



ACISE

ASSOCIACIÓ CATALANA
D'INFERMERIA I SALUT ESCOLAR

C/ Massana, 4, 1er, 2^a
17600 Figueres (GIRONA)
N.I.F: G17798190
acise.2015@gmail.com

LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA: UNA HERRAMIENTA CON PODERES DE CAMBIOS POSITIVOS EN LOS HÁBITOS SALUDABLES DE LA SOCIEDAD.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA SALUD EN LAS ESCUELAS E INSTITUTOS (PESEI)

Autores: Engràcia Soler Pardo | Eva del Campo Fernández

graciasp@gmail.com

Enero 2014

«El niño tiene derecho a recibir una educación que le permita en condiciones de igualdad de oportunidades, desarrollar sus aptitudes y su juicio individual, su sentido de responsabilidad moral y social. Tendrán derecho a crecer y desarrollarse con buena salud. Los estados reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y los servicios sanitarios. Asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y niños conozcan los principios básicos de la salud, la higiene, el saneamiento ambiental, las medidas de prevención de accidentes y de recibir apoyo en la aplicación de estos conocimientos. La educación de los niños debe ir encaminada a desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades».

Art.24. *Tratado Internacional de los derechos de los niños.*
Consejo General de las Naciones Unidas. 20/11/1987

1. - INTRODUCCIÓN: LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA, COMO HERRAMIENTA DE PODER DE CAMBIO EN LOS HÁBITOS SALUDABLES DE LA SOCIEDAD

El desarrollo de la Educación para la Salud (EPS) en las escuelas en el marco educativo viene consensuado por diversas instituciones de reconocimiento de prestigio como la OMS, la UNESCO, UNICEF, el Consejo de Europa (CdE), la Comisión Europea (CE), y la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE). Todas estas instituciones consideran que, dicho desarrollo, es la forma más efectiva para promover la adopción, a largo plazo, de estilos de vida saludables y el único camino para llevar la educación para la salud a todos los grupos de población más jóvenes (infancia, adolescencia, juventud temprana), independientemente de factores como la clase social, género, o el nivel educativo que tengan los padres y madres. La escuela es el lugar ideal para promover y trabajar la educación para la salud como herramienta, pues es donde la sociedad destina la formación educativa de sus futuros ciudadanos y dentro de ésta se favorece la comunicación entre todos los componentes de la comunidad educativa (alumnos, maestros, padres...).

Una parte importante de los problemas de salud, que sufre nuestra sociedad actual, son imputables a la forma de vivir de las personas. Varias enfermedades crónicas presentes en la edad adulta como: enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, enfermedades de transmisión sexual y estrés, tienen una relación muy directa con malos hábitos de alimentación y hábitos de consumo nocivos (drogas, alcohol, tabaco...). Asimismo, la falta de actividad física y la carencia de habilidades personales para enfrentarse a situaciones vitales conflictivas o de presión social acentúan estos problemas. Muchas de estas conductas problemáticas se adquieren en la infancia o en la adolescencia, incorporándose como un hábito difícil de cambiar posteriormente.

La escuela es uno de esos entornos donde toda la población infantil pasa una gran parte de su tiempo y de su infancia. Por tanto, es esencial tener en cuenta la influencia que esta institución ejerce sobre la población escolar. Es en este momento evolutivo cuando se fundamenta la adquisición de hábitos y conocimientos de los escolares y, por lo tanto, donde será más fácil asimilar conocimientos, actitudes y hábitos en la salud. Además la sociedad confía en el papel de socialización, de transmisión de la cultura, de conocimientos y valores mediante esta institución.

Para impulsar la educación para la salud, la OMS puso en marcha el proyecto de las escuelas promotoras de salud. Una escuela promotora de salud se define como: "*lugar saludable para ver, aprender y trabajar*" (OMS 1998). Esta Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS), actualmente denominada red SHE por sus siglas en inglés (Schools for Health in Europe network), tiene como objetivo apoyar organizaciones y profesionales en el campo del desarrollo, mantenimiento y promoción de la salud en la escuela. De la misma manera demostrar el resultado de la política y la práctica de las escuelas promotoras de salud en los sectores educativos y sanitario tanto nacional como internacionalmente. Actualmente más de 40 países de Europa que pertenecen a la OMS están integrados en esta red.

En la resolución de la I Conferencia Promotora de Salud en Tesalónica-Grecia, en 1997, se definieron los principios para la promoción de la salud en las escuelas, y se remarcó que era una inversión en educación, salud y democracia.

Este concepto fue debatido a principios de los años 80 y actualmente son muchos los que piensan que es necesario que toda la comunidad educativa, adopte estilos de vida saludables en un ambiente que también favorezca la salud. Por tanto, este concepto no sólo afecta a los alumnos, sino también a los trabajadores de la escuela y los padres. En la II y III Conferencia Europea se insiste en la importancia de la participación estrecha entre los sectores educativo y sanitario para el desarrollo de la promoción para la salud en las escuelas de toda Europa, con la intención de conseguir hacer de la escuela un lugar mejor para aprender y trabajar.

