SANTANDER CIUDAD

AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

curso escolar 2024-2025

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

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

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....06
Objetivos....06

DESARROLLO DEL PROGRAMA

Normas Generales....06
Forma de inscripción....07
Ejecución de programas....07
Recomendaciones....07

PROGRAMAS DIRIGIDOS AL ALUMNADO

PERCEPCION Y MANEJO DE SALUD 09
SOLO CON LAS MANOS....10-11
ACTIVIDAD - EJERCICIO-DEPORTE....12
DETERMINANTES DE SALUD MODIFICABLES....13
SUEÑO 14
DESPIERTA A LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO 15-16
AUTOPERCEPCIÓN- AUTOCONCEPTO 17
EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA VIVIR MEJOR Y APRENDER MEJOR 18
SALUD AFECTIVO-SEXUAL Y REPRODUCTIVA 19
SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE 20-21
PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO 22
ROL – RELACIONES. CONSUMOS 23
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL.
MENORES, NI UNA GOTA 24
DESARROLLO RELACIONAL VIRTUAL. BUEN USO DE
LAS TECNOLOGÍAS AL SERVICIO DEL JOVEN Y SU ENTORNO....25

ADAPTACION – TOLERANCIA AL ESTRÉS 26
AFRONTAMIENTO Y MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS Y HÁBITOS 27
VALORES Y CREENCIAS 28
COOPERACIÓN SANITARIA CANTABRIA EN ÁFRICA 29

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

SOLO CON LAS MANOS

DETERMINANTES DE SALUD MODIFICABLES

DESPIERTA A LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA VIVIR MEJOR Y APRENDER MEJOR

SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GENERO

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL. MENORES, NI UNA GOTA

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

AFRONTAMIENTO Y MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS Y HÁBITOS

COOPERACIÓN SANITARIA CANTABRIA EN ÁFRICA

Percepción y Manejo de la Salud

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

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

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

QR para acceder al Formulario de Inscripión

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

SOLO CON LAS MANOS

Las causas más frecuentes de Parada Cardio-Respiratoria (PCR) en los niños mayores de un año son los accidentes, fundamentalmente los accidentes de tráfico, ahogamientos y caídas. No hay ninguna medida sanitaria que sea más efectiva que la prevención. Se estima que hasta un 40 a 50 % de las muertes por accidentes en la infancia se podrían evitar si existiera una formación adecuada en las medidas de prevención.

Cuando se ha producido el accidente es fundamental la atención temprana. En las situaciones de PCR, la reanimación cardiopulmonar realizada por testigos entrenados aumenta la supervivencia y mejora el pronóstico neurológico.

Dado que la mayoría de las paradas cardiorrespiratorias recuperables se producen estando presente o cercano un reanimador potencial, los beneficios esperados serían razonables si se busca entrenar a los adolescentes para reanimar en cualquier escenario. La posibilidad de implementar, en las actividades escolares, la docencia de la Reanimación Cardiopulmonar y, apoyarla con estrategias de recuerdo, supondría la universalización de estas habilidades en un plazo de unos 50 años.

Hasta entonces se dispondría de personal entrenado en estas habilidades básicas que teóricamente podría difundir estos conocimientos en el núcleo familiar y social. Además de mejorar la asistencia como primeros intervinientes en el grupo de población donde las paradas cardíacas son más frecuentes (adultos y ancianos).

Dirigido a

Alumnos de 2º, 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Objetivos

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 estimada

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

Impartido por

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

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.

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 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

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.

Percepción Descanso y Sueño

El sueño es un proceso fisiológico transcendental en la vida humana. Está implicado en procesos como el desarrollo precoz del cerebro, en el aprendizaje y en la consolidación de la memoria.

Los hábitos y las normas sociales, junto a otros cambios fisiológicos en etapas de transición de la vida, constituyen elementos modificables en el proceso de regulación del sueño.

