

**Plan de Actuación Programa
para la Innovación Educativa,
Hábitos de Vida Saludable,
Creciendo en Salud**

**CEIP NUESTRA SEÑORA
DE LA MERCED**

04005223

Andrea Zapata Fernández

2022/23

ÍNDICE

1. Análisis del contexto y situación actual.....	2
2. Equipo de Promoción en Salud.....	4
3. Líneas de intervención. Objetivos generales, bloques temáticos, objetivos y contenidos específicos.....	4
4. Estrategias de integración curricular por áreas curriculares.....	12
5. Propuestas de formación.....	13
6. Cronograma de actividades y actuaciones.....	14
7. Recursos.....	15
8. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión.....	16
9. Seguimiento y evaluación.....	18

1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO Y SITUACIÓN INICIAL

El CEIP Nuestra Señora de la Merced se encuentra situado en la barriada de La Gangosa, perteneciente al municipio de Vúcar. El centro cuenta con unos 345 alumnos y alumnas matriculados en el presente curso escolar. Consta de 15 unidades (tres de Educación Infantil y doce de Educación Primaria), dos Aulas Específicas, un aula de Audición y Lenguaje y un aula de Apoyo a la Integración. Disponemos de una biblioteca escolar, que además es sala de audiovisuales, sala de profesores y un salón de actos que funciona como comedor escolar. Además, hay dos patios donde se realizan las actividades físicas.

El alumnado del centro educativo es principalmente de origen extranjero y cuyo nivel socio-cultural es medio-bajo. La actividad laboral, tanto de las familias autóctonas como de los inmigrantes, se centra fundamentalmente, en los invernaderos, almacenes y construcción. Se trata de trabajos eventuales en su mayoría, con horarios irregulares e intensos. Los recursos económicos son escasos encontrándose las familias en una situación de desventaja social y económica.

Destacar que la participación de las familias en la vida del centro hasta ahora es escasa, condicionada totalmente por su actividad laboral, idioma y a las diferencias entre el sistema educativo de sus países y el nuestro.

En cuanto al desarrollo del Programa Creciendo en salud, uno de los aspectos que se quiere mejorar en el centro a partir de las propuestas del curso pasado es la Educación Emocional, puesto que aún hay mucho que trabajar en lo relacionado con esta línea de intervención. De esta manera, pretendemos potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales como la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, con objeto de dotarles de herramientas y habilidades que garanticen su salud y bienestar personal y social.

Por otro lado, tras observar durante mucho tiempo los hábitos alimenticios del alumnado de nuestro centro, nos dimos cuenta de que el desayuno del alumnado no se adecuaba a los requisitos de un desayuno saludable siendo la bollería industrial el

desayuno más habitual debido muchas veces a la falta de tiempo en casa, sumado a la falta de interés por lograr una alimentación saludable. Además, se ha detectado que la dieta habitual del alumnado se aleja de las recomendaciones basadas en la dieta mediterránea y que el consumo de frutas y verduras es deficitario en la dieta del alumnado, resultando muy curioso que siendo la agricultura la principal fuente de ingresos de las familias, el alumnado no suele incluir en su dieta las frutas y las verduras.

El centro lleva varios cursos desarrollando el Programa Creciendo en Salud, durante los cuales se ha beneficiado de las ventajas del Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas y también del Plan Escolar de Consumo de leche y otros lácteos. Durante el transcurso de los mismos se ha ido observando como el alumnado ha ido incrementando el consumo de estos productos así como también ha mejorado los hábitos alimentarios saludables, aunque aún hay que seguir profundizando en dicho aspecto.

En los alrededores del centro contamos con distintas tiendas de alimentos, que los alumnos y alumnas suelen utilizar para comprar el desayuno justo antes de entrar al centro. Entre ellas hay una frutería, aunque el alumnado y las familias suelen utilizar una tienda de ultramarinos que hay cerca del centro para comprar sus desayunos (normalmente, bollería industrial). El centro de salud también se encuentra próximo al centro educativo.

En cuanto a la actividad física de los niños y niñas del colegio, nos dimos cuenta que fuera del mismo era escasa, estando ocupado su tiempo de ocio mayoritariamente por actividades sedentarias. De esta manera, se pretende modificar estos hábitos a lo largo del curso escolar.

Por otro lado, es necesario potenciar en los alumnos y alumnas la educación emocional para desarrollar competencias emocionales dotándoles de herramientas y habilidades que garanticen su salud y bienestar personal y social.

2. EQUIPO DE PROMOCIÓN EN SALUD

Los miembros que forman parte del Equipo de Promoción en Salud son:

- Equipo directivo.
- Coordinadora del Programa.
- Coordinadora de Bienestar y Protección del Alumnado.
- Coordinadores y coordinadoras de otros Planes y Programas.
- Profesorado participante en el Programa.
- Alumnado.
- PTIS.
- Enfermera de referencia.
- Equipo de Orientación Educativa (EOE)
- AMPA

3. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN. OBJETIVOS GENERALES, BLOQUES TEMÁTICOS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS ESPECÍFICOS

Las líneas de Intervención que se trabajarán durante el curso escolar serán las siguientes:

- Educación Emocional.
- Estilos de Vida Saludable.
- Autocuidados y Accidentalidad.

LÍNEA DE INTERVENCIÓN EDUCACIÓN EMOCIONAL

Se desarrollarán los siguientes bloques temáticos dentro de esta línea de intervención:

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Autonomía emocional.

- Competencia social.
- Competencias para la vida y el bienestar.

Conciencia emocional

Objetivos generales:

- Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la auto-observación de las personas que tienen a su alrededor.

Contenidos:

- Conocimiento de las propias emociones.
- Conocimiento de las emociones de los demás.

Objetivos específicos:

- Percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás.
- Comprender las emociones de las otras personas.

Regulación emocional

Objetivos generales:

- Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras.

Contenidos:

- Expresión de emociones.
- Regulación de emociones y sentimientos.

Objetivos específicos:

- Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias.

Autonomía emocional

Objetivos generales:

- Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

Contenidos:

- Autoestima positiva. La autoestima, por definición, es la opinión emocional que un individuo tiene de sí mismo y que, no necesariamente, tiene que ser positiva ni racional.
- Responsabilidad. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.
- Actitud positiva.

Objetivos específicos:

- Tener una imagen positiva de sí mismo.
- Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad.
- Adquirir habilidades para revisar la propia conducta y asumir las consecuencias que se derivan de ella, no culpando siempre a los demás de los propios errores.
- Responder de los propios actos.
- Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.
- Manifestar optimismo siempre que sea posible y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

Competencia social

Objetivos generales:

- Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas prosociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.

Contenidos:

- Habilidades sociales básicas. La primera de las habilidades sociales es escuchar, sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás.
- Respeto por los demás.
- Comunicación receptiva.
- Comunicación expresiva.
- Compartir emociones.

Objetivos específicos:

- Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de “buena educación o buenos modales” tales como: saludar, escuchar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas, dialogar, guardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
- Desarrollar en los menores una actitud de consideración, aceptación y aprecio por las diferencias, individuales y grupales, de otras personas.
- Expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- Aprender a expresar sus emociones y escuchar las de los demás en situaciones interpersonales en las que hay cierto nivel de reciprocidad.

Competencias para la vida y el bienestar

Objetivos generales:

- Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.

Contenidos:

- Fijación de objetivos adaptativos.

Objetivos específicos:

- Desarrollar en los menores la capacidad para proponerse objetivos positivos y realistas en su vida cotidiana, algunos a corto plazo (para un día, semana, mes) y otros a largo plazo (un año, varios años).

LÍNEA DE INTERVENCIÓN CRECIENDO EN SALUD

Para el desarrollo de esta línea de intervención se trabajarán los bloques temáticos:

- Actividad física.
- Alimentación saludable.

Actividad física

Objetivos generales:

- Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.
- Incrementar la actividad física dentro y fuera de la escuela en el tiempo libre del alumnado.

Contenidos:

- Centro:
 - Desarrollar una política orientada a la promoción de una actividad física continuada y placentera.
 - Fomentar la práctica de actividades físicas y deportivas en la comunidad educativa, con independencia del nivel de competencia que posean, con un carácter inclusivo e integrador.
 - Promover el desarrollo de conductas modélicas por parte del profesorado en relación con la actividad física.

- Aula:
 - Promover en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos saludables.
 - Impulsar la participación del alumnado en actividades físicas motivadoras que faciliten el desarrollo de los conocimientos, actitudes, habilidades motoras y conductuales y la confianza necesarios para adoptar y mantener un estilo de vida físicamente activo.
- Entorno familiar:
 - Informar y formar a las familias y al entorno escolar sobre los beneficios de la práctica deportiva y las actividades físicas para que puedan promover la participación de sus hijos e hijas en actividades físicas agradables.
- Coordinación y aprovechamiento de los recursos externos:
 - Favorecer desde la escuela el conocimiento y la participación del alumnado en proyectos comunitarios de actividad física, ya sea pautada o lúdica, al tiempo que se utilizan los recursos comunitarios para apoyar proyectos de actividad física extracurriculares.

Alimentación saludable

Objetivos generales:

- Fomentar el consumo de al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas entre el alumnado.
- Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.

Contenidos:

- Centro:
 - Promover el desarrollo de conductas modélicas por parte del profesorado en relación con la alimentación.

- Aula:
 - Favorecer en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables.
- Entorno familiar:
 - Proporcionar a las familias información sobre la alimentación adecuada durante la infancia y la adolescencia.
 - Proporcionar a las familias información sobre el tipo de alimentos que son promovidos por el centro para el desayuno, el almuerzo, la merienda, y/o las salidas que efectúa la escuela (consumo de fruta y bocadillos, restricción del consumo de bollería, golosinas y bebidas azucaradas).

LÍNEA DE INTERVENCIÓN AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD

Para el desarrollo de esta línea de intervención se trabajarán los bloques temáticos:

- Autocuidados:
 - Higiene corporal.
 - Salud bucodental.
 - Higiene del sueño.
 - Higiene postural
 - Fotoprotección.
- Accidentalidad:
 - Seguridad y Educación Vial.

Autocuidados:

Objetivos generales:

- Lograr que el alumnado sea autónomo en su autocuidado, para lo que deben comprender que de su esfuerzo, dedicación y autonomía depende conseguir una buena salud e higiene corporal.
- Hacer cotidiana la higiene diaria de los dientes y de la boca en el alumnado.
- Lograr que el alumnado sea autónomo a la hora de dormir.

- Comprender la importancia de mantener una postura adecuada para el correcto desarrollo físico y el mantenimiento adecuado del cuerpo.
- Conocer los riesgos para la salud de tomar el sol sin protegerse adecuadamente.
- Conocer los riesgos para la salud de tomar el sol sin protegerse adecuadamente.

Objetivos específicos:

- Valorar su propio cuerpo y percibir la limpieza como bienestar personal.
- Valorar la higiene como medida para conseguir mayor bienestar personal en su relación con los demás.
- Conocer la importancia del cepillado dental como medida de prevención de la caries.
- Utilizar la técnica correcta del cepillado dental.
- Identificar los alimentos cariogénicos.
- Comprender que dormir menos horas de las necesarias puede producir problemas de salud y de rendimiento escolar.
- Mantener una postura correcta cuando estén sentados.
- Transportar correctamente la mochila con el material escolar de casa al centro educativo.
- Conocer cuáles son las horas en las que la exposición al sol es más peligrosa.
- Protegerse del sol mediante el uso de ropas adecuadas, gorras, gafas con filtros UV y cremas fotoprotectoras.

Contenidos:

- Aseo de la piel, cabello, manos y uñas.
- Cuidado de los ojos.
- Higiene de la nariz, oídos, pies y periné.
- Higiene de la ropa y calzado.
- Medidas de promoción y prevención de salud bucodental.
- Desarrollo de la boca y de los dientes.

- Higiene oral.
- Principales enfermedades bucodentales.
- Alimentación infantil y salud bucodental.
- Traumatismos y urgencias dentales.
- Recomendaciones al alumnado con aparato de ortodoncia.
- Normas de higiene del sueño.
- Higiene postural: postura adecuada, transporte del peso...
- Advertencias y consejos sobre protegerse adecuadamente del sol.

Accidentalidad:

Objetivos generales:

- Concienciar al alumnado de las graves repercusiones sobre la salud de los accidentes y que la mayoría de ellos se pueden prevenir.

Objetivos específicos:

- Proporcionar conocimientos y habilidades sobre normas básicas de seguridad vial.
- Proporcionar conocimientos sobre la importancia del uso del casco y el cinturón de seguridad.
- Proporcionar conocimientos básicos sobre riesgos evitables en su actividad diaria.

Contenidos:

- Seguridad y educación vial.
- Seguridad en la escuela y en el hogar.

4. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR POR ÁREAS CURRICULARES

Nuestras actuaciones para trabajar esta línea de intervención están totalmente integradas en el centro. Las actividades están recogidas en las programaciones de los

diferentes cursos, además de ser valoradas posteriormente en las distintas reuniones de ciclo y coordinación docente.

Asimismo, se tratan de integrar en el currículum de la siguiente manera:

- Trabajándolas en distintas efemérides.
- Integrar las actividades dentro de distintas áreas y programas (educación física, artística, Escuela Espacio de Paz, biblioteca...). Este aspecto es fundamental ya que se trata de hacer un trabajo común y, por lo tanto, es necesario enlazar los distintos programas que tratan de fomentar cualquier tipo de hábito.
- Realizar actividades a nivel de centro dentro de la vida diaria en el aula para desarrollar hábitos.
- Colaborar con las actividades de aula aportando información y actividades.

5. PROPUESTAS DE FORMACIÓN

Para desarrollar el programa de manera adecuada, será necesario establecer unas estrategias de formación para el Equipo de Promoción de la Salud del centro. La formación para este curso será:

FORMACIÓN DE CARÁCTER OBLIGATORIO:

- Jornadas Iniciales de Coordinación del Programa Hábitos de Vida Saludable (noviembre).
- Jornadas Finales de Coordinación del Programa Hábitos de Vida Saludable (abril/mayo)

FORMACIÓN DE CARÁCTER VOLUNTARIO:

- Curso para la elaboración del Plan de Actuación.
- Curso online sobre la Promoción de Hábitos de Vida Saludable en los centros educativos desde un enfoque innovador, "HHVS-CRECIENDO EN SALUD".
- Curso online Ecohuerto para centros beneficiarios del Plan Escolar de Consumo de Fruta y Hortalizas.

- Curso online Olimpismo en la escuela, “Tu puedes ser olimpico@”.
- Curso online sobre Educación Emocional.
- Otras relacionadas con la metodología (APS...)
- Talleres temáticos dirigidos a los diferentes sectores de la comunidad educativa (alumnado, profesorado y familias) sobre: Huertos escolares ecológicos, Educación Emocional y Uso positivo de las TIC.

6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y ACTUACIONES

A continuación se señalan las actividades programadas para el presente curso escolar. Éstas pueden ser ampliadas o modificadas en función de las necesidades o posibilidades. Destacar que también se encuentran en proyecto charlas sobre nutrición que aún no aparecen reflejadas al no haberse concretado aún.

QUÉ	QUIÉNES	CUÁNDO	CON QUIÉN
Desayuno saludable	EPS y profesorado	Todo el curso	Alumnado, familias y profesorado
Análisis hábitos vida saludable y actividad física	EPS y profesorado	Primer trimestre	Alumnado y familias
Taller alimentación saludable	Enfermera	Octubre. Día de la Alimentación	Alumnado 4 y 5 años Ed. Infantil
Taller en el auditorio “La Pandi”	Ayuntamiento	Octubre	Alumnado de 1º a 4º Ed. Primaria
Taller de salud	Enfermera	Noviembre	Alumnado 1º Ed. Primaria
Concurso frutas y verduras terroríficas	EPS, profesorado, Equipo bilingüe y Equipo de Biblioteca escolar	Última semana de octubre (Halloween)	Alumnado
Taller de emociones	Ayuntamiento	Diciembre	Alumnado 2º Educación Primaria
Concurso plato navideño saludable	EPS y profesorado	Diciembre	Alumnado y familias
Carrera solidaria por la Paz	EPS, profesorado y Coordinadora Programa Escuela	Día de la Paz	Alumnado y familias

	Espacio de Paz		
Desayuno saludable Día de Andalucía	EPS, AMPA y profesorado	Día de Andalucía	Alumnado y profesorado
Mensajes para ti	EPS, profesorado y Coordinadora Programa Escuela Espacio de Paz	Segundo trimestre	Alumnado
Cuentos hábitos saludables	EPS, profesorado y Equipo de la Biblioteca Escolar	Segundo trimestre	Alumnado
Taller salud bucodental	Enfermera	Tercer trimestre	Alumnado 1º Ed. Primaria
Charla cambios en la adolescencia	Enfermera y Programa Acerca de ti	Tercer trimestre	Alumnado 6º Educación Primaria
Talleres de nutrición – Día de la Nutrición	EPS y profesorado	Semana del 28 de mayo	Alumnado
Reparto de frutas y hortalizas	EPS, profesorado y Junta de Andalucía	Todo el curso	Alumnado
Reparto de productos lácteos	EPS, profesorado y Junta de Andalucía	Todo el curso	Alumnado
Visitas al centro de Educación vial	Profesorado, Ayuntamiento y Policía Local	Fechas dispuestas por el Ayuntamiento	Alumnado

7. RECURSOS

RECURSOS HUMANOS

- Profesorado del centro.
- Alumnado.
- Familias.
- Profesionales del Centro de Salud y de las demás entidades colaboradoras.
- Responsables del Programa en las DDTT de cada provincia con competencias en el ámbito educativo.
- Equipo de Coordinación pedagógica.
- Asesorías del Centro de Profesorado.
- Profesionales socio-sanitarios.

- EOE.
- AMPA.
- Otras personas participantes en el programa.
- Servicios Centrales de la Consejería de Educación.

RECURSOS MATERIALES

- Pizarra digital, ordenadores, altavoces...
- Internet.
- Videos educativos, infografías...
- Frutas y hortalizas que se entregan al centro dentro del Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas.
- Leche y otros productos lácteos gracias al Plan Escolar de Consumo de leche y otros productos lácteos.
- Aceite de oliva virgen extra para el desarrollo de la actividad desayuno saludable del Día de Andalucía.
- Frutómetros.
- Material deportivo: colchonetas, balones, bolos, canastas,...
- Cuentos de la biblioteca del centro.
- Recursos web relacionados con el programa: Plataforma Colabora "Creciendo en Salud".
- Web del centro.
- Banco de recursos facilitado en el Portal de Hábitos de Vida Saludable.
- Material de elaboración propia.

8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Las técnicas e instrumentos que emplearemos para garantizar la coordinación, comunicación y difusión del Programa Creciendo en Salud son las siguientes:

Entre el profesorado participante:

- Reuniones de ETCP: en ellas se planificará, consensuará, dialogará, etc. sobre las actividades y actuaciones a llevar a cabo dentro del Programa.
- Claustro: se informará al resto de docentes de todo lo relacionado con el Programa.
- Whatsapp.
- Google Drive: se compartirán recursos con el resto de docentes.
- Notas informativas.
- Correo electrónico.
- Web del centro.

Con los profesionales implicados de los diferentes ámbitos:

- Correo electrónico.
- Llamadas telefónicas.
- Zoom o similar.

Con el profesorado de otros centros participantes:

- Colabor@ 3.0.
- Moodle.

Con la comunidad educativa:

- Tablón de anuncios: en la sección Rincón Saludable se expondrá toda la información relacionada con el Programa así como noticias de interés.
- Web del centro: se publicarán las actividades y actuaciones que se desarrollen.
 - Web: www.lamercedceip.com
- Redes sociales: Facebook e Instagram. En ellas se publicarán las actividades y actuaciones que se lleven a cabo relacionadas con el Programa así como noticias o información de interés.
 - Facebook: lamercedcreceensalud
 - Instagram: @lamercedcreceensalud
- Notas informativas.

- Folletos.
- Carteles.
- Llamadas telefónicas.
- Tutorías.
- Reuniones.

9. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

A lo largo del curso se va a realizar un seguimiento del programa para reconducir las actuaciones o procesos de intervención así como para optimizar los recursos disponibles, adaptando el programa a la realidad del centro.

El EPS realizará, al menos, tres sesiones de trabajo con la siguiente cronología:

- Primera sesión: octubre/noviembre.
- Segunda sesión: enero/febrero.
- Tercera sesión: mayo.

Además, durante el mes de febrero la Coordinadora registrará en el sistema Séneca el Seguimiento del programa.

La finalidad de este seguimiento es incorporar una serie de acciones y realizar propuestas de mejora con el fin de reconducir los procesos de intervención y optimizar los recursos disponibles.

Al término del Programa se realizará una Evaluación final, es decir, una valoración conjunta acerca de la consecución de los objetivos propuestos, las dificultades encontradas y las propuestas para la continuidad en el desarrollo de la promoción de Hábitos de Vida Saludable.

Toda la información recabada será recogida en el Plan de Actuación ya que será el punto de partida para la planificación y desarrollo del Programa del próximo curso.

Por último, se registrará en el sistema Séneca la memoria final de evaluación.