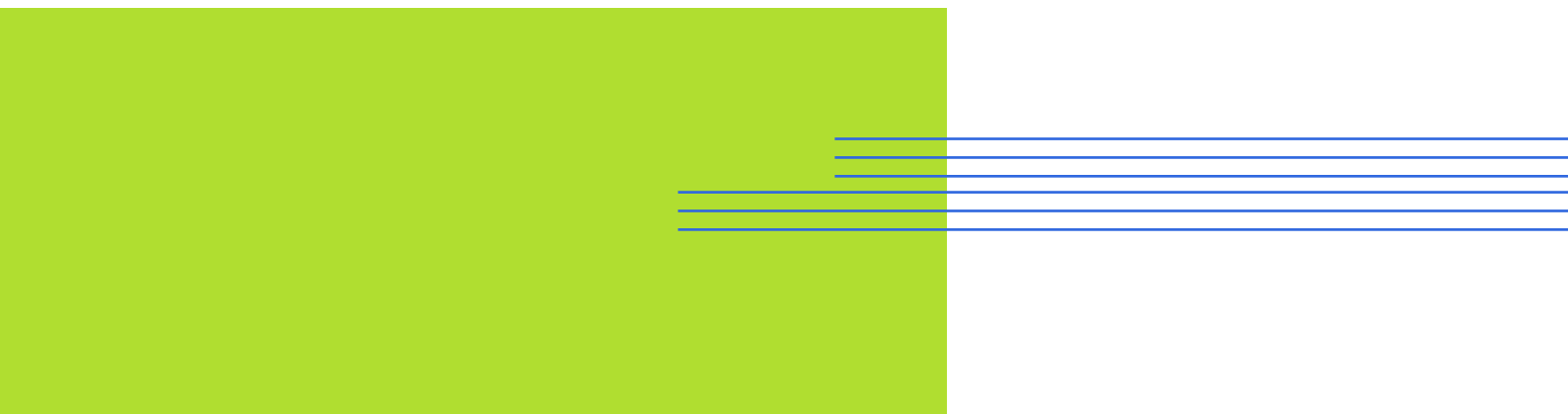
Se articula con la colaboración de un equipo multidisciplinar de profesionales sanitarios, médicos, enfermeros, farmacéuticos, psicólogos, fisioterapeutas e higienistas bucodentales, coordinados mediante un convenio de colaboración por los diferentes colegios profesionales.

Con un enfoque comunitario pretende involucrar no solo al alumnado al que se dirige, sino también a toda la comunidad educativa, especialmente a familias y profesorado, con el fin de dar apoyo a la crianza, a la labor docente y de esta manera fortalecer el papel de la escuela como motor de educación para la salud.

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.

Se ofrece a los centros educativos un conjunto de programas orientado a fomentar hábitos saludables tanto en el entorno escolar como en el familiar y comunitario, proporcionando información significativa sobre los principales determinantes que condicionan la salud, para contribuir a la labor del profesorado, para facilitar que los escolares tomen conciencia de la importancia de la salud, adquieran conocimientos, desarrollen actitudes y hábitos saludables (factores protectores) en las diferentes etapas educativas.

Se trata de un proyecto comunitario que cuenta con la intervención coordinada de responsables de los centros escolares y de los diferentes profesionales sanitarios implicados en el programa.



Normas generales

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

Los programas se han diseñado específicamente para impartirse en unos niveles educativos que se han priorizado con el fin de optimizar su eficiencia. Por eso, se atenderán **exclusivamente** las solicitudes dirigidas al nivel que se ofrece en el catálogo de programas.

Solo por razones debidamente motivadas, y tras la valoración del equipo multidisciplinar coordinado desde el Ayuntamiento de Santander, el programa se podrá implementar en otros niveles.

La fecha límite de recepción de solicitudes será el **1 de mayo de 2026**.

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.
- Cronograma acordado con los responsables del centro escolar y los instructores.

Se recomienda que el profesor responsable informe a los alumnos sobre el objeto de la intervención de los profesionales sanitarios en el ámbito educativo. Es necesaria su permanencia en el aula durante el desarrollo de las actividades formativas en cualquiera de sus formatos (charla, taller, dinámica, ...), dado que la tarea educativa es coparticipada entre el profesional sanitario y el profesorado del centro.

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.

Los profesionales aportarán el material docente y/o de refuerzo necesario. 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. En el programa de desayunos saludables son necesarios recursos específicos que se comunicarán con antelación y por escrito al centro escolar.

Los programas se pueden modificar o adaptar en cualquier momento del curso académico de manera motivada, ofreciendo información de estos cambios.

Al finalizar el curso escolar, se realizará una evaluación con carácter general para conocer el desarrollo del programa y las necesidades identificadas. Este proceso de evaluación es independiente de la evaluación específica de cada una de las actividades y programas.

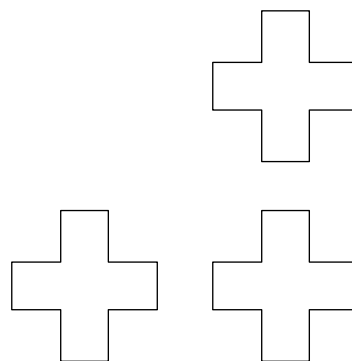
Puede consultar la oferta educativa para cada nivel y seleccionar el programa de su interés.

Inscripciones

La **solicitud de participación** se formalizará a través de un Formulario de inscripción en la web de Salud Ayuntamiento de Santander,



<https://nc.santander.es/index.php/apps/forms/embed/EmxxxFJpFmobkJgSwktd2Tid>



Servicio de Salud. Ayuntamiento de Santander
c/ La Paz nº 1, 5ª

Teléfono | 942 200 782

Correo electrónico | actividades-salud@santander.es

BIENESTAR EMOCIONAL



Identidad. Relaciones interpersonales

En la vida cotidiana surgen continuamente situaciones ante las que se tiene que reaccionar e interactuar. La conducta de las personas puede depender de la interpretación de los estímulos ambientales, físicos y sociales, pero también de procesos cognitivos muchas veces aprendidos.

El reconocimiento de uno mismo, la construcción de vínculos sanos y la gestión de emociones es importante para actuar de manera más efectiva y adoptar actitudes útiles y adaptadas.

Identificar el papel determinante entre el pensamiento, el estímulo ambiental sobre su reacción emocional y la conducta es importante para mejorar la toma de decisiones y la salud emocional.

Educación en salud afectiva, sexual y reproductiva supone proporcionar información adaptada que reconozca, promueva, respete y defienda la toma de decisiones sobre conductas y experiencias emocionales relacionadas con el yo sexual que implican identidad, regulación, interacciones interpersonales y responsabilidad para la salud propia y ajena.

◆ 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.

Dirigido a

Alumnos de 1º, 2º Bachillerato

Duración

1 hora

Impartido por

El proceso pedagógico será realizado por Psicólogos coordinados por el **Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.**

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.





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.

Dirigido a

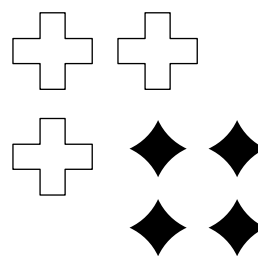
Alumnado y profesorado de 1º 2º de Bachillerato, incidiendo en la obligación de la participación del profesorado en el desarrollo de los talleres en el aula.

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.**

Duración

Para el alumnado: 2 sesiones de 2 horas cada una.



Objetivo

- Sensibilizar al alumnado y profesorado participante sobre lo que supone la violencia de género en general y de manera particular sobre aquella que se da en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes.
- Eliminar los mitos e ideas erróneas subyacentes al fenómeno de la violencia de género.
- Concienciar sobre los indicadores de riesgo en las relaciones de pareja, incluyendo nuevas formas de violencia digital, para dotar al alumnado de habilidades que les permita identificarlos y evitarlos.
- Motivar al cambio de actitudes para promover relaciones igualitarias.