El sueño es importante para tener una buena salud a lo largo de la vida, para sentirnos bien cuando estamos despiertos y para poder mantener un adecuado desempeño en las actividades físicas e intelectuales que realizamos.

Tiene un ritmo circadiano alternante (vigilia/sueño) regulado por factores que tenemos que conocer para no alterar el patrón predecible de descanso.

QR para acceder al Formulario de Inscripción

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

DESPIERTA A LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

La charla "Despierta a la Importancia del Sueño" está diseñada para abordar la crucial relevancia del sueño en la vida de los adolescentes. En un contexto donde los jóvenes de la ESO a menudo enfrentan desafíos relacionados con el descanso, esta iniciativa busca sensibilizar a los estudiantes sobre cómo una buena higiene del sueño puede influir positivamente en su salud física, emocional y rendimiento académico.

Un aspecto central de la charla será la exploración de los problemas del sueño asociados al uso de dispositivos electrónicos. Se abordarán los efectos de la luz azul emitida por pantallas, así como la tendencia a posponer la hora de dormir debido a la actividad en redes sociales y videojuegos. Esta sección permitirá a los alumnos reflexionar sobre sus hábitos digitales y su impacto en la calidad del sueño.

Dirigido a

Alumnos de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Impartido por

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

Objetivos

1. Sensibilización: Crear conciencia sobre la importancia del sueño para la salud y el bienestar integral de los adolescentes.

2.Información:Proporcionar conocimientos sobre los diferentes ciclos del sueño y cómo afectan al rendimiento diario.

3.Problemas Asociados al Uso de Dispositivos: Analizar cómo el uso excesivo de dispositivos electrónicos interfiere en los patrones de sueño.

4.Prácticas Saludables: Ofrecer herramientas y estrategias para desarrollar hábitos de sueño saludables.

5.Interacción: Fomentar un espacio de diálogo donde los alumnos puedan compartir experiencias y plantear dudas sobre el tema.

6. Compromiso: Motivar a los estudiantes a implementar cambios en su rutina diaria que favorezcan un mejor descanso.

Con esta charla, se espera no solo aumentar la conciencia sobre la importancia del sueño y los problemas asociados al uso de dispositivos electrónicos, sino también fomentar un cambio cultural en la percepción del descanso entre los jóvenes, alentándolos a valorar el sueño como un pilar fundamental de su salud y bienestar.

Metodología

La charla se llevará a cabo a través de una combinación de métodos expositivos y participativos:

- **Presentación Visual**: Se utilizarán diapositivas y videos para ilustrar conceptos clave, incluidos los efectos de los dispositivos electrónicos en el sueño.

- **Dinámicas Grupales**: Se propondrán actividades en pequeños grupos donde los alumnos discutirán y reflexionarán sobre sus hábitos de sueño y el uso de tecnología.

- **Preguntas y Respuestas**: Se abrirá un espacio al final de la charla para que los estudiantes puedan plantear dudas y compartir sus experiencias relacionadas con el sueño.

Materiales de Apoyo: Se proporcionarán folletos informativos y recursos digitales que incluyan recomendaciones sobre el uso saludable de dispositivos.

Duración estimada

La duración total de la charla será de aproximadamente 1 hora distribuyéndose de la siguiente manera:

- Introducción y Presentación (10 minutos).

- Exposición de Contenidos (30 minutos).

- Dinámicas y Reflexión Grupal (10 minutos).

- Preguntas y Respuestas (10 minutos).

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

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

Alumnos de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria.

Objetivos

Este programa pretende que los 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 estimada

1 hora.

Impartido por

El proceso pedagógico será realizado por 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

SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE

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

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

Dirigido a

Alumnos de 1º y 4º de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Objetivo general

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

Objetivos específicos

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

Duración

1 hora.

Impartido por

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

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

Metodología

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

1. Exposición Teórica

· Introducción al conocimiento del cuerpo humano, métodos anticonceptivos y prevención de ITS.

