SANTANDER CIUDAD

AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

curso escolar 2024-2025

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

EDUCACIÓN PRIMARIA

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

PERCEPCIÓN Y MANEJO DE SALUD 08
CUENTACUENTOS DE SALUD "EL MUNDO DE CARLOTA"....09-10
PRIMEROS AUXILIOS Y BOTIQUÍN....11-12
ALIMENTACIÓN-NUTRICIÓN-METABOLISMO 13
DESAYUNO: RECARGA TU ENERGÍA CADA MAÑANA....14
EL PLATO SALUDABLE....15-16
ACTIVIDAD - EJERCICIO-DEPORTE....17
DETERMINANTES DE SALUD MODIFICABLES....18
AUTOPERCEPCIÓN- AUTOCONCEPTO 19
DESARROLLO CEREBRAL Y MADURATIVO. El desarrollo de las funciones ejecutivas....20
EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA VIVIR MEJOR Y APRENDER MEJOR 21
DESARROLLO RELACIONAL VIRTUAL. BUEN USO DE TECNOLOGÍAS AL SERVICIO DEL JOVEN YSUENTORNO....22
SALUD AFECTIVO-SEXUAL Y REPRODUCTIVA 23
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL 24-25

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 “EL MUNDO DE CARLOTA”

PRIMEROS AUXILIOS Y BOTIQUÍN

DESAYUNO: RECARGA TU ENERGÍA CADA MAÑANA

EL PLATO SALUDABLE

DETERMINANTES DE SALUD MODIFICABLES

DESARROLLO CEREBRAL Y MADURATIVO. El desarrollo de las funciones ejecutivas.

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA VIVIR MEJOR Y APRENDER MEJOR

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

EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

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

CUENTACUENTOS DE SALUD
"EL MUNDO DE CARLOTA"

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 ".

Dirigido a

Escolares de 1º de Educación Primaria.

Objetivo general

Favorecer y facilitar el conocimiento y las actitudes saludables mediante herramientas que generen conductas positivas.

Objetivos específicos

- Entender diferencias intelectuales (capítulos 1 y 2).
- Valorar el núcleo familiar y el cuidado de animales domésticos (capítulo 3).
- Reconocer las diferencias entre las personas (capítulo 4).
- Identificar las frutas y verduras como alimentos saludables (capítulo 5).
- Entender el valor de los juegos al aire libre y los hábitos de higiene (capítulo 6).
- Respetar a los ancianos, rechazar el hábito tabáquico y moderar el consumo de chucherías (capítulo 7).
- Aprender el valor del reciclaje de juguetes (capítulo 8).
- Protegerse la cabeza con casco al montar en bicicleta y aprender el cuidado de pequeñas heridas (capítulo 9).

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

Metodología

Este cuento se centra en el desarrollo de valores y hábitos saludables a través de situaciones cotidianas. Su lectura permite el intercambio de opiniones generando reflexión sobre conductas de la vida real.

Técnica pedagógica: Literatura instrumentalizada con un enfoque didáctico, donde el protagonista, "Carlota", vive situaciones familiares, sociales y personales que promueven aprendizajes prácticos.

Recursos adicionales: Los capítulos se acompañan de imágenes, poesías y actividades que fomentan la interacción y la reflexión.

Valores transmitidos: Respeto por la diversidad, comprensión y aceptación de las diferencias, cooperación social y cuidado de los animales domésticos.

Organización de la actividad

Se leerán tres capítulos iniciales como introducción fija para familiarizar a los alumnos con el personaje y el contexto. El cuarto capítulo será seleccionado según las necesidades pedagógicas del centro.

Contenidos que se abordan

Las personas y sus diferencias (la discapacidad intelectual).

La familia y los animales domésticos.

Las personas mayores (abuelos).

Actividades al aire libre y protección de riesgos.

Impactos negativos del tabaco.

Reciclaje de juguetes.

Cuidado de pequeñas heridas.

Uso del casco en bicicleta y normas de circulación.

Duración estimada

La duración de la actividad no superará los 90 minutos.

Impartido por

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

PRIMEROS AUXILIOS Y BOTIQUÍN

Este taller pretende capacitar a la comunidad educativa para actuar de manera eficiente y segura ante situaciones de urgencia y emergencia que puedan presentarse en el entorno escolar. Responde a la necesidad de dotar a los alumnos de conocimientos básicos sobre primeros auxilios, así como de promover la correcta gestión del material necesario en un botiquín escolar.

En los centros educativos, donde los niños pasan gran parte de su tiempo, es fundamental garantizar entornos seguros y disponer de pautas claras de actuación ante accidentes. Este taller refuerza la importancia de una intervención rápida y adecuada para prevenir complicaciones graves, además de fomentar actitudes de responsabilidad y colaboración entre los estudiantes.

Dirigido a

Escolares de 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Educación Primaria.

Objetivos específicos

- Aplicar cuidados básicos ante situaciones agudas relacionadas con procesos crónicos como asma, diabetes, alergias (shock anafiláctico) y epilepsia.
- Identificar las pautas de actuación ante accidentes frecuentes en el entorno escolar, como contusiones, heridas y epistaxis.
- Dotar de conocimientos básicos sobre los materiales necesarios en un botiquín escolar y su correcta gestión.

Objetivo general

Fomentar la adquisición de conocimientos básicos en primeros auxilios y la correcta utilización del botiquín escolar.

Metodología

El taller combina sesiones teóricas y prácticas para garantizar un aprendizaje significativo:

1. Exposición Teórica

- Presentación de diapositivas con contenido visual y explicaciones claras sobre primeros auxilios y el manejo del botiquín.

- Proyección de videos didácticos que ilustran situaciones de emergencia y su correcta resolución.

- Explicación del contenido mínimo necesario en un botiquín escolar.

2. Dinámica Práctica

o Simulación de situaciones comunes de emergencia para que los alumnos practiquen las pautas de actuación aprendidas.

o Ejercicios de identificación y clasificación del contenido del botiquín, promoviendo su correcta organización y uso.

Evaluación

Cuestionarios Anónimos: aplicados antes y después de la actividad para medir los conocimientos adquiridos por los alumnos.

Feedback Docente: los profesores titulares completan un cuestionario de valoración posterior, destacando aspectos positivos, negativos y propuestas de mejora.

Observación Directa: los profesionales de enfermería registran el nivel de participación y la comprensión de los alumnos durante la actividad.

Duración

1 hora.

Impartido por

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

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

DESAYUNO: RECARGA TU ENERGIA CADA MAÑANA

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.

Dirigido a

Escolares de Educación Primaria.

Objetivos específicos

- 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.

Impartido por

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

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, pan integral con aceite de oliva virgen que serán proporcionados por el centro escolar, y una pieza de fruta que llevará cada escolar en función de sus gustos.

Además, se entrega a los niños un **folleto informativo** para que entreguen en casa y comenten la actividad con sus padres.

Observaciones

En función de la idiosincrasia propia de cada centro educativo, se posibilitará la introducción de **otras formas de desayuno saludables** propias de otras regiones o nacionalidades, a fin de fomentar la convivencia de culturas diferentes.

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.

EL PLATO SALUDABLE

Este taller está diseñado para enseñar a los alumnos los principios fundamentales de una dieta equilibrada y saludable. Utilizando un modelo visual sencillo y efectivo, basado en las proporciones alimenticias recomendadas por la Escuela de Salud Pública de Harvard, este taller fomenta la comprensión y aplicación de conceptos clave sobre nutrición.

Asimismo, la actividad busca crear una conciencia alimentaria desde edades tempranas, promoviendo la adopción de hábitos saludables que se mantengan a lo largo de la vida.

Dirigido a

Escolares de **2º y 4º de Educación Primaria** adaptando los contenidos y actividades a sus niveles de comprensión y habilidades.

Objetivo general

Fomentar en los alumnos la adquisición de conocimientos y habilidades relacionadas con una alimentación saludable.

Objetivos específicos

- Concienciar sobre la importancia de una alimentación equilibrada para la salud.
- Explicar los diferentes grupos de alimentos y su función nutritiva.
- Describir las proporciones recomendadas para consumir alimentos saludables.
- Instruir en la selección adecuada de alimentos para construir un plato sano y equilibrado.
- Proporcionar información ampliada sobre el plato saludable a familias y docentes.

Recursos Educativos

Se utilizarán medios audiovisuales y otros materiales educativos como juegos de cartas en cartón pluma, vaso, azúcar blanco, envases de alimentos, ...
Se entregará hoja del "Plato Saludable Harvard" para las familias.

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

Metodología

Se realizará un taller teórico- práctico con dos partes principales:

1.Exposición teórica (30 minutos)

A través de una presentación de diapositivas se explicarán los grupos de alimentos, sus funciones nutritivas y las proporciones recomendadas.
Se realizarán preguntas previas para evaluar los conocimientos iniciales de los alumnos
Se ejemplificará visualmente el contenido de azúcar en alimentos y bebidas procesadas mediante envases reales y azúcar blanco, promoviendo la reflexión sobre hábitos de consumo.

2.Actividad práctica (60 minutos)

Los alumnos trabajarán en grupos de 5-6 personas utilizando juegos de cartas que representan alimentos para colocarlos en el modelo del Plato Saludable.
En 4º de Educación Primaria se incorporará un cronómetro para dinamizar la actividad y promover la interacción.
Se incluye un resumen visual y una reflexión sobre la importancia de la actividad física.

Impartido por

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

Duración

1 hora y media.

Evaluación

Se realizará a través de:

- Cuestionarios proporcionados a los docentes par avalorar la calidad de la actividad y la implicación de los alumnos y el enfermero.

- Registros elaborados por el enfermero, documentando observaciones y respuestas de los alumnos.

- Comparación de las respuestas iniciales y finales de los alumnos para medir el aprendizaje.

Actividad-Ejercicio-Deporte

La actividad y el ejercicio requieren un consumo de energía por el organismo que está íntimamente en relación con el patrón de alimentación. Además, la capacidad de movilidad favorece la integración biopsicosocial, la participación en actividades de la vida diaria y el cumplimiento de expectativas y deseos de las personas. Posibilita y promueve la salud y el bienestar.

Está relacionado con los hábitos y costumbres de ocio y recreo y se valora por componentes de funcionalidad como la fuerza, la energía, la coordinación, la flexibilidad o el equilibrio entre otros.

En la etapa escolar se debe identificar la contribución del ejercicio físico a la salud física y mental y su papel en la prevención de enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.

Para reconocer los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales de la actividad física, el ejercicio y el deporte se proponen actividades formativas en este programa de salud escolar.

QR para acceder al Formulario de Inscripción

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

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CANTABRIA

DETERMINANTES DE SALUD MODIFICALBES

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.

Dirigido a

Escolares de 5º y 6º de Educación Primaria.

Objetivos

Educar a la población escolar 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.

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.

Estructura y contenidos

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.

Duración estimada

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.

Autopercepción-Autoconcepto

El conocimiento de nosotros mismos y la adquisición de habilidades para favorecer la relación con los demás permite el desarrollo cognitivo y emocional, la comunicación efectiva y la interacción que se comparte con los demás.

La interpretación subjetiva de la percepción de la vida personal y de las relaciones con nuestro entorno, desde el más próximo y familiar hasta el entorno escolar, laboral o social nos ofrece un significado coherente de la realidad vital.

El papel de la familia y del medio escolar en este desarrollo posibilita las primeras nociones del lenguaje, de los sentimientos y de las ideas que uno tiene sobre sí mismo, sobre las formas de expresarse y comunicarse con los demás y sobre las normas para actuar desde la responsabilidad y la asunción de las consecuencias de nuestros actos.

El desarrollo madurativo, la inteligencia emocional y los nuevos modos de relación interpersonal son aspectos de bienestar y salud.

QR para acceder al Formulario de Inscripción

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

Volver al Índice

SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

DESARROLLO CEREBRAL Y MADURATIVO. El desarrollo de las funciones ejecutivas.

Es taller pretende mostrar a niños y adolescentes las habilidades básicas que tienen que desarrollar su cerebro para lograr MADURAR. Estas funciones ejecutivas son las herramientas mentales con las que se logrará progresar académicamente y socialmente.

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.

Dirigido a

Escolares de 3º a 6º de Educación Primaria.

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.

Duración

1 hora.

Impartido por

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

Volver al Índice

SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

EDUCACION EMOCIONAL PARA VIVIR MEJOR Y APRENDER MEJOR

Taller para desarrollar las habilidades básicas de identificación, comprensión y regulación emocional a través de dinámicas y actividades que ayuden a dotar a los escolares de estrategias para abordar las situaciones sociales y personales de estas etapas.

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.

Dirigido a

Escolares de 4º a 6º de Educación Primaria.

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.

Duración

1 hora.

Impartido por

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

SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

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

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.

Este taller va orientado a que niños y adolescentes hagan un uso adecuado y responsable de las nuevas tecnologías en pro de evitar conductas abusivas y/o adictivas.

Dirigido a

Escolares de 5º y 6º de Educación Primaria.

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.

Duración

1 hora.

Impartido por

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

Salud Afectivo-Sexual y Reproductiva

Educar 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.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud sexual como la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, por medios que sean positivamente enriquecedores, que potencien la personalidad, la comunicación y el amor.

La educación para la salud sexual implica trabajar e integrar aspectos como estabilidad emocional, identidad sexual, seguridad básica, modelos internos, autonomía personal, empatía y solidaridad. Se relaciona con derechos humanos como el derecho al cuerpo, a la intimidad, a la ausencia de violencia y de enfermedad y a la dignidad.

La conducta sexual requiere coherencia e integración, aceptación del modo de ser propio y del modo de ser del otro, equilibrio y estabilidad emocional entre la autonomía y la dependencia del otro en términos de confianza, de vínculo y de red de inclusión en pareja.

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

QR para acceder al Formulario de Inscripción

EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL

Este taller busca proporcionar a los niños y niñas una formación integral que les permita comprender y desarrollar su sexualidad de manera saludable, respetuosa y libre de prejuicios. Este enfoque no solo incluye aspectos biológicos, sino también emocionales, sociales y culturales fomentando la autoestima, la autonomía y el respeto a la diversidad.

La educación afectivo-sexual es esencial para dotar a los escolares de herramientas que les permitan tomar decisiones informadas y responsables, promoviendo relaciones interpersonales basadas en la igualdad y el respeto mutuo.

Dirigido a

Escolares de 5º y 6º de Educación Primaria.

Objetivo general

Proporcionar formación afectivo-sexual basada en la salud, el fomento de la autoestima, la igualdad y el respeto a la diversidad.

Objetivos específicos

- Identificar el propio cuerpo y tomar conciencia de su desarrollo.
- Describir los cambios que se producen durante la pubertad.
- Reflexionar sobre la autopercepción.
- Fomentar la autoestima y la autonomía personal.
- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos de su personalidad y en sus relaciones interpersonales.
- Promover la igualdad entre mujeres y hombres.

Evaluación

La evaluación se realizará mediante:

- Cuestionarios anónimos distribuidos antes y después de la actividad para medir los conocimientos adquiridos.
- Cuestionario para el profesorado para valor la experiencia, los aspectos positivos y negativos y las posibles mejoras.
- Observación directa por los profesionales de enfermería sobre el desarrollo de la actividad y la implicación de los alumnos.

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

Metodología

Se utiliza una metodología activa y participativa, combinando conceptos teóricos con dinámicas grupales para facilitar la comprensión y la reflexión.
Se alternan explicaciones teóricas con la proyección de fragmentos de películas para ejemplarizar temas relacionados con género, identidad y relaciones interpersonales.

A través de fichas y juegos, reflexionarán sobre los temas impartidos, repasarán los conocimientos de los que ya disponen e identificarán actitudes nocivas para su salud.

Los contenidos se ajustarán según la edad y el nivel del grupo.

Duración

1 hora.

Impartido por

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

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.