Metodología

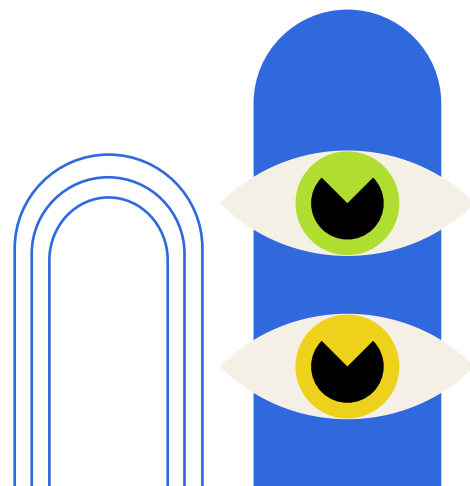
La formación se implementará en formato de talleres dirigidos al alumnado y profesorado.

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.

Nº de participantes: Entre 20 y 25 personas.





SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE

Este taller aborda de manera integral los aspectos fundamentales para la promoción de una vida sexual segura, responsable y saludable. Busca dotar a los participantes de conocimientos basados en evidencia científica, fomentando la toma de decisiones informadas sobre métodos anticonceptivos y la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS). Además, promueve el respeto, la igualdad y el consentimiento como valores esenciales en las relaciones interpersonales.

La adolescencia, etapa de transición caracterizada por importantes cambios físicos, emocionales y sociales, representa un momento crítico para educar en salud sexual y reproductiva. Este taller responde a las necesidades actuales de los jóvenes, quienes demandan información confiable para evitar prácticas de riesgo y desarrollar relaciones respetuosas y saludables.

Dirigido a

Alumnos de 1º y 2º Bachillerato y de Ciclos Formativos.

Duración

1 hora

Impartido por

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

Objetivo general

Dotar a los adolescentes de conocimientos y habilidades necesarias para mantener una vida sexual plena y saludable.

Objetivos específicos

- Fomentar la sexualidad responsable fundada en una información veraz y objetiva.
- Educar sobre métodos anticonceptivos, enfatizando el uso correcto y sistemático del preservativo como método de doble protección.
- Reconocer las situaciones de riesgo y prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH y embarazos no deseados.
- Suprimir mitos asociados a los métodos anticonceptivos y promover la toma de decisiones informadas.

Metodología

Se utilizará una metodología activa y participativa que combina teoría y práctica para lograr un aprendizaje significativo:

1. Exposición Teórica

- Introducción al conocimiento del cuerpo humano, métodos anticonceptivos y prevención de ITS.
- Uso de medios audiovisuales, como diapositivas, tablas explicativas, imágenes y videos.
- Enfoque en la promoción de prácticas sexuales seguras y saludables, basadas en evidencia científica.

2. Dinámicas Grupales

- Resolución de casos prácticos y actividades interactivas basadas en la ludificación.
- Uso de material anticonceptivo real para demostrar el correcto uso del preservativo.
- Resolución de preguntas anónimas formuladas por los estudiantes, promoviendo la reflexión y el pensamiento crítico.

Contenidos

Bloque 1:

Anatomía humana, sexo seguro, métodos anticonceptivos y mitos sobre su uso.

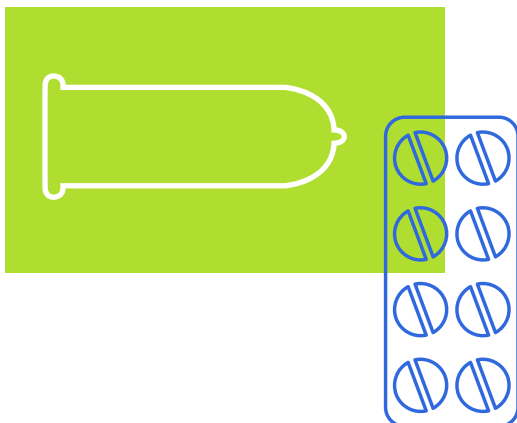
Bloque 2:

Vida erótica protegida, sexualidad responsable y prevención de ITS y embarazos no deseados.