· Uso de medios audiovisuales, como diapositivas, tablas explicativas, imágenes y videos.

· Enfoque en la promoción de prácticas sexuales seguras y saludables, basadas en evidencia científica.

2. Dinámicas Grupales

· Resolución de casos prácticos y actividades interactivas basadas en la ludificación.

· Uso de material anticonceptivo real para demostrar el correcto uso del preservativo.

· Resolución de preguntas anónimas formuladas por los estudiantes, promoviendo la reflexión y el pensamiento crítico.

Contenidos del Taller

Bloque 1: anatomía humana, sexo seguro, métodos anticonceptivos y mitos sobre su uso.

Bloque 2: vida erótica protegida, sexualidad responsable y prevención de ITS y embarazos no deseados.

Evaluación

La evaluación del taller se lleva a cabo mediante:

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

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

CENTRO DE IGUALDAD

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES

Se ha comprobado que el ámbito escolar es el escenario esencial para avanzar en la prevención de la violencia de género y para configurar un verdadero modelo educativo igualitario y se entiende como la vía más segura para romper modelos, normas, valores, estereotipos y prácticas discriminatorias respecto al género. Por tanto, se estima fundamental intervenir con jóvenes y adolescentes, tanto para actuar en casos de violencia de género manifiesta, como para desarrollar una labor preventiva que permita la detección precoz de la violencia a la vez que para desarrollar la educación en y para la igualdad de oportunidades y derechos entre hombres y mujeres, ya que ésta constituye la mejor forma de prevenir la aparición de cualquiera de las manifestaciones de este tipo de violencia.

Con frecuencia tendemos a pensar que la violencia de género es solo cosa de adultos, sin embargo, los datos reflejan una realidad totalmente diferente. La violencia en la adolescencia y la juventud es tan severa o más que la que se presenta en la vida adulta y con frecuencia es en el noviazgo cuando va forjándose una relación que se transformara en dramática años más tarde.

Dirigido a

Alumnado y profesorado de 1º 2º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Objetivos

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

Metodología

La formación se implementará en formato de talleres dirigidos al alumnado y profesorado.
Se ofrecen 40 talleres de una duración de 5 horas por taller, en tres sesiones:

- 1º. Dirigida al profesorado, con una hora de duración, en ella se expondrá la metodología del taller y se solicitará la participación del profesorado en el desarrollo de las sesiones con el alumnado.

- 2º y 3º. Dirigida al alumnado, con la participación del profesorado, tendrá una duración de dos horas cada una de las sesiones.

Las sesiones serán impartidas por un equipo formado por dos profesionales con formación y experiencia en la prevención de violencia de género e igualdad de oportunidades.

Nº de participantes por taller: 20 - 25 personas.

Duración

4 horas, en dos turnos.

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.**

Rol y Relaciones. Consumos.

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

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

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

QR para acceder al Formulario de Inscripción

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

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CANTABRIA

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES: MENORES, NI UNA GOTA

Los programas pedagógicos de prevención del consumo de alcohol en menores son efectivos para cambiar los hábitos en la adolescencia. Además, según las encuestas, **su efectividad es mayor cuando los adolescentes aún no han iniciado el consumo o toman bebidas alcohólicas de forma muy reducida**. Según opiniones de adolescentes, el conocimiento sobre las consecuencias del abuso de alcohol tiene un efecto positivo en su actitud hacia el alcohol.

Dirigido a

Alumnado de 1º y 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Objetivos

- Retrasar la edad de inicio al consumo de alcohol en la adolescencia, si llega a producirse este consumo.
- Reducir el número de adolescentes que toman alcohol.
- Reducir la cantidad de alcohol que beben los adolescentes.

Impartido por

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

Importante

Cuando finalicen todas las charlas programadas en un mismo centro educativo, se recogerá en un documento una evaluación por parte del centro escolar sobre el funcionamiento de la charla.

Debido al número de horas necesario para realizar esta actividad, las solicitudes se admitirán en estricto orden de llegada.

