SANTANDER CIUDAD

AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

curso escolar 2024-2025

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

EDUCACIÓN INFANTIL

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

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Fundamentación.....05

Objetivos.....05

DESARROLLO DEL PROGRAMA

Normas Generales.....05

Forma de inscripción.....06

Ejecución de programas.....06

Recomendaciones.....06

PROGRAMAS DIRIGIDOS AL ALUMNADO

PERCEPCION Y MANEJO DE SALUD 08

CUENTACUENTOS DE SALUD. "APRENDE VIDA SANA CON LA RANA JULIANA".....09

HÁBITOS HIGIÉNICOS: LAVARSE LAS MANOS.....10

EDUCANDO SONRISAS: SALUD BUCODENTAL.....11

ALIMENTACIÓN- NUTRICIÓN-METABOLISMO.....12

TENTEMPIÉ SALUDABLE.....13

Promoción y Educación para la Salud

Fundamentación

La **salud** proporciona oportunidades para vivir de forma autónoma, solidaria y gozosa. Se orienta hacia el desarrollo y se sustenta en una responsabilidad individual que está fuertemente condicionada por un entorno y una organización social fuerte y cambiante.

La **educación y salud** se relacionan íntimamente para promover el deseable bienestar individual y social y el necesario desarrollo económico sostenible.

La **EDUCACION PARA LA SALUD**, desde el riguroso conocimiento científico y con la anticipación necesaria, asegura la capacidad crítica, la autonomía y la libertad de escoger siendo conscientes de las consecuencias.

El **entorno educativo** es sin duda el espacio más orientado para capacitar a los alumnos en conocimientos, para favorecer el desarrollo de habilidades y para potenciar actitudes que les permitan tomar decisiones responsables sobre su salud.

Desde el Ayuntamiento de Santander se ofrece este programa de promoción de la salud en el ámbito educativo con el fin de dar apoyo a las actuaciones de las familias y del profesorado.

Junto con profesionales de la salud, médicos, enfermeras, psicólogos, farmacéuticos y fisioterapeutas, se oferta un conjunto de actuaciones dirigida a atender los principales patrones de educación para la salud de niños, adolescentes y jóvenes, para fomentar un aprendizaje con suficiente conocimiento científico, favorecer la práctica de hábitos saludables y proteger y promover la salud actual y futura, individual y colectiva.

QR para acceder al Formulario de Inscripción

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades

Objetivos

- Proporcionar información significativa y adaptada al nivel de desarrollo del alumnado sobre los principales determinantes que condicionan la salud.

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

- Mejorar la coordinación entre los centros docentes y los recursos sanitarios, sociales y comunitarios para dar respuesta a las necesidades de niños y adolescentes en etapas de transición vital tanto física, como psicológica y social.

Desarrollo de Programas

Normas Generales

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

Van dirigidas prioritariamente al alumnado, sin embargo, por su papel de agentes promotores de salud, podrán participar profesorado y familias, a criterio del centro escolar.

Los programas se han diseñado específicamente para impartirse en unos niveles educativos que se han priorizado para optimizar el programa. Se recomienda a los responsables del centro educativo que planifiquen las actividades a lo largo de la etapa educativa, con la finalidad de estructurar y diversificar el tema y los contenidos adecuándolos a la oferta según el nivel y el ciclo formativo de cada etapa.

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.

Forma de inscripción

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, en el que también formulará las observaciones que considere oportunas para la organización y desarrollo de las actividades en los apartados indicados a este fin.

La fecha límite de **recepción de solicitudes** será el 1 de mayo de 2025.

Se recibirán exclusivamente a través del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Santander y se tramitarán en un plazo de 24-48 horas.

Cualquier solicitud fuera de la oferta programada deberá motivar la necesidad y será contestada a los centros educativos demandantes valorando la adaptación al mismo si se estima conveniente por los responsables del programa.

Ejecución de programas

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.

La respuesta a las solicitudes se realizará en un plazo de 48 horas, directamente por el responsable del programa para adecuar la fecha para impartir el programa.

Recomendaciones

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.

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.

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.

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.

Otras consideraciones

Los profesionales aportarán el material docente y/o de refuerzo necesario en la mayoría de programas.

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.

Para cada actividad se formalizará la **Ficha de ejecución** rellenada, firmada y sellada por el centro educativo, que será entregada a cada ponente responsable de la intervención educativa.

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.

Programas para el Alumnado

CUENTACUENTOS DE SALUD
"APRENDE VIDA SANA CON LA RANA JULIANA"

HÁBITOS HIGIÉNICOS: LAVARSE LAS MANOS

EDUCANDO SONRISAS: SALUD BUCODENTAL

TENTEMPIÉ SALUDABLE

Percepción y Manejo de la Salud

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.

QR para acceder al Formulario de Inscripción

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades

Volver al Índice

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

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).

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.

Duración

40 minutos.

Impartido por

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

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.

Objetivos

- 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.

Duración

45 minutos.

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.

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).

Objetivos

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.

Contenidos

Contamos los dientes.

Cómo cuidamos los dientes y la boca.

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.

Alimentación-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.

QR para acceder al Formulario de Inscripción

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

TENTEMPIÉ 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 Educación Infantil.

Duración

45 minutos.

Recursos educativos

Se entregarán trípticos informativos para las familias.

Impartido por

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

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 azucares 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.

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.

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.