En 1991, el Ministerio de Educación facilita e impulsa que las escuelas integren mediante la EPS, la adhesión a la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud. Posteriormente en el preámbulo de la ley 1/1994, de 28 de marzo, de salud escolar, dice:

‘La educación para la salud realizada en el ámbito de la comunidad escolar complementa la socialización de comportamientos y la adquisición de hábitos que favorecen una mejor calidad de vida y capacitan a cada uno de los individuos y a todo el colectivo para mejorar su salud y aumentar el control de esta’.

El objetivo de la citada ley es adaptar el papel educador que tiene la escuela para incluir en todos los ámbitos, los campos de salud y consumo saludable. Así pues, que la ‘salud escolar’ pueda responder a la concepción de la escuela como lugar de promoción y formación de la salud en un estilo de vida saludable a parte de proporcionar un ambiente de vida y trabajo. Para conseguir estos objetivos, la ley de salud establece que debe existir una estrecha colaboración entre las instituciones y profesionales de la sanidad y de la docencia.

A nivel legislativo podemos destacar algunas referencias a leyes que apoyan la inclusión de la promoción y educación para la salud dentro del ámbito escolar. También las actuaciones de las administraciones públicas sanitarias estarán orientadas a promover el interés individual, familiar y social por la salud mediante la educación sanitaria a la población.

Dichas leyes incluyen, a parte de los temas transversales de las escuelas de educación infantil, primaria y secundaria obligatoria, temas destinados a la educación para la salud. Estas leyes están comprendidas en: Constitución Española (1978), LODE (1985), Ley General de Sanidad (1986), Convenio entre los Ministerios de Educación y Sanidad (1989), LOGSE (1990), Transferencias en Materia Educativa No Universitaria (2000), LOCE (2002), LOE (2006), Real Decreto de Programas Intersectoriales y Transversales (2006), así como en el Real Decreto EpS en educación infantil, primaria y secundaria y, finalmente, el Real Decreto que modifican los Reales Decretos de primaria y secundaria (2012) .

2. - PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA E INSTITUTO (PESEI)

El programa PESEI es la fusión de dos programas: PESE (Programa de educación para la salud en la escuela) y PESI (Programa de educación para la salud en el instituto). De esta forma se integran las bases de los contenidos mínimos a trabajar en materia de educación escolar de manera continua, a lo largo de la etapa escolar de los niños y adolescentes. Es un programa equitativo, igualitario, participativo con toda la comunidad educativa, respetuoso, bioético, adaptable a las necesidades de las escuelas y el cual desarrolla las habilidades personales de los niños en el conocimiento de su propia salud y la salud de la comunidad.

La evolución del programa PESE nació de un trabajo de investigación que se hizo durante los años 2007-2008 en todas las escuelas públicas y privadas de la comarca del Alt Empordà. Se preguntaba al profesorado sobre la importancia de la educación para la salud en la escuela, quién había de impartir esta materia y la cantidad de horas, entre otras características. Además se presentó una plantilla de propuestas de temas posibles en educación para la salud, donde los profesores opinaron sobre los contenidos. También se hizo una prueba piloto en la escuela *Gonçal Comelles* (Avinyonet de Puigventós, Girona) durante dos años, como actividad extraescolar. Un dato importante de este trabajo que destacó es el hecho de que el 91% del profesorado consideró importante el hecho de hacer EPS, y que debería ser materia obligatoria. El 49% de los profesores coincidieron en que dicha materia debería ser impartida por la figura de la enfermera escolar.

Posteriormente se elaboró el programa PESE y se consensuó por un grupo de expertos en temas de salud escolar (enfermeras, docentes de educación primaria, psicólogos, dietistas, educadora social, fisioterapeuta, profesorado universitario...). A su vez, se llevó a cabo como experiencia en la escuela pública *Sant Jaume* (en Portbou, Girona). La experiencia permitió revisar los contenidos de forma práctica en las aulas, con una evaluación por parte del profesorado iniciada en 2009, hasta día de hoy.

Este programa se presentó en todas las escuelas públicas y privadas de toda la provincia de Girona, durante el curso 2010-2011. El 98% de las escuelas manifestaron, tras debatir y aprobar en el claustro de profesores o en el consejo escolar, estar interesadas en la implantación de este programa (tanto si se impartiera de forma gratuita o medio financiada).

El programa PESI es fruto de la reflexión de dos trabajos de investigación y de búsqueda bibliográfica. En el primer trabajo, realizado por el profesorado de instituto, se pedía la opinión sobre diversos temas de EPS y también se les proporcionó una parrilla de temas en salud, en donde ellos recomendaban a qué curso creían se debía dar el tema a tratar. Y el segundo trabajo, *'Evaluación de la efectividad de la intervención. Carpeta de Salud para adolescentes'*, se suministró en los centros educativos como una herramienta de promoción de un estilo de vida saludable y de la prevención y mejora de conductas de riesgo. En este caso fue becado por la Agrupación de Ciencias Médicas del Alt Empordà.

Se dirigió una encuesta a los alumnos de tercero de ESO, durante el curso 2009-2010, en donde aparte de valorar la intervención, se puso de manifiesto los hábitos nocivos de estos mismos. Este programa que se presentó en el IV Congreso Nacional de Enfermería y Salud Escolar, daba continuidad al programa PESE, y estaba elaborado en la misma línea.

