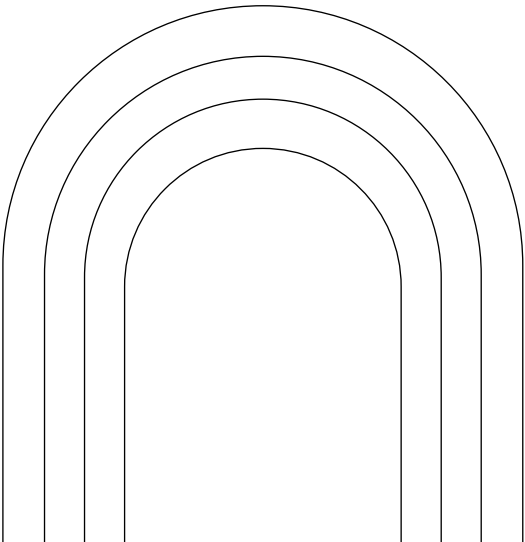
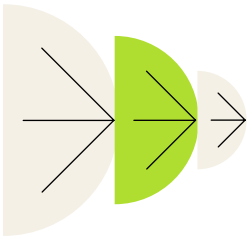
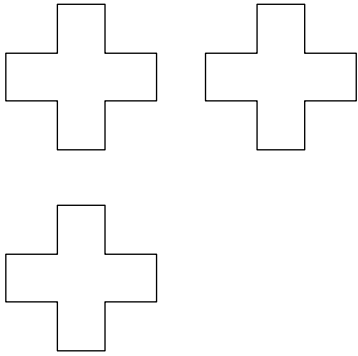


CURSO ESCOLAR 2025-2026

Programas de Promoción y Educación para la salud de Niños y Jóvenes

EDUCACIÓN INFANTIL





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.

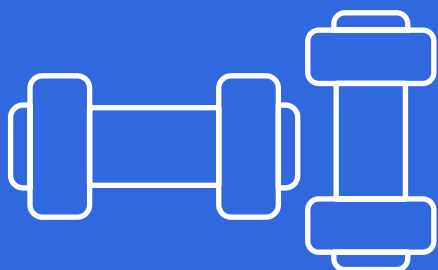
Este programa se sustenta en un modelo comunitario y multidisciplinar, en el que participan profesionales sanitarios de distintos ámbitos —medicina, enfermería, psicología, farmacia, fisioterapia e higiene bucodental— coordinados a través de los colegios profesionales. Su implicación garantiza el rigor 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



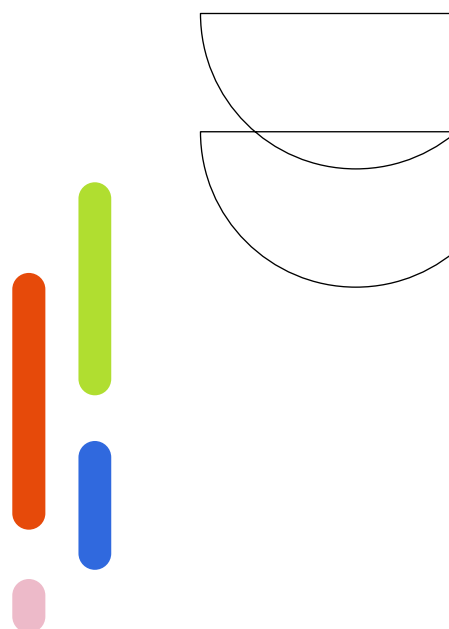
ÍNDICE

PERCEPCIÓN Y MANEJO DE SALUD

- ◆ Cuentacuentos de salud “Aprende vida sana con la rana Juliana”.....10
- ◆ Hábitos higiénicos: lavarse las manos12
- ◆ Educando sonrisas: Salud bucodental13

NUTRICIÓN - METABOLISMO

- ◆ Tentempie saludable15



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.

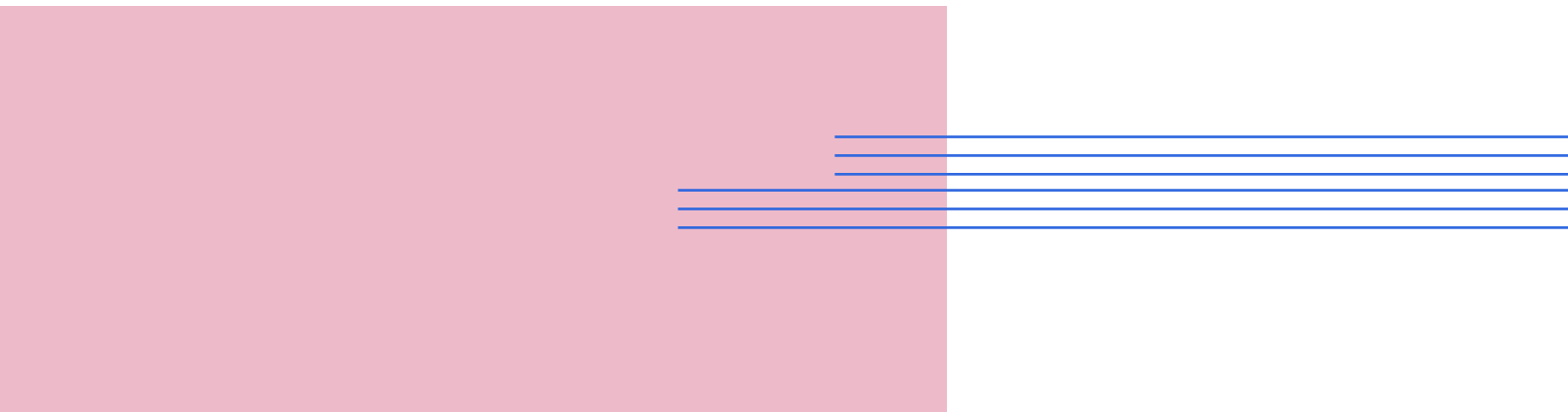
Se articula con la colaboración de un equipo multidisciplinar de profesionales sanitarios, médicos, enfermeros, farmacéuticos, psicólogos, fisioterapeutas e higienistas bucodentales, coordinados mediante un convenio de colaboración por los diferentes colegios profesionales.

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.

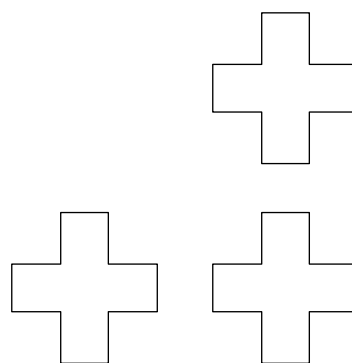
Puede consultar la oferta educativa para cada nivel y seleccionar el programa de su interés.

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/sDLCcJXFSpAZfZPaFcBDtcjK](https://nc.santander.es/index.php/apps/forms/embed/sDLCcJXFSpAZfZPaFcBDtcjK)



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

Teléfono | 942 200 782

Correo electrónico | actividades-salud@santander.es

SEGURIDAD E HIGIENE



El cuidado de la salud es un proceso a lo largo de todas las etapas de la vida. Desde los primeros años de vida, las personas son agentes de su propio cuidado. La adquisición de información relevante para mantener y mejorar la salud es fundamental en el proceso de cuidar el bienestar y la calidad de vida. La percepción de la salud y el bienestar, su importancia y todo lo relacionado con su mantenimiento y recuperación son fundamentales para adquirir hábitos de vida saludables. Conocerse, explorarse, y reconocerse sanos es una práctica capaz de determinar el desarrollo y la madurez del niño hacia la vida adulta. La familia, los profesores y todos los profesionales responsables de la atención y cuidado del niño deben proporcionar información y el proceso de aprendizaje adecuado para que puedan mantenerse sanos, sepan buscar ayuda cuando la necesitan y puedan evitar problemas de salud con medidas preventivas.

◆ CUENTACUENTOS DE SALUD: “Aprende vida sana con la rana Juliana”

Para fomentar la adquisición de hábitos saludables desde la infancia integrando conocimientos que permitan a los niños cuidar de si mismos y establecer relaciones positivas con su entorno, se propone este programa que utiliza estrategias lúdicas y pedagógicas facilitando la comprensión y la práctica de conductas saludables.

Para que nuestros niños aprendan conductas saludables nada mejor que un cuento de salud.

Dirigido a

Educación Infantil. 1º 2º 3º curso
(3 a 5 años)

Duración

40 minutos

Impartido por

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

Objetivo general

Fomentar el autocuidado con responsabilidad

Objetivos específicos

- Conocer
- Adquirir autonomía en el cuidado personal.
- Relaciones interpersonales y adquirir pautas de convivencia.
- Conocer situaciones de peligro.

Metodología

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

Contenidos que se abordan en el cuento

- Lavado de manos y funcionalidad.
- Seguridad en el hogar.
- Seguridad vial.
- Actividad física y deporte.
- Primeros Auxilios, quemaduras.
- Salud.

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

◆ HÁBITOS HIGIÉNICOS: LAVARSE LAS MANOS

La mejor manera de prevenir infecciones como los resfriados, la gripe o la gastroenteritis, que hacen que los niños y niñas pierdan salud, días de escolarización y tengan un coste en asistencia sanitaria, es sencilla con un adecuado lavado de manos en la escuela, en casa o en la comunidad.

Esta táctica se debe aprender desde las primeras edades, ya que los gérmenes viven y se reproducen en un medio tibio y húmedo como las manos. Reconocer la técnica y cuándo es necesario hacerla, es el objeto de este proyecto.

Dirigido a

Educación Infantil. 1º - 2º - 3º curso

Impartido por

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

Duración

45 minutos

Objetivo

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

Metodología

- Charla de 15 minutos apoyada por una presentación audiovisual.
- En ella se explica por qué lavarse las manos, cuándo lavarlas y cómo se hace dicho lavado.
- Video de 2 minutos "Lávate las manos con jabón".
- Además, se entrega al alumnado **material relacionado con la charla** para que se trabaje en el aula en colaboración con el profesorado. Se trata de pintar una mano limpia y una mano sucia para interiorizar y plasmar los conocimientos adquiridos durante la charla.

◆ EDUCANDO SONRISAS: SALUD BUCODENTAL

Taller de formación en higiene y salud bucodental para niños y niñas en las primeras etapas de vida escolar.

Se trata de una actividad que surge por la necesidad de inculcar hábitos de cuidado dental desde etapas tempranas mediante la adquisición de conocimientos sobre la boca y sus estructuras como dientes y lengua, a través de mecanismos adaptados al desarrollo madurativo del niño. Además pretende reconocer datos relevantes sobre salud bucodental y prevenir problemas en etapas posteriores.

Los niños son educadores en sus casas y por tanto agentes importantes para trasladar la cultura del autocuidado.

Dirigido a

Educación Infantil 2º 3º Curso (4-5 años)

Duración

45 minutos

Impartido por

Higienistas bucodentales coordinados desde la **Asociación de Higienistas Bucodentales de Cantabria (HIDES)** en todo el proceso pedagógico, así como en la elaboración de los materiales necesarios para la formación.

Objetivo

- Proporcionar información a los escolares para que reconozcan la importancia de una buena salud bucodental.
- Ayudar a reconocer los pasos correctos del cepillado dental, así como los momentos en los que se debe realizar.

Metodología

Charlas y actividades didácticas.

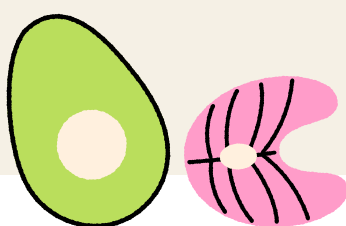
Se usará material audiovisual a través de una presentación con videos, así como materiales y dibujos para pintar... sobre cuidados orales.

Contenidos

Contamos los dientes.

Cómo cuidamos los dientes y la boca.

NUTRICIÓN - METABOLISMO



Los patrones de alimentación han ido evolucionando con el desarrollo de la sociedad, sin embargo la alimentación sigue siendo un determinante fundamental para mantener el óptimo funcionamiento del organismo, para proteger y mejorar la salud y para prevenir la malnutrición y las diferentes enfermedades.

Seguir una alimentación saludable se relaciona con el conocimiento sobre los requerimientos nutricionales adaptados a las necesidades individuales y sobre la composición de los alimentos que se consumen.

En la etapa escolar se aporta información sobre los alimentos y su relación con las necesidades metabólicas para favorecer un modelo de alimentación que prime el autocuidado y la salud mediante la selección, equilibrio y seguridad de los alimentos.

◆ TENTEPIÉ SALUDABLE

Este taller se centra en promover la importancia de realizar elecciones alimentarias equilibradas para los almuerzos entre horas, complementando de manera adecuada las comidas principales. Aborda la necesidad de evitar alimentos procesados y ultraprocesados en favor de opciones más saludables y nutritivas, y en consonancia con las directrices de la dieta mediterránea y las recomendaciones de la OMS. El tentempié, aunque a menudo subestimado, es una oportunidad ideal para enseñar a los niños la importancia de un equilibrio energético saludable, ayudando a prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil desde edades tempranas.

Dirigido a

2º curso de Educación Infantil.

Duración

45 minutos

Impartido por

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

Objetivo general

Fomentar la adquisición de conocimientos sobre el almuerzo saludable promoviendo elecciones adecuadas que complementen las comidas principales y contribuyan al equilibrio energético.

Objetivo específico

Fomentar hábitos de tentempié saludable entre los escolares.

Metodología

La intervención utiliza dinámicas teóricas y prácticas:

Exposición teórica. Los alumnos reciben una explicación interactiva sobre los componentes esenciales de un tentempié saludable. Se enfatizan los alimentos recomendados (frutas, frutos secos, cereales integrales, etc.) y se desaconsejan aquellos que contienen grasa saturadas o azúcares refinados.

Apoyo visual. Se utilizan herramientas audiovisuales y dinámicas participativas para reforzar la comprensión.

Material didáctico. Al finalizar se entrega un tríptico informativo para reforzar los conocimientos adquiridos y permitir la continuidad del aprendizaje en casa.

La actividad fomenta el aprendizaje mediante juegos y la interacción con los alumnos, asegurando que los mensajes clave sean claros y significativos.

Recursos educativos

Se entregarán trípticos informativos para las familias

Evaluación

Cuestionario de valoración a los profesores titulares para identificar puntos fuertes, debilidades.

Observación directa de los profesionales de enfermería registrando aspectos de la actividad, la participación y el impacto en los alumnos.