Evaluación

La evaluación del taller se lleva a cabo mediante:

- **Cuestionarios anónimos:** entregados antes y después de la actividad, para medir los conocimientos adquiridos por los estudiantes.
- **Feedback docente:** los profesores completan un cuestionario posterior a la actividad para valorar los aspectos positivos y negativos, así como posibles mejoras.
- **Observación directa:** los profesionales de enfermería registran el desarrollo de la actividad y la implicación de los alumnos.



SEGURIDAD E HIGIENE



Reconocer la situación de urgencia y el modo de proceder es una de las principales medidas para proteger y cuidar la salud. Actuar con rapidez y efectividad además de salvar vidas genera implicación, liderazgo y solidaridad.

La maniobra de reanimación cardiopulmonar (RCP) es una técnica que se utiliza para salvar la vida de una persona que ha sufrido una parada cardíaca súbita. La efectividad de enseñar RCP en los centros educativos está demostrada en multitud de estudios internacionales.

Familiarizarse con esta técnica mediante un entrenamiento supervisado por expertos sanitarios permite adquirir los conocimientos básicos, gestionar miedos, dudas y prejuicios y dar respuesta rápida a situaciones de urgencia vital ampliando las posibilidades de supervivencia y previniendo las complicaciones posteriores.

◆ SOLO CON LAS 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).

Dirigido a

Alumnado de 1º, 2º de Bachillerato y Ciclos Formativos.

Duración

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.

Objetivo

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.

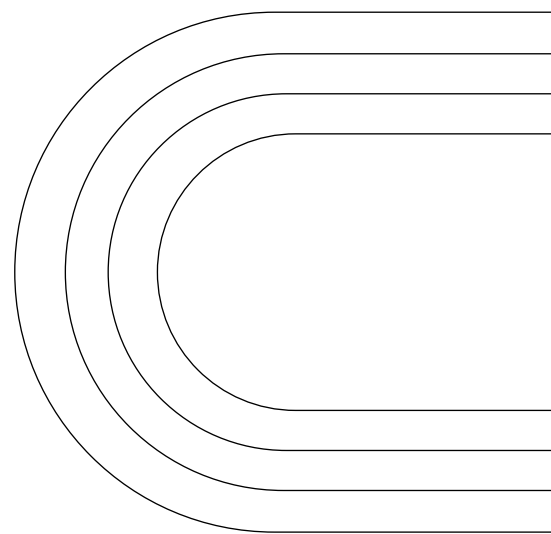
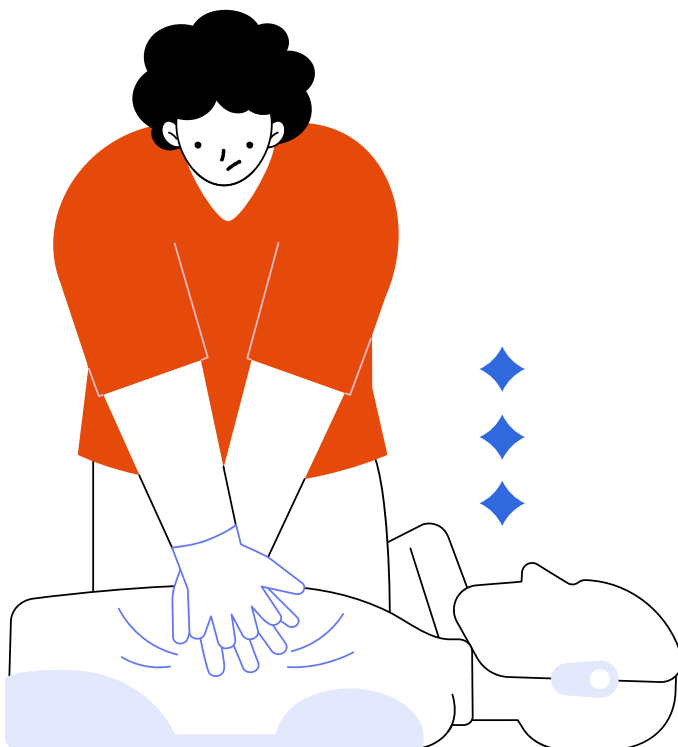
Dar a conocer el ABC de la RCP, entrenar las actitudes y habilidades para manejar con eficacia una parada cardiorrespiratoria y adquirir destrezas en el manejo de ésta con simuladores.

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.



CIUDADANÍA MUNDIAL



Consumo responsable

La vida en nuestro entorno puede parecer sencilla y organizada, con una oferta uniforme de posibilidades. Sin embargo, bajo esa apariencia de rutinario subyace una compleja red de fenómenos externos que generan en las personas muchos procesos y estados internos que en ocasiones llevan a tomar decisiones perjudiciales para la salud.

El ser humano es un ser social y para vivir en grupo se imponen modelos relativamente rígidos de conducta que son aceptados socialmente por la comunidad. En las etapas de transición de la vida, el proceso de adaptación al medio no está exento de contradicciones y exige el desarrollo de habilidades que, junto con la información y el conocimiento, proporcionan recursos suficientes para ser conscientes de parámetros de conducta responsable y coherente con valores saludables.

Facilitar la información y la reflexión para la toma de decisiones desde la responsabilidad de los comportamientos y sus consecuencias es fundamental para evitar conductas de riesgo, especialmente en el consumo de sustancias y comportamientos que puede dañar la salud.

◆ 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 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.

Dirigido a

Alumnado 1º de Bachillerato.

Impartido por

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

Objetivo

- 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)

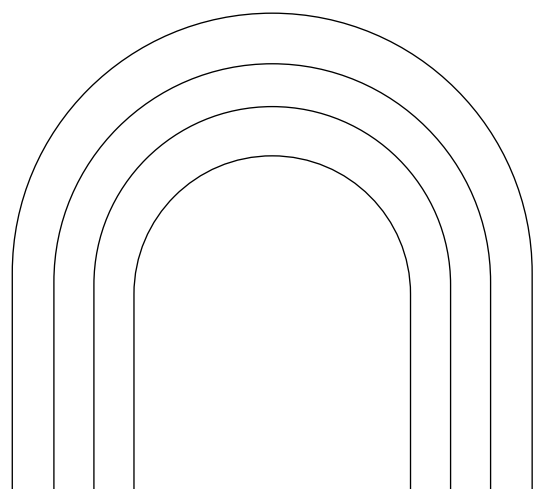
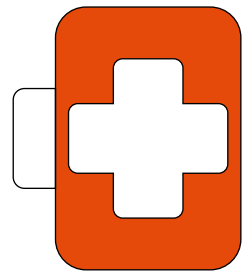
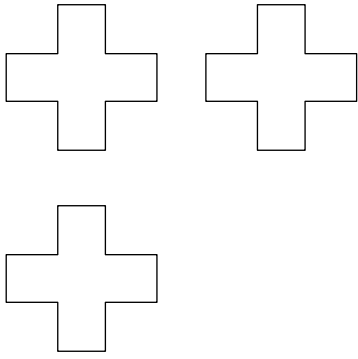
- Para mejorar la eficacia del programa, se recomienda que sea impartido en **cursos alternos** de manera que se convierta en un programa implantado de forma estable en el centro (por ejemplo, que los alumnos reciban el programa en 1º de ESO, 3º de ESO y 1º de Bachillerato).
- Además, se aconseja que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

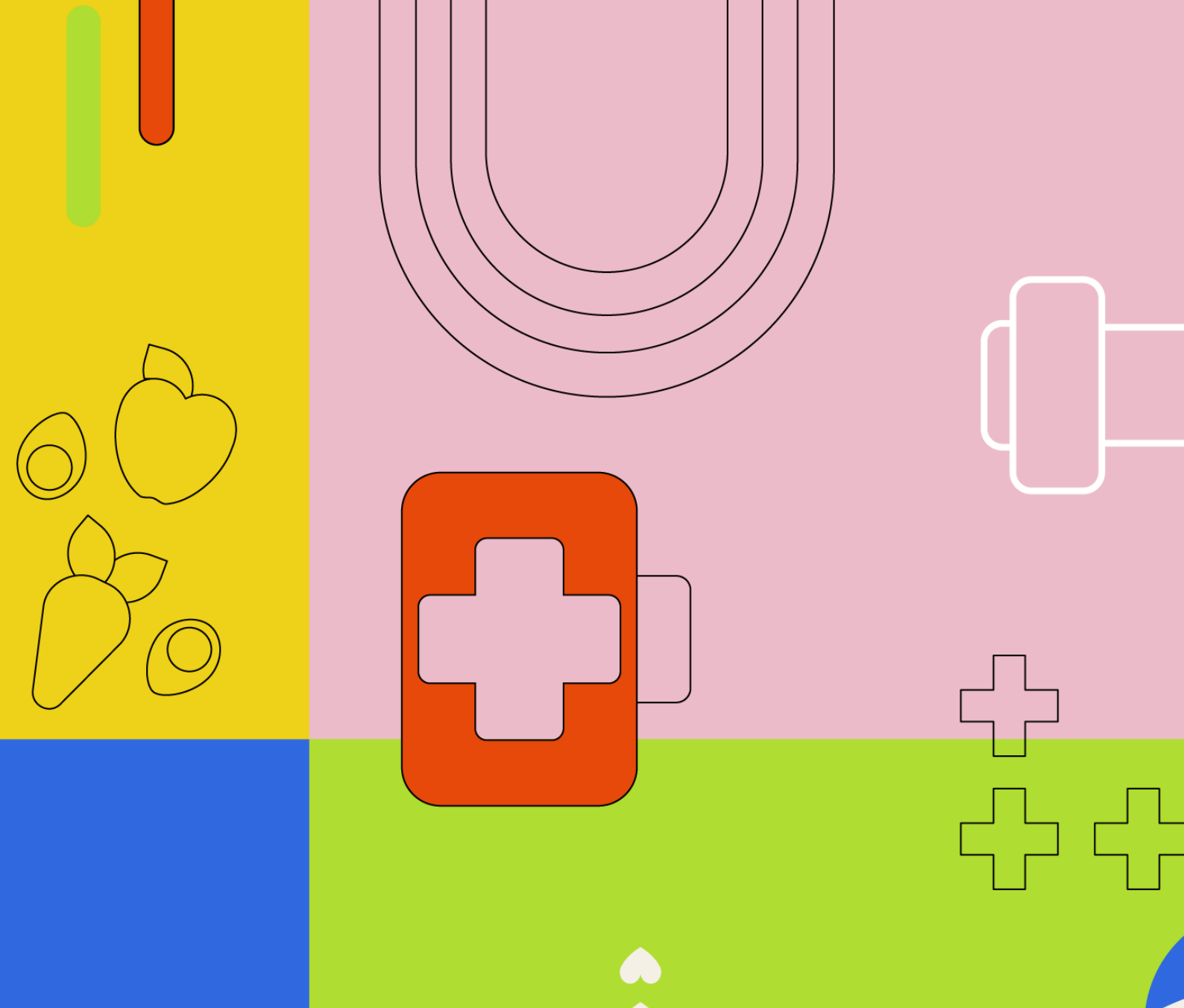
Importante

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.








CENTRO DE
IGUALDAD


Colegio de Médicos
de Cantabria



COLEGIO OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS
DE CANTABRIA




Colegio Oficial de Enfermeras
y Enfermeros de Cantabria


SANTANDER
CIUDAD



AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER



SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER