



proponer un manual de salud

# proponer un manual de salud

declaración de principios saludables en los centros educativos



Plan de Educación  
para la Salud en la Escuela

Consejería de Sanidad y Consumo  
Consejería de Educación, Formación y Empleo



*propuestas para la redacción de un*

# manual de salud

*declaración de principios saludables en los centros educativos*



**Plan de Educación  
para la Salud en la Escuela**

Consejería de Sanidad y Consumo  
Consejería de Educación, Formación y Empleo



La Escuela Promotora de Salud tiene por finalidad impulsar y adoptar estilos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud y, para su cumplimiento, se compromete a promover un entorno físico y psicosocial saludable. Para lograr este propósito es necesaria una revisión cuidadosa de las prácticas y los momentos de la vida en la escuela, con el fin de promover las condiciones ideales para el desarrollo de una vida saludable en lo personal y en lo social. Requiere de estrategias y acciones intencionalmente seleccionadas y efectuadas, pero también de posicionamientos personales e institucionales, que remitan a las concepciones que se asumen en relación con la educación, la salud, los valores, el conocimiento, es decir, con la vida.

Esta propuesta va dirigida a aquellos centros que, a través de la reflexión de sus claustros, hayan sentido la necesidad de dejar reflejada explícitamente su forma de educar, su estilo profesional, sus normas de convivencia, los valores básicos que priorizan, en suma, sus señas de identidad. Asimismo, es una oportunidad para refrescar ideas, opciones y acciones que se pueden llevar a cabo en los centros docentes, y que a veces van quedando olvidadas en la rutina del trabajo diario.

A través de los contenidos de salud, se sugieren aquí recomendaciones para el centro, para el alumnado, y para las familias. Lógicamente no están todas, pero **pueden ser un punto de partida para que cada centro seleccione aquellas que reflejen más su realidad, elabore otras, y facilitar así la redacción de su propio documento.** El título de dicho documento, por supuesto es orientativo y queda a la elección de cada centro cómo quiera nombrarlo.

# manual de salud de un centro educativo

- Este centro asume como valores básicos la democracia, la igualdad y la solidaridad, y se propone formar un tipo de persona susceptible de desarrollar todo su potencial cognitivo, afectivo y social, capaz de emprender iniciativas, elaborar criterios propios, fomentar su espíritu crítico e impulsar el razonamiento.
- El alumno es parte de la Comunidad y como tal, sus decisiones personales sobre hábitos saludables como higiene, ejercicio físico y una alimentación equilibrada, afectan no sólo a su salud como individuo sino también a la salud de la colectividad. El Centro prioriza entre sus objetivos educativos la práctica de buenos hábitos por parte del alumnado, como un elemento básico de la Salud Comunitaria.
- Para conseguir que el alumnado sea capaz de ser un agente activo de su propia salud, es básico y fundamental promover un ambiente social lleno de mensajes saludables que, poco a poco, vaya afianzando conductas adecuadas y modificando las menos saludables.
- La educación del alumnado es responsabilidad tanto del Centro educativo como de los padres y madres, y por extensión, de toda la Comunidad. La colaboración de la familia se hace indispensable y desde el centro docente se facilita la participación de los padres.



# propuestas para los docentes

- La asistencia al centro escolar ha de ser en las mejores condiciones de higiene; el respeto a uno mismo y a los demás exige un correcto aseo personal y de la ropa, lo que facilitará las relaciones interpersonales. Al centro hay que ir limpio, aseado y con ropa y calzados limpios.
- Hay una vestimenta adecuada para cada ocasión y/o lugar. Los centros docentes son lugares de trabajo y estudio, y la indumentaria ha de ir acorde a las actividades que allí se desarrollan. Por lo tanto, al centro escolar no se ha de acudir en chancas, bañador, pantalón corto o chándal (excepto para educación física).
- Para la clase de educación física se ha de vestir con ropa y calzado adecuado. No se podrá participar en la actividad física usando collares, aros, anillos, pulseras o cualquier otro elemento semejante a fin de prevenir accidentes.
- Por el bien común, los aseos han de estar limpios y dotados de jabón y papel higiénico, pero conseguirlo y mantenerlo es una labor de todos.



# propuestas para los docentes



- Durante las actividades escolares, se deben mantener posturas correctas para que la espalda no se resienta.
- Es conveniente limitar el peso de las mochilas al 10% del peso corporal del escolar o fomentar el uso de mochilas con ruedas. La instalación de taquillas en el centro ayuda al ahorro de peso en las mochilas.
- Es necesaria la promoción de normas de higiene postural en el centro y con las familias.

# propuestas para las familias

- Se debe insistir en que los chicos y chicas duerman el nº de horas necesarias para conseguir un descanso reparador que proporcionará bienestar y un mayor rendimiento físico y psíquico. Acondicionar el lugar de descanso con poca luz, poco ruido, evitar las temperaturas extremas, no realizar antes de ir a dormir actividades como el visionado de películas o el uso de juegos violentos y/o estresantes, etc., son medidas que ayudan a lograr una correcta higiene del sueño, tanto en cantidad como en calidad.
- El alumnado debe llevar una bolsa de aseo al centro que contenga cepillo y pasta de dientes, toallita y peine. Los cepillos de dientes, es necesario cambiarlos cada tres meses.





alimentación

# propuestas para los docentes

- Se realiza un seguimiento y valoración del desayuno saludable.
- Es especialmente importante beber agua fuera del aula en los meses de primavera y otoño y en los días en los que se practique educación física.
- Durante el almuerzo se evita jugar y/o correr.
- Existen recomendaciones de menú dirigidas a las familias en las salidas extraescolares.