Metodología

La formación se estructura en dos sesiones presenciales: una teórica (una hora) y otra práctica (una hora). **Se recomienda que ambas sesiones se programen seguidas.**

Durante las sesiones, el alumnado conocerá los problemas asociados al consumo prematuro de alcohol. Para ello se proporcionará material de apoyo: guía para el alumnado y guía para el profesorado.

Recomendaciones

Dado que la edad media de inicio de consumo de alcohol en España es 13.9 años y que el consumo sigue aumentando en menores (71,2% en 2021, 76,1 en 2023), se recomienda comenzar la formación en prevención desde 1º de ESO. (Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España ESTUDES 2023).

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

Volver al Índice

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 1º, 2º 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Objetivos

Este programa pretende facilitar a los 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 estimada

1 hora.

Impartido por

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

Adaptaciones y Tolerancia al Estrés

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

Para mejorar el comportamiento de las personas de manera que puedan actuar de manera más efectiva y adopten actitudes útiles y adaptadas es necesario que reconozcan el papel determinante entre el pensamiento, el estímulo ambiental sobre su reacción emocional y la conducta.

La estructuración del pensamiento hacia procesos internos, verbalización o dinámicas que puedan generar nuevas conductas más satisfactorias forma parte del proceso de maduración y desarrollo humano.

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

AFRONTAMIENTO Y MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS Y HÁBITOS

Cada etapa de desarrollo exige afrontar unos hábitos y rutinas. En ocasiones, y casi sin percibir cómo ha sido, se han instaurado conductas no adecuadas ni ajustadas a cada momento evolutivo, que se mantienen a pesar de considerarse negativas.

Modificar estos comportamientos no es fácil. Requiere tomar conciencia y adecuar estrategias que resulten efectivas para orientar las conductas a aquellas que permitan mejorar nuestros intereses de desarrollo y bienestar individual y social.

Las estrategias de afrontamiento para abordar los problemas, las dificultades y las condiciones adversas favorecen la adaptación a situaciones de conflicto entre lo que queremos, lo que podemos y lo que debemos hacer.

Dirigido a

Alumnado de 3º y 4º Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Objetivos

El programa pretende que los jóvenes desarrollen habilidades ante situaciones adversas en los principales contextos, para ser más efectivos ante situaciones en las que deben tomar decisiones motivadas y decisivas en su desarrollo personal y relacional.

Metodología

Charla informativa para potenciar el proceso de maduración de los menores con la finalidad de que sean capaces de superar dificultades y reforzar el control personal sobre su entorno abordando diversos temas (Vivir la amistad, “¿Qué irán?”, Resolver y evitar un conflicto: Asertividad y empatía), de manera que además refuercen los vínculos de relación tanto en su centro educativo, como en su familia.

Duración

1 hora.

Impartido por

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

Valores y Creencias

La salud va ligada a valores, actitudes, motivaciones y expectativas de calidad de vida y de progreso. Traspasa lo individual y se proyecta en aspectos sociales del cuidado basados en la solidaridad y las actitudes positivas.

No es posible entender una sociedad sana sin personas sanas. Por eso, la salud se vincula a modelos de vida positivos, participativos e integrales.

La cooperación sanitaria es parte del desarrollo global y sostenible de la humanidad y es necesario hacerla visible y participativa, sensibilizando las necesidades y los recursos y concienciando de la responsabilidad y cooperación de todos nosotros.

QR para acceder al Formulario de Inscripción

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

Volver al Índice

SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER

COLEGIO MÉDICO DE SANTANDER

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.

Dirigido a

Alumnado de Bachillerato y Enseñanzas profesionales.

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.

Metodología

A través de un video de presentación se mostrarán y comentarán las imágenes de las actuaciones de los equipos sanitarios en los campamentos de refugiados de Tindouf, en el Hospital de Tanguieta y en el Colegio orfanato de Matteri en Benín.

Debate posterior.

Duración

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

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.