Estos dos programas "PESE" y "PESI", se fusionan en el nuevo programa PESEI, el cual quiere ser una herramienta de trabajo para la educación para la salud en las escuelas e institutos, igualando los contenidos en esta materia en todas las comunidades autónomas. Cada comunidad está poniendo o pondrá en marcha el programa según sus políticas en Educación para la Salud, y se podrá dar como una materia específica más dentro del currículum educativo o bien de forma interdisciplinar, de manera transversal.

Este programa es abierto y participativo, es revisado y evaluado de forma bianual, para incluir las aportaciones de todas las personas y entidades implicadas en la salud de la comunidad educativa.

3. - FINALIDAD DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ESCUELAS E INSTITUTOS (PESEI)

La finalidad del programa es la de mejorar la salud de los niños/as y adolescentes que están en la franja de edad de 4 a 16 años, correspondientes a los cursos de P3 hasta 2º de bachillerato, mediante la promoción de hábitos saludables, prevención de riesgos y conocimientos necesarios en educación para la salud que garanticen la toma de control sobre su salud presente y futura, así como la que corresponde a su entorno y comunidad.

El programa fomenta los hábitos saludables trabajando en la educación para la salud y temas relacionados como: higiene, conocimiento del cuerpo, salud sexual y enfermedades de transmisión sexual, hábitos nocivos (drogas, tabaco, alcohol...), alimentación y nutrición, ocio y descanso, entorno saludable, ética de la vida, salud mental y emocional, prevención de accidentes y seguridad, hábitos posturales, seguridad vial, conocimiento de las enfermedades, primeros auxilios y RCP (Reanimación Cardiopulmonar).

Este programa se adapta al nivel de edad y las necesidades en salud de la escuela e instituto. A la vez unifica los conceptos de salud que se deben conocer y alcanzar como mínimo, creando un currículum de materias en educación para la salud iguales para todos los estudiantes, independiente de la comunidad a la cual pertenezca.

4. - OBJETIVOS

- Fomentar la promoción de actitudes y adquisición de hábitos saludables a los alumnos de las escuelas de primaria y secundaria.
- Reducir la adquisición de comportamientos que pueden afectar negativamente a la salud en un futuro no lejano (factores de riesgo en la adolescencia y edad adulta).
- Facilitar al escolar la accesibilidad a la salud en la etapa escolar temprana y dar continuidad a lo largo de su vida escolar.
- Potenciar el carácter participativo y de implicación de los escolares, docentes, familias, AMPAs y agentes implicados en temas de salud.
- Fomentar el grado de compromiso de los alumnos con la salud.
- Coordinar y colaborar con los equipos directivos de las escuelas para elaborar programas formativos y de integración de la educación para la salud en la escuela, bajo el modelo de la REEPS que se rige por los acuerdos de la asamblea de esta entidad aprobado en Luxemburgo el 13/11/2007.

5. - FASES DE INICIO DEL PROGRAMA

- I. Un primer contacto con la escuela para presentar la propuesta en educación para la salud a la dirección del centro, maestros y AMPA.
- II. Un segundo contacto con dirección y profesores, para programar las sesiones conforme a los puntos establecidos en el programa con los del calendario escolar. De esta manera, ampliar y adaptar los temas a trabajar, según las necesidades y características de la escuela y su entorno.
- III. La dirección de la escuela, comunicará a los padres el desarrollo de este programa, *'Educación para la salud'*, que se llevará a cabo durante el curso escolar y pedirá su colaboración y participación activa .
- IV. El inicio de las sesiones para la salud tendrán lugar entre los meses de octubre a mayo, aunque se podría alargar hasta junio.
- V. Las intervenciones en salud tienen una duración mínima de 1h a 2h, que se harán en las clases con presencia del profesor.
- VI. Las intervenciones en salud para el resto de miembros de la comunidad educativa (padres, maestros), tienen una duración aproximada de 2h.
- VII. Este programa será llevado a cabo por enfermeras con experiencia en salud escolar, que además de otras competencias, tienen la de promocionar y educar en salud. A su vez pueden gestionar la incorporación de otros agentes de salud (personas o entidades expertas), para reforzar algunas materias de este programa.
- VIII. Se realizará una evaluación en mayo de las actividades sobre educación en salud escolar aplicadas en el centro educativo. De esta manera se llevará a cabo la planificación de las actividades del próximo curso escolar.
- IX. Se hará una evaluación de los conocimientos adquiridos por los alumnos (antes y después de la intervención), donde se evaluará el grado de satisfacción por parte de los padres, profesorado y alumnos.
- X. Se elaborará una memoria del programa a la finalización del curso escolar, para poder incorporar las mejoras necesarias en el próximo curso.

6. - METODOLOGÍA

En las intervenciones del programa de la educación para la salud, se utilizarán técnicas conocidas por el profesorado, y que se puedan emplear para el desarrollo didáctico de los contenidos de la materia de Educación para la Salud.

Algunas de las técnicas que se pueden utilizar en las sesiones pueden ser: debate público, Phillip 6-6, mesa redonda, panel integrado, lluvia de ideas, técnicas de riesgo, diálogos a partir de un test o de una película, estudios de casos prácticos, dramatización (Role Playing), entrevista o consulta pública, realización de carteles y murales, fotopalabras, rompecabezas, grupos de investigación, discusiones de dilemas morales, lista de valores...
Material a utilizar en las sesiones: audiovisuales (PowerPoint, películas...), carteles, trípticos, tarjetas, adhesivos, juegos, fichas de trabajo, talleres prácticos, cuentos, representaciones teatrales...

