



## Intervenciones de educación para la salud en la etapa de



# Educación Infantil y Primaria

## contenidos

EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

- Presentación.
- Introducción.
- Puesta en marcha del Plan de Educación para la Salud en la Escuela en un centro educativo.
- Aspectos metodológicos generales.
- Esquema relacional entre objetivos, actividades, información a familias e indicadores de evaluación en Educación Infantil.
- Rutinas relacionadas con la Educación para la Salud en la etapa de Educación Infantil.
- Esquema relacional entre objetivos, actividades, información a familias e indicadores de evaluación en Educación Primaria.
- Propuestas de actividades para la Educación Primaria.
- Criterios que han de reunir las actividades ofertadas a la escuela por otras instituciones.
- Criterios para la elaboración y valoración de los materiales didácticos empleados en educación para la salud.
- Bibliografía.
- Créditos

El Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia establece en el Objetivo Específico 1.1. la necesidad de **"Definir los objetivos y contenidos de salud, así como la metodología y evaluación de las intervenciones educativas en Educación Infantil y Primaria"**.

Para ello plantea la constitución de dos grupos de trabajo multisectoriales y multiprofesionales. A este fin, y durante unos meses, se han reunido profesionales docentes y sanitarios para elaborar el documento que facilite la inclusión de la educación para la salud en los centros docentes y, sobre todo, la labor del profesorado con respecto a ella dentro y fuera del aula. Desarrollar las actividades propuestas ha de contribuir al bienestar físico, mental y social, además de favorecer la adopción de comportamientos de salud en los integrantes de las comunidades educativas.

Este documento está constituido por:

### 1. Introducción:

En ella quedan definidos los conceptos de salud, de promoción y

de educación para la salud que el Plan adopta. Asimismo, describe la importancia de la adquisición y el desarrollo de habilidades sociales en la persona y plantea la finalidad y los objetivos de la educación para la salud en la escuela.

### 2. Puesta en marcha del Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia 2005- 2010.

Descripción del procedimiento a seguir para la puesta en marcha del Plan en el centro educativo y cada una de las actuaciones requeridas para ello. Especialmente se describen:

- Las funciones del equipo directivo y del coordinador o interlocutor válido de educación para la salud en la escuela.
- La creación de un equipo de coordinación que será el encargado de realizar el análisis de la situación, establecer los objetivos y prioridades de salud en el centro y de analizar y demandar sus necesidades formativas.
- Actividades e instrumentos de evaluación.

Por último, una vez concretados sus objetivos, el centro escolar ha de considerar actuaciones y decisiones generales que ayuden y faciliten el desarrollo de la educación para la salud. Para esto se sugieren una serie de actividades o procedimientos.

### 3. Aspectos metodológicos generales:

Descripción de actuaciones y decisiones de carácter general que favorecen el desarrollo de la educación para la salud en los centros educativos.

### 4. Esquema relacional, para cada una de las etapas y de los contenidos de salud de:

- Objetivos.
- Propuesta de actividades.
- Información a familias.
- Actividades de evaluación.

### 5. Propuestas de Rutinas para Educación Infantil y de Actividades para Educación Primaria:

Se sugieren, en dos capítulos diferenciados, propuestas de actividades para cada una de las etapas.

### 6. Criterios relacionados con las ofertas de actividades y los materiales de educación para la salud.

Dos capítulos dedicados a los requisitos que han de tener las actividades de educación para la salud que se desarrollen en los centros por instituciones ajenas a ellos o para la elaboración de materiales.

### 7. Bibliografía.



La promoción de la salud se dirige a mejorar las competencias en salud de los individuos y también a mejorar el entorno y la sociedad en la que éstos viven. Aunque se entiende por estilos de vida "no fumar, comer sano, no beber alcohol, hacer ejercicio físico...", se ha de entender también como la manera general de vivir de las personas y grupos sociales. Esto incluye, no sólo los mencionados hábitos saludables, sino las formas de pensar y de comportarse de las personas, otorgándole una gran importancia a la salud mental (Yakarta, 1997).

La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. La educación para la salud (EpS), como un instrumento de promoción, tiene como objetivo formar al alumnado en conocimientos, actitudes y comportamientos que contribuyan a adquirir estilos de vida saludables, a la vez que los centros escolares se constituyen en escuelas promotoras de salud.

Generar actitudes y comportamientos en el alumnado exige tiempo, constancia y coherencia en los mensajes que se le aporten en el

centro escolar y en las familias. Aprender y cambiar es costoso; cada persona hace procesos diferentes, a veces cortos, a veces a medio o a largo plazo. En cualquier caso, en los centros docentes no universitarios los años de docencia y las condiciones psicopedagógicas del alumnado y de la institución favorecen que ese proceso sea, dentro de su dificultad, más fácil.

El desarrollo de habilidades sociales es imprescindible para el funcionamiento social, académico y psicológico, para la adaptación a la vida y para prevenir comportamientos desagradables e inadaptados en el centro educativo que influyen negativamente en la comunidad educativa. Estas habilidades, determinadas en parte por las características del medio donde se ubica el centro escolar, se pueden adquirir a través del aprendizaje, incluyen comportamientos verbales y no verbales, aumentan el reforzamiento social y suponen iniciativas y respuestas efectivas.

La competencia social y emocional es la capacidad para entender, manejar y expresar los aspectos emocionales de la vida, de modo que conduzcan a la gestión eficaz de tareas ordinarias como aprender,

entablar relaciones personales, resolver los problemas de la vida práctica y adaptarse a las demandas del crecimiento y del desarrollo. Incluye el propio conocimiento y aprecio, el control de los impulsos, la capacidad de colaborar con los demás. Estas destrezas son requisitos imprescindibles para implicarse en los procesos de aprendizaje y alcanzar el máximo desarrollo.

La etapa de Educación Infantil representa el inicio del niño en el mundo escolar, lo que implica la adquisición de hábitos nuevos: alimentación, higiene, actividad física, etc.; y es en estos primeros momentos cuando los escolares adquieren una serie de conductas por imitación de sus modelos: maestros, padres, abuelos, etc.

En esta etapa educativa confluyen las mejores condiciones y factores para desarrollar la educación para la salud, ya que:

- La metodología empleada permite y facilita el trabajo sobre hábitos saludables.
- El propio currículo tiene muchos contenidos de EpS.
- El profesorado se encuentra

menos presionado por los contenidos curriculares, pudiendo desarrollar más procedimientos y actitudes.

- La participación e implicación de las familias en todas las actividades que emanan del centro educativo es muy alta.

La Etapa de Primaria necesita de una coordinación eficaz y continuada entre el profesorado que trabaja en los diferentes ciclos, y lo consigue con una larga tradición en el trabajo en equipo. Sin embargo, la dificultad para llevar a cabo la EpS aumenta debido a la paulatina aparición de alguna o todas las características siguientes:

- La necesidad del aprendizaje de conceptos, de procedimientos y actitudes contrasta con unos recursos y tiempo limitados.
- A día de hoy, el alumnado es de procedencia cultural muy diversa, circunstancia enriquecedora y problemática al mismo tiempo.
- Cada vez es más escasa la participación de las familias.
- Existe un concepto de salud como ausencia de enfermedad, que lleva a desvincular lo enseñado (currículo

explícito) del ambiente escolar (currículo implícito).

Reflexionar sobre estas dificultades puede ayudar a detectar problemas en los centros que dificultan tanto la calidad de la enseñanza como la calidad de vida de los integrantes de las comunidades educativas.

La educación para la salud planteada en este documento pretende ser un instrumento de ayuda al profesorado para generar en sus alumnos y alumnas respuestas más adaptadas al centro escolar y a la sociedad. Trata de mejorar en salud la vida cotidiana de los centros y de la comunidad educativa. Generar centros saludables no sólo es cuidar los aspectos estrictamente físicos o de organización escolar, sino que alude sobre todo, al estilo de educar, entendido como el conjunto de decisiones que se adoptan por el profesorado para obtener los objetivos educativos y sobre cómo abordar problemas de la vida cotidiana de los centros relacionados con la salud.

Se ha de ser consciente que los mensajes contradictorios (en el seno de las familias, en los centros educativos, en los medios de

comunicación...) no contribuyen a la formación del alumnado. Se debe ofrecer coherencia en las actitudes que se muestran dentro de la escuela y buscarla con las familias.

No se trata de añadir una tarea nueva a las ya muy cargadas espaldas del maestro, sino de facilitar una nueva forma de estar en el centro, aprovechando las posibilidades de la propia vida diaria para potenciar la salud de la comunidad educativa. El profesorado, de esta forma, se convierte en agente de salud.



## Puesta en marcha del Plan de Educación para la Salud en la escuela en un centro educativo

Para desarrollar el Plan de Educación para la Salud en la Escuela han de realizarse las siguientes actuaciones:

**1- Implicación del Equipo Directivo.** que ha de constituirse en motor del Plan en la escuela, dinamizando su puesta en marcha e informando al resto de la comunidad educativa, al AMPA, a las familias y escolares (en el sobre de matrícula y en las tutorías) sobre las propuestas que se quieren realizar. Asimismo, ha de facilitar, colaborar e impulsar las actuaciones del Referente o Coordinador de EpS, gestionando las medidas de organización y funcionamiento derivadas de la puesta en marcha del Plan.

**2- Nombramiento del Coordinador de EpS.** Las funciones del Coordinador de Educación para la Salud que aparecen en la Orden de 4 de julio de 2006, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se establecen procedimientos en materia de recursos humanos para el curso 2006-2007 (BORM de 19 de julio), se concretan en:

- Actuar como interlocutor de la escuela para temas relativos a educación para la salud.
- Coordinar en la comunidad educativa las actuaciones de educación para la salud programadas.
- Establecer relaciones con el asesor/a correspondiente del Centro de Profesores y Recursos

designado como responsable de Educación para la Salud, así como con el responsable de Educación para la Salud del Equipo de Atención Primaria, del Ayuntamiento y de otras estructuras de referencia.

- Fomentar la participación y formación de las familias y del profesorado.
- Gestionar y coordinar los recursos para facilitar su optimización.
- Valorar la idoneidad de las propuestas de actividades que se ofertan a los centros educativos desde instituciones ajenas.

El profesor/a que realice las funciones de coordinador de educación para la salud debe ser designado por el director/a del centro de entre el profesorado interesado. Para dar mayor estabilidad al Plan tendrá preferencia el profesorado con destino definitivo en el centro que tenga disponibilidad de horario, formación específica y experiencia.

El profesorado coordinador del Plan de Educación para la Salud dispondrá para ello de dos horas complementarias semanales y de dos créditos de formación anuales.

Es recomendable que la coordinación del Plan de Educación para la Salud en la Escuela y la coordinación de Prevención de Riesgos Laborales las asuma la misma persona. En este

caso se acumularía la liberación horaria establecida hasta un máximo de 4 horas semanales.

**3- Constitución de un Equipo de Coordinación.** integrado por un amplio número de profesores que se formará al comenzar cada curso a partir de una decisión adoptada en el Claustro, recogiendo en las Actas correspondientes el deseo mayoritario de poner en marcha el Plan por parte de los miembros del Claustro y del Consejo Escolar.

En los centros de Educación Infantil y Primaria el número de participantes se situará como mínimo en el 40% del Claustro.

El equipo establecerá reuniones periódicas donde se concretarán las necesidades (formativas, estructurales del centro, relaciones con el resto de la comunidad, etc.) conforme vayan surgiendo, y propondrá posibles soluciones. Para ello, podrá optar a formación específica sobre el Plan de Educación para la Salud en la Escuela, metodología de trabajo en equipo y formación en habilidades sociales, entre otros.

Su actividad consistirá en:

**3.1 Realizar un análisis de la situación del centro escolar** que evidencie las necesidades y problemas con respecto a la educación para la salud, efectuando un diagnóstico de los aspectos saludables y no saludables detectados.

Para llevarlo a cabo puede efectuarse una valoración de diversos indicadores de salud. Se puede emplear una plantilla, como el ejemplo adjunto (tabla I) o cualquiera otra diseñada por el equipo de trabajo.

El resultado de este estudio ayudará a diagnosticar las limitaciones y problemas, facilitando la definición de objetivos y evidenciando las necesidades de formación y de recursos que precisa la comunidad educativa para tratarlo.

**3.2 Concretar los objetivos relacionados con la EpS que se quieren conseguir.** Estos objetivos tendrán en cuenta las siguientes características en su diseño:

- Han de promover que el alumnado desarrolle actitudes (tendencias para actuar ante una situación determinada) y valores que les permitan tomar decisiones saludables; de ahí, la importancia de trabajar en su formación como valor positivo.
- Harán mención, de manera explícita, al desarrollo de capacidades relacionadas con la autoestima y aptitudes de comunicación (capacidad de escuchar, negociar, resolver problemas, tomar decisiones, entablar relaciones y desarrollarlas, renunciar a la violencia, etc.).
- Servirán de recordatorio a la comunidad escolar sobre la

importancia del denominado "currículum implícito o cultura de la escuela".

**3.3 Incluir o solicitar la inclusión de los objetivos concretados en los documentos institucionales de los centros docentes:** Programación General Anual, Proyecto Educativo, Programaciones Didácticas, Plan de Acción Tutorial, Plan de Convivencia y Plan de Actividades Extraescolares.

**3.4 Planificar las actividades de EpS que se han de desarrollar en el centro educativo.**

**3.5 Evaluar el desarrollo del Plan en el centro.** Conseguir llegar a ser una escuela saludable precisa la evaluación continua de la consecución de los objetivos marcados.

Se sugieren, para ello algunos instrumentos de evaluación que se subdividen en dos grupos: los relacionados con las capacidades que el alumnado ha de conseguir al finalizar la etapa y los derivados de la puesta en marcha del Plan en el centro escolar.

**TABLA I**

Indicador negativo	1	2	3	4	5	Indicador positivo
Mala higiene						Higiene adecuada
Muchos accidentes infantiles						Pocos accidentes infantiles
Mala alimentación						Alimentación adecuada
Basuras sin seleccionar						Selección de residuos

**Instrumentos de evaluación:**

**a) Valoración del alumnado.**

La dificultad para la evaluación en la etapa de Educación Infantil reside en la limitación existente en cuanto a instrumentos de recogida de datos para llevarla a cabo. Teniendo en cuenta la corta edad del alumnado, los instrumentos consisten básicamente en:

- Observación directa por el profesorado de:
  - a.) Participación en las actividades propuestas.
  - b.) Interés por la adquisición de los hábitos.
  - c.) Cambios producidos en los hábitos del alumnado respecto a los objetivos del proyecto.
- Análisis de las producciones del alumnado.
- Valoración de la Agenda del Alumno (en su caso).
- Aplicación de un cuestionario inicial (a la entrada al centro) y otro al finalizar la etapa con los indicadores citados anteriormente (tabla II).
- Memorias de tutorías.

Los indicadores de evaluación relacionados con las capacidades conseguidas por el alumnado deberían tener un reflejo en sus boletines de evaluación, de forma que se valoren dichas capacidades.

La elección de la cantidad y calidad de los que queden reflejados en ellos dependerá de los equipos docentes y de los contenidos que se aborden.

También se puede utilizar el mismo ejemplo de plantilla sugerido anteriormente para el estudio inicial y final de las capacidades del alumnado (tabla I).

**b) Para la valoración de la puesta en marcha del Plan en el centro:**

- Actas de sesiones de Claustro, de Coordinación de ciclos y de equipos docentes (documentos institucionales).
- Análisis del Registro de Salida de documentos del centro, para comprobar las demandas sobre EpS.
- Memoria de tutoría.
- Observación directa.
- Registro y análisis de las amonestaciones realizadas al alumnado.
- Uso de instalaciones del centro.
- Funcionamiento de la Agenda del Alumno.
- Número de talleres específicos sobre contenidos de educación para la salud ofertados al alumnado.
- Actividades extraescolares.

**TABLA II**

**Sugerencia de tabla de evaluación del alumnado (individual)**

INDICADORES	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Nunca
Demuestra autonomía en los hábitos relacionados con la propia limpieza e higiene.				
Demuestra responsabilidad de cara a la propia limpieza e higiene.				
Tiene autonomía en el lavado de manos.				
Tiene autonomía en el lavado de dientes.				
Disfruta y valora el silencio y el sonido.				
Identifica la ropa y objetos relacionados con los cambios climáticos.				
Identifica los útiles básicos de aseo e higiene dental.				
.....				

El modo en que la EpS es tratada en el proceso general de aprendizaje es tan importante como sus contenidos. Una pedagogía activa que tenga como finalidad que el alumnado asuma una serie de actitudes y hábitos saludables duraderos implica una serie de estilos educativos que son pieza esencial para la consecución de los objetivos.

Al tratar temas relacionados con la educación en valores no se puede caer en el aprendizaje pasivo, programando conferencias o charlas que el alumno escucha como un buen consejo, sin protagonizar su aprendizaje. Es esencial también, mantener conductas coherentes con los mensajes, ya que el valor del ejemplo y el comportamiento es fundamental en la creación y consolidación de hábitos saludables.

Cuando un centro decide impulsar la educación para la salud y ha concretado sus objetivos, existen actuaciones y decisiones generales que ayudan y facilitan su consecución:

**1. Definición de comportamientos saludables en el centro educativo** por el Claustro o el equipo de coordinación. Este documento será entregado a las familias y alumnado en las tutorías y/o en el sobre de matrícula. Sería interesante que

reflejase el conocimiento y la aceptación de estas condiciones:

- Necesidad de aseo personal diario, con ropa y calzado limpios y en consonancia con las actividades que se desarrollan en un centro educativo.
- Necesidad de aseo y cambio de ropa tras Educación Física.
- Compromiso con la limpieza del entorno más inmediato: pupitre, aula, pasillos, lavabos. etc.
- Puntualidad en las entradas y salidas del centro y del aula.
- Importancia del desayuno en casa y del almuerzo con bocadillo o similar en el recreo.

**2. Elaboración, por parte de la comunidad educativa, de la agenda escolar.** Esta agenda ha de considerarse una herramienta de comunicación rápida, fluida y efectiva entre el profesorado y las familias, además de contar, necesariamente, con la implicación del alumno/a. En la agenda se pueden recoger las incidencias, amonestaciones, fechas de ejercicios y cualquier información que se quiera obre en poder de las familias.

Además de la lógica calendarización,

pueden recogerse otra serie de datos como: normas de convivencia, calendario escolar, horario semanal, horas de visita a profesorado, justificantes de retraso y/o ausencia del centro docente, solicitudes para familias para visitar al profesorado, solicitudes del profesorado para que acudan las familias al centro, autorizaciones para firmar por los responsables, direcciones y teléfonos de interés, sugerencias de lecturas, acontecimientos culturales, actividades programadas por el centro escolar, fiestas, etc.

Pueden realizarse agendas temáticas, distintas cada año, de forma que incidan en un aspecto que el centro escolar quiera desarrollar, por ejemplo, una dedicada al medio ambiente, (donde cada día se trabaje un consejo para conservar y ayudar en la salud del planeta, etc.), con los animales, con las plantas, con la localidad, otra dedicada a hábitos de salud, donde se recuerden aspectos saludables de higiene, nutrición...

La agenda tiene la misión de ayudar al alumnado a adquirir el hábito de organizar y estructurar su jornada y su tiempo.

El alumno ha de llevar la agenda a clase, dejándola encima de la mesa, de forma que el profesorado pueda revisarla o anotar sugerencias en

cualquier momento para que no sea preciso reservar un tiempo para ello.

Para que la agenda cumpla su objetivo es necesario la colaboración de las tres partes: alumnado, profesorado y familias, de manera que sea una exigencia mutua mantenerla al día.

**3. Establecimiento de conductas en el centro que favorezcan el desarrollo de la educación para la salud a la vez que contribuyen a los procesos de enseñanza:**

- Consideración por toda la comunidad educativa de la importancia que conlleva el bienestar en el aula siguiendo todas unas sencillas pautas de conductas: no correr ni chillar por los pasillos, presentación del profesorado y alumnado, evitar ruidos, pedir un favor o información, dar negativas o quejas, pedir disculpas, etc.
- Importancia de las habilidades de comunicación:
  - Mostrar interés, atención y mirar mientras se escucha, centrándose en lo que se dice y en las razones que se exponen, no en los pequeños defectos del que habla.
  - Intentar ser objetivo en las relaciones personales y valorar que otros piensen de forma

distinta, considerando importantes las opiniones de los demás.

- Hablar después de pensar lo que se quiere decir, dando la opinión de forma clara y coherente.

Facilitar y motivar la toma de conciencia y verbalización de sus propias necesidades, organización de las mismas y estructuración de su tiempo (uso de agenda, priorizar actividades, decir no a lo que no se pueda, conocer los límites, etc.).

**4.** Se establecerán medidas que premien a los alumnos que manifiesten actitudes positivas para la salud y se determinará que la corrección de faltas del alumnado se realice mediante actividades útiles y servicios para la comunidad educativa.

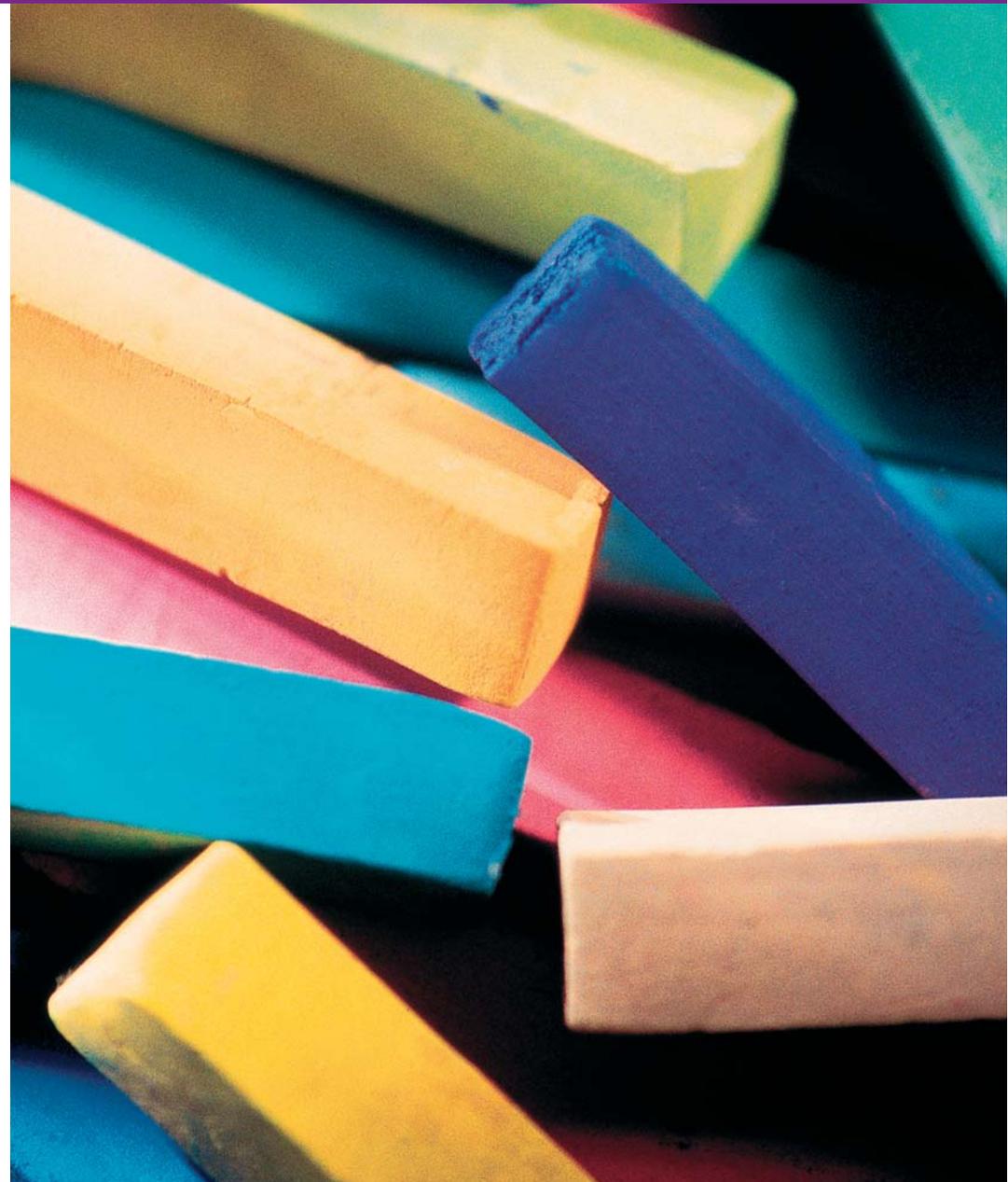
**5.** Establecer mecanismos de comunicación con los centros de referencia (entre Educación Infantil, Primaria y Secundaria), con el Ayuntamiento para propiciar la continuidad de las actividades y de las líneas de trabajo en EpS que se realicen en la zona, intentando llevar un proyecto común.

**6.** Formación de grupos multiprofesionales que coordinen y dinamicen las intervenciones de EpS

que se realicen en el centro educativo, en colaboración con el equipo de Atención Primaria y Ayuntamiento, velando por mantener una postura coherente tanto con el compromiso de salud del centro, como con el entorno.

**7.** Las familias han de comprometerse, en la medida de sus posibilidades, a apoyar las actividades de EpS que se realicen en el centro, de forma que no se pierda la coherencia entre los mensajes. Para ello, el centro ha de facilitar amplia información sobre las actividades que se van a llevar a cabo, cómo se están haciendo, qué se quiere conseguir y cuáles van a ser los mensajes que se van a emitir hacia el alumnado.

Asimismo, se impulsará la creación y desarrollo de la Escuela de Padres, colaborando y facilitando las actividades que se programen de manera que sean una continuación del proyecto de salud del centro.



## Esquema relacional entre objetivos, actividades, información a familias e indicadores de evaluación en Educación Infantil

Para facilitar la lectura y comprensión de este apartado, su contenido se presenta en formato de tabla en la que se relacionan, para cada uno de los contenidos de salud:

- Los objetivos, expresados como capacidades para alcanzar con y por el alumnado.

- Las actividades metodológicas que se pueden emplear en el centro escolar, bien directamente con el alumnado, con las familias, como medidas de organización y funcionamiento del propio centro, como actividades extraescolares, o como realización en áreas o materias o tutoría.

- La información que se puede aportar a las familias referidas a un determinado contenido, planteada como las demandas que el centro escolar puede hacerle para mantener la coherencia de los mensajes, las sugerencias para facilitar el cambio de actitudes, etc.

- Las actividades de evaluación, presentadas bajo dos aspectos: capacidades desarrolladas por el alumnado y evaluación de la puesta en marcha del Plan en el propio centro, en sus dinámicas de trabajo, organización y funcionamiento. Para ambos casos se describen indicadores de evaluación.

### 1. HIGIENE Y CUIDADOS PERSONALES. SALUD BUCODENTAL.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber utilizar correctamente los servicios higiénico-sanitarios: tirar de la cadena, limpiarse el culete (las niñas siempre de delante hacia atrás), cerrar el grifo, no ensuciar innecesariamente, etc.</li> <li>• Realizar adecuadamente el lavado y secado de manos, antes y después de las comidas, después de utilizar el servicio y siempre que estén sucias.</li> <li>• Mantener las uñas cortas y limpias.</li> <li>• Limpiarse correctamente la nariz.</li> <li>• Mantener una buena higiene personal: saber que hay que ducharse y lavarse la cabeza con frecuencia, que es preciso cambiarse de ropa todos los días y siempre que sea necesario, utilizar el peine, etc.</li> <li>• Realizar correctamente el cepillado de dientes.</li> <li>• Aprender a utilizar la voz, a valorar el silencio y cuidar sus cuerdas vocales.</li> <li>• Mantener una buena higiene postural (sentarse y agacharse correctamente).</li> <li>• Lograr una correcta higiene del descanso, asumiendo la necesidad de un número suficiente de horas de sueño para conseguir un efecto reparador.</li> <li>• Adquirir hábitos de masticación y evacuación adecuados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolsa de aseo identificada y accesible para cada alumno/a.</li> <li>• Obligación del lavado de manos antes y después de la comida, después de ir al lavabo, etc.</li> <li>• Realización de ejercicios prácticos del correcto lavado de manos.</li> <li>• Pictogramas y murales (Ej.: lavado de manos, pictograma sobre cómo usar correctamente el aseo) que refuerzan las rutinas diarias.</li> <li>• Taller de cocina. Presentación de las uñas cortas y limpias para poder ser cocineros/as.</li> <li>• Promoción del lavado de dientes después de cada comida.</li> <li>• Demostración, con la arcada y el cepillo, de cómo realizar un cepillado dental correcto.</li> <li>• Seguimiento en el aula del Boletín de Autonomía o agenda escolar.</li> <li>• Trabajos con canciones, poesías, refranes y adivinanzas, referidas a este contenido.</li> <li>• Construcción de murales.</li> <li>• Localización en el aula de posturas correctas e incorrectas.</li> <li>• Trabajo con Unidades Didácticas específicas: YA SOMOS MAYORES, CUIDO MI CUERPO, ASÍ SOY YO, LOS SENTIDOS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimentación por parte de las familias de un sencillo cuestionario sobre hábitos de higiene de sus hijos/as.</li> <li>• Actividades previstas y realizadas en las reuniones de aula.</li> <li>• Mantener comunicación escrita con las familias a través de la AGENDA o Boletín de Autonomía, donde se concreta entre otras cosas los hábitos que se van a trabajar.</li> <li>• Rellenar en casa un registro cada vez que se laven los dientes ("el calendario del diente", "el camino a Puebloblanco", etc.).</li> <li>• Rellenar en casa el Boletín de Autonomía y notificar las adquisiciones que se van consiguiendo.</li> <li>• Seguimiento de vacunas, revisiones del niño sano, horas de sueño, control de horas de TV, consolas, etc.</li> <li>• Vigilar y trabajar en casa todos los aspectos de la higiene, para que el niño/a asista a clase limpio y vaya adquiriendo una progresiva autonomía en el desarrollo de hábitos de higiene: ducha, lavado de manos, limpieza de uñas, limpieza del culete, sonarse la nariz, cepillarse los dientes, etc.</li> <li>• Ponerle ropa cómoda y adecuada a la temperatura que hace y trabajar en casa la autonomía en el vestido: abrochar botones, cremalleras, atar cordones, etc.</li> <li>• Colaboración para que el niño/a descansa adecuadamente, valorando el descanso y el sueño como elemento necesario para la recuperación física y el rendimiento escolar.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra autonomía en los hábitos relacionados con la propia limpieza e higiene y salud.</li> <li>• Demuestra responsabilidad de cara a la propia limpieza e higiene.</li> <li>• Tiene autonomía en el lavado de manos.</li> <li>• Tiene autonomía en el lavado de dientes.</li> <li>• Ha adquirido el hábito de lavarse las manos antes de las comidas y después de alguna actividad que lo requiera.</li> <li>• Trae su bolsa de aseo, la cuida y la ordena.</li> <li>• Mantiene un aspecto aseado durante toda la jornada escolar.</li> <li>• Utiliza los dientes sólo para masticar alimentos.</li> <li>• Conoce y realiza correctamente el procedimiento para limpiarse la nariz.</li> <li>• Mantiene una postura correcta durante las actividades desarrolladas en el aula.</li> <li>• Disfruta y valora el silencio y el sonido.</li> <li>• Identifica la ropa y objetos relacionados con los cambios climáticos.</li> <li>• Identifica los útiles básicos de aseo e higiene dental.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presencia continua de papel higiénico y jabón en todos los aseos del centro escolar.</li> <li>• Número de ocasiones en las que se cierran los aseos del alumnado por mal uso.</li> <li>• Se han tomado decisiones en el equipo docente o en el Claustro para facilitar el aseo posterior a la clase de Educación Física por el alumnado.</li> <li>• Se han tomado decisiones en el equipo docente o en el Claustro sobre la necesidad de inculcar higiene postural al alumnado.</li> <li>• Se ha solicitado a la Administración Educativa el cambio de mobiliario para contribuir a la higiene postural del alumnado.</li> <li>• Se ha mejorado el mobiliario del centro para contribuir a la higiene postural del alumnado.</li> </ul>



## 2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y consumir alimentos saludables y variados.</li> <li>• Conocer la importancia que tiene para nuestra salud realizar el desayuno en casa.</li> <li>• Realizar un almuerzo saludable en el centro escolar, a base de bocadillo, fruta, zumo, etc.</li> <li>• Identificar diferentes tipos de alimentos (beneficiosos o no), así como los beneficios o perjuicios que nos aportan / ocasionan.</li> <li>• Conocer los horarios de consumo de los distintos alimentos.</li> <li>• Conocer y diferenciar las distintas comidas del día (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena).</li> <li>• Conocer la importancia para la salud de beber agua.</li> <li>• Masticar bien los alimentos.</li> <li>• Saber comportarse en la mesa (usar los cubiertos, no hablar con la boca llena, comer con la boca cerrada, etc.).</li> <li>• Valorar positivamente el momento de la comida como oportunidad de convivencia, comunicación, etc.</li> <li>• Valorar la accesibilidad a los alimentos del mundo occidental como un privilegio frente a los países más desfavorecidos, y entender el concepto de "consumo responsable".</li> <li>• Mantener una correcta higiene alimentaria:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavado de manos antes de las comidas.</li> <li>- Lavar los alimentos que se comen crudos.</li> <li>- No coger alimentos del suelo.</li> <li>- No compartir el mismo alimento ni bebida.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro del almuerzo que trae cada niño.</li> <li>• Dibujar y colorear alimentos, recortarlos y picarlos. Modelar con plastilina.</li> <li>• Agrupación de los alimentos que llevan a clase según diversos criterios: tamaños, sabores, origen, saludables y no saludables, cariogénos o no cariogénos, etc.</li> <li>• Juegos sobre los mercados.</li> <li>• Talleres de cocina.</li> <li>• Visita a centro de elaboración de alimentos, mercados, etc.</li> <li>• Celebrar cumpleaños sin "chuches".</li> <li>• Potenciación del consumo de frutas en desayunos.</li> <li>• Bocadillos para el desayuno saludable.</li> <li>• Trabajos de canciones, poesías, refranes y adivinanzas sobre este tema.</li> <li>• Construcción de murales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Información semanal a los padres del menú del comedor escolar, especificando tipo y cantidad de cada elemento.</li> <li>• Solicitar la colaboración en los talleres.</li> <li>• Compromiso de preparar bocadillos o fruta para el desayuno, o bizcocho y fruta para las celebraciones en clase.</li> <li>• Asistencia a charlas sobre alimentación, higiene (manipulación de alimentos), prevención de enfermedades.</li> <li>• Importancia del desayuno en casa, como fuente de energía.</li> <li>• Hacer ver a los progenitores su papel de "modelos" de conducta para sus niños/as y la importancia de su actitud.</li> <li>• Importancia de adecuar el tipo de alimentación (biberones, papillas, etc.) a la edad o desarrollo evolutivo del niño.</li> <li>• Importancia de preparar un desayuno sano para el colegio.</li> <li>• Importancia de preparar comidas variadas y animarle a comer de todo.</li> <li>• Vigilar el cumplimiento de los hábitos a la hora de comer: lavarse las manos, permanecer sentados correctamente mientras comen, comer despacio, con la boca cerrada, usar correctamente los cubiertos y la servilleta y lavarse los dientes.</li> <li>• Favorecer un ambiente agradable a la hora de comer (sin que la tele sea la protagonista).</li> <li>• Valorar la hora de la comida como marco que propicie la unión familiar.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sabe clasificar los alimentos según su procedencia (animal, vegetal).</li> <li>• Conoce el proceso de transformación para conseguir un alimento: pan, queso, etc.</li> <li>• Es consciente de la necesidad del consumo moderado de chucherías.</li> <li>• Hace un desayuno saludable.</li> <li>• Ha adquirido el hábito de lavarse las manos antes de las comidas.</li> <li>• Es autónomo en las comidas y come correctamente.</li> <li>• Mantiene posturas correctas en la mesa.</li> <li>• Usa correctamente los cubiertos.</li> <li>• Conoce las normas elementales de comportamiento durante las comidas.</li> <li>• Se esfuerza por comer de todo y mantener una alimentación variada.</li> <li>• Conoce los alimentos propios de cada comida.</li> <li>• Conoce y diferencia las distintas comidas del día: desayuno, comida, merienda, cena.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No existen máquinas expendedoras de golosinas.</li> <li>• En las fiestas que se han realizado en el centro se han programado desayunos saludables, comidas con alimentos saludables, concursos de postres con frutas, etc.</li> <li>• En programación de las actividades extraescolares o viajes se han incluido en las instrucciones recomendaciones sobre alimentación saludable.</li> </ul>



### 3. MEDIOAMBIENTE Y SALUD

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar la importancia de mantener un entorno limpio y ordenado (en casa y en el colegio).</li> <li>• Colaborar en la limpieza del material y de la clase, recoger los juguetes, etc.</li> <li>• Respetar los espacios comunes en el colegio, así como la calle, el parque, etc.</li> <li>• Adquirir nociones básicas de reciclado o clasificación de residuos.</li> <li>• Cuidar la naturaleza, respetando los animales y plantas del entorno.</li> <li>• Hacer un consumo racional del agua y de la energía (no dejar la luz encendida o la tele, el grifo abierto, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar las papeleras.</li> <li>• Realizar la recogida selectiva en el aula de papel y plástico.</li> <li>• Nombrar responsables del cuidado de los animales y plantas (rotatorio).</li> <li>• Colocar en lugares visibles pictogramas con <b>NORMAS DE COMPORTAMIENTO SALUDABLE</b>, específicas para cada espacio del centro (aula, patio, pasillos, comedor y aseos).</li> <li>• Establecer la patrulla verde en el colegio.</li> <li>• Crear el huerto escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir colaboración en los proyectos.</li> <li>• Pertinencia de sustituir el papel de aluminio de los bocalillos por servilletas de papel.</li> <li>• Pertinencia de sustituir las bolsas de plástico por bolsas de tela.</li> <li>• Procurar un espacio agradable, limpio y ordenado para su hijo/a y responsabilizarlo en el mantenimiento de la limpieza y el orden.</li> <li>• Hacer ver a los progenitores su papel de "modelos" de conducta para sus hijos/as y la importancia de su actitud.</li> <li>• Fomento en casa del respeto a los animales y plantas.</li> <li>• Estimular el ahorro de energía, agua, el reciclado de deshechos, etc.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa la papeleras.</li> <li>• Mantiene ordenado y limpio su espacio de trabajo y juego.</li> <li>• Cuida y respeta los animales y plantas.</li> <li>• Recoge y ordena los juguetes y materiales del aula.</li> <li>• Colabora en mantener la limpieza, ordenar y cuidar los espacios comunes.</li> <li>• Cuida y respeta los elementos que componen el medio natural y urbano.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La vigilancia de la contaminación acústica está incluida en las normas de convivencia del centro.</li> <li>• Se han aplicado sistemas de ahorro de agua en los grifos, cisternas y duchas, con letreros que lo expliquen, para concienciar a los alumnos de la falta de agua.</li> <li>• Se han aplicado sistemas de ahorro de energía eléctrica.</li> <li>• Número de papeleras y uso de las mismas.</li> <li>• Número de limpiadores/as en cada una de las jornadas en las que el centro está abierto.</li> <li>• Se implica toda la comunidad educativa en la limpieza del centro, destacando en el Reglamento de Régimen Interior las obligaciones de cada uno al respecto.</li> <li>• Existen contenedores de pilas, papel y plástico en el centro.</li> <li>• Se ha planteado en reuniones de equipo directivo y Claustro el ahorro de energía eléctrica mediante el mejor aprovechamiento de la luz natural con la adecuada orientación de pizarras y ordenadores.</li> <li>• Se ha instado a la Administración Educativa al uso de energías renovables, solicitando alguna subvención, trabajo de investigación, etc.</li> <li>• Existe el compromiso del Claustro o equipos docentes de inculcar el orden en las aulas y estancias del centro al finalizar cada una de las sesiones.</li> <li>• Se han realizado excursiones al entorno natural próximo para mostrar al alumnado las características y el cuidado del mismo.</li> </ul>



#### 4. PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES. EDUCACIÓN VIAL.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber identificar las principales fuentes potenciales de peligro (en casa y en la escuela), así como los objetos y sustancias potencialmente peligrosas (medicamentos, objetos punzantes y cortantes, enchufes, puertas, ventanas, etc.).</li> <li>• Reconocer e identificar correctamente los símbolos o señales que indican peligro y su significado.</li> <li>• Conocer normas básicas de circulación vial para el peatón: caminar por la acera, conocer el funcionamiento del semáforo, no cruzar la calle sin mirar, no correr, cruzar las calles por los lugares permitidos, etc.</li> <li>• Mantener un comportamiento personal adecuado para evitar accidentes: atarse las cordoneeras, usar los pasamanos de las escaleras, no empujar...</li> <li>• Reconocer la necesidad de usar un asiento adecuado en el coche, el uso del cinturón de seguridad, casco, etc.</li> <li>• Conocer la necesidad de protección (casco, rodilleras, coderas, etc.) al usar determinados juegos/juguetes en la vía pública (bicicletas, patines, monopatines, etc.).</li> <li>• Conocer algunas medidas básicas de primeros auxilios, saber qué NO hay que hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campaña de señalización de los peligros del colegio y conductas recomendadas.</li> <li>• Recomendaciones de educación vial en las salidas al entorno.</li> <li>• Observación de la postura de nuestro cuerpo y de los demás durante las actividades habituales. Escenificar las que se consideran correctas y decir porqué.</li> <li>• Ejercicios para aprender a sentarse y agacharse correctamente.</li> <li>• Simulacro de reacción ante un pequeño o gran accidente o riesgo imprevisto: herida, golpe, caída, incendio, terremoto...</li> <li>• Correcta utilización de los utensilios del aula: no chuparlos, no manifestar actitudes agresivas con ellos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeto a las normas de educación vial como modelos básicos de referencia: abrocharse el cinturón de seguridad, cruzar la calle por el paso de cebra, con el semáforo en verde, etc.</li> <li>• Mantener los productos tóxicos y peligrosos fuera del alcance de los niños/as.</li> <li>• Trasmitir los peligros en el uso de aparatos y objetos peligrosos de la casa: enchufes, plancha, radiadores, horno, etc.</li> <li>• Señalización de los peligros en casa y recomendación de conductas.</li> <li>• Información sobre los talleres de padres que se realicen.</li> <li>• Pedir colaboración en las actividades en la escuela.</li> <li>• Hacer ver a los progenitores su papel de "modelos" de conducta para sus niños/as y la importancia de su actitud.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce y respeta las señales de tráfico básicas para los peatones: semáforo, paso de cebra.</li> <li>• Sabe que los productos tóxicos son perjudiciales y conoce su peligrosidad.</li> <li>• Conoce la importancia de tener buenos hábitos posturales para prevenir accidentes.</li> <li>• Sube y baja correctamente las escaleras, agarrándose a los pasamanos.</li> <li>• Conoce el peligro que conlleva el uso de electrodomésticos y herramientas no aptas para niños.</li> <li>• Conoce y respeta las normas elementales de seguridad vial: caminar por la acera, mirar al cruzar, etc.</li> <li>• Respeta las reglas y normas básicas de seguridad en las salidas del colegio.</li> <li>• Manifiesta respeto y buen comportamiento al utilizar los transportes públicos.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se han establecido relaciones con policía local para que controlen los accesos al centro escolar e incidan en el uso de cascos, cinturón de seguridad, velocidad de circulación, etc.</li> <li>• Se contemplan en el Reglamento de Régimen Interior la necesidad de evitar situaciones peligrosas: correr por las escaleras, sentarse en malas posturas en el aula, etc.</li> <li>• Se contempla el compromiso del Claustro y los tutores para dar a conocer el Reglamento de Régimen Interior.</li> </ul>



## 5. EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO. INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE MASAS.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir conductas encaminadas a distinguir lo bueno de lo que los anuncios comerciales pretenden pasar por bueno.</li> <li>• Utilizar juguetes adecuados a su edad de forma correcta.</li> <li>• Valorar el juego sin juguetes.</li> <li>• Distinguir que no hay juegos / juguetes femeninos y masculinos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades con juegos tradicionales: el libro viajero, el día de los abuelos, construcción de juguetes con material de deshecho.</li> <li>• Potenciación de los juegos sin juguetes.</li> <li>• Visitas al periódico, radio y televisión locales.</li> <li>• Participación en el periódico escolar.</li> <li>• Visualización de algunos anuncios de TV: sobre alimentos y comentar las ventajas de la alimentación saludable, sobre juguetes, consolas, etc., ponderando la verdad frente a los objetivos de vender un producto.</li> <li>• Comentarios y discusión sobre el valor del dinero, el consumo, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración en el proyecto.</li> <li>• Control de las horas dedicadas a ver la televisión y acompañar a los niños mientras la ven.</li> <li>• Charlas para padres sobre consumo.</li> <li>• Control del uso adecuado de la televisión, las videoconsolas y el ordenador, buscando programas adecuados y sin abusar de ellos.</li> <li>• Control del uso y el abuso de los productos más habituales, especialmente los no beneficiosos (golosinas, refrescos, etc.), promoviendo los más saludables (frutas, zumos, etc.).</li> <li>• Fomento de la lectura, los juegos tradicionales, el diálogo, etc., frente al consumismo de juguetes, películas, videojuegos, etc., controlando especialmente, que no sean violentas, sexistas, racistas, etc.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce que todo lo que aparece en televisión o publicidad no se puede comprar.</li> <li>• Sabe que no todos los productos que ofrece la publicidad son adecuados.</li> <li>• Sabe que la publicidad utiliza los medios de comunicación.</li> <li>• Manifiesta interés por participar en los juegos y actividades propuestas por el maestro.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha organizado un periódico o una radio escolar para inculcar al alumnado la reflexión sobre los medios de comunicación.</li> <li>• Se organizan actividades en el desarrollo curricular de las materias para reflexionar sobre la influencia de los medios de comunicación en todo lo que hacemos.</li> <li>• Se ha realizado alguna actividad para que el alumnado sea capaz de identificar situaciones en las que los demás tratan de persuadirnos y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.).</li> </ul>



## 6. SALUD MENTAL.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer y aceptar las diferencias individuales y familiares.</li> <li>Aceptarse a sí mismo. Desarrollar una imagen positiva de uno mismo.</li> <li>Valorar y respetar las opiniones de los demás.</li> <li>Aprender la resolución de conflictos mediante el diálogo. No usar la violencia.</li> <li>Aceptar y respetar las normas de convivencia establecidas: modular el tono de voz, pedir turno para hablar, saludar y despedirse, etc.</li> <li>Comprender que los demás son tan importantes como ellos mismos.</li> <li>Aprender a decir NO cuando crean que algo no les conviene.</li> <li>Reconocer y poder verbalizar sus necesidades físicas: necesidad de usar ropa adecuada a la temperatura, beber agua si tiene sed, reconocer la necesidad de protegerse del sol, etc.</li> <li>Comprender la necesidad de organizar su propio espacio y tiempo.</li> <li>Aprender a diferenciar la fantasía de la realidad, o lo que sería ideal o nos gustaría que fuese.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquisición de hábitos de comunicación y diálogo: pedir la palabra, levantar la mano.</li> <li>Respeto al ritmo de cada uno y al trabajo en grupo para la organización del espacio y el tiempo en el aula.</li> <li>Identificación de las fantasías que puedan suponer riesgos para la salud y compararlas con la realidad.</li> <li>La asamblea:               <ul style="list-style-type: none"> <li>En 3 años se trabaja la autonomía.</li> <li>En 4 y 5 años, la inteligencia emocional.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ofrecer una educación en valores respetando la diversidad cultural, evitando cualquier tipo de discriminación: social, étnica, cultural, sexista, etc.</li> <li>Promoción en casa del diálogo, la comprensión y expresión de sentimientos y experiencias, respetando las de todos.</li> <li>Establecimiento de normas y límites razonándolos y/o consensuándolos, y ser firmes a la hora de cumplirlas y hacerlas cumplir.</li> <li>Creación de un ambiente de seguridad afectiva, donde el niño/a se sienta seguro y querido.</li> <li>Valoración de todas las acciones positivas y logros de los hijos/as, para desarrollar su autoestima.</li> <li>Charla / taller para padres sobre estilos educativos, autonomía, inteligencia emocional, etc.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunica sus experiencias, inquietudes y dudas de manera espontánea.</li> <li>Tiene un concepto positivo de sí mismo.</li> <li>Respeta las opiniones de los demás.</li> <li>Respeta las características físicas, culturales y sociales de sus compañeros.</li> <li>Está integrado en su grupo.</li> <li>Respeta las dinámicas de comunicación y trabajo en grupo.</li> <li>Tiene superada la fase de miedo a la oscuridad, personajes de cuentos, a dormir solo, etc.</li> <li>Es alegre y comunicativo/a.</li> <li>Utiliza las formulas habituales de comunicación: saludo, despedida, etc.</li> <li>Respeta las normas elementales de convivencia del entorno escolar.</li> <li>Disfruta con los juegos y actividades grupales.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se ha tomado conciencia de la necesidad de un trato afable y cordial por parte de toda la comunidad educativa.</li> <li>Se trata de eliminar los tópicos y preconcepciones en la relación con el alumnado.</li> <li>Se trabaja para que el alumnado aprenda a diferenciar, identificar y delimitar lo que pueden ser o no bromas, faltas de respeto y daños a la sensibilidad de los demás.</li> <li>Se incide en llamar a las personas por su nombre propio, evitando sobre todo los apodos que puedan ser vejatorios.</li> <li>Se enseña a levantar la mano para pedir la palabra, hablar sin gritar, no interrumpir.</li> <li>Se enseña a admitir la ignorancia con naturalidad, sin mostrar sumisión ni agresión.</li> <li>Se enseña al alumnado cómo identificar las razones para hacer o no las cosas, evitando el "porque sí" tan frecuente en las aulas, así como las responsabilidades que se tienen ante la toma impulsiva de determinadas decisiones.</li> <li>Se trata de mejorar la autoestima del alumnado: no generalizar experiencias negativas, potenciar las características buenas y agradables que tengan los alumnos, aprender a aceptar sus fallos como algo no generalizable, hacerles conscientes de sus logros y éxitos, incidir en que todos tenemos cualidades y defectos, enseñar a confiar en sí mismo y en sus capacidades y opiniones.</li> <li>Se intenta reconocer el alumnado que es tímido y ayudarlo a vencerlo.</li> </ul>



## 7. PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a controlar la ingesta de golosinas y refrescos.</li> <li>• Racionar el tiempo dedicado a ver televisión, jugar con videoconsolas, etc.</li> <li>• Saber que el consumo de alcohol y tabaco perjudica la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo lo mencionado en Salud Mental es válido para este capítulo.</li> <li>• Utilización de materiales educativos específicos, que facilitan la maduración psicoafectiva, la adquisición de hábitos de salud y la prevención de drogodependencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del consumo y el abuso de golosinas, refrescos, etc.</li> <li>• Enseñarles a decir no cuando algo no es conveniente.</li> <li>• Charla de expertos con las familias, para:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar información clara y veraz sobre drogas legales e ilegales.</li> <li>- Influencia de los medios de comunicación.</li> <li>- Ocio y tiempo libre compartido con los hijos.</li> <li>- Importancia de establecer límites y normas.</li> </ul> </li> <li>• Importancia de dar ejemplo ante los hijos en el consumo de drogas legales.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sabe que el consumo excesivo de golosinas perjudica la salud.</li> <li>• Es moderado en el uso de videojuegos y televisión.</li> <li>• Todo lo mencionado en Salud Mental es válido para este capítulo.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesorado es consciente de la importancia de su ejemplo para que el alumnado no fume.</li> <li>• En las fiestas realizadas en el centro se han organizado actividades de promoción de conductas saludables.</li> </ul>



## 8. SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir las diferencias físicas entre los sexos y verbalizar con sus nombres correctos los genitales.</li> <li>• Aprender a relacionarse correctamente con los miembros de distinto sexo. Adquirir conductas encaminadas a la coeducación.</li> <li>• Usar con naturalidad las manifestaciones afectivas hacia los demás y aquellas encaminadas a sentirse querido por los otros.</li> <li>• Entender la naturalidad del embarazo, nacimiento, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contemplación el propio crecimiento.</li> <li>• Diferencias anatómicas de los dos sexos.</li> <li>• Identificación de sentimientos de cariño, afecto, simpatía, amor, qué cosas son placenteras.</li> <li>• Identificación de actitudes sexistas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir las tareas de la casa para que sean el mejor modelo de coeducación para el niño/a.</li> <li>• Crear un ambiente de afectividad positiva, donde el niño/a se sienta querido/a y aprenda a querer.</li> <li>• Charla/taller: habilidades sociales, actitudes no sexistas.</li> <li>• Charlas de psicólogos y otros especialistas.</li> <li>• Informarles sobre libros y cuentos apropiados al tema.</li> <li>• Colaboración entre familias y profesorado.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica sentimientos de cariño, simpatía y amor.</li> <li>• Se muestra cariñoso con sus compañeros.</li> <li>• Identifica los rasgos característicos del niño y la niña.</li> <li>• Está contento/a con su sexo.</li> <li>• Se siente querido y valorado por sus compañeros y familia.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se potencia el respeto hacia el cuerpo, propio y ajeno, haciendo hincapié en que no es sólo un objeto, sino que es la expresión de la persona.</li> <li>• Se incide en las relaciones no sexistas, no de abuso de un género sobre otro.</li> <li>• Se reprueba de forma clara al alumnado que muestra agresividad ante los débiles.</li> </ul>

## 9. ACTIVIDAD FÍSICA, OCIO Y TIEMPO LIBRE.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar la importancia del ejercicio físico para la salud y como ocupación del tiempo libre.</li> <li>• Aprender a jugar sin juguetes, como medio para realizar actividades físicas durante el ocio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización de juegos inducidos en el patio.</li> <li>• Importancia de los juegos sin juguetes como forma de realizar ejercicio físico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de las horas de sueño.</li> <li>• Control horario de TV y videojuegos.</li> <li>• Valoración de las actividades deportivas y culturales, realizando algunas de ellas en familia.</li> <li>• Realización de actividades de ocio en familia.</li> <li>• Realización en familia de juegos tradicionales: orales, de mesa, de calle, etc.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica deporte y juegos físicos con regularidad.</li> <li>• Tiene correcta o buena psicomotricidad.</li> <li>• Usa el tiempo libre en actividades lúdicas que no revistan peligro.</li> <li>• Ve la televisión de forma moderada.</li> <li>• Manifiesta placer y gusto por las actividades al aire libre y la naturaleza.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se han realizado salidas y excursiones al aire libre para potenciar este tipo de aficiones.</li> </ul>



## 10. SERVICIOS COMUNITARIOS DE SALUD: ACCESO Y FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA DE SALUD.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer la función beneficiosa que realiza el personal sanitario del centro de salud (nos curan cuando estamos malos, nos enseñan qué hacer para no enfermar, etc.).</li> <li>Valorar la importancia de los profesionales sanitarios para la salud y el cuidado de nuestro cuerpo.</li> <li>Ser capaces de reconocer la sensación de enfermedad y saber expresarla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visita al Centro de Salud. Conocer los distintos profesionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concienciación de la importancia de la vacunación.</li> <li>Visitas periódicas al pediatra.</li> <li>Charlas informativas de médicos y enfermeros.</li> <li>Valoración y respeto al trabajo del personal sanitario, mostrándolo como amigos.</li> <li>Colaboración con el personal sanitario, siguiendo correctamente sus indicaciones, valorándolas delante de su hijo/a.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce los servicios y profesionales sanitarios: centros de salud, médico, de enfermería, de farmacia, veterinario.</li> <li>Sabe que los medicamentos sólo los administran los adultos</li> <li>Conoce la importancia de estar vacunado/a contra las enfermedades propias de su edad</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se ha realizado un taller charla con el equipo de Atención Primaria para dar información sobre los recursos sanitarios a los que tiene derecho, sus obligaciones, el uso y abuso.</li> </ul>

## 11. PROBLEMAS RELEVANTES DE INTERÉS PARA LA SALUD DE LOS ESCOLARES.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprender la importancia de una buena alimentación y del ejercicio físico.</li> <li>Comprender la necesidad de mantener normas de higiene para prevenir las infecciones: no chupar los útiles de trabajo, lavarse las manos, etc.</li> <li>Saber qué cosas hay que hacer para no transmitir enfermedades. no compartir los cepillos de dientes, no tocar las heridas de otros, etc.).</li> </ul>			<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sabe que puede ser peligroso recoger algunos objetos del suelo.</li> <li>Reconoce que algunos instrumentos médicos no son juguetes.</li> <li>No se mete útiles de trabajo en la boca.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se ha realizado un taller o charla con el equipo de Atención Primaria para dar información sobre los problemas de salud que puedan afectar al alumnado, de acuerdo a las necesidades establecidas en el análisis de la situación.</li> </ul>

## Rutinas relacionadas con la Educación para la Salud en la etapa de Educación Infantil

En Educación Infantil, las rutinas marcan la pauta a la hora de desarrollar los acontecimientos de la jornada escolar. Cada día, resulta necesario construir el dispositivo que permita desarrollar las capacidades previstas y acercarse con mayor implicación y conocimiento a los temas señalados en las unidades didácticas.

Nos permiten desarrollar con orden las actividades, los momentos de relajación y otros momentos de la vida diaria, como las comidas o el sueño, teniendo en cuenta nuestros objetivos didácticos, así como las necesidades educativas y asistenciales de los niños/as.

### ACTIVIDADES DE ACOGIDA EN EL AULA:

- Entrada al aula, saludo.
- Desabotonarse y quitarse el abrigo-gorro-guantes-bufanda-chaqueta, colgar en la percha. Ponerse y abotonarse el babi.
- Colocar el almuerzo en su sitio.
- Coger los pañuelos para sonarse antes de sentarnos en el corro (pues vamos a hablar y tenemos que respirar bien).

Para todo esto el alumnado sabe dónde está su lugar y cómo se deja todo.

### ACTIVIDADES EN EL CORRO O ASAMBLEA:

Es el lugar donde todos juntos, hablamos, escuchamos para captar la atención del alumno y trabajamos así distintos aspectos que nos interesan en cada momento.

Los contenidos que se trabajan en este espacio, relacionados con la salud son:

#### **Nos lavamos y secamos las manos.**

**COMO:** con símbolos dibujados en el horario, dramatización, juegos de ordenación temporal, de adivinanzas, de errores, cuentos, marionetas o personajes protagonista del aula.

#### **Nos sonamos la nariz.**

**COMO:** juegos de dramatización, juegos faciales y respiratorios. Actividades plásticas. Cuentos.

#### **Utilizamos el aseo.**

**COMO:** con dibujos colocados en la puerta del aseo. Y las mismas actividades expuestas anteriormente.

#### **Preparamos nuestra voz.**

**COMO:** juegos faciales, juegos para el silencio, canciones, juegos de sonidos.

#### **Cómo están nuestras manos para trabajar.**

**COMO:** juegos de observación y de registro con premios (según el ambiente sociocultural donde se encuentre).

#### **Estamos fuertes para trabajar:**

**COMO:** hablamos del desayuno, tabla de registro con pegatinas.

#### **¿Qué vamos hacer hoy?**

**COMO:** mediante dibujos o pictogramas representar la secuencia de las actividades que se van a desarrollar a lo largo del día.

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR A LO LARGO DEL DÍA:

#### **Trabajamos hábitos importantes:**

"Nos sentamos bien", limpieza del aula, recogida de material, "tenemos bien abotonada la ropa", "trabajamos sin hacer mucho ruido", "soy amigo de todos", "vamos contentos al cole", "escuchamos con atención", "nos lavamos las manos siempre que es preciso", etc.

**COMO:** con cuentos, literatura infantil y personajes o marionetas protagonistas que a los niños les gusten, donde les recuerden estos aspectos que queremos trabajar.

#### **El calendario y el tiempo.**

Observamos y registramos los fenómenos atmosféricos.

**COMO:** por medio de pictogramas registramos el tiempo, y hablamos de la ropa, de los cuidados de nuestro cuerpo y de las necesidades.

El responsable de esta actividad pone en el tablero del calendario las tarjetas correspondientes al día de la semana, mes, estación y característica del día (soleado, nublado...).

**Dar de comer a los animales de clase (peces, tortugas, hámster) y cuidar las plantas.**

#### **Nos preparamos para el almuerzo.**

**COMO:** nos lavamos las manos, sacamos el almuerzo, vamos al aseo y nos lavamos otra vez las manos. Durante el almuerzo: masticamos bien, no hablamos con la boca llena, lo probamos todo, comemos poco a poco, procuramos comerlo todo.

#### **Volvemos al cole después del patio.**

**COMO:** nos lavamos las manos, bebemos agua y vamos al aseo y nos relajamos. Nos miramos al espejo, estamos guapos y aseados.

#### **Nos vamos a casa:**

- Recogemos y ordenamos el aula.
- Reciclamos los residuos del aula (contenedor amarillo y contenedor azul).
- Nos miramos en el espejo, estamos limpios, cambiamos el babi, cogemos nuestras cosas y vemos si nos tenemos que abrigar.

## Esquema relacional entre objetivos, actividades, información a familias e indicadores de evaluación en Educación Primaria

Para facilitar la lectura y comprensión de este apartado, su contenido se presenta en formato de tabla en la que se relacionan, para cada uno de los contenidos de salud:

- Los objetivos, expresados como capacidades para alcanzar con y por el alumnado.

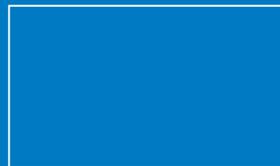
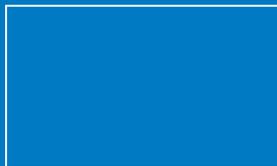
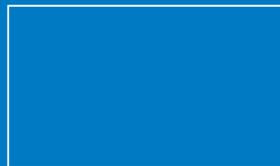
- Las actividades metodológicas que se pueden emplear en el centro escolar, bien directamente con el alumnado, con las familias, como medidas de organización y funcionamiento del propio centro, como actividades extraescolares, o como realización en áreas o materias o tutoría.

- La información que se puede aportar a las familias referidas a un determinado contenido, planteada como las demandas que el centro escolar puede hacerle para mantener la coherencia de los mensajes, las sugerencias para facilitar el cambio de actitudes, etc.

- Las actividades de evaluación, presentadas bajo dos aspectos: capacidades desarrolladas por el alumnado y evaluación de la puesta en marcha del Plan en el propio centro, en sus dinámicas de trabajo, organización y funcionamiento. Para ambos casos se describen indicadores de evaluación.

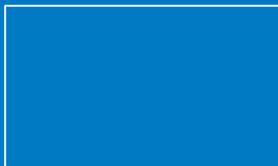
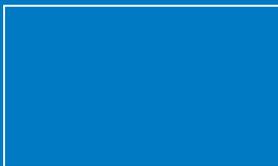
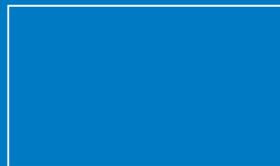
### 1. HIGIENE Y CUIDADOS PERSONALES. SALUD BUCODENTAL.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener una correcta higiene corporal duchándose 3 veces por semana, después del deporte y siempre que se necesite: correcto lavado de orejas, cabello, genitales.</li> <li>• Reconocer la importancia del lavado de manos antes y después de ir al lavabo, de comer, etc.</li> <li>• Lavado de la boca después de cada comida, utilizando la técnica correcta y usando el hilo dental.</li> <li>• Valorar la importancia del cambio de ropa siempre que se necesite y la interior a diario.</li> <li>• Poseer los conocimientos básicos sobre la anatomía de la boca y conocer la importancia de su estado y de la correcta masticación en la salud.</li> <li>• Mantener cuidada la piel, con especial atención a la cara y la aparición de forúnculos y conociendo su causa.</li> <li>• Mantener una correcta higiene postural.</li> <li>• Mantener una postura correcta cuando se trabaja en el ordenador, en la cama, al estar sentado, etc.</li> <li>• Lograr una correcta higiene del descanso, asumiendo la necesidad de un número suficiente de horas de sueño para conseguir un efecto reparador.</li> <li>• Aprender a utilizar la voz y las cuerdas vocales.</li> <li>• Conocer los efectos nocivos que tienen para ellos y para los demás los ruidos y música fuertes, con o sin auriculares.</li> <li>• Adquirir hábitos higiénicos adecuados referidos a la alimentación y evacuación.</li> <li>• Interiorizar la vinculación entre los cuidados del cuerpo y el aumento de salud.</li> <li>• Ser capaces de hacer una evaluación correcta del propio estado de salud.</li> <li>• Aprender la importancia de las vacunaciones para no padecer ni transmitir infecciones.</li> <li>• Utilizar adecuadamente los aseos públicos.</li> <li>• Conocer los porqués de cada uno de los epígrafes anteriores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrevista personal en tutoría.</li> <li>• Ejercicios prácticos de higiene básica del individuo: cuerpo, pelo, bucodental, etc.</li> <li>• Higiene tras la actividad física: duchas y cambio de ropa tras las clases de Educación Física.</li> <li>• Llevar bolsa de aseo personal. Utilización de estrategias para mejorar el olor corporal. Uso del pañuelo.</li> <li>• Para facilitar la higiene postural revisar el peso de la mochila y enseñarles a organizarla con orden.</li> <li>• Análisis de la idoneidad del mobiliario, silla, mesa, ordenador. Cómo me siento. Escenificación posturas de tu familia.</li> <li>• Los aseos del centro han de estar provistos de jabón, papel y secador de manos o servilletas. Se ha de procurar que siempre estén surtidos, llegando a acuerdos con el alumnado para que no lo destrocen, con vigilancia de alumnos mayores en los recreos en cada aseo, con personal de limpieza por la mañana que cuiden de los mismos, etc.</li> <li>• Compromiso por el Claustro de racionalizar las tareas de casa. Compromiso de la familia y del alumnado de revisar la mochila.</li> <li>• Procurar aligerar el peso de las mochilas que porta el alumnado mediante la utilización de taquillas, utilización de material común, disminuir el número de materias por día, acuerdos entre el equipo docente sobre las actividades diarias con materiales, etc.</li> <li>• Higiene de la voz. Ejercicios de modulado. En Música: aprender a no dañar las cuerdas vocales y control de la respiración. En Educación Física: control de la respiración.</li> <li>• Higiene del sueño: medir el sueño. Diario del sueño.</li> <li>• Cuidados de la piel: talleres de elaboración de jabón, de mascarilla de aloe u otros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del aseo personal diario y de la correcta higiene corporal y de los dientes.</li> <li>• Promoción de la asistencia al centro con ropa y calzado limpios y con la indumentaria adecuada, entendiendo que es un lugar de trabajo y estudio.</li> <li>• Valoración de la importancia de que el alumnado ha de contribuir a la limpieza del entorno próximo (aula, pupitre, aseos) y no ser ellos la fuente de suciedad.</li> <li>• Seguimiento de la Agenda.</li> <li>• Bolsa de aseo.</li> <li>• Cepillado de dientes.</li> <li>• Horas de ordenador, televisión y otros.</li> <li>• Revisión de mochila.</li> <li>• Horas de sueño.</li> <li>• Higiene en la mesa y la importancia de la comida familiar.</li> <li>• Higiene de la Evacuación.</li> <li>• Cuidado de animales domésticos.</li> <li>• Insistencia en la importancia de las vacunaciones y de la higiene con sus secreciones corporales, para no ser fuente de enfermedad para los demás.</li> <li>• Además de las proposiciones realizadas con el sobre de matrícula y con la agenda, también se les informará a través de los equipos de Atención Primaria, de la necesidad del aseo diario, cambio de ropa, lavado de dientes, horas de sueño, etc.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de alumnos/as que se cambian de ropa tras Educación Física.</li> <li>• Número de alumnos/as que se duchan tras Educación Física.</li> <li>• Tiempo que dedica al orden de su habitación.</li> <li>• Tiempo que dedica a preparar la mochila.</li> <li>• Número de horas de descanso.</li> <li>• Número de limpiezas de dientes, al día y a la semana.</li> <li>• Número de amonestaciones por gritos, escaleras y pasillos, global e individual durante un mes.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existencia de número suficiente de duchas y aseos en el centro escolar.</li> <li>• Presencia continua de papel higiénico y jabón en todos los aseos.</li> <li>• Número de ocasiones en las que se cierran los aseos del alumnado por mal uso.</li> <li>• Se han llegado a acuerdos con los alumnos para mejorar el uso de los aseos.</li> <li>• Presencia de taquillas para el alumnado.</li> <li>• Se han tomado decisiones en los equipos docentes o en Claustro para disminuir el peso de las mochilas del alumnado.</li> <li>• Se han tomado decisiones en el equipo docente o en el Claustro para facilitar el aseo posterior a la clase de Educación Física por el alumnado.</li> <li>• Se han tomado decisiones en el equipo docente o en el claustro sobre la necesidad de inculcar higiene postural al alumnado.</li> <li>• Se ha solicitado a la Administración Educativa el cambio de mobiliario para contribuir a la higiene postural del alumnado.</li> <li>• Se ha mejorado el mobiliario del centro para contribuir a la higiene postural del alumnado.</li> </ul>



## 2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

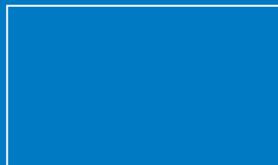
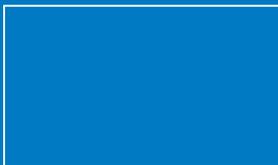
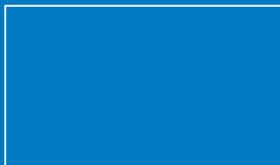
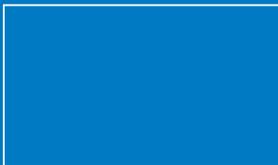
OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir hábitos de alimentación equilibrada y variada para asegurar el correcto funcionamiento de todos los órganos del cuerpo.</li> <li>• Realizar cinco comidas al día conociendo la importancia del desayuno en casa.</li> <li>• Promover la dieta mediterránea, facilitando en el almuerzo o en cualquier actividad en el centro escolar la alimentación a base de bocadillo, fruta o zumo, frutos secos, etc.</li> <li>• Promover el aumento en la ingesta de líquidos, especialmente agua.</li> <li>• Comprender que las bebidas alcohólicas no son un alimento.</li> <li>• Adquirir hábitos higiénicos adecuados referidos a la alimentación y evacuación.</li> <li>• Usar correctamente los cubiertos y cumplir las normas de educación en la mesa.</li> <li>• Valorar la hora de la comida como una forma de relación social y familiar.</li> <li>• Valorar como un privilegio la accesibilidad del mundo occidental a la comida, entendiéndolo el concepto de "consumo responsable".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talleres de cocina.</li> <li>• Visita a procesos de elaboración de alimentos.</li> <li>• Trabajo con los sentidos: cata a ciegas.</li> <li>• Elaboración de murales de alimentos, de clasificación y descripción.</li> <li>• Percepción de atributos y propiedades de los alimentos.</li> <li>• Práctica de normas de higiene en la manipulación de alimentos.</li> <li>• Conocimiento de alimentos típicos de las distintas Comunidades Autónomas.</li> <li>• Valoración de las comidas de nuestros abuelos.</li> <li>• Reconocimiento del almuerzo saludable.</li> <li>• Elaboración de carteles para la promoción de la dieta mediterránea y de la ingesta de agua, que sirvan de recordatorio para la comunidad educativa. Pueden realizarse concursos.</li> <li>• Inclusión en las propuestas de actividades extraescolares: talleres de cocina saludable, taller de necesidades nutricionales, necesidades calóricas y su relación con el ejercicio físico, huerto escolar.</li> <li>• Eliminación de las máquinas expendedoras de golosinas y refrescos azucarados, o cambiarlas por alimentos saludables: frutas, bocadillos, yogures, yogures líquidos, zumos, frutos secos, etc.</li> <li>• En festividades o fiestas que se realicen en el centro: incluir desayunos saludables, comidas con alimentos saludables, concursos de postres con frutas, etc.</li> <li>• Cuando se realicen actividades extraescolares o viajes, incluir recomendaciones de alimentación saludable en las instrucciones.</li> <li>• Siempre que sea posible, incluir en las distintas materias: análisis de alimentos, proporciones de calorías en los alimentos, relaciones entre ejercicio físico y calorías, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Información de la importancia de la dieta mediterránea y de cuáles son los alimentos más adecuados y convenientes para estas edades, de forma que se evite la obesidad infantil y las patologías derivadas de la misma.</li> <li>• Insistencia en que alguna de las comidas del día constituya un punto de encuentro de la familia.</li> <li>• Información sobre alternativas sanas y baratas a las golosinas, refrescos y bollería industrial, colaborando con las familias para que se consuman menos.</li> <li>• Aportar a las familias recetas rápidas, gustosas y variadas de dieta mediterránea.</li> <li>• Promoción e información para alumnos y familias sobre la importancia de la comida como acto social, intentando que las comidas sean sin ver la televisión y no solos, etc.</li> <li>• Formalización de un pacto de desayuno saludable.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de veces que come fruta a la semana.</li> <li>• Número de veces que come verdura a la semana.</li> <li>• Número de veces que come pescado a la semana.</li> <li>• Número de veces que come legumbres a la semana.</li> <li>• Número de veces que come dulces o chucherías al día o a la semana.</li> <li>• Número de comidas que realiza al día.</li> <li>• Número de alumnos que desayunan en casa antes de venir al centro.</li> <li>• Número de alumnos que toman zumos.</li> <li>• Número de alumnos que consumen frutas en el recreo.</li> <li>• Número de alumnos que consumen bocadillos o fruta en las actividades extraescolares.</li> <li>• Número de alumnos que consumen refrescos azucarados por las mañanas.</li> <li>• Tiempo que tarda en comer.</li> <li>• Cantidad de agua ingerida al día.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No existen máquinas expendedoras de golosinas.</li> <li>• En las festividades o fiestas que se han realizado en el centro se han programado desayunos saludables, comidas con alimentos saludables, concursos de postres con frutas, etc.</li> <li>• En programación de las actividades extraescolares o viajes se han incluido en las instrucciones recomendaciones sobre alimentación saludable.</li> </ul>



### 3. MEDIO AMBIENTE Y SALUD.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover la limpieza del entorno próximo (aula, pupitre, aseos) y no ser ellos la fuente de suciedad.</li> <li>• Ser cuidadoso con la limpieza de los espacios comunes, tanto en el centro como en las actividades extraescolares.</li> <li>• Identificar las molestias de actos incívicos como botellas y vidrios rotos en parques, plásticos, orines, y su consiguiente riesgo.</li> <li>• Ser cuidadoso con los ruidos desagradables que se generan en las aulas y en el centro: puertas, persianas, sillas, gritos entre ellos, tec.</li> <li>• Conocer la repercusión de sus actos sobre el medio ambiente; recordando apagar luces cuando no se necesitan, el gasto de agua, la separación de basuras, el control de pilas, etc.</li> <li>• Concienciarse sobre el uso de transporte público.</li> <li>• Conocer los beneficios y los perjuicios del sol.</li> <li>• Usar el papel de modo racional.</li> <li>• Valorar e identificar los efectos de la contaminación más próxima sobre la salud: aire, tabaco, ruidos.</li> <li>• Ser capaz de percibir los efectos bondadosos de un entorno limpio en la salud y en el bienestar personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclo del agua: constatar qué lo dificulta, impacto ambiental y consecuencias. Uso de sistemas de ahorro.</li> <li>• Limpieza de la clase después de determinadas actividades.</li> <li>• Análisis de residuos en casa y en el colegio.</li> <li>• Importancia de no correr ni chillar en pasillos.</li> <li>• Observación del centro y su entorno. Establecer estrategias para mantenerlo limpio y cuidado.</li> <li>• Realización de estudios sobre los aspectos saludables y no saludables del municipio (estado de jardines y parques, existencia de diferentes contenedores), etc.</li> <li>• Huerto escolar (*).</li> <li>• Para la mejora de la contaminación acústica: intentar disminuir la que se produce en los centros escolares haciendo consciente al alumnado de la misma, incluyéndola en las normas de convivencia, entrar y salir en silencio del aula, no gritar en los pasillos ni escaleras, etc.</li> <li>• Instalación en el centro escolar de sistemas de ahorro de agua en los grifos, cisternas y duchas, con letreros que lo expliquen, para concienciar al alumnado de la falta de agua.</li> <li>• Sensibilización de todos ante la limpieza del centro: implicación de toda la comunidad educativa, exponiendo las obligaciones de cada uno de sus miembros a este respecto.</li> <li>• Instalación en el centro de contenedores de pilas.</li> <li>• Instalación en la escuela de contenedores de papel, plástico y otros.</li> <li>• Formación de una "patrulla verde" (*) en el centro, formada por alumnado y profesorado, encargada de la vigilancia del estado de papeleras, contenedores, grifos, etc. Esta patrulla tendrá un carácter mensual o quincenal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insistencia a sus hijos de la importancia de la limpieza de los espacios comunes, tanto en casa como en el centro escolar o en las salidas que éste establezca.</li> <li>• Control sobre los ruidos desagradables que se generan en casa: puertas, persianas, sillas, gritos, etc., aprendiendo a respetar el descanso y las actividades del resto de la familia.</li> <li>• Control sobre el gasto de energía y agua.</li> <li>• Uso del transporte público para ir al centro si vive lejos.</li> <li>• Uso de bicicletas o ir caminando al centro, si vive cerca.</li> <li>• Realizar en casa la separación de basuras y el control de pilas.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de amonestaciones realizadas al alumnado por año, referidas a la contaminación acústica.</li> <li>• Número de alumnos que conocen sistemas de ahorro de agua y energía eléctrica.</li> <li>• Número de amonestaciones al alumnado por faltas con respecto a la limpieza del centro.</li> <li>• Uso de contenedores de pilas, papel y plástico en el centro.</li> <li>• Número de aulas que se quedan ordenadas al finalizar cada mañana o tarde.</li> <li>• Número de alumnos/as que participan en excursiones al entorno natural próximo.</li> <li>• Número de alumnos/as que conocen características esenciales del entorno próximo y su cuidado.</li> <li>• El alumnado tiene sensibilidad ante temas medioambientales.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La vigilancia de la contaminación acústica está incluida en las normas de convivencia del centro.</li> <li>• Se han aplicado sistemas de ahorro de agua en los grifos, cisternas y duchas, con letreros que lo expliquen, para concienciar al alumnado de la falta de agua.</li> <li>• Se han aplicado sistemas de ahorro de energía eléctrica.</li> <li>• Número de papeleras y uso de las mismas.</li> <li>• Número de limpiadores/as.</li> <li>• Régimen de trabajo del personal de limpieza en cada uno de los años.</li> <li>• Se implica toda la comunidad educativa en la limpieza del centro.</li> <li>• Existen contenedores de pilas, papel, plástico y otros en el centro.</li> </ul>

(\*) Ver "propuestas" de actividades para Educación Primaria.



