SANTANDER CIUDAD

AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

curso escolar 2024-2025

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

FAMILIAS Y PROFESORADO

SALUD
AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

Presentación

Con la llegada de un nuevo curso, el Ayuntamiento de Santander se enorgullece de presentar nuevamente la Guía de Salud Escolar, una herramienta esencial para fomentar hábitos saludables entre nuestros niños y jóvenes, así como en el conjunto de la comunidad educativa: familias, profesorado, AMPAS y todos aquellos que forman parte activa del desarrollo de nuestros escolares. Este proyecto refleja nuestro compromiso de integrar la salud como un pilar fundamental en el proceso educativo, permitiendo que los santanderinos del mañana comprendan, desde edades tempranas, la importancia de cuidar tanto el cuerpo como la mente.

Esta edición renovada, elaborada con el mismo espíritu y dedicación de siempre, reafirma nuestro compromiso con la educación para la salud, la concienciación ciudadana y la sensibilización en la comunidad escolar.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a los colectivos sanitarios y profesionales que han hecho posible esta guía. Su labor y colaboración son un ejemplo del trabajo conjunto y coordinado en beneficio de la sociedad. Mi reconocimiento al Colegio de Enfermeras y Enfermeros de Cantabria, Colegio de Farmacéuticos, Colegio de Psicología, Colegio de Médicos y Colegio de Fisioterapeutas, quienes han contribuido con su experiencia y conocimiento a la creación de este proyecto tan valioso.

La Guía de Salud Escolar está diseñada para abarcar todos los ciclos educativos –Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional–, adaptándose a las necesidades de cada etapa. Sus contenidos no sólo abordan aspectos vitales para la salud individual y colectiva, sino también cuestiones de gran interés para las generaciones futuras, promoviendo una cultura del cuidado y la prevención desde las aulas y los hogares.

Os invito a explorar sus páginas con el interés y el entusiasmo con el que han sido confeccionadas. Confío en que esta guía se convierta en un recurso útil y enriquecedor, y que contribuya a crear una comunidad educativa más consciente, comprometida y sana. Juntos, avanzamos hacia un Santander más fuerte, más saludable y mejor preparado para los retos del futuro.

Espero que disfrutéis de su lectura y, sobre todo, que encontréis en ella el impulso necesario para incorporar los buenos hábitos que os enseña en vuestro día a día. Porque el bienestar de hoy es la garantía de un mañana mejor.

GEMA IGUAL ORTIZ
Alcaldesa de Santander

DESCRIPCIÓN

PROGRAMAS DIRIGIDOS A FAMILIAS Y PROFESORADO

1. PROMOCIÓN DE CONDUCTAS RESPONSABLES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE. CONOCERSE PARA SABER ACTUAR.....07

   a. 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.....08

   b. Desarrollo relacional virtual. Las tecnologías al servicio del joven y su entorno. Buen uso de las nuevas tecnologías.....08

   c. Programa "Afrontamiento y modificación de conductas y hábitos"
   Charla. ¿Cómo acompañar a mi alumno/a o a mi hijo/a.....08

2. ESTRATEGIAS PARA HABLAR DE SEXUALIDAD CON LOS HIJOS.....09-10

3. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GENERO ENTRE ADOLESCENTES.....,,11-12

4. PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL: "MENORES, NI UNA GOTA".....13-14

5. DETERMINANTES DE SALUD MODIFICABLES.....15-16

6. SOLO CON LAS MANOS.....17-18

7. COOPERACION SANITARIA EN AFRICA.....19-20

Descripción

El Proyecto de promoción y educación para la salud en los centros educativos pone en marcha cada curso escolar propuestas para el alumnado así como un conjunto de herramientas destinado al profesorado y a las familias.

La promoción de la salud se desarrolla con toda la comunidad educativa, alumnado, familias, profesorado y, en general, con otro personal de apoyo vinculado a los centros escolares, tanto administrativo, social, sanitario, de seguridad, etc.

Este proyecto cuenta con la colaboración de los profesionales sanitarios de diferentes disciplinas que, a través de sus Colegios profesionales, constituyen un equipo de trabajo que elabora los programas, contenidos y materiales para la implementación de las diferentes actuaciones de Educación para la salud dentro del proyecto.

En este curso 2024-2025, todo el equipo se ha propuesto reforzar el apoyo a la comunidad educativa con este proyecto para que cada programa sirva instrumento educativo de valor en materia de salud tanto en el aula como en el hogar.

Va dirigido a los profesores, a los padres y madres, así como a los adultos con responsabilidades educativas o familiares con los escolares.

Nuestro objetivo es aportar información rigurosa y necesaria para que puedan adquirir capacidades personales, emocionales y formativas que les permitan actuar de modo eficaz en la construcción de una crianza segura, agradable y positiva así como en una dinámica familiar positiva, para para garantizar bienestar y calidad de vida desde las primeras etapas y para posibilitar que todos los niños puedan desarrollar su máximo potencial de salud independientementede las condiciones de su entorno.

Forma de isncripción

La solicitud de cada actividad se realizará a través del 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.

CONTACTO

Para información adicional pueden contactar con el **Servicio de Salud** del Ayuntamiento de Santander:

calle
La Paz nº 1, 5ª planta

teléfono
942 200 782

correo electrónico
actividades-salud@santander.es

QR para acceder al Formulario de Inscripción

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades-para-familias-y-profesorado

Programas para el Familias y Profesorado

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

ESTRATEGIAS PARA HABLAR DE SEXUALIDAD CON LOS HIJOS

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL: “MENORES, NI UNA GOTA”

DETERMINANTES DE SALUD MODIFICABLES

SOLO CON LAS MANOS

COOPERACIÓN SANITARIA EN ÁFRICA

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.

El nivel de responsabilidad 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 propuestos a los escolares en el entorno educativo. De esta manera, en el marco de los programas impartidos se proponen las siguientes actividades:

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades-para-familias-y-profesorado

QR para acceder al Formulario de Inscripción

1. Programa "Desarrollo cerebral y madurativo. El desarrollo de las funciones ejecutivas

Charla

"COMO AYUDAR A MADURAR A NUESTROS HIJOS Y ALUMNOS"

Objetivo

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

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"

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.

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"

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.

Impartido por

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

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

Estrategias Para Hablar de Sexualidad con los Hijos

Diseñado para ofrecer a padres y madres herramientas prácticas, este taller permite a sus receptores abordar la sexualidad con sus hijos de manera abierta, respetuosa y adecuada a cada etapa de desarrollo. Hablar de sexualidad no solo implica explicar aspectos biológicos, sino también fomentar el respeto, la gestión emocional y la responsabilidad en las relaciones interpersonales.

En una sociedad donde los jóvenes reciben información sobre sexualidad principalmente a través de amistades, medios de comunicación e internet, es fundamental que los progenitores se conviertan en referentes confiables para resolver dudas y guiar a sus hijos. Este taller busca reducir el estigma asociado a hablar de sexualidad, mejorar la comunicación familiar y promover una educación sexual basada en la igualdad y la inclusión.

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades-para-familias-y-profesorado

QR para acceder al Formulario de Inscripción

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

Dirigido a

Padres y madres, a profesorado y a personas con responsabilidad sobre adolescentes y jóvenes.

Objetivo general

Fomentar un diálogo abierto entre padres/madres y sus hijos/as sobre sexualidad, fortaleciendo el rol de la familia en la promoción de una sexualidad sana.

Objetivos específicos

•Mejorar las habilidades de comunicación entre padres/madre e hijos/as.

•Identificar estrategias eficaces para abordar la sexualidad con los menores.

• Conocer los cambios físicos y emocionales que se producen en los menores según su etapa del desarrollo.

•Eliminar estereotipos relacionados con el género y la sexualidad.

•Fomentar la implicación de los padres/madres en la educación afectivo-sexual de sus hijos.

Impartido por

Equipo de Enfermeras coordinado por el **Colegio Oficial de Enfermeras y Enfermeros de Cantabria.**

Metodología

El taller se desarrolla mediante una sesión teórico-práctica de 60 minutos, dirigida por profesionales de enfermería con experiencia en educación para la salud:

1. Exposición Teórica

· Uso de medios audiovisuales (PowerPoint, videos y gráficos) para presentar estrategias y conceptos clave sobre cómo hablar de sexualidad con los hijos.

·Reflexión sobre los desafíos y mitos asociados a la educación sexual en el hogar.

·Análisis de los cambios físicos, emocionales y sociales en las diferentes etapas de desarrollo de los menores.

2. Dinámica Participativa

• Los participantes podrán compartir experiencias, plantear dudas y reflexionar sobre casos prácticos.

• Se proporcionarán ejemplos de preguntas y respuestas.

Duración

1 hora.

Evaluación

La evaluación del taller se realizará mediante:

•Cuestionarios de Percepción: distribuidos al final de la sesión para recoger la valoración de los padres/madres sobre la experiencia, los aspectos positivos y las áreas de mejora.

• Observación Directa: los profesionales de enfermería registrarán las interacciones y el nivel de participaciones para ajustar futuras intervenciones.

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.

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades-para-familias-y-profesorado

QR para acceder al Formulario de Inscripción

SALUD
AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

CENTRO DE IGUALDAD

Dirigido a

Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria preferentemente. Ampliable a Bachillerato y Enseñanzas profesionales.

Objetivos

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

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.

Metodología

Activa-participativa: debates dirigidos, medios audio-visuales, documentación y guías. Se llevará a cabo a través de cuestionarios para el profesorado: dos cuestionarios al inicio y al finalizar el taller.

Duración

1 hora.

Prevención del Consumo de Alcohol en Menores:

Menores, ni una gota

Los profesionales de la salud somos conscientes de que las familias y el profesorado desempeñan una labor primordial a la hora de prevenir el consumo en menores. Por eso se ha diseñado una formación específica para todos ellos.

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades-para-familias-y-profesorado

QR para acceder al Formulario de Inscripción

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CANTABRIA

Dirigido a

Profesorado y Familias.

Objetivos

• Dotar a las familias de las herramientas necesarias para enfrentarse al consumo de alcohol en sus hijos e hijas menores de edad.

• Ofrecer consejos útiles para abordar situaciones cotidianas relacionadas con la educación de sus hijos e hijas, así como información rigurosa sobre el alcohol y la adolescencia.

Metodología

Charla con exposición participativa guiada por material audiovisual.

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

Duración

Sesión de aproximadamente 1 hora y media.

Impartido por

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

Determinantes de Salud Modificables

Algo más de un tercio de la percepción de salud de las personas depende factores relacionados con el comportamiento y los hábitos individuales.

Conocer estos factores y saber cómo modificarlos a nuestro favor puede generar una mejora del estado de salud física y mental.

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades-para-familias-y-profesorado

QR para acceder al Formulario de Inscripción

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CANTABRIA

Dirigido a

Toda la Comunidad educativa.

Objetivo general

Educar a la población en los determinantes de salud que dependen de su propia voluntad para ser intervenidos/mejorados, esperando repercutir en la mejoría de hábitos saludables en su vida cotidiana.

Duración

1 hora.

Impartido por

El proceso pedagógico será realizado por Fisioterapeutas coordinados desde el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria.** La disponibilidad para el desarrollo del programa será en horario de mañana, de 8 a 10 horas o bien en horario de tarde.

Metodología

Se impartirá un Taller teórico-práctico en el que a través de una charla se abordarán los contenidos más relevantes. La exposición de contenidos teóricos se apoyará en soporte audiovisual mediante diapositivas, videos ilustrativos, fichas, etc. y se acompañará de actividades y juegos prácticos a realizar en el aula.

Se acompañará de actividades y juegos prácticos a realizar en el aula.

La estructura y contenidos es la siguiente:

1.Parte teórica:

· ¿Qué son los determinantes de salud?
. ¿Cómo pueden modificar mi estado de salud?
. ¿Cuáles son aquellos sobre los que yo puedo modificar mis hábitos?

2.Parte práctica:

· Juegos, actividades y retos para que el niño comprenda mejor los aspectos relacionados con su salud musculo-esquelética y cómo gestionarlos antes las diferentes tareas de su vida diaria.

3.Respuesta a cuestiones básicas:

· ¿Cómo puedo mejorar mis capacidades físicas?
· ¿Puedo hacer algo para mejorar la calidad de mi sueño nocturno?
· ¿Puedo hacer algo para mejorar mi perfil nutricional?

4.Conclusiones

· Discusión sobre los conceptos clave relacionados con factores intervenibles potencialmente favorables para mejorar la salud de la población infantil.

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)

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades-para-familias-y-profesorado

QR para acceder al Formulario de Inscripción

Volver al Índice

SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER

COLEGIO MÉDICO DE SANTANDER

Dirigido a

Profesorado de centros educativos.

Objetivo general

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.

Duración

Dependerá del número de participantes y se determinará con cada centro escolar participante.

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.

Impartido por

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

Cooperación Sanitaria Cantabria en África

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

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

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades-para-familias-y-profesorado

QR para acceder al Formulario de Inscripción

Volver al Índice

SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER

COLEGIO MÉDICO DE SANTANDER

Dirigido a

Toda la Comunidad educativa.

Objetivos

- Dar a conocer el trabajo realizado por las diferentes misiones sanitarias cántabras al tiempo que explicaremos la calidad y condiciones de vida en estos países.

- Sensibilizar a la población escolar con otras formas de sociedad y mostrar la vida de otros chavales que no han tenido la oportunidad de nacer en un país desarrollado como el nuestro.

Duración

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

Metodología

- Dar a conocer el trabajo realizado por las diferentes misiones sanitarias cántabras al tiempo que explicaremos la calidad y condiciones de vida en estos países.

- Sensibilizar a la población escolar con otras formas de sociedad y mostrar la vida de otros chavales que no han tenido la oportunidad de nacer en un país desarrollado como el nuestro.

Debate posterior.

Impartido por

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

El cuidado de la salud es **responsabilidad de todos**.

Desde las primeras etapas de la vida debemos procurar que niños y jóvenes descubran cómo mantener y mejorar su salud.

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