El número de sesiones mínimas recomendadas son de 4 para los cursos de P3, P4, P5, y de 8 a 12 sesiones para el resto de los cursos (de 1 a 2 horas de duración aproximada). Aunque se puede adaptar el número de sesiones y duración de las mismas a las necesidades de la escuela.

Las sesiones se pueden pactar semanalmente, por trimestre o por semanas culturales (en el caso que se dê) de temas relacionados con la salud. Las sesiones de los padres y maestros pueden ser a demanda, aunque se recomienda que dichas sesiones sean compaginadas con los contenidos impartidos a los menores en el mismo momento.

7. - ACTIVIDADES DEL PROGRAMA PROPUESTAS POR LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA

NIÑOS DE P3-P4-P5:

- I. La higiene diaria**
 - Contenido: Aspectos básicos higiénicos y su importancia.
 - Objetivos: Que los niños vayan adquiriendo conocimientos sobre este hábito.

- II. Los alimentos**
 - Contenido: Conocimiento de los alimentos y de los sabores. La importancia de los hábitos alimentarios.
 - Objetivos: Que los niños empiecen a familiarizarse con los hábitos de alimentación.

- III. Los accidentes**
 - Contenido: Prevención de accidentes en la primera infancia.
 - Objetivo: Despertar la atención de los niños ante los peligros de su entorno más próximo.

- IV. La jornada del día**
 - Contenido: Tareas habituales que se desarrollan a lo largo del día.
 - Objetivo: Que los niños empiecen a alcanzar unos buenos hábitos en la organización del día a día.

NIÑOS de 1º y 2º :

- I. El cuerpo humano**
 - Contenido: Las partes importantes del cuerpo: piel, esqueleto, músculos, órganos, sentidos y concepto general.
 - Objetivo: Que los niños tomen conciencia generalizada de su propio cuerpo.

- II. Las etapas de la vida**
 - Contenido: Diferentes etapas de la vida humana: infancia, adolescencia, edad adulta y tercera edad.
 - Objetivo: A través del conocimiento de las diferentes etapas de la vida, comprender las diversas personas que integran las familias y sus tareas diarias y funciones.

- III. Higiene y salud**
 - Contenido: Higiene básica diaria e importancia en la salud.
 - Objetivo: Dar a conocer la importancia de la higiene corporal en la salud de las personas y facilitar adquisición de autonomía en este aspecto.

- IV. Los alimentos sanos, comer bien. (2 SESIONES)**
 - Contenido: Introducción al conocimiento de los alimentos.
 - Objetivo: Concienciar de cuáles son los hábitos más y menos apropiados y conocimiento nutricional.

- V. El sueño y el descanso**
- Contenido: La importancia del descanso y repercusión en la salud.
 - Objetivo: Que los niños/as tomen consciencia de unos buenos hábitos de sueño y lo que representa para su organismo.
- VI. Evitar peligros**
- Contenido: Evitar y conocer puntos de peligro en el entorno más directo.
 - Objetivo: Tomar consciencia de los peligros del mundo circundante en la infancia, a fin de no hacerse daño.
- VII. Mis primeros auxilios y el botiquín**
- Contenido: Inicio a los primeros auxilios.
 - Objetivo: Conocer un botiquín de pequeñas heridas, desinfectar y tapan con un apósito.
- VIII. Estamos enfermos, vamos al médico, vamos a la enfermera**
- Contenido: El sistema sanitario y su función.
 - Objetivo: Familiarización con el sistema sanitario
- IX. Hábitos posturales**
- Contenido: Higiene postural.
 - Objetivo: Conocer posturas correctas para prevenir daños en la espalda.
- X. La higiene ambiental**
- Contenido: La importancia de un entorno limpio en relación a la salud.
 - Objetivo: Promover los hábitos de mantener el entorno limpio y la influencia que tiene en la salud de las personas y evitar las enfermedades.
- XI. Diversidad y respeto**
- Contenido: Diversidad, tolerancia y respeto
 - Objetivo: Respetar y tolerar personas de diferentes etnias, creencias y género.
- XII. El mundo de los sentidos**
- Contenido: Sentidos y su cuidado.
 - Objetivo: Que los niños sean capaces de reconocer la importancia de cada uno de sus sentidos y su cuidado

NIÑOS de 3º y 4º:

- I. El cuerpo humano**
 - Contenido: El esqueleto, los músculos, la respiración, la circulación sanguínea.
 - Objetivo: Ampliar conocimientos del cuerpo humano.

- II. Los inicios de la vida**
 - Contenido: Diferentes etapas de la vida.
 - Objetivo: Ampliación de los conocimientos de las etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta, tercera edad).

- III. Hábitos higiénicos, salud y deporte**
 - Contenido: Higiene corporal y ejercicio físico.
 - Objetivo: Que los niños conozcan la repercusión de la higiene y el deporte en la salud.

- IV. Hábitos de alimentación**
 - Contenido: Alimentos y los buenos hábitos de alimentación.
 - Objetivo: Lograr buenos hábitos de alimentación desde pequeños.

- V. El sueño, el descanso y el ocio**
 - Contenido: Los buenos hábitos en el descanso, sueño y ocio.
 - Objetivo: Lograr buenos hábitos en el descanso desde pequeños.

- VI. Evitar peligros**
 - Contenido: Conciencia de los peligros en el entorno más próximo.
 - Objetivo: Que los niños/as tomen conciencia de los peligros y accidentes, y cómo evitarlos.

- VII. El respeto entre compañeros**
 - Contenido: Derecho y deberes.
 - Objetivo: Que los niños/as conozcan sus derechos y sus deberes y tomen conciencia del respeto a los compañeros.

- VIII. Primeros auxilios**
 - Contenido: Actuaciones ante pequeñas emergencias.
 - Objetivo: Tomar conocimientos en temas de primeros auxilios.

- IX. La familia**
 - Contenido: Concepto tradicional y nuevo de la familia.
 - Objetivo: Conocimiento de la función de la familia y el papel en la sociedad.

- X. Hábitos posturales**
 - Contenido: Higiene postural.
 - Objetivo: Conocer posturas correctas para prevenir daños en la espalda y posibles patologías derivadas de los malos hábitos posturales.

- XI. Dependencia respecto al mundo virtual**
 - Contenido: Redes sociales y medios audiovisuales.
 - Objetivo: Toma de conciencia del buen uso de las nuevas tecnologías.

NIÑOS de 5º-6º:

- I. **El cuerpo humano (El crecimiento del pre-adolescente y del adolescente, cambios más importantes)**
 - Contenido: Cambios en la pre-adolescencia.
 - Objetivo: Que los niños y niñas conozcan su cuerpo y los principales cambios que aparecerán a partir de esta etapa (físicos, emocionales, sexuales...) y su aceptación
- II. **Hábitos saludables 1 (alimentación y ejercicio)**
 - Contenido: Hábitos de la alimentación y el ejercicio.
 - Objetivo: Promocionar un estilo saludable de alimentación y de ejercicio.
- III. **Hábitos saludables 2 (ocio y descanso)**
 - Contenido: Hábitos del ocio y el descanso.
 - Objetivo: Promocionar un estilo saludable respecto al ocio y el descanso.
- IV. **Hábitos saludables 3 (alcohol, tabaco y drogas)**
 - Contenido: Hábitos sobre las adicciones.
 - Objetivos: Conocer recursos necesarios para desarrollar habilidad y adquisición de valores para enfrentarse de forma adecuada a situaciones relacionadas con adicciones y prevención de conductas nocivas en el futuro adolescente.
- V. **Hábitos saludables 4 (higiene y culto al cuerpo)**
 - Contenido: Hábitos de higiene y culto al cuerpo.
 - Objetivo: Sensibilización respecto a las modificaciones estéticas del cuerpo (tatuajes, perforaciones, implantes subcutáneos) y su higiene.
- VI. **Prevención de Riesgos**
 - Contenido: Prevención de accidentes y de riesgos
 - Objetivo: Conocer las prevenciones de accidentes propias de esta edad.
- VII. **Bullying**
 - Contenido: Bullying y el respeto.
 - Objetivo: Evitar y corregir conductas de bullying entre los compañeros.
- VIII. **Primeros auxilios y botiquín.**
 - Contenido: Primeros auxilios y botiquín.
 - Objetivo: Dar conocimientos básicos de primeros auxilios en esta etapa de la vida.
- IX. **Educación en valores:**
 - Contenido: Valores humanos.
 - Objetivos: Conocer el concepto de los valores humanos y que interioricen la importancia de los mismos
- X. **Igualdad y respeto de género:**
 - Contenido: Igualdad y respeto.
 - Objetivo: Conocer la importancia de la igualdad y el respeto por igual entre géneros y sus consecuencias.

XI. Las etapas de la vida:

- Contenido: Diferentes etapas de la vida.
- Objetivo: Ampliación de los conocimientos de las etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta, tercera edad) y su desarrollo

XII. 12.- El mundo de la sexualidad.

- Contenido: Concepto de la sexualidad
- Objetivos: Llegar a que los chicos tengan conocimiento sobre lo que es sexualidad y todos los aspectos que la rodean (amor, afectividad, enfermedades de transmisión sexual, prevención...).

8. - CHARLAS (preescolar y primaria)**CHARLAS PARA EL PROFESORADO EN LA ESCUELA**

- Primeros Auxilios I. Actuaciones ante emergencias, pequeñas curas...)
- Primeros Auxilios II. Prevención y actuaciones en excursiones y salidas.
- Conocimiento general de enfermedades crónicas (diabetes, celiaquía, epilepsia, asma, intolerancias alimentarias, inmunodeficiencia...)
- Conocimiento concreto de alguna enfermedad crónica.
- Otras charlas a demanda.

CHARLAS PARA LOS PADRES

- Alimentación infantil de los 3 a los 6 años
- Alimentación infantil de los 7 a los 12 años.
- La pediculosis.
- Hábitos saludables de nuestros hijos (alimentación, higiene, ejercicio, hábitos del sueño, descanso y ocio).
- Ocio y tiempo libre entre padres e hijos.
- Vínculos afectivos padres-hijos para el desarrollo del niño.
- A cada edad un juguete.
- TIC's (seguridad en niños y niñas).
- Prevención de adicciones (alcohol, tabaco y drogas).
- Prevención de accidentes en los hijos.
- Protección y seguridad en la red.
- Emociones, conductas y actitudes en la infancia.

OTRAS CHARLAS (opcionales para los niños)
(Otros temas que podemos proponer)

- Cuidado de los sentidos.
- Protección y seguridad en la red.
- Educación de los hábitos posturales.
- La salud y el entorno (luz, sonido, iluminación...).
- La salud y el entorno (ambiente, respeto y reciclaje).
- La diversidad.
- La diabetes en la escuela.
- Igualdad y respeto de género.
- Educación en valores.
- Racismo, no discriminación de razas, tolerancia.
- Respiración y relajación.
- Salud emocional y control de las emociones.
- Malos tratos.
- Personas discapacitadas.
- Las vacunas y los medicamentos. ¿Para qué sirven?
- Hábitos nocivos y tóxicos para la salud (alcohol, tabaco y drogas).
- La familia.
- Seguridad en el coche.
- Dependencia respecto al mundo audiovisual.
- Ejercicio físico y sus beneficios.
- La pirámide de los alimentos en inglés.
- Los hábitos saludables en inglés.
- Higiene bucal.
- Conocimiento de los servicios sanitarios y sus profesionales.

9. - ACTIVIDADES DEL PROGRAMA PROPUESTAS POR LOS ALUMNOS DE INSTITUTO

ALUMNOS de 1º y 2º ESO

- I. **Cambios más importantes en el cuerpo del pre-adolescente y adolescente.**
 - Contenido: Cambios físicos, hormonales, mentales y emocionales.
 - Objetivo: Consideración del autoconocimiento del cuerpo, los cambios en esta etapa de la vida, y tomar conciencia de la afectación por los malos hábitos.

- II. **Bioética: Las etapas de la vida.**
 - Contenido: Diferentes etapas de la vida.
 - Objetivo: Ampliación de los conocimientos de las etapas de la vida estudiadas anteriormente (infancia, adolescencia, edad adulta y tercera edad) y su desarrollo.

Personas que integran familias y sus funciones. Facilitar adquisición progresiva de autonomía en la higiene.

III. Higiene y salud en la pre-adolescencia y la adolescencia.

- Contenido: La higiene diaria de todo el cuerpo.
- Objetivo: Dar a conocer la importancia de la higiene corporal en la salud de las personas.

IV. Alimentación saludable en la pre-adolescencia y la adolescencia.

- Contenido: Conocimiento de los grupos de los alimentos, importancia, raciones y equilibrio en relación a la edad y la enfermedad.
- Objetivo: Dar a conocer los alimentos, la importancia de no saltarse las comidas, el consumo equilibrado de los diferentes grupos de nutrientes, la relación de la buena alimentación y la salud.

V. El sueño y el descanso.

- Contenido: Descanso y crecimiento.
- Objetivos: Conocer y lograr buenos hábitos de descanso y su repercusión en nuestra vida diaria y en la salud.

VI. Prevención de accidentes.

- Contenido: Accidentes y consecuencias de los mismos en esta edad y prevención.
- Objetivos: Conocer los accidentes que se dan como resultado de conductas imprudentes o no seguras que pueden afectar la vida de las personas (cinturón de seguridad, uso del casco, la utilización del móvil junto al efecto del alcohol y/o las drogas en la conducción...), al tiempo que otros que se pueden dar en el mundo circundante.

VII. Primeros Auxilios y RCP.

- Contenido: Primeros auxilios básicos y aspectos sobre que es la RCP.
- Objetivo: Conocimiento de actuaciones básicas en caso de accidente (picadura, corte, golpe de calor...) y cuál es el objetivo del RCP en caso de gravedad.

VIII. Ocio y deporte.

- Contenido: Práctica de ejercicio de forma regular.
- Objetivo: Conocer las repercusiones positivas que tiene la realización de ejercicio físico tanto para la salud física como para la mental.

IX. Hábitos posturales.

- Contenido: Higiene postural.
- Objetivo: Conocer posturas correctas para prevenir daños en la espalda y posibles patologías derivadas de los malos hábitos posturales.

X. Gestión de las emociones y resolución de conflictos.

- Contenido: Gestión de emociones ante situaciones sociales difíciles.
- Objetivos: Saber cómo gestionar las emociones en caso de conflicto y tener herramientas para poder afrontarlas.

XI. Diversidad, respeto e igualdad de género y personas dentro de la sociedad.

- Contenido: Derechos y deberes sociales, respeto e igualdad.
- Objetivo: Concienciación de la importancia de estos valores en sus vidas.

- XII. Relación de vínculos familiares y sociales en el entorno del adolescente.**
 - Contenido: Vínculos familiares y ámbitos habituales. Riesgo del entorno del adolescente en cuanto a actuaciones y actitudes.
 - Objetivos: Distinción de la relación entre iguales y tener soporte familiar, docente...
- XIII. Conductas nocivas para la salud y repercusiones en el organismo.**
 - Contenido: Hábitos sobre las adicciones
 - Objetivos: Conocer recursos necesarios para desarrollar habilidad y adquisición de valores para enfrentarse de forma adecuada a situaciones relacionadas con adicciones y prevención de conductas nocivas en el futuro adolescente.
- XIV. Bullying y Cyberbullying.**
 - Contenido: Bullying, Cyberbullying
 - Objetivo: Informar, evitar, detectar conductas sobre bullying y cyberbullying, fomentando el respeto entre los compañeros.
- XV. Educación afectiva y sexual.**
 - Contenido: Concepto de la sexualidad y cambios que forman parte de la adolescencia.
 - Objetivos: Dar conocimientos sobre concepto de sexualidad y cambios que experimentan durante este proceso (cambios físicos, psicológicos, relacionales...). Normalización de la sexualidad como un proceso de la adolescencia.

ALUMNOS DE 3º-4º ESO

- I. Bioética de la vida: los valores humanos.**
 - Contenido: Los valores humanos.
 - Objetivo: Dar a conocer los valores humanos y los antivalores, trabajar el significado de los mismos y reflexionar.
- II. Bioética de la vida.**
 - Contenido: Fecundación, feto, nacimiento, bebé.
 - Objetivo: Reflexionar sobre la vida humana desde sus inicios.
- III. Enfermedades de transmisión sexual y prevención de conductas de riesgo.**
 - Contenido: Concepto de sexualidad, prevención de conductas sexuales de riesgo para evitar enfermedades de transmisión sexual.
 - Objetivo: Evitar y corregir posibles conductas sexuales de riesgo. Sexualidad segura.
- IV. El mundo de las drogas.**
 - Contenido: Drogas, tipos y efectos.
 - Objetivo: Información para evitar o corregir conductas de riesgo relacionadas con el consumo de drogas. Consumo responsable.

- V. Salud Emocional.**
- Contenido: Estabilidad emocional y efectos sociales.
 - Objetivos: Prevención y detección precoz de conductas que puedan poner en peligro la salud emocional. Saber buscar ayuda y apoyo. Habilidades personales.
- VI. Violencia de Género.**
- Contenido: Violencia de género y sus consecuencias.
 - Objetivos: Conocer el concepto de violencia de género y saber qué hacer y cómo actuar en caso de detección. Concepto de respeto y de libertad en una pareja.
- VII. Nuevas tecnologías, protección y seguridad del uso de las redes.**
- Contenido: Redes sociales y medios audiovisuales.
 - Objetivo: Toma de conciencia del buen uso de las nuevas tecnologías.
- VIII. Métodos anticonceptivos y aborto.**
- Contenido: Anticonceptivos, aborto y riesgos.
 - Objetivos: Dar a conocer los diferentes métodos anticonceptivos, describiendo los pros y contras de cada uno. Explicar el concepto de aborto, y conocer los métodos a utilizar para abortar dentro del marco legal. Consecuencias psicológicas.
- IX. Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA).**
- Contenido: TCA- Importancia de alimentación equilibrada.
 - Objetivo: Prevención de trastornos de conducta alimentaria mediante información y posibles consecuencias. Detección precoz por parte de amigos, familiares, maestros...
- X. Conocimiento de los servicios sanitarios y de sus profesionales.**
- Contenido: El sistema sanitario y su función.
 - Objetivo: Familiarización con el sistema sanitario y diferentes servicios.
- XI. Educación afectiva y sexual.**
- Contenido: Salud en relaciones de pareja.
 - Objetivo: Conocer y hacer entender que en toda relación de pareja deben haber más factores que lo sexual para que funcione y sea saludable.
- XII. Respeto y resolución de conflictos.**
- Contenido: Respeto, igualdad y herramientas resolutivas.
 - Objetivo: Prevenir y evitar conflictos derivados normalmente por falta de respeto, superioridad respecto al otro...
- XIII. El tabaco y el alcohol, dos enemigos aliados.**
- Contenido: Concepto de adicción y consecuencias.
 - Objetivo: Prevención y/o reducción del consumo de tabaco y alcohol. Tener conciencia de los riesgos que conlleva su consumo excesivo. Consumo responsable.
- XIV. Autoestima y presión de grupo.**
- Contenido: Presión de grupo y autoestima.
 - Objetivos: Prevención de conductas negativas asociadas a presión de grupo. Fomentar la autoestima y el derecho a decidir a pesar de la presión.

XV. Culto al cuerpo. ¿Qué hacemos?

- Contenido: Culto al cuerpo, aspectos positivos, negativos y seguridad.
- Objetivos: Prevención de riesgos asociados al culto al cuerpo (dietas poco equilibradas, uso de fármacos, seguridad en centros de tatuajes y perforaciones...).

ALUMNOS DE 1º y 2º bachillerato.**I. Las propiedades curativas de los alimentos y las plantas.**

- Contenido: Propiedades saludables de los alimentos y las plantas.
- Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de una buena alimentación y cómo repercute en nuestro cuerpo.

II. Bioética de la vida: entender el proceso de la muerte y el duelo.

- Contenido: Concepto de la muerte como parte de la vida
- Objetivo: Reflexionar sobre el proceso de la vida, entender los conceptos de cuidados paliativos, eutanasia, testamento vital...

III. Nuestra dieta mediterránea: una fuente de salud.

- Contenido: La dieta mediterránea y su importancia en la salud.
- Objetivo: Conocer los diferentes grupos de alimentos que componen la dieta mediterránea y sus beneficios para la salud.