# propuestas para las familias

- La importancia del desayuno es evidente, tras las horas de ayuno del sueño y cuando hay que enfrentarse a la actividad diaria. Está demostrado que los alumnos que acuden a la escuela sin haber desayunado previamente, muestran una menor aptitud física, una menor resistencia ante el esfuerzo, una menor fuerza muscular y menor capacidad de concentración y de aprendizaje.
- Debemos programar el tiempo necesario para realizar un desayuno saludable que nos permitirá disfrutar de nuestro máximo potencial, tanto físico como mental.
- El desayuno en casa debe contener, al menos, un vaso de leche con cereales o tostadas.
- En las actividades extraescolares está indicado llevar alimentos como: bocadillos, zumos, fruta, frutos secos y agua, según las recomendaciones que llegarán por escrito a la familia.
- Es recomendable que los alumnos traigan al centro algún tipo de alimento para media mañana: bocadillo, fruta, dulce casero, zumo. No es aconsejable el consumo de alimentos no saludables tales como bollería industrial, chucherías y refrescos azucarados.

- Para la celebración de cualquier acontecimiento, se optará por alimentos saludables, zumos, dulces caseros (cumpleaños saludables).
- Debemos hacer de la comida un acto social y de convivencia familiar, en el que se guardan unas normas de cortesía (no servirse el primero ni el trozo más grande, usar adecuadamente los cubiertos y la servilleta, agradecimiento al que hizo la comida, etc.).





# propuestas para los docentes

El uso respetuoso de los espacios comunes del centro, así como el cuidado del material y mobiliario nos procurará un espacio agradable, limpio y ordenado, y la posibilidad de disfrutar al máximo de los recursos que tenemos:

- Evitar los gritos y las carreras por los pasillos.
- Evitar portazos y ruidos al arrastrar mesas y sillas.
- Respetar y cuidar el mobiliario. No pintar ni rayar mesas y sillas.
- No tirar nada al suelo. Utilizar siempre las papeleras.
- Respetar los árboles y las plantas.
- Apagar luces o aparatos eléctricos cuando no sean necesarios.



# propuestas para los docentes

- Cerrar los grifos de agua después de utilizarlos.
- Desde el centro se potenciarán las actividades al aire libre.
- El centro será motor de difusión de actos culturales, deportivos y actividades al aire libre que se programen en el municipio.
- Reutilizar y reciclar el papel, así como utilizar los contenedores de colores para el resto de los materiales



- Es deber de todos cuidar nuestro patrimonio, el edificio, los muebles, el material didáctico, así como contribuir al mantenimiento del orden y la limpieza del centro. Si el alumno o alumna es responsable de algún daño, además de la sanción correspondiente deberá hacerse responsable del deterioro causado.

# propuestas para las familias

- Debemos utilizar bolsas de tela o de papel, para el transporte del almuerzo.
- En la medida de lo posible, trataremos de utilizar medios de transporte no contaminantes para acudir al centro.



# promoción de la seguridad y prevención de accidentes

# propuestas para los docentes

- Se exige del alumnado el mantenimiento de un comportamiento personal adecuado para evitar accidentes, como atarse las cordonerías, no empujar, no bajar corriendo las escaleras, no chupar los bolígrafos o lápices; hacerlo es un signo de madurez y de actitud responsable.
- Las principales fuentes de peligro en el patio, laboratorio, gimnasio, aula están identificadas y evitarlas, ayuda a conseguir un entorno seguro.
- Durante las actividades extraescolares, se guardan las normas y se siguen las indicaciones para cruzar la calle, subir y bajar del autobús, etc.
- Las entradas y salidas del centro están consideradas como situaciones de riesgo por lo que hay que prestar atención al tráfico de coches y autobuses.



# propuestas para las familias

- Si queremos educar en el respeto a las normas de tráfico, los adultos y en especial los padres y madres, hemos de mantener una actitud cívica y respetuosa con las mismas: cruzar con el semáforo en verde, respetar los límites de velocidad, utilizar el cinturón de seguridad.
- Debemos exigir de nuestros hijos el respeto a los bienes públicos y al buen uso que se ha de hacer de ellos y su cuidado.
- Es importante educar en los peligros del mal uso de determinados servicios como la electricidad, los medicamentos, el gas, etc.

prevención de accidentes promoción de la seguridad y prevención de accidente  
prevención de accidentes promoción de la seguridad y prevención de accidente  
prevención de accidentes promoción de la seguridad y prevención de accidente



# educación para el consumo

# propuestas para los docentes

- Los recursos naturales y materiales son limitados. Apagar las luces, reciclar, cerrar los grifos, optimizar el uso del papel, conservar los bienes comunes y un consumo racional y responsable contribuye a preservar la naturaleza.
- Durante el tiempo del recreo, se potencian los juegos tradicionales.
- En los talleres, existe un espacio y un tiempo para construir juguetes.



# propuestas para los docentes

- Se edita un periódico del centro en el que pueden participar padres, profesorado y alumnos.
- La reutilización y reciclado del papel, así como utilizar los contenedores de colores para el resto de los materiales, se considera una tarea obligatoria y necesaria.



# propuestas para las familias

- En épocas como la Navidad, es recomendable evitar el consumo irresponsable, y entre los regalos se deben incluir los de carácter imaginativo, de actividades manuales, de tipo didