

## Orientaciones para trabajar la Educación y Promoción de la Salud en los centros docentes de Castilla-La Mancha

1. Muchos de los programas que se realizan en el ámbito escolar dentro de la Educación y Promoción de la Salud **comparten unos mismos objetivos y contenidos**, dirigidos a que el alumnado adquiera determinadas habilidades para la vida, el respeto por uno mismo o una misma y los demás y la adopción de hábitos saludables.
2. Además de estos elementos comunes, cada programa concreto tendrá una serie de **aspectos específicos**, que han de ser trabajados igualmente en los centros educativos, pero con unos contenidos más explícitos. Es preciso partir de las múltiples evidencias científicas, que actualmente ya existen, sobre las características que los programas de Educación y Promoción de la Salud deben poseer para que sean eficaces.
3. Los programas, para que sean más eficaces, además de la mera información, deben incorporar otros aspectos, como son el **desarrollo de capacidades y habilidades**.
4. El **Proyecto Educativo de Centro** debe ser el marco que dé coherencia a las actuaciones y debe ir encaminado a conseguir una Escuela Promotora de Salud.
5. Los programas deben tener como objetivos conseguir una **escuela saludable** que facilite la adopción, por toda la comunidad educativa, de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud, mediante la instauración de un entorno físico y psicosocial saludable y seguro. Esta escuela se caracteriza por su esfuerzo en favorecer la participación de todos los miembros de la comunidad educativa en la tarea de promover la salud, aplicando políticas, prácticas y otras medidas que respeten al individuo y le ofrezcan oportunidades de desarrollo individual, animándole a participar en la mejora de las condiciones comunitarias.
6. Es necesario potenciar la **actuación coordinada** de todas las Instituciones que intervienen en los centros educativos, para conseguir una oferta coherente, tanto con las prioridades sociales como con las necesidades de los centros educativos.
7. Para una mayor eficacia, es preciso que las actuaciones se mantengan en el tiempo para que puedan producir mejoras en la salud y reducir desigualdades en la salud de la población. Los programas deben de tener la **duración suficiente** para garantizar resultados positivos.
8. Es aconsejable introducir metodologías que incorporen **métodos de aprendizaje activos**, que vayan dirigidos hacia las influencias sociales y la de los medios de

comunicación de masas, que refuercen los valores individuales y las normas grupales, que promuevan el desarrollo de habilidades (sociales, fundamentalmente).

9. Los programas favorecerán momentos u **oportunidades prácticas** para que el alumnado pueda ejercitar las habilidades conducentes a una mejor calidad de vida.

10. Las actividades deben potenciar la adquisición de habilidades sociales, la competencia en la comunicación y la resolución de conflictos, teniendo presente que hay que **capacitar al alumnado** para asumir responsabilidades y tomar decisiones así como promover en el mismo una autoestima elevada.

11. Es importante la **formación inicial y permanente del profesorado** en contenidos y herramientas relativas a la Educación para la Salud. Es necesaria tanto la formación básica en educación para la salud como la formación específica mediante actividades monográficas cuyo objeto es profundizar en un tema concreto. Finalmente, resulta muy útil la constitución de seminarios y grupos de trabajo de carácter interdisciplinar organizados para el diseño y realización de proyectos y/o materiales curriculares de educación para la salud.

12. Se debe atender a las iniciativas y demandas en aspectos que generen **problemas prioritarios de salud** -tanto por razones de carácter epidemiológico como de demanda social- que puedan ser abordados en el medio escolar: educación afectivo-sexual, convivencia escolar y relaciones interpersonales, imagen personal, salud mental...

13. La escuela actuará como agente multiplicador extendiendo su acción a las **familias y la comunidad**.

14. Es necesario analizar los **materiales didácticos** disponibles valorando su utilidad y adecuación al marco de educación para la salud que hayamos diseñado y detectando las carencias existentes.

15. Es fundamental que, tanto en las actuaciones con el alumnado como en las actividades de formación del profesorado, participen de forma conjunta los distintos **profesionales implicados** en la promoción de salud (profesorado del centro y profesionales sociosanitarios de la zona de salud) para facilitar la colaboración y el trabajo en equipo.

### Contenidos que deben incluir los programas de Prevención de drogodependencias:

- 📖 Hay que partir de una reflexión sobre el papel de la información sobre drogas, valorando la adecuación a los destinatarios.
- 📖 Entrenamiento en habilidades sociales, asertividad, saber decir "no", autocontrol, toma de decisiones...
- 📖 Actitudes pro-sociales
- 📖 Desarrollo psico-social, autoestima, autoexpresión emocional...
- 📖 Publicidad y medios de comunicación social

### Contenidos que deben incluir los programas sobre hábitos alimentarios:

- 📖 Necesidad de la alimentación y la nutrición para la vida.
- 📖 Anatomía y funcionamiento de los órganos que intervienen en la absorción de nutrientes, digestión y metabolismo.
- 📖 Nutrientes, alimentos y principios inmediatos. Funciones y clasificación.
- 📖 Requerimientos nutritivos en cada etapa de la vida (relación edad-ingesta) y según el grado de actividad física desarrollada (relación ingesta calórica-gasto energético).
- 📖 Alimentación variada y equilibrada. Pirámide de la alimentación saludable. Consecuencias del desequilibrio de la dieta.
- 📖 Frecuencia de consumo de alimentos y distribución de la ingesta diaria. La importancia del desayuno.
- 📖 Procesos que siguen los alimentos desde su origen hasta el consumo.
- 📖 Conocimientos para una buena compra: relación calidad-precio, distinguir necesidades reales y sentidas, interpretación y lectura del etiquetado y reconocimiento de productos frescos.
- 📖 Conocimiento de las estrategias de publicidad de los alimentos. Mensajes publicitarios con información nutricional engañosa.
- 📖 Mitos alimentarios.
- 📖 Normas de higiene en la manipulación de alimentos. Correcto almacenamiento y conservación.
- 📖 Transformaciones que sufren los alimentos al ser cocinados. Técnicas culinarias para un mayor aprovechamiento de los nutrientes.
- 📖 Valor nutritivo de los platos típicos de la cocina tradicional: gazpacho, cocido, potajes... Importancia de la dieta mediterránea tradicional.

### **Contenidos que deben incluir los programas sobre prevención de trastornos del comportamiento alimentario:**

- 📖 Recursos y habilidades sociales.
- 📖 Desarrollo y mantenimiento de la autoestima.
- 📖 Concepto de peso normal y variabilidad para cada persona. Regulación fisiológica del peso. El papel del ejercicio físico moderado en la regulación del peso.
- 📖 Los caracteres sexuales secundarios y su influencia en la figura.
- 📖 Los condicionantes socioculturales de la imagen corporal: medios de comunicación social, publicidad, moda, etc. Análisis de los intereses que se esconden detrás del modelo de belleza actual.
- 📖 Modelos de belleza y de estética dominantes. Valores alternativos a los impuestos socialmente.
- 📖 Análisis de técnicas y trucos publicitarios. Desarrollo del pensamiento crítico hacia la publicidad y la presión social.
- 📖 Los mitos nutricionales y las repercusiones negativas de la realización de regímenes.
- 📖 Pautas para una alimentación saludable. La importancia de la dieta mediterránea tradicional.
- 📖 La distribución de los alimentos y de las comidas a lo largo del día. La importancia del desayuno.

### **Contenidos que deben incluir los programas sobre promoción del ejercicio físico:**

- 📖 Concepto de actividad física, ejercicio físico y deporte.
- 📖 Beneficios físicos y psíquicos de la actividad física regular.
- 📖 Componentes de la actividad física: Resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y coordinación.
- 📖 Factores que influyen en la actividad física durante la infancia: el entorno físico y social, las características personales y la influencia familiar.
- 📖 Repercusiones y prevención del sedentarismo en la infancia y adolescencia.
- 📖 Recomendaciones de actividad física en la infancia y adolescencia.
- 📖 Dieta equilibrada como base fundamental del entrenamiento deportivo.
- 📖 Repercusión de las sustancias nocivas (tabaco, alcohol, drogas) en el rendimiento deportivo.
- 📖 Práctica de actividades físicas como alternativa de ocio saludable.
- 📖 Higiene postural.

### **Contenidos que deben incluir los programas sobre salud bucodental:**

- 📖 Anatomía de la cavidad bucal. Las funciones de la boca.
- 📖 Estructura del diente.
- 📖 Importancia del tipo de alimentación en la salud bucodental.
- 📖 Los problemas dentales más frecuentes. El proceso de producción de la caries. Otros problemas dentales.
- 📖 La importancia de los hábitos elementales de higiene bucodental.
- 📖 Técnicas de cepillado dental y frecuencia. Los colutorios fluorados y su utilidad en la prevención de caries.
- 📖 La publicidad y el consumo de productos relacionados con la salud bucodental.

### **Contenidos que deben incluir los programas sobre limpieza e higiene personal:**

- 📖 Importancia y normas para una correcta higiene de:
  - La piel. Funciones de la piel. Motivos para el correcto cuidado de la piel.
  - Las manos y uñas. Razones para su aseo.
  - Los pies. Aseo y calzado.
  - El cabello. Importancia y normas para la prevención de pediculosis.
  - Los ojos.
  - La nariz.
  - Los genitales.
- 📖 Cuidado de la ropa.
- 📖 Conocer las normas higiénicas de la utilización del W.C.
- 📖 Fomento de la responsabilidad de la higiene propia y del entorno inmediato.

### **Contenidos que deben incluir los programas de Educación afectivo-sexual:**

- 📖 El sexo, la diferencia sexual y la sexualidad humana. Mitos y falsas creencias sobre el sexo y la sexualidad.
- 📖 Anatomía y fisiología masculina y femenina.
- 📖 Cambios en la morfología del cuerpo debido a la pubertad.
- 📖 Las relaciones personales.
- 📖 Desarrollo de habilidades sociales y autoestima.
- 📖 Desarrollo de asertividad y resiliencia.
- 📖 Desarrollo habilidades de comunicación y de negociación.
- 📖 Información sobre métodos anticonceptivos.
- 📖 Prevención de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.