### 3. MEDIO AMBIENTE Y SALUD.

(CONTINUACIÓN)

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de una actividad interdisciplinar o en tutoría: investigación sobre aspectos saludables y no saludables del entorno más cercano al centro o del municipio (estado de los jardines, papeleras, carril bici, instalación y número de contenedores, etc.). En esta actividad se puede incluir la demanda a la autoridad competente de las necesidades detectadas.</li> <li>• Colocación de indicaciones que recuerden el apagar las luces que no sean necesarias. Utilización adecuada de la iluminación artificial y aprovechar cuando se pueda -y más en esta Región- las posibilidades de la iluminación natural. Planteamiento serio de la orientación de pizarras y ordenadores.</li> <li>• Utilización y decantarse, siempre que sea posible, por el uso de energías renovables, instando a la Administración educativa por la instalación de placas solares con células fotovoltaicas para el consumo de agua sanitaria y calefacción.</li> <li>• Indicaciones de la importancia de mantener el orden en las aulas y estancias del centro al finalizar cada una de las sesiones, especialmente la última hora, para facilitar el trabajo del personal de limpieza y conserjes: ordenar pupitres y colocar las sillas sobre ellos, y bajar las persianas.</li> <li>• Excursiones al entorno natural próximo, inculcando las características y el cuidado del mismo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha planteado en reuniones de equipo directivo y Claustro el ahorro de energía eléctrica mediante el mejor aprovechamiento de la luz natural con la adecuada orientación de pizarras y ordenadores.</li> <li>• Se ha instado a la Administración Educativa al uso de energías renovables, solicitando alguna subvención, trabajo investigación, u otros.</li> <li>• Existe el compromiso del Claustro o equipos docentes de inculcar el orden en las aulas y estancias del centro al finalizar cada una de las jornadas.</li> <li>• Se han realizado excursiones al entorno natural próximo para mostrar al alumnado las características y el cuidado del mismo.</li> </ul>

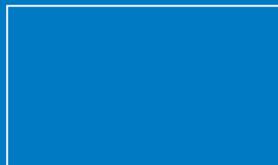
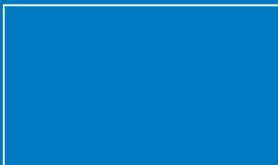
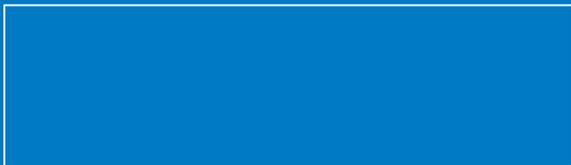


(\*) Ver "propuestas" de actividades para Educación Primaria.



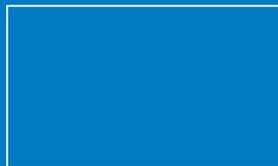
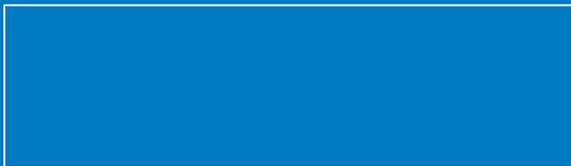
#### 4. PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES. EDUCACIÓN VIAL.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las fuentes potenciales de peligro (enchufes, medicamentos, ventanas, fuego), los símbolos que indican peligro y su significado.</li> <li>• Conocer los números de teléfono de emergencias.</li> <li>• Hacer un uso correcto de los espacios comunes, conociendo y asumiendo los propios límites. Evaluar los riesgos en los juegos de patio.</li> <li>• Circular adecuadamente por el centro, en pasillos, escaleras, patios, etc.</li> <li>• Conocer el protocolo de evacuación del centro escolar y las medidas de autoprotección.</li> <li>• Conocer las medidas básicas de primeros auxilios, sabiendo qué es lo que no hay que hacer.</li> <li>• Saber interpretar las señales de tráfico y cumplir las normas.</li> <li>• Utilizar el uso del casco en motos o bicicletas y del cinturón de seguridad en coches.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de puntos y actitudes de riesgo en el aula y en casa. Realización de dibujos y planos de situación.</li> <li>• Prácticas de primeros auxilios.</li> <li>• Aplicación de normas básicas de higiene postural en actividades lúdicas y educativas.</li> <li>• Temporal y ocasionalmente, pedir la colaboración de la policía local para que controlen los accesos al centro escolar e incidan en el uso de cascos, cinturón de seguridad, velocidad de circulación, etc.</li> <li>• Comprensión de que existen normas que han de ser aceptadas y no pueden ser debatidas. Por ejemplo, sería interesante resaltar el límite de alcoholemia en el uso de vehículos a motor.</li> <li>• Realización del simulacro de emergencia y evacuación, explicando su importancia. Participación de toda la comunidad en la revisión de posibles zonas peligrosas en el centro y señalización de las mismas y de las vías de evacuación.</li> <li>• En actividades extraescolares se pueden plantear talleres de valoración de riesgos en casa o en diferentes trabajos. También, taller de primeros auxilios y RCP básica (Reanimación Cardio Pulmonar).</li> <li>• Información a padres sobre las medidas que se tomen en este sentido.</li> <li>• Mantenimiento actualizado del botiquín del centro por el responsable de riesgos laborales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia al respeto a las normas y conocimiento de sus obligaciones. Es necesario también que les muestren sus derechos y que siempre se puede manifestar su disconformidad por los cauces previstos a tal fin.</li> <li>• Control del uso del casco en motos o bicicletas y del cinturón de seguridad en coches.</li> <li>• Acuerdos realizados con la policía local para la supervisión del entorno del centro.</li> <li>• Colaboración con el centro en la demanda de un carril bici al Ayuntamiento.</li> <li>• Contenido del Reglamento de Régimen Interior y las normas de convivencia y del Plan de Emergencias debatirlos y permitir sus propuestas de modificación.</li> <li>• Importancia de la comunicación de los cambios de números de teléfono ante una emergencia (a través de la agenda).</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de alumnos amonestados por realizar actividades que pueden engendrar algún riesgo: correr por las escaleras, sentarse en malas posturas en el aula, etc.</li> <li>• El alumnado conoce el Reglamento de Régimen Interior y las normas de convivencia, los ha debatido y ha propuesto modificaciones.</li> <li>• El alumnado conoce que existen normas que han de ser aceptadas y no pueden ser debatidas.</li> <li>• El alumnado desobedece las normas viales al día y a la semana.</li> <li>• Número de accidentes o heridas a la semana, al mes, al año.</li> <li>• Número de veces que utiliza el casco o protección al usar la bicicleta.</li> <li>• Número de veces que utiliza el cinturón de seguridad al subir al coche.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha informado al alumnado sobre la necesidad del uso de cascos, cinturón de seguridad, velocidad de circulación...</li> <li>• Se han establecido relaciones con policía local para el control de los accesos al centro escolar e incidan en el uso de cascos, cinturón de seguridad, velocidad de circulación, etc.</li> <li>• Se contemplan en el Reglamento de Régimen Interior la necesidad de evitar situaciones peligrosas: correr por las escaleras, sentarse en malas posturas en el aula, etc.</li> <li>• Se contempla el compromiso del Claustro y los tutores para dar a conocer el Reglamento de Régimen Interior y que el alumno pueda debatirlo y evaluarlo, realizando aportaciones al mismo.</li> <li>• Se han realizado revisiones del botiquín del centro.</li> </ul>



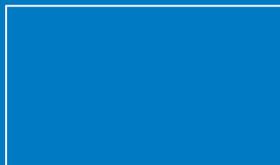
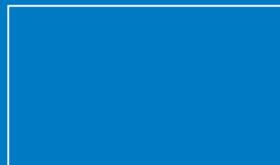
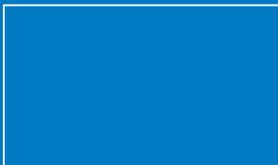
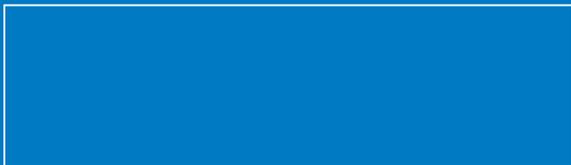
## 5. EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO. INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE MASAS.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar los valores predominantes en las sociedades de consumo versus los valores saludables.</li> <li>• Ser crítico ante la información que llega a través de los medios de comunicación, Internet, TIC, publicidad y otros.</li> <li>• Evaluar el verdadero valor del producto, entendiendo los conceptos de necesario y superfluo en marcas, juguetes, etc.</li> <li>• Valorar la verdad frente al engaño.</li> <li>• Conocer los derechos como consumidor.</li> <li>• Interpretar la información que dan las etiquetas.</li> <li>• Uso racional de los medios electrónicos: TV, ordenador, Internet, videoconsolas, teléfonos móviles, u otros.</li> <li>• Entender la necesaria adecuación del consumo a la economía.</li> <li>• Entender y asumir el binomio libertad-responsabilidad.</li> <li>• Fortalecer el valor de la salud, separándolo de las asociación a objetos publicitarios, sobre todo, alimenticios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debate sobre la comunicación entre la familia: Vivir sin tele.</li> <li>• Analizar el mismo producto de dos marcas diferentes.</li> <li>• Analizar los medios de comunicación respecto de la figura corporal de moda.</li> <li>• Discusión: Evidenciar el consumismo.</li> <li>• Análisis crítico sobre las estrategias de la publicidad: anuncios.</li> <li>• Ejercicios de contrapublicidad: Realización de anuncios para productos elaborados en clase. Esloganes.</li> <li>• Elaboración de juguetes.</li> <li>• Análisis de compras: superfluo y necesario.</li> <li>• Organización de un periódico o radio escolar.</li> <li>• Instrucción y debate con el alumnado para que reflexione sobre los medios de comunicación, las normas de convivencia, debatir cualquier tema que surja en clase, etc.</li> <li>• Reflexión sobre la influencia de los medios en todo lo que se hace: consumo de tabaco, alcohol, modas, alimentación, etc.</li> <li>• Toma de conciencia de que ante el consumo somos libres y a la vez, responsables.</li> <li>• Realización de torbellino de ideas sobre los mensajes que recibimos y sobre los que nos perjudican.</li> <li>• Identificación de situaciones en las que los demás tratan de persuadirnos y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.).</li> <li>• Utilización de los contenidos de las diferentes áreas para demostrar cómo se realiza el eslogan publicitario y la ilegalidad que representa, y los efectos nocivos de la publicidad encubierta y subliminal en los medios de comunicación.</li> <li>• Pueden elaborarse materiales incluyendo diversos mensajes de acuerdo a lo que se quiera promocionar o "vender". A partir de esto, en las fiestas que se realicen en el centro escolar se organizarán concursos con los anuncios elaborados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmitir a sus hijos la importancia de la reflexión sobre cualquier tema que preocupa o cualquier tema social, como puede ser la influencia de los medios de comunicación. Podrían estudiarse en familia algunos anuncios y cómo buscan el engaño y cómo engañan, una vez que se han comprado los productos.</li> <li>• Influencia en los hijos para que tomen conciencia de que ante el consumo somos libres y, a la vez, responsables.</li> <li>• Identificación de situaciones en las que los demás tratan de persuadirlos y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.). Estudiarlas en familia y ver posibilidades y/o estrategias de control de las mismas.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha desarrollado capacidad crítica ante los medios de comunicación.</li> <li>• Es capaz de realizar un uso racional de los medios de comunicación y tienen un criterio de selección con los productos que la publicidad ofrece, siendo capaz de interpretar correctamente la información que presentan los productos.</li> <li>• Conoce los derechos y deberes como consumidor.</li> <li>• Tiene capacidad para debatir temas que salen en clase, aportando sus reflexiones.</li> <li>• Acepta las normas de clase.</li> <li>• Entiende que la libertad y la responsabilidad van unidas.</li> <li>• Identifica situaciones en las que los demás tratan de persuadirnos y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.).</li> <li>• Conoce los efectos nocivos de la publicidad encubierta y subliminal en los medios de comunicación.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha organizado un periódico o una radio escolar para inculcar al alumno la reflexión sobre los medios de comunicación.</li> <li>• Se organizan actividades en el desarrollo curricular de las materias para reflexionar sobre la influencia de los medios en todo lo que se hace.</li> <li>• Se ha realizado un torbellino de ideas sobre los mensajes recibidos y sobre los que perjudican.</li> <li>• Se ha realizado alguna actividad para que el alumnado sea capaz de identificar situaciones en las que los demás tratan de persuadirnos y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.).</li> <li>• Se han aprovechado los contenidos de las diferentes áreas para demostrar cómo se realiza el eslogan publicitario y los efectos nocivos de la publicidad encubierta y subliminal en los medios de comunicación.</li> </ul>



## 6. SALUD MENTAL. CONOCIMIENTO DE UNO MISMO Y RELACIONES SOCIALES. AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD, HABILIDADES SOCIALES, TOMA DE DECISIONES, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, COMUNICACIÓN, ETC.

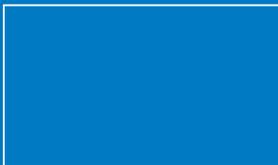
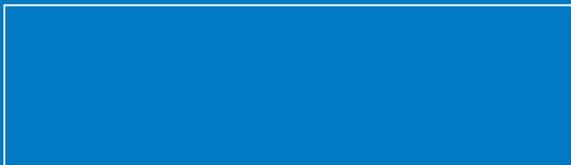
OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir habilidades sociales para la resolución de conflictos y para aumentar la autoestima.</li> <li>• Saber ponerse en el lugar de otro, ser tolerante y asumir las diferencias.</li> <li>• Saber escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse y presentar a otros, hacer un cumplido.</li> <li>• Saber pedir ayuda, participar, dar y seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.</li> <li>• Conocer y expresar los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo, auto recompensarse.</li> <li>• Desarrollar habilidades alternativas a la agresión como: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, aprender a tener autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar problemas con los demás, no entrar en peleas.</li> <li>• Desarrollar habilidades para hacer frente al estrés: formular y responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a las presiones de grupo.</li> <li>• Integrar los conceptos de autonomía y responsabilidad.</li> <li>• Control de la competitividad.</li> <li>• Potenciar el esfuerzo personal. "soy capaz de hacer cualquier cosa".</li> <li>• Integrar la figura del maestro como alguien cercano (tutorías).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomento de respeto a los demás huyendo de tópicos y preconcepciones para que el alumnado aprenda a diferenciar, identificar y delimitar lo que pueden ser o no bromas, faltas.</li> <li>• Citación a las personas por su nombre propio, evitando sobre todo los apodos que puedan ser vejatorios y no permitir que los expresen en las conversaciones con el profesorado.</li> <li>• Ante los conflictos y la toma de decisiones que se puedan presentar en el aula: resolución mediante el análisis del problema, posibles soluciones, elección de la que parezca más conveniente, elección del o de los responsables de llevarla a cabo y valorar cómo y cuándo se puede hacer la evaluación de la misma, reconocer los errores.</li> <li>• Análisis de los pasos que hay que dar para reaccionar de una forma violenta ante un hecho y de una forma no violenta. Enseñar a admitir la ignorancia con naturalidad, sin mostrar sumisión ni agresión.</li> <li>• Definición de la ira, la ansiedad, el estrés... y examinar situaciones en las que se dan, las reacciones corporales derivadas de las mismas, pensamientos y conductas que se relacionan con ellas. Es importante concienciar al alumnado de la importancia de poder manejar estas reacciones mediante la respiración profunda, la relajación muscular, el pensamiento positivo (ante lo que nos causa estas reacciones contraponer algo positivo que las pueda suavizar) y el ensayo mental (imaginarse previamente las situaciones para preparar alternativas).</li> <li>• Identificación de las situaciones en las que se debe mantener una posición o defender algún derecho, mostrando las conductas para hacerlo de forma adecuada.</li> <li>• Relaciones entre mensajes verbales y no verbales, inculcando al alumnado la importancia de los mismos.</li> <li>• Análisis y solución de malentendidos: no hablar con ambigüedades, repetir los mensajes para que queden claros, no escatimar preguntas ni dar nada por sobreentendido.</li> <li>• Identificación de razones para hacer o no las cosas, evitando el "porque si" tan frecuente en las aulas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración con el centro escolar para que el alumno aprenda a respetar a los demás huyendo de tópicos y preconcepciones.</li> <li>• Fomentar en casa que, ante los conflictos y la toma de decisiones que se puedan presentar, es preferible su resolución mediante el análisis del problema, posibles soluciones, elección de la que parezca más conveniente, elección del o de los responsables de llevarla a cabo y valorar cómo y cuándo se puede hacer la evaluación de la misma.</li> <li>• Ante las situaciones tensas en la familia poner en marcha lo aprendido para reaccionar de una forma no violenta.</li> <li>• Importancia de poder manejar las reacciones ante el estrés, la ansiedad, etc., mediante la respiración profunda, la relajación muscular, el pensamiento positivo (ante lo que nos causa estas reacciones contraponer algo positivo que las pueda suavizar) y el ensayo mental (imaginarse previamente las situaciones para preparar alternativas).</li> <li>• Forma de manifestar enfado o defender algún derecho, mostrando las conductas adecuadas en cada caso.</li> <li>• Analicar y dar solución a malentendidos: no hable con ambigüedades, repita los mensajes para que queden claros, no escatime preguntas ni de nada por sobreentendido, no utilice el "porque si".</li> <li>• Los padres han de enseñar a sus hijos a valorar las responsabilidades que se tienen ante la toma impulsiva de determinadas decisiones y ante las decisiones que dejamos que tomen por nosotros.</li> <li>• Formas de mejorar la autoestima de sus hijos: que no se generalicen las experiencias negativas, potenciar las características buenas y agradables que tengan los alumnos, aprender a aceptar sus fallos como algo no generalizable, hacerles conscientes de sus logros y éxitos, incidir en que todos tenemos cualidades y defectos, enseñar a confiar en cada si mismo y en sus capacidades y opiniones, facilitar la superación del alumnado en los aspectos que estén poco satisfechos ayudándoles a establecer metas.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a mantiene un trato afable y cordial.</li> <li>• El alumno/a respeta a los demás y diferencia, identifica y delimita lo que pueden ser o no bromas, faltas de respeto y daños a la sensibilidad de los demás.</li> <li>• Llama a las personas por su nombre propio y no emplea apodos vejatorios.</li> <li>• El alumno/a pregunta en clase o ante una situación nueva, intentando resolver sus dudas.</li> <li>• El alumno/a es capaz de trabajar en equipo.</li> <li>• El alumno/a emplea técnicas de negociación y asertividad.</li> <li>• El alumno/a muestra una actitud empática, respetuosa, solidaria y de confianza hacia sus compañeros y profesores/as.</li> <li>• El alumno/a mantiene una actitud abierta a la crítica y a la innovación.</li> <li>• El alumno/a manifiesta una disposición para aprender y aplica estrategias de autoevaluación.</li> <li>• El alumnado es capaz de, para resolver conflictos y tomar decisiones, analizar el problema, plantear posibles soluciones, elegir la que parezca más conveniente, entender la responsabilidad de su elección y reconocer sus errores.</li> <li>• El alumnado sabe comenzar, mantener y finalizar conversaciones.</li> <li>• Levanta la mano para pedir hablar sin gritar ni interrumpir.</li> <li>• El alumnado identifica situaciones en las que los demás tratan de persuadirnos y las principales estrategias que emplean, así como las formas de responder a cada una de ellas, comprender sus razones o lo que intentan y el porqué lo hacen.</li> <li>• El alumnado es consciente de que determinadas actitudes pueden provocar respuestas agresivas, y asimismo conoce los pasos que hay que dar para reaccionar de una forma no violenta ante un provocación.</li> </ul>



**6. SALUD MENTAL. CONOCIMIENTO DE UNO MISMO Y RELACIONES SOCIALES. AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD, HABILIDADES SOCIALES, TOMA DE DECISIONES, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, COMUNICACIÓN, ETC.**

**(CONTINUACIÓN)**

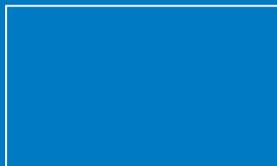
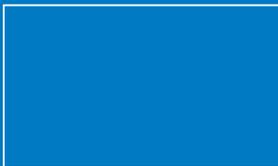
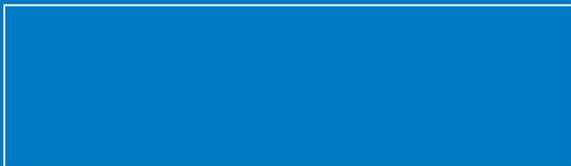
OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de las responsabilidades que se tienen ante la toma impulsiva de determinadas decisiones.</li> <li>• Discernimiento de la influencia de otros en las decisiones que cada uno toma.</li> <li>• Análisis de cómo se forma la autoimagen y de su relación con el comportamiento: respuesta a preguntas relacionadas con la forma de vestir, estudiar más o menos una materia, llevar o no un determinado peinado, hacer o no deporte, etc.</li> <li>• Introducción de formas de mejorar la autoestima: que no se generalicen las experiencias negativas, potenciar las características buenas y agradables que tengan los alumnos, aprender a aceptar sus fallos como algo no generalizable, hacerles conscientes de sus logros y éxitos, incidir en que todos tenemos cualidades y defectos, enseñar a confiar en sí mismo y en sus capacidades y opiniones, facilitar la superación del alumnado en los aspectos que estén poco satisfechos, ayudándoles a establecer metas.</li> <li>• Respeto a los demás huyendo de tópicos y preconcepciones. Que el alumnado aprenda a diferenciar, identificar y delimitar lo que pueden ser o no bromas, faltas de respeto y daños a la sensibilidad de los demás.</li> <li>• Enseñanzas para elaborar proyectos de superación personal, con la colaboración de los padres, por medio de la relación con los mismos con la agenda o cualquier otro sistema que se arbitre.</li> <li>• Reconocimiento del alumnado que es tímido y ayudarlo a vencerlo.</li> <li>• Valoración del alumnado por sus logros personales, no en comparación con otros o con el resto del aula.</li> <li>• Separación de la persona y de la conducta que en un momento determinado ésta haya podido tener.</li> <li>• Toma de conciencia de cómo se emplea el tiempo.</li> <li>• Promoción de la realización de encuestas para potenciar el autoconocimiento del alumnado.</li> <li>• Trato afable y cordial por parte del profesorado al alumnado, procurando que todas las relaciones que se establezcan en el centro mantengan este tipo de correspondencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración con el centro docente para que el alumno pueda elaborar proyectos de superación personal.</li> <li>• Colaborar con el profesorado ante conflictos o análisis que realiza en relación a sus hijos, entendiendo que sólo se busca ayudar al alumnado para que mejore sus proyectos personales.</li> <li>• Intentar reconocer cuándo un hijo nos pide ayuda y poder ofrecérsela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumnado es capaz de admitir la ignorancia con naturalidad, sin mostrar sumisión ni agresión.</li> <li>• El alumnado tiene conciencia de la importancia de poder manejar la ira, la rabia, el estrés, etc. mediante la respiración profunda, la relajación muscular, el pensamiento positivo (ante lo que nos causa estas reacciones contraponer algo positivo que las pueda suavizar) y el ensayo mental (imaginarse previamente las situaciones para preparar alternativas).</li> <li>• El alumnado es capaz de reconocer las situaciones en las que debemos mantener una posición o defender algún derecho, mostrando las conductas para defender dichos derechos de forma adecuada.</li> <li>• El alumnado conoce las relaciones entre mensajes verbales y no verbales.</li> <li>• El alumnado es capaz de analizar y solucionar malentendidos y de reconocer la importancia de no hablar con ambigüedades, repetir los mensajes para que queden claros, no escatimar preguntas ni dar nada por sobreentendido.</li> <li>• El alumnado identifica las razones para hacer o no las cosas.</li> <li>• El alumnado es capaz de analizar cómo se forma la autoimagen y su relación con el comportamiento: responder a preguntas relacionadas con la forma de vestir, estudiar más o menos una materia, llevar o no un determinado peinado, hacer o no deporte, etc.</li> <li>• El alumnado es consciente de sus logros y éxitos, de sus cualidades y defectos, confía en sí mismo y en sus capacidades y opiniones, tiene establecidas metas.</li> <li>• El alumnado tiene algún proyecto de superación personal.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se han realizado encuestas para potenciar el autoconocimiento del alumnado.</li> <li>• Se ha tomado conciencia de la necesidad de un trato afable y cordial por parte de toda la comunidad educativa.</li> </ul>



**6. SALUD MENTAL. CONOCIMIENTO DE UNO MISMO Y RELACIONES SOCIALES. AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD, HABILIDADES SOCIALES, TOMA DE DECISIONES, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, COMUNICACIÓN, ETC.**

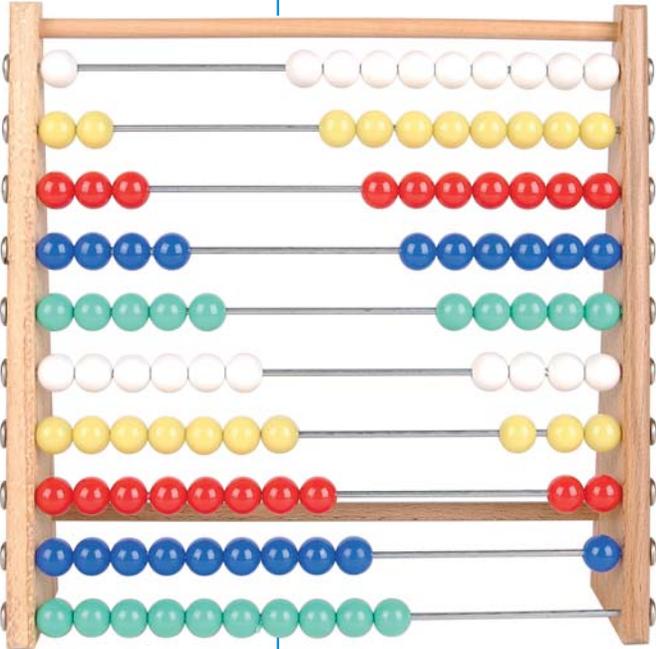
**(CONTINUACIÓN)**

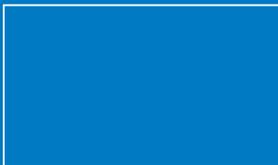
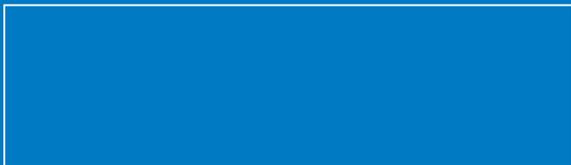
OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para evitar situaciones de estrés ante los exámenes: facilitar ejercicios de años anteriores para que vean el estilo utilizado por el profesor en años anteriores, poner más preguntas para permitir que puedan elegir, hacer enunciados originales y divertidos que desdramaticen los exámenes, etc.</li> <li>• Promoción de enseñanzas para ser capaz de comenzar, mantener y finalizar conversaciones. Inculcar que es mejor levantar la mano para pedir hablar que gritar o interrumpir.</li> <li>• Identificación de situaciones en las que los demás tratan de persuadirnos y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.). Formas de responder a cada una de ellas, comprender sus razones o lo que intentan y el porqué lo hacen. Siempre que pueda incluirse en el contexto de las materias o asignaturas, puede relacionarse con la influencia y discernimiento de la influencia de otros en las decisiones que cada uno toma, presión de grupo: inicio de la sexualidad, salidas nocturnas y botellón, conducción peligrosa, uso y abuso de drogas, etc.</li> <li>• Siempre que lo permita el currículo de las diferentes asignaturas o materias, análisis de cómo se forma la autoimagen y de su relación con el comportamiento: responder a preguntas relacionadas con la forma de vestir, estudiar más o menos una materia, llevar o no un determinado peinado, hacer o no deporte, comer unas cosas u otras, etc.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se trata de eliminar los tópicos y preconcepciones del trato con el alumnado.</li> <li>• Se trabaja para que el alumnado aprenda a diferenciar, identificar y delimitar lo que pueden ser o no bromas, faltas de respeto y daños a la sensibilidad de los demás.</li> <li>• Se incide en llamar a las personas por su nombre propio, evitando sobre todo los apodos que puedan ser vejatorios.</li> <li>• Se toman decisiones para evitar situaciones de estrés ante los exámenes: facilitar ejercicios de años anteriores para que vean el estilo utilizado por el profesor en años anteriores, poner más preguntas para permitir que puedan elegir, hacer enunciados originales y divertidos que desdramaticen los exámenes, explicar claramente cómo se hacen las tareas aceptando todas las preguntas que sean necesarias, etc.</li> <li>• Se han tomado medidas para que los conflictos y la toma de decisiones que se puedan presentar en el aula se resuelvan mediante el análisis del problema, posibles soluciones, elección de la que parezca más conveniente, elección del o de los responsables de llevarla a cabo y valorar cómo y cuándo se puede hacer la evaluación de la misma, reconocer los errores.</li> <li>• Se incide en las preguntas orales en clase, en las exposiciones de trabajos, en los debates y en cualquier tipo de metodología que facilite que el alumnado aprenda a comenzar, mantener y finalizar conversaciones.</li> <li>• Se enseña a levantar la mano para pedir hablar sin gritar ni interrumpir.</li> <li>• Se muestra al alumnado situaciones en las que los demás tratan de persuadirnos y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.), así como las formas de responder a cada una de ellas, comprender sus razones o lo que intentan y el porqué lo hacen.</li> <li>• Se muestran al alumnado los pasos que hay que dar para reaccionar de una forma violenta ante un hecho y de una forma no violenta.</li> <li>• Se admite la ignorancia con naturalidad, sin mostrar sumisión ni agresión.</li> </ul>



6. SALUD MENTAL. CONOCIMIENTO DE UNO MISMO Y RELACIONES SOCIALES. AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD, HABILIDADES SOCIALES, TOMA DE DECISIONES, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, COMUNICACIÓN, ETC.

(CONTINUACIÓN)

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se examinan las situaciones en las que algún miembro de la comunidad educativa ha manifestado ira, ansiedad, estrés u otros, las reacciones corporales derivadas de las mismas, los pensamientos y conductas que se relacionan con ellas. Se enseña al alumnado la importancia de poder manejar estas reacciones mediante la respiración profunda, la relajación muscular, el pensamiento positivo (ante lo que nos causa estas reacciones contraponer algo positivo que las pueda suavizar) y el ensayo mental (imaginarse previamente las situaciones para preparar alternativas).</li> <li>• Se muestra al alumnado situaciones en las que debe mantener una posición o defender algún derecho, mostrando las conductas para defender dichos derechos de forma adecuada.</li> <li>• Se enseña las relaciones entre mensajes verbales y no verbales, insistiendo al alumnado de la importancia de los mismos.</li> <li>• Se muestra al alumnado cómo analizar y solucionar malentendidos: no hablar con ambigüedades, repetir los mensajes para que queden claros, no escatimar preguntas ni dar nada por sobreentendido.</li> <li>• Se enseña al alumnado cómo identificar las razones para hacer o no las cosas, evitando el "porque sí" tan frecuente en las aulas, así como las responsabilidades que se tienen ante la toma impulsiva de determinadas decisiones.</li> <li>• Se plantean en el aula análisis de cómo se forma la autoimagen y de su relación con el comportamiento: responder a preguntas relacionadas con la forma de vestir, estudiar más o menos una materia, llevar o no un determinado peinado, hacer o no deporte, etc.</li> <li>• Se trata de mejorar la autoestima del alumnado: no generalizar experiencias negativas, potenciar las características buenas y agradables que tengan los alumnos, aprender a aceptar sus fallos como algo no generalizable, hacerles conscientes de sus logros y éxitos, incidir en que todos tenemos cualidades y defectos, enseñar a confiar en sí mismo y en sus capacidades y opiniones, facilitar la superación del alumnado en los aspectos que estén poco satisfechos, ayudándoles a establecer metas, valorar al alumnado por sus logros personales, no en comparación con otros o con el resto del aula, separar a la persona de la conducta que en un momento determinado haya podido tener.</li> <li>• Se facilita que el alumnado elabore proyectos de superación personal.</li> <li>• Se intenta reconocer el alumnado que es tímido y se le ayuda a vencer su timidez.</li> </ul>



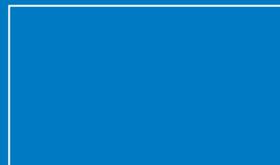
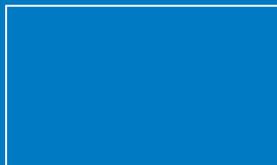
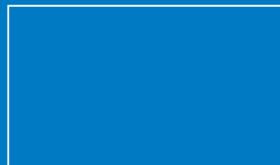
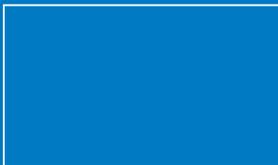
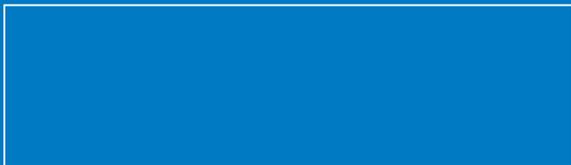
## 7. PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>Además de todos los objetivos manifestados en el contenido de Salud Mental se incluyen los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir la información básica sobre el alcohol y el tabaco, y sus efectos, enfocándolo hacia el retraso en el comienzo de su consumo. No empezar.</li> <li>• Potenciar la imagen del no fumador/no bebedor: fuerte ante las presiones, seguro de sí mismo, sabe lo que quiere, toma sus propias decisiones, independiente en sus opiniones, se divierte, tiene salud.</li> <li>• Adquirir habilidades sociales, como la asertividad, saber decir que no ante las presiones del grupo para el consumo, conocer los propios límites, saber protestar como fumador pasivo ante las molestias y perjuicios del humo del tabaco.</li> <li>• Interiorizar las responsabilidades en el cuidado del cuerpo.</li> <li>• Establecer la relación causa/consecuencia en el comportamiento humano: mentiras, hacer daño, conductas no saludables, etc.</li> <li>• Mejorar las relaciones de las familias con el centro para intentar mejorar las del alumnado con sus familias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo lo mencionado en Salud Mental es válido para la prevención de drogodependencias.</li> <li>• Análisis de anuncios que inciten al consumo de determinados productos.</li> <li>• Información clara, objetiva y veraz sobre los efectos del tabaco y el alcohol, al alumnado y a familias.</li> <li>• Relación estrecha con familias ante cualquier sospecha y con los Servicios Sociales del Ayuntamiento.</li> <li>• Relaciones con la policía local para impedir o hacer difícil la venta en el centro y en sus alrededores.</li> <li>• Prohibición absoluta de fumar en cualquier dependencia del centro y en las actividades que se realicen con el alumnado. Fomentar las ventajas de no fumar sobre hacerlo.</li> <li>• En actividades extraescolares y complementarias realizar actividades para aprender a decir NO ante las presiones externas y conocer la fuerza de su YO.</li> <li>• Como actividad interdisciplinar: análisis de anuncios, publicidad subliminal y encubierta relacionada con el mundo del tabaco y el alcohol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma de reconocer el consumo y sus efectos, de manera clara y exhaustiva.</li> <li>• Mantenimiento de una relación estrecha con el centro en este campo y ser receptivo ante cualquier sospecha.</li> <li>• Relaciones que se mantendrán con policía local y Servicios Sociales del Ayuntamiento.</li> <li>• Alternativas de ocio que sí son saludables y que se ofrecen en el municipio.</li> <li>• Potenciación del valor de retrasar el máximo tiempo posible "la primera vez" que se fuma y/o se bebe, por lo que no se debe facilitar ningún consumo en casa.</li> <li>• Potenciación de las salidas en familia, siempre que sea posible.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumnado conoce los efectos del tabaco y el alcohol.</li> <li>• El alumnado ha aumentado su percepción de riesgo ante las drogas.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al alumno se le ha facilitado información clara y exhaustiva sobre los efectos de drogas legales.</li> <li>• Se ha contactado con padres ante sospecha de consumo y con los Servicios Sociales del Ayuntamiento.</li> <li>• Se mantienen relaciones con la policía local para impedir o hacer difícil la venta de tabaco y alcohol a menores.</li> <li>• Se han tomado medidas para asegurar la prohibición absoluta de fumar en cualquier dependencia del centro y en las actividades que se realicen con el alumnado.</li> <li>• El profesorado es consciente de la importancia de su ejemplo para que el alumnado no fume.</li> <li>• En las fiestas realizadas en el centro se han organizado actividades de promoción de conductas saludables mediante concursos de cócteles y recetas saludables y otros.</li> <li>• Se han realizado propuestas alternativas de ocio saludables ante el aburrimiento.</li> </ul>



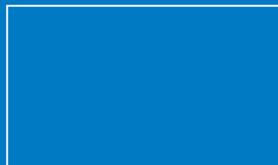
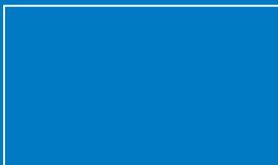
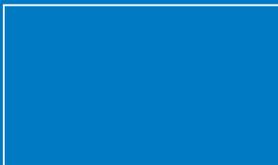
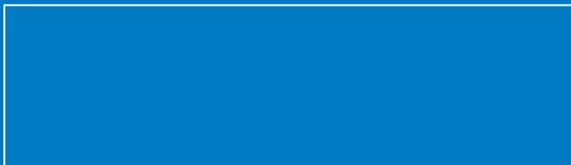
## 8. SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>Además de todos los objetivos manifestados con respecto al contenido de Salud Mental se incluyen los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poseer los conocimientos fisiológicos y anatómicos básicos sobre su propio cuerpo y sobre el del otro sexo, sobre el embarazo y sobre su prevención.</li> <li>• Aceptar la diversidad de seres.</li> <li>• Identificar las diferencias físicas entre los dos sexos y su igualdad en la vida y ante la ley: derechos y deberes.</li> <li>• Resolver las dudas que puedan tener al respecto a este contenido: fantasías, masturbación (desculpabilizar), distintas sensibilidades, distintas respuestas ante al atracción física.</li> <li>• Conceptuar amor y sexo e identificar sentimientos.</li> <li>• Promover las manifestaciones afectivas hacia los demás.</li> <li>• Prevenir la homofobia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo lo mencionado en Salud Mental es válido para la sexualidad y afectividad.</li> <li>• Análisis del propio crecimiento mediante secuencia de fotos personales.</li> <li>• Diferenciación anatómica de los dos sexos: dibujos, historietas, puzzles, etc.</li> <li>• Visionado de videos sobre fecundación, embarazo y parto.</li> <li>• Análisis de la sociedad mediante un debate: Identificación roles sexuales y roles culturales.</li> <li>• Qué cosas producen placer: identificación de sentimientos de cariño, afecto, simpatía, amistad, amor.</li> <li>• Recortes de prensa: identificación de actitudes sexistas y de violencia sexual.</li> <li>• Escenificación de situaciones habituales relacionadas con los sexos, diferencias de género, etc.</li> <li>• Favorecer la asertividad en el centro escolar.</li> <li>• Cuidado en las relaciones interpersonales, de forma que no sean sexistas ni de abuso de un género sobre otro, ni de una raza sobre otra.</li> <li>• En tutoría o en alguna de las áreas que se pueda realizar, hacer un análisis de las variaciones corporales con secuencias de fotos personales: análisis de los roles sexuales en diferentes culturas; investigación de cosas que causan placer, cariño, ternura, afecto, simpatía, amor, amistad, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sexualidad de forma clara.</li> <li>• Facilitación, en las relaciones familiares, de la expresión de la afectividad.</li> <li>• No establecer relaciones sexistas, informando a las familias de hechos cotidianos que pueden o no inducir a ello.</li> <li>• Colaboración con el centro escolar.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumnado posee información básica sobre sexualidad, y métodos anticonceptivos.</li> <li>• El alumnado conoce el cuerpo, propio y ajeno, no es sólo un objeto, sino que es la expresión de una persona, por lo que merece todo nuestro respeto.</li> <li>• El alumnado cuida las relaciones interpersonales, de forma que no sean sexistas, ni de abuso de un género sobre otro.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha informado al alumnado y familias de forma básica sobre sexualidad, afectividad y métodos anticonceptivos.</li> <li>• Se potencia el respeto hacia el cuerpo, propio y ajeno, haciendo hincapié en que no es sólo un objeto, sino que es la expresión de la persona.</li> <li>• Se incide en las relaciones no sexistas, no de abuso de un género sobre otro.</li> <li>• Se reprobaba de forma clara al alumnado que muestra agresividad ante los débiles.</li> </ul>