IV. Prevención de enfermedades de transmisión sexual.

- Contenido: Enfermedades de transmisión sexual.
- Objetivo: Tomar conciencia de mantener relaciones sexuales seguras para poder evitar enfermedades de transmisión sexual, y saber cómo actuar si se presenta la enfermedad.

V. Familia. Conceptos y nuevos vínculos.

- Contenido: Concepto tradicional de familia.
- Objetivo: Trabajar el concepto tradicional de familia y el diferente concepto actual (mono parental, del mismo sexo...).

VI. Prevención de accidentes de automoción.

- Contenido: Peligros y conductas de riesgo en la conducción.
- Objetivo: Concienciar a los jóvenes de una conducta responsable, para evitar accidentes.

VII. Prevención de accidentes en el mundo laboral.

- Contenido: El mundo laboral y la prevención de accidentes de forma generalizada.
- Objetivo: Que los jóvenes empiecen a conocer la prevención de riesgos laborales antes de que se produzca su entrada en el mundo laboral.

VIII. Actuaciones de emergencias y RCP.

- Contenido: Primeros auxilios y maniobras de RCP básico.
- Objetivo: Que los jóvenes sean capaces de actuar ante una urgencia, dar unos primeros auxilios y saber utilizar las maniobras de RCP básico en caso necesario.

- IX. Ocio y deporte.**
 - Contenido: La importancia del ocio y del deporte en la salud de las personas.
 - Objetivo: Tomar conciencia de la integración del ocio y el deporte como parte de los hábitos saludables de las personas.
- X. El mundo de la pareja, respetar y compartir.**
 - Contenido: El respeto a la pareja.
 - Objetivo: Prevención de la violencia de género, tomando conciencia de estos hechos.
- XI. Entornos saludables.**
 - Contenido: Entorno saludable en el día a día de nuestra vida.
 - Objetivo: Tomar conciencia de la contaminación acústica, medioambiental y la repercusión en nuestra salud.
- XII. Diversidad, tolerancia y respeto.**
 - Contenido: Respeto al género, la religión e ideas. Trabajar la dignidad y la igualdad.
 - Objetivo: Evitar conductas xenófobas y discriminatorias y tomando conciencia de su gravedad.
- XIII. Los hábitos de sueño, descanso y ocio.**
 - Contenido: Los hábitos del sueño, el descanso y de las actividades de ocio.
 - Objetivo: Dar a conocer la repercusión de las horas de sueño, el descanso y el ocio en la salud de las personas.
- XIV. Minusvalías y discapacidades, un reto a la vida.**
 - Contenido: Minusvalías y discapacidades físicas y psíquicas.
 - Objetivo: Reflexión sobre la dignidad, respeto y derechos de las personas que puedan presentar anomalías cromosómicas, discapacidades físicas o psíquicas.
- XV. Las etapas de la vida: caminamos para ser adultos y responsables.**
 - Contenido: Diferentes etapas de la vida del ser humano.
 - Objetivo: Conocer las características más importantes de cada etapa y reflexionar sobre ellas, para mejorar la convivencia y comprender a otras personas con diferencia de generación.

10. – CHARLAS (*ESO y bachillerato*)

CHARLAS RECOMENDADAS PARA EL PROFESORADO DE INSTITUTO

- Primeros auxilios
- RCP
- Cuidado de la voz
- Diabetes
- Enfermedades crónicas más comunes de los adolescentes
- A demanda, según necesidades

CHARLAS PARA PADRES DE NIÑOS/AS PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES

- Vínculo afectivo entre padres e hijos.
- Detección de conductas nocivas de nuestros hijos (alcohol, drogas, tabaco).
- Respeto y tolerancia dentro del entorno familiar.
- Detección de problemas de bullying y cyberbullying en nuestros hijos.
- Alimentación del adolescente.
- Emociones, conductas y actitudes en la adolescencia.
- Otras charlas a demanda.
-

11. - OTROS SERVICIOS

Que la enfermera escolar dentro de su rol: asistencial, docente, investigadora y gestora (aprobado en Gandía 30/10/2009 por la SCE3) pueda dar asesoramiento semanal a la comunidad educativa (padres, maestros, AMPAS...) según pacto previo con la escuela o instituto.

La enfermera puede tener presencia durante todo el horario escolar para cubrir promoción de la salud, prevención de riesgos y educación para la salud haciendo efectivo el cumplimiento de los roles de su profesión.

12. - PROFESIONALES IMPLICADOS

- Enfermeras (con conocimientos de enfermería escolar) y un evaluador del programa que desarrollarán en la escuela (charlas, talleres, apoyo a profesores y padres...). También desarrollarán su trabajo con directivos y profesores dentro del centro.
- Ofrecerán relación de apoyo con otros profesionales dentro del ámbito educativo (psicopedagogos, asistentes sociales, educador social...).
- El perfil de la enfermera escolar debe tener unas actitudes y habilidades comunicativas para desarrollar su tarea, además de conocimientos específicos en la materia.

13. - EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

La evaluación será realizada, de una parte, por los propios profesionales, planificando e implementando el conjunto de actividades pactadas al comienzo de cada curso escolar; y por otro lado, por parte de los alumnos, profesores y directivos, mediante valoraciones y encuestas para valorar los conocimientos adquiridos durante la educación y si se han cumplido las expectativas iniciales del programa.