## 9. ACTIVIDAD FÍSICA, OCIO Y TIEMPO LIBRE.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los distintos deportes y valorar los propios límites.</li> <li>• Interiorizar los ejercicios de calentamiento y estiramiento como un hábito a la hora de emprender cualquier actividad física</li> <li>• Interiorizar la necesidad de una breve pausa de relajación y concentración (2-3 min.) después del ocio y/o ejercicio y antes de la actividad académica.</li> <li>• Aprender a utilizar el material específico y a compartirlo.</li> <li>• Valorar el buen estado físico como una forma de aumentar la salud.</li> <li>• Diseñar actividades de ocio y elevación de sus propuestas a quien corresponda, incentivando su participación ciudadana.</li> <li>• Conocer y asistir a actividades de ocio saludable, participando activamente en ellas.</li> <li>• Adquirir hábitos de higiene en los lugares de ocio.</li> <li>• Disminuir las horas de dedicación a pantallas de televisión, videoconsolas, Internet, TIC, etc.</li> <li>• Aprender a utilizar de manera responsable Internet y otras tecnologías de la información.</li> <li>• Aumentar la capacidad para seleccionar programas de televisión o páginas web acuerdo a sus intereses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fomento de la práctica habitual de deporte o el contacto con la naturaleza.</li> <li>• Uso razonable de juegos y medios de comunicación (ordenador, Internet, etc.) valorando el número de horas que se le dedica.</li> <li>• Búsqueda de oferta cultural y deportiva en el entorno.</li> <li>• Promoción de las salidas y excursiones de senderismo y otras actividades al aire libre para potenciar este tipo de aficiones.</li> <li>• Desarrollo en la escuela del periódico y la radio escolar.</li> <li>• Apertura de las instalaciones del centro, en horario no lectivo, para que el alumnado pueda reunirse y realizar actividades lúdico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciación de todas las actividades de ocio y tiempo libre saludable que sus hijos propongan.</li> <li>• Actividades de ejercicio y ocio al aire libre que se organicen desde el centro y desde el Ayuntamiento.</li> <li>• Colaboración con el centro para disminuir las horas que el alumno dedica a ver televisión, videoconsolas, internet y otros.</li> <li>• Acuerdos en la familia para que no exista una televisión por habitación, sino que su visualización constituya una relación familiar.</li> <li>• Establecer acuerdos con sus hijos para conocer las páginas de Internet que visita y por qué.</li> <li>• Educarles en la importancia de respetar las actividades y el descanso de los demás.</li> <li>• Ofrecimiento del centro para que en el se realicen actividades de las AMPAS, asociaciones de la zona, reuniones de padres, etc.</li> <li>• Participación de los padres en periódico y radio escolar.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumnado ha participado en las salidas y excursiones de senderismo y otras actividades al aire libre.</li> <li>• El alumnado conoce las actividades organizadas por el Ayuntamiento y se han encargado de su difusión semanal, bisemanal o mensual.</li> <li>• El alumnado participa en el periódico y la radio escolar.</li> <li>• El alumno/a forma parte de asociación de antiguos alumnos.</li> <li>• El alumnado acude al centro, en horario no lectivo, para desarrollar actividades.</li> <li>• El alumnado ha tomado conciencia de cómo se emplea el tiempo libre.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se han realizado salidas y excursiones de senderismo y otras actividades al aire libre para potenciar este tipo de aficiones.</li> <li>• Se mantienen en la escuela las actividades del Ayuntamiento, u otras actividades de entidades locales, procurando que sean los mismos alumnos los encargados de su difusión semanal, bisemanal o mensual.</li> <li>• Existe un periódico y/o una radio escolar.</li> <li>• Se realizan actividades para potenciar la creación de asociaciones de antiguos alumnos.</li> <li>• Las instalaciones del centro están abiertas en horario no lectivo para que el alumnado pueda reunirse, ensayar con grupos musicales o de teatro, u otros.</li> </ul>



## 10. SERVICIOS COMUNITARIOS DE SALUD. ACCESO Y FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA DE SALUD.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poseer los conocimientos básicos sobre el sistema de salud.</li> <li>• Conocer el valor de la Sanidad y de su no gratuidad.</li> <li>• Reconocer el funcionamiento de los servicios, sus profesionales y la observación de normas de educación y respeto en el trato.</li> <li>• Diferenciar entre uso y abuso del sistema.</li> <li>• Contemplar el centro de salud, no sólo como un centro asistencial, sino como una fuente de información y asesoramiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visita al centro de salud para conocer los distintos profesionales y unas nociones básicas sobre el sistema de salud español.</li> <li>• Discusión sobre el uso práctico y racional de los recursos.</li> <li>• Debate sobre el valor de las vacunas y de las medidas de prevención. Historia de Balmis.</li> <li>• Información sobre los recursos sanitarios a que tienen derecho, sus obligaciones y el uso y abuso del sistema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Información detallada sobre los servicios sociosanitarios de la zona, su funcionamiento y el buen uso de los mismos</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a tiene información sobre los recursos sanitarios a los que tienen derecho, sus obligaciones, el uso y abuso del sistema.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha realizado un taller o charla con el equipo de Atención Primaria para dar información sobre los recursos sanitarios a los que tienen derecho, sus obligaciones, el uso y abuso del sistema.</li> </ul>

## 11. PROBLEMAS RELEVANTES DE INTERÉS PARA LA SALUD DE LOS ESCOLARES. PREVENCIÓN DE LA INFECCIÓN DEL VIH-SIDA, ANOREXIA Y BULIMIA, ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS, OBESIDAD, ETC.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>Para la mayoría de ellos es importante todo lo referido en contenidos anteriores, especialmente en lo reseñado en salud mental, salud afectivo-sexual y educación para el consumo, además de aportarle información sobre cada uno de los temas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entender los riesgos de compartir cepillos de dientes, cuchillas de afeitado, maquinillas y objetos personales que puedan estar en contacto con sangre.</li> <li>• Entender los riesgos de tocar heridas abiertas o sangre o secreciones de otras personas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refuerzo de habilidades sociales descritas en salud mental.</li> <li>• Identificación de conductas de riesgo, enlazando con el resto de los temas con los que se relacionan: salud mental, educación para el consumo, actividad física y ocio y tiempo libre, alimentación, sexualidad, etc.</li> <li>• Análisis de la importancia de un estilo de vida saludable: higiene, nutrición, ejercicio físico, entorno, etc.</li> <li>• Realización de talleres sobre autoestima, aprende a decir NO, elaboración de comidas y dietas, estudio de calorías en los alimentos, estudio en los laboratorios de los centros sobre el desarrollo de las infecciones y su contagio, etc.</li> <li>• Realización de actividades extraescolares sobre los temas que se consideren prioritarios.</li> <li>• Resaltar los peligros de los piercing, tatuajes, máquinas de afeitado y cepillos de dientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de salud más relevantes que pueden afectar a sus hijos y los posibles signos precoces de detección, a la vez que se les informa de cómo prevenirlos.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumnado tiene información sobre los problemas de salud que puedan afectarle.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del Plan en el Centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha realizado un taller o charla con el equipo de atención primaria para dar información sobre los problemas de salud que puedan afectar al escolar, de acuerdo a las necesidades establecidas en el análisis de la situación.</li> <li>• Se han realizado talleres sobre autoestima, aprender a decir NO, elaboración de comidas y dietas, estudio de calorías en los alimentos, estudio en laboratorio del contagio de enfermedades infectocontagiosas, etc., de acuerdo al análisis de la situación.</li> </ul>

## Propuestas de actividades para Educación Primaria

### "LOS CUMPLEAÑOS SALUDABLES"

Los cumpleaños son fiestas que en cualquier centro se celebran con actividades diversas como canciones, libros de dibujos, reparto de golosinas, tartas gigantes con fotos, etc. Al realizar en las aulas este tipo de actividades se observan algunos aspectos que son susceptibles de mejora: excesivo consumo de golosinas, desigualdades a la hora de celebrar los cumpleaños respecto del grado de implicación de las familias, etc.

Ante las circunstancias descritas se da un giro a la actividad y se opta por celebrar "cumpleaños saludables, divertidos y a la vez solidarios", procurando contribuir a la salud con algo tan significativo y divertido para el niño como es su cumpleaños.

El reparto de golosinas es muy protocolario y no todos tienen celebración de cumpleaños en su casa. Considerando que éste es un día para sentirse protagonista y mejorar la autoestima se decide celebrar entre todos, implicando a las familias en la elaboración de bocadillos y zumos para invitar a los demás.

La actividad consiste en celebrar los cumpleaños del alumnado de todo un mes, el último viernes del mismo, organizando un almuerzo saludable preparado entre las familias y los maestros. Se pretende con esto que las propuestas sean variadas y divertidas a la par que nutritivas,

desde bocadillos pequeños, a frutos secos, galletas, chocolates, zumos y lácteos entre otros productos. Todos los ingredientes en su justa medida y de calidad, presentados, servidos y consumidos con las normas higiénico-sanitarias adecuadas.

El desarrollo de la actividad en Educación Infantil y Primer Ciclo de Educación Primaria implica a los niños/as que cumplen años durante ese mes entre todos los niños/as del nivel, (e incluso del ciclo en meses en los que hay pocos cumpleaños que celebrar), para evitar que la organización de la fiesta se encarezca demasiado y resulte costosa para alguna familia. En cursos superiores la celebración se realizará con su grupo-clase.

Se realiza en el patio de recreo, en una zona agradablemente soleada, cerca de los grifos y de los contenedores de basura. Se preparan mesas grandes a las que se puede acceder sin dificultad desde todos los puntos, se cubren con manteles de papel y, tanto los platos como vasos, cubiertos y servilletas son desechables.

Los niños/as que cumplen años, el día que realmente nacieron reciben de sus compañeros de clase un libro de dibujos y frases, y el día de celebración común se les elabora una corona y se les canta cumpleaños feliz en inglés y en español, reciben un gran aplauso y los anfitriones invitan al almuerzo.

Una vez recogidos los espacios, se propondrá un animado baile con música de moda.

Durante el desarrollo de la actividad se realizan fotos que se añadirán al álbum de memoria gráfica del colegio, consensuando con los niños/as qué pie de foto describe mejor lo que ha ido ocurriendo.

Con todo esto se intentan mejorar los hábitos de higiene y alimentación del alumnado, analizando las propias prácticas e informando de las más habituales tanto adecuadas como inadecuadas.

Del mismo modo se colabora con las familias en la promoción de hábitos de salud, alimentación e higiene, desarrollando, desde edades tempranas, el espíritu crítico en el alumnado ante la selección y consumo de alimentos saludables.

Uno de los pilares básicos de la intervención es tener muy claro que la función del profesorado no consiste en imponer ni presionar hacia la modificación de hábitos alimenticios, sino informar e intentar una predisposición positiva hacia los hábitos saludables de higiene y alimentación, es decir, sobre todo una función informadora y de promoción.

### DÍA DEL "BOCATA" Y DÍA DE LA FRUTA

La elección de estos temas de Salud (Día del "bocata" y Día de la fruta), responde a la inquietud del profesorado y de las familias ante la importancia

de seguir una dieta saludable y equilibrada como base de un crecimiento sano de nuestro alumnado.

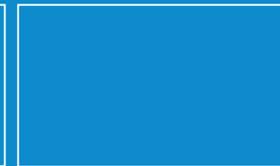
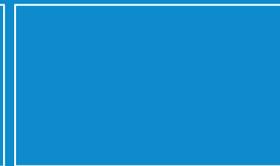
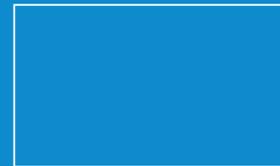
El aumento de la comida rápida en nuestra sociedad hace perder los hábitos alimenticios propios de un mundo rural. La llamada "comida de cuchara" pierde terreno ante los menús de fritos, hamburguesas, salsas y productos de bollería y alimentación industriales.

Esto es especialmente visible en los desayunos y almuerzos que el alumnado lleva al centro. Los bocadillos, la fruta, los zumos y yogures están en menos mochilas de las deseables, mientras que abundan la bollería industrial e incluso las chucherías.

Además se han de tener presentes los problemas de obesidad que comienzan a aparecer en algunos niños y niñas, lo que provoca dificultades en la realización de las actividades físicas e incluso problemas de aceptación del aspecto físico al llegar a ciertas edades.

Las familias demandan apoyo ante estas situaciones, pues muchas veces se ven incapaces de contrarrestar la influencia de la publicidad o de los propios compañeros al preparar el desayuno, el almuerzo y las diferentes comidas en sus casas.

La alimentación, la dieta sana y equilibrada, no se puede separar de otros aspectos de la educación para la salud. Por ello, se siguen trabajando



en las aulas los temas como la higiene de los sentidos, higiene bucodental, etc.

La Educación para la Salud en la Escuela debe tener como fin crear hábitos sanos, favorecer actitudes positivas para la salud, estimular conductas que mejoren y aumente ésta, ser un medio eficaz para prevenir enfermedades y todo lo que conlleva la promoción de la salud en la comunidad.

Los objetivos de estas actividades son reflexionar sobre la importancia de la alimentación para una vida saludable, mejorar los hábitos alimenticios del alumnado, fomentar la alimentación basada en la dieta mediterránea, generar actitudes críticas ante los modelos alimenticios que ofrecen la publicidad y las series televisivas y ayudar a las familias en su propia formación.

Es imprescindible para garantizar el éxito de estos "días" la implicación del profesorado en su elaboración, asumiendo las tareas que se deban realizar y de los participantes.

#### a.) El día de la fruta

La actividad se inicia con la realización de una encuesta a las familias para conocer los hábitos alimenticios del alumnado. Los resultados de esa encuesta son comentados y analizados en las reuniones de tutorías, señalando los aspectos más significativos y

aprovechando para comentar los hábitos alimenticios que deben mejorar para conseguir una dieta sana y equilibrada.

Además de otros talleres que sobre alimentación se pueden desarrollar, como los talleres de fabricación de pan (que finaliza con un desayuno saludable), el taller de dulces navideños, el taller de preparación de la fruta, el taller de disfraces referidos a la alimentación y la celebración de la Semana del Libro centrada en libros de cocina y alimentación, se establece un día como "Día de la fruta".

La implicación de las familias es imprescindible para conseguir el éxito en todas las actividades, especialmente en el Día de la Fruta.

El día elegido, un grupo de alumnos/as pasa por las clases entregando pegatinas a los compañeros y compañeras que han traído fruta para el almuerzo, que van colocando en una hoja trimestral que se les ha entregado previamente. Al finalizar el curso, se establecerá un número mínimo de pegatinas por trimestre para poder recibir el sencillo obsequio: un lápiz grabado con el eslogan "Yo como fruta" y el nombre del colegio.

#### b.) Día del bocata

Insistiendo en la importancia de un buen almuerzo como medio de no descender en el rendimiento y disfrutar de una dieta lo más

saludable y equilibrada posible, especialmente al detectar la frugalidad de los desayunos de la mayoría del alumnado, se trabaja "El día del bocata".

Las actividades previas se inician con la información a las familias de los motivos y la demanda de la colaboración necesaria por su parte para garantizar el éxito. En todo momento es necesario dejar claro que no se pretende inmiscuirse en lo que deben poner o no a sus hijos e hijas en el almuerzo, sino que el objetivo es dar una mayor información sobre el tema que ayude a valorar las consecuencias para nuestro organismo.

En las aulas se realizan diversas actividades de acuerdo a la edad del alumnado sobre: la rueda de los alimentos, la repercusión de la alimentación en nuestro cuerpo, el pan y los rellenos, la higiene personal anterior y posterior a la manipulación de alimentos, etc.

En la reunión de coordinación de estas actividades se prepara la información a pasar a todo el profesorado para recordar los objetivos de la actividad y preparar los siguientes aspectos concretos: la elección del relleno de los bocadillos para su grupo, la preparación de la presentación, la presencia de las familias para preparar los bocadillos en el caso de los grupos de menor edad, el horario para realizar la actividad y el profesorado presente en cada aula.

Ese día, las clases han de estar preparadas para un almuerzo sano y equilibrado, separando la zona de preparación de los bocadillos de la zona para comerlos todos juntos ¡con un buen vaso de zumo!.

#### LA PATRULLA VERDE

Maltratar plantas, animales, tirar al suelo papeles, envoltorios, envases, restos de comida, hacer mal uso del material, de las instalaciones, etc. son acciones antiecológicas donde a diario y durante el recreo, interviene la patrulla verde.

Esta abierta a la participación de todos los alumnos y alumnas de la etapa de Educación Primaria del centro, rotando semanalmente en grupos de seis alumnos/as (uno por cada nivel).

La patrulla tiene encomendada las siguientes funciones.

1. Controlar acciones antiecológicas que atentan contra la conservación del Medio Ambiente, contra el mantenimiento de las instalaciones y contra las buenas relaciones interpersonales.
2. Dar a conocer las razones que deben motivar para corregir determinadas actitudes.
3. Recoger los residuos encontrados, depositarlos en el contenedor selectivo correspondiente y registrar datos de cantidad y tipo predominante.



El registro de incidencias, las "tarjetas" para la reflexión y el tratamiento en el ámbito de la tutoría, conforman la actuación a desarrollar por el centro con el propósito de favorecer la reflexión personal y colectiva en torno a las actitudes de respeto hacia el medio ambiente y sus semejantes.

### JORNADAS DE ELABORACIÓN, EXPOSICIÓN Y DEGUSTACIÓN DE DULCES TRADICIONALES NAVIDEÑOS

Durante unos días, las aulas se convierten en improvisadas cocinas, donde se mezclan las recetas más variadas, no sólo de esta Región, sino de otras comunidades españolas e incluso de otros países de los que puede ser originario algún de nuestro alumno/a.

Se cuenta con la participación de las familias para realizar esta actividad. Con una muestra de cada uno de los dulces elaborados se realiza una exposición y, finalmente, el último día del primer trimestre se degustan todos los dulces en una actividad de convivencia con el resto de la Comunidad Escolar.

### RECETARIO POPULAR (DULCES NAVIDEÑOS)

- Elaboración de un recetario que recoge una selección de recetas, (fáciles de realizar y poco costosas), de las que se vayan realizando en el centro. Este recetario se publicará, en su caso, para que pueda ser adquirido por toda la comunidad

educativa.

### TALLER DE COCINA

Un día a la semana, y con una media de dos horas, se realiza; en colaboración con las familias para los cursos más pequeños, un taller de cocina con el objetivo de implicar a los alumnos/as en el conocimiento y elaboración de recetas saludables y sencillas de hacer, de manera que éstos puedan realizarlas en casa, valorando el esfuerzo y el trabajo que implica la elaboración de las comidas y degustándolas posteriormente.

Ejemplos de alimentos preparados: zumos, macedonias, mermeladas, membrillo, bizcochos, magdalenas, helados naturales, sorbetes de frutas y yogures, etc.

### LA LITERATURA A TU SALUD

Realización de diferentes trabajos relacionados con la alimentación sana y recopilación de aspectos de la literatura popular en torno a la salud considerada de forma integral y que tiene su culminación con una gran exposición en la Semana del Libro, que se celebra durante el mes de abril. A la exposición de los trabajos realizados, se acompaña otra exposición denominada LA LITERATURA A TU SALUD, donde se mostraran una serie de libros relacionados con la salud, en general.

### OTRAS ACTIVIDADES

Cuentos: *El mu eco de patata, El campesino y los pepinos, El hueso de*

*cereza, Los pasteles m gicos, 'Qu l o en la cocina!, etc.*

Poes as: *Los alimentos, Qui n invent el salchich n. El cesto de frutas, La viejecita, etc.*

Adivinanzas / Refranes saludables / Glosario de términos saludables / Trabalenguas / Juegos de palabras / Retahílas / Murales informativos sobre alimentación y hábitos de higiene / Elaboración de un juego de mesa; "El país de los Fruver" / Elaboración de un memory de alimentos / Elaboración de encurtidos (aceitunas y pimientos y cebollas) / Coloquio sobre: "¿Qué comemos?" / Encuestas sobre hábitos de alimentación en las familias / Elaboración de menús equilibrados / Interpretación de etiquetas / Actividades sobre consumo; dentro del apartado de curiosidades y generalidades (cómo evitar el ruido, la dieta mediterránea, si quieres puedes, fumadores pasivos, cuidado con los aditivos...).

An lisis de diferentes alimentos: propiedades alimenticias, curativas y formas de consumo.

Si se dispone de huerto escolar:

- Plantar diferentes árboles frutales, hortalizas, verduras, etc.
- Colaborar en las tareas de cuidado del huerto.
- Actividades de conocimiento y desarrollo de las plantas. Abonos

naturales y artificiales, alimentos ecológicos etc.

- Con los productos recolectados realizar diferentes actividades: encurtidos, ensaladas, formas de cocinar dichos alimentos, etc.

### Refuerzo en salud bucodental.

Realizar encuesta sobre hábitos de higiene de salud bucodental:

- técnica del cepillado,
- número de cepillado diario,
- uso de hilo dental,
- ortodoncia,
- dolor,
- consumo de golosinas,
- dieta.

Ejercicios de cepillado de dientes.

Autorregistro de hábitos higiénicos, cepillado y dieta.

Visita al odontólogo.

Otras: coloquios, proyección de diapositivas, cuentos, canciones, poesías, carteles, análisis de la publicidad, representaciones, concurso de cuentos, etc.

## Criterios que han de reunir las actividades ofertadas a la escuela por otras instituciones.

La puesta en marcha del Plan de Educación para la Salud en la Escuela hace necesario unificar los criterios que han de reunir las intervenciones de educación para la salud que se realicen en los centros educativos, de forma que se conserven pautas coherentes y unánimes en el ámbito regional.

Asimismo, con las medidas que se establecen a continuación se facilitará la tarea de los centros escolares para seleccionar aquellas actuaciones que se les ofertan en función de la priorización de necesidades y la calidad de las mismas.

La propuesta de actividades a los centros educativos se realizará en los periodos escolares en los que les permita su inclusión en los documentos de planificación del curso escolar y en la Programación General Anual, preferentemente al finalizar o comenzar cada curso.

### **Características técnicas y metodológicas generales que han de reunir las ofertas de intervenciones de Educación para la Salud a los centros de Educación Infantil y Primaria.**

1. Los programas incluirán de forma explícita la población a la que se dirigen, incluyendo: características de los destinatarios, edad y nivel socio-cultural.

2. Los programas describirán el/los

modelo/s teórico/s en el/los que se base.

3. La finalidad del programa ha de ser disminuir la vulnerabilidad psicológica de los niños, preadolescentes y adolescentes, hacia las conductas no saludables.

4. Han de fomentar la educación en valores, actitudes y comportamientos, como herramienta para el desarrollo de la EpS en los diferentes contenidos de salud.

5. Han de tener en cuenta la experiencia previa del alumnado en relación con el tema o contenido de educación para la salud tratado.

6. Los objetivos:

- Definidos de forma clara y concreta, según la etapa educativa.
- Formulados de forma adecuada, realista y alcanzable.
- Se ajustarán explícitamente a las propuestas curriculares del centro educativo.
- Serán congruentes con los objetivos propuestos en este documento para cada uno de los contenidos.

7. Los contenidos del programa:

- a) Deben estar contrastados científicamente y actualizados.

b) Deben ser relevantes, necesarios y útiles para el desarrollo de la Educación para la Salud.

c) Han de ser comprensibles para el alumnado ya que habrán tenido en cuenta su nivel de desarrollo cognitivo.

d) Deben dejar claro que la transgresión de determinadas conductas saludables perjudica al individuo y a la sociedad y conlleva riesgos para la salud.

e) Los contenidos no serán discriminatorios (en cuanto a sexo, etnia, estatus socioeconómico, cultura o religión).

f) No deben responder a campañas comerciales.

8. La presentación de los contenidos:

a) Deben permitir al alumnado reconocer sus mecanismos de vulnerabilidad psicológica en las conductas no saludables.

b) Deben promover una actitud de transformación en el alumno, favoreciendo la reflexión, la crítica, la formulación de hipótesis, etc.; dirigiéndolo hacia una actitud de compromiso y cambio de la realidad.

c) Han de fomentar la comunicación positiva entre el alumnado y la búsqueda de compromisos grupales positivos.

d) Los riesgos derivados de conductas no saludables serán tratados sin recurrir a la utilización de estrategias erróneas e ineficaces, tales como el miedo, la exageración y/o la manipulación de la información, ofreciendo modelos vitales positivos y atractivos.

9. Las ofertas o programas han de incluir materiales y actividades para toda la comunidad educativa: alumnado, profesorado y familias.

10. Las actividades propuestas y realizadas:

a) Deben dar respuesta a los objetivos que se pretende conseguir, existiendo coherencia entre los objetivos a alcanzar y la metodología de trabajo empleada.

b) Las actividades deben ser activas, formativas, lúdicas, amenas, atractivas, han de evitar el abuso de la exposición oral y utilizar, siempre que sea posible, medios audiovisuales y otras tecnologías de la información y comunicación.

c) Deben estar bien secuenciadas en el tiempo.

d) El nivel de dificultad debe ser adecuado al alumnado.

e) Preferentemente serán impartidas por el profesorado. De no ser posible, los responsables de realizar la actividad deben coordinarse con

los maestros tutores para adaptarla a las características del alumnado.

f) Serán afines con las propuestas metodológicas realizadas en este documento para cada uno de los contenidos.

**11.** Los recursos empleados (materiales, personales, de espacio y tiempo) deben ayudar a la correcta realización de la actividad (no entorpecerla) y facilitar la motivación del alumnado.

**12.** Los materiales de la actividad propuesta deben ser diferentes a los utilizados en el centro escolar al trabajar objetivos o contenidos similares.

**13.** Las ofertas realizadas a los centros por instituciones ajenas a los mismos, contemplarán formación y apoyo al profesorado y a las familias para el desarrollo de los programas, como complemento a la intervención en el aula.

**14.** Las ofertas realizadas a los centros contemplarán actividades de evaluación del proceso y del resultado obtenido, de acuerdo a los objetivos planteados.

**Procedimiento de acreditación de las ofertas de Educación para la Salud realizadas por instituciones ajenas a los centros escolares.**

**1)** Las actividades de Educación para

la Salud programadas por instituciones ajenas a los centros docentes podrán, previa acreditación de la Comisión de Coordinación, formar parte de los recursos de apoyo para el desarrollo de la EpS en los centros educativos de la Región.

**2)** Cuando la propuesta llegue a un centro escolar en donde se esté desarrollando el Plan de Educación para la Salud en la Escuela, el coordinador junto al equipo de coordinación, valorarán dicho programa de acuerdo a los parámetros expresados anteriormente.

Si consideran adecuada la propuesta, la remitirán, de acuerdo al procedimiento que se establecerá al efecto, a la Secretaría de la Comisión de Coordinación (Ronda de Levante, 11, planta baja, despacho nº 23) para que ésta la acredite y pase a formar parte de los recursos regionales de educación para la salud. Por el contrario, si no cumple con las características técnicas mínimas, el propio centro la desechará.

**3)** Cuando en un centro docente no exista la figura del coordinador de salud, será el equipo directivo el encargado de remitir la propuesta a la Secretaría de la Comisión de Coordinación.

**4)** Cuando la propuesta se oferte en los Servicios Centrales de las Consejerías, se valorarán en Comisión de Coordinación y se remitirá el informe correspondiente.

**5)** Para poder desarrollar ofertas educativas de instituciones ajenas en un centro educativo en el que se haya puesto en marcha el Plan de Educación para la Salud en la Escuela, han de adecuarse a las características en salud de dicho centro y al análisis de la situación que el equipo de profesionales realizó en su momento.

Es decir, han de quedar contextualizadas e integradas en los objetivos propuestos y en el Proyecto Educativo, han de formar parte de la Programa-

ción General Anual y, en su caso, del Plan de Acción Tutorial.

Preferentemente serán impartidas por el profesorado del centro y tendrán una finalidad puramente educativa para la modificación, adquisición y mantenimiento de hábitos.

**6)** Tras la aprobación y ejecución del proyecto, se han de realizar una Memoria Final con el resultado de la evaluación del mismo.



## Crterios para la elaboracin y valoracin de los materiales didcticos empleados en Educacin para la Salud

Los materiales didcticos y otros recursos empleados en Educacin para la Salud son elementos auxiliares para utilizar en un determinado momento del desarrollo del programa que se est realizando, pero nunca puede ser un sucedáneo de una actividad.

Es importante tener en cuenta que la utilizacin de un material no puede cambiar una actitud, ni provocar una accin ni un cambio de conducta. En ningn caso, un folleto u otro material puede transmitir una informacin compleja, no sentida como necesaria o que pueda ser transmitida a muy diferentes personas en idnticos trminos.

### Requisitos de los materiales educativos:

- Integracin, es decir, han de formar parte de un programa educativo.
- Instrumentos de intervencin que, soporte de los contenidos educativos, se han de adaptar en su redaccin a las caractersticas de los destinatarios: lenguaje, comprensin, aceptacin, etc.
- Intencionalidad: han de responder a unos objetivos concretos en un contexto determinado.
- Respuesta del sistema: han de aportar una respuesta o solucionar una demanda, ya que no se deben crear unas expectativas con los mismos que no se puedan satisfacer.

- Relevancia: han de referirse a situaciones cotidianas y estar relacionados con objetos, situaciones, necesidades y problemas de la comunidad escolar. La informacin ha de ser importante, til y relevante para los objetivos planteados.

- Complementariedad: se han de emplear diversos materiales o tcnicas a la vez de forma que todos ellos refuercen y complementen su intencin mutuamente para que su impacto sea mayor.

- Participacin: si la comunidad educativa se involucra en actividades de salud, gana experiencia en participacin y se abre camino a otras formas de compromiso con su desarrollo. Se puede participar en la seleccin del mensaje, la elaboracin del material, el pre-test que debera realizarse, etc.

La participacin favorece que el contenido sea ms adecuado a la poblacin a quien se dirige (valores culturales, tradiciones, etc.).

- Renovacin peridica, porque una vez logrados los objetivos, el material se ha de reemplazar por otro que refuerce o amplie el tema, para mantener el interés e incrementar paulatinamente los contenidos.

### Tipos de materiales:

1. De informacin y sensibilizacin: carteles, folletos, despleables, tarjetas, adhesivos, juegos, etc.

2. De investigacin: encuestas y guas de entrevistas.

3. De anlisis: unidades didcticas y audiovisuales.

### Etapas para la elaboracin de materiales:

1. Planificacin:

- Estudio de conocimientos, creencias, etc., en relacin con el tema.
- Objetivos informativos que podra alcanzar el material.
- Poblacin destinataria.
- Tipo de material ms idneo.
- Revisin bibliogrfica y de otros materiales que se puedan utilizar.
- Seleccin de los tcnicos adecuados y posibles participantes entre los destinatarios.

2. Redaccin: borrador.

3. Diseo.

4. Evaluacin: pre-test.

Antes de su elaboracin definitiva y de gastar esfuerzos y recursos en su produccin, ha de probarse su efectividad en circunstancias idnticas a las de su uso real. Debe evaluarse la atraccin, comprensin, aceptacin, identificacin y persuasin. Una vez realizada la evaluacin de todo ello, se realizan las correcciones parciales o totales y se planteara la necesidad o no de realizar

otro nuevo test.

5. Redaccin definitiva.

6. Impresin.

7. Distribucin.

8. Preparacin de los agentes (profesorado) que lo van a utilizar.

9. Evaluacin del material, que estar incluida en el desarrollo del programa que se est llevando a cabo.

### Crterios tcnicos que han de cumplir los materiales educativos:

1. El material ha de indicar de forma explcita la poblacin a la que se dirige.

2. La informacin que aporten ha de ser:

- Clara, en el texto, en el diseo y en el contenido.

- Relevante, es decir que sea accesible y adecuada para sus destinatarios.

- Precisa, consistente, fiable, actualizada y con continuidad con lo que se est expresando en las actividades del centro.

3. Los contenidos:

- Han de estar contrastados cientficamente y actualizados.

- Han de ser comprensibles para el alumnado y tener en cuenta su nivel de desarrollo cognitivo.

- Han de favorecer la reflexión y la crítica, incluir preguntas y formular hipótesis.

- Incluir todas las especificaciones necesarias para la comprensión de los distintos conceptos, fenómenos, hechos y realidades.

- Estar libres de estereotipos/tópicos.

- No ser discriminatorios (sexo, etnia, status socioeconómico, cultura, religión).

- Considerar contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

#### 4. Las actividades:

- Serán diversas y promoverán el debate, la reflexión, el análisis y la crítica.

- Han de estar explicitadas y no sólo enunciadas.

- A cada actividad debe asignarse un tiempo.

- Los riesgos derivados de conductas y comportamientos no saludables han de tratarse sin recurrir a la utilización de estrategias erróneas e ineficaces tales como el miedo, la exageración, el sensacionalismo o la manipulación de la información.

- Se han de incluir actividades dirigidas a conocer los ideas y conocimientos previos que tiene el

alumnado.

- Las propuestas audiovisuales han de contener una guía y/o secuencia para su utilización, tanto las diapositivas, como los vídeos, CDs, etc., y llevar una ficha técnica que incluya: población a la que se dirige, descripción mínima de los contenidos, año, etc.

5. Es recomendable cumplir las recomendaciones de Moles con respecto a los textos:

- Los textos compuestos en caja baja son más legibles que los que están en letra mayúsculas.

- Los textos escritos en letra redonda son más legibles que los que están en cursiva.

- El umbral que permite una lectura fácil, se sitúa en torno al cuerpo siete.

- Tener en cuenta criterios que favorecen la lecturabilidad.

6. La estructura sintáctica ha de ser correcta, así como la puntuación y acentuación. Adecuación, también a la edad/nivel de desarrollo cognitivo.

7. El vocabulario utilizado estará de acuerdo al nivel de desarrollo cognitivo del alumnado.

8. El material para el alumnado irá acompañado de una guía/unidad/documento de apoyo al profesor con orientaciones, indicaciones, informaciones científicas, etc.

9. En su valoración se tendrá en cuenta, además:

- Fuente: su credibilidad, ética y responsabilidad.

- Autoría: su formación, experiencia e interdisciplinariedad.

- Fecha de publicación.

- Contenidos: coherencia con los objetivos y la metodología de la Educación para la Salud reflejada en este documento, así como utilidad para el programa que se está realizando en el centro escolar y con los planteamientos de salud que éste está llevando a la práctica. No se puede olvidar la innovación que represente y la evidencia de lo acertado de sus contenidos.

En los materiales educativos de la etapa de Educación Infantil, además de lo anterior, habrá que tener en cuenta:

- Han de adaptarse a la edad de los niños/as: más grandes, manejables, con más colores y utilizando si es posible todas las texturas.

- Han de ser atractivos e interactivos, propiciando el aprendizaje a través del juego.

- Deben ser materiales no demasiado estructurados y sí divertidos, que posibiliten la participación del alumnado en su elaboración final.

- Han de ser seguros y no contener productos tóxicos.

- Deben ejemplificar determinados contenidos, por ejemplo ser reciclables.

- Deben contemplar la consecución parcial de los objetivos finales, propiciando el optimismo en la consecución de los mismos.

**Adaptación de los materiales ofertados por instituciones ajenas al centro escolar al Plan de Educación para la Salud en la Escuela.**

Con respecto a los materiales elaborados por instituciones ajenas a los centros educativos:

- Han de cumplir las especificaciones técnicas a que se hace referencia en el capítulo dedicado a dichas ofertas.

- Han de ser coherentes con los objetivos y actividades de EpS para esta etapa educativa propuestos en este documento.

- Han de ser acreditados por la Comisión de Coordinación en materia de EpS.



## Bibliografía

- Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia. La formación de padres hacia un modelo de actuación para la Región de Murcia. Sugerencias para el debate. Murcia: Consejo Escolar de la Región; 2002.
- Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia. Plan Regional de Formación Permanente del Profesorado, 2002-2003. Murcia: Subdirección General de Programas Educativos y Formación del Profesorado; 2002.
- Consejería de Educación y Cultura y de Economía de la Comunidad de Madrid, Ministerio de Sanidad y Seguridad Social y Ministerio de Educación y Cultura. Transversalidad: educar para la vida (Actas del Primer Encuentro 1995). Madrid; 1996.
- Consejería de Sanidad. Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia, 2005-2010. Murcia: Dirección General de Salud Pública. 2005.
- Consejería de Sanidad de la Región de Murcia. Estudio Delphi sobre Necesidades y Problemas para el Desarrollo de la Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia. Murcia: Servicio de Promoción y Educación para la Salud; 2003.
- Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia. Plan de Salud 2003-2007. Murcia: Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia; 2003.
- Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia. Promoción de la Salud. Glosario. Murcia: Dirección General de Salud Pública; 1998.
- Decreto 111/2002 de 13 septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. (Boletín Oficial de la Región de Murcia, número 214 de 14/09/2002).
- Gavidia Catalán, V. La Transversalidad y la Escuela Promotora de Salud. Rev. Esp. Salud Pública 2001; 75(6): 505-506.
- Gavidia Catalán, V. La Educación para la Salud en los manuales escolares españoles. Rev. Esp. Salud Pública 2003; 77(2): 275-285.
- Grupo de Expertos del PAPPs. Recomendaciones sobre estilo de vida. Aten. Primaria 2001; Vol 28 (2 supl): 37-51.
- Gutiérrez, J; Usera, M; Fenollar, P; Ordoñana, J. Evolución de las conductas y factores relacionados con la salud de los escolares de la Región de Murcia. Murcia: Consejería de Sanidad; 2003
- Miranda, P; Ordoñana, JR; Gutiérrez García, JJ. Educación para la salud en la escuela. Informe SESPAS 1995. Parte I. Salud y Prevención: 137-146

- Yakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21 st Century. HPR/HEP/41CHP/BR/97.4. WHO, Geneve;1997.
- Zaragoza Lorca, A; Pagán Martínez, Fco A; López Escar, Y. Educación en valores y temas transversales. Dirección Provincial del Ministerio de Educación y Ciencia. Unidad de programas educativos. Murcia. 1994.



Edita:  
Consejería de Sanidad.  
Dirección General de Salud Pública.  
Servicio de Promoción y Educación para la Salud.

Cita Recomendada:  
Lozano Olivar, A; Martínez Moreno, F.; Pagán Martínez, Fco. A; Torres Chacón, MD. Intervenciones de Educación para la Salud en las etapas de Educación Infantil y Primaria. Murcia. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública, 2006.

Dirección Técnica:  
Gutiérrez García, J.J.

Coordinación Grupo Educación Infantil:  
Martínez Moreno, Fuensanta. Pagán Martínez, Francisco, A.

Equipo de Trabajo:  
Buendía Moya, Feliciano. Carrión García, Virginia. Costa Guirao, Fuensanta. Gil Valera, M<sup>a</sup> Esperanza. Hernández García, Purificación. Martínez Díez de Revenga, M<sup>a</sup> Dolores. Sánchez García, Juana M<sup>a</sup>.

Coordinación Grupo Educación Primaria:  
Lozano Olivar, Aránzazu. Torres Chacón, M<sup>a</sup> Dolores.

Equipo de Trabajo:  
Campos Lara, Antonio. Macián Morro, Maribel. Rodríguez Cantón, Iluminada. Salinas García, Teresa. Saorín Pagán, Francisca.

Diseño:  
RM Comunicación.

I.S.B.N.:  
84-95393-77-8.

Depósito Legal: MU-1691-2005



Plan de Educación  
para la Salud en la Escuela  
de la Región de Murcia  
2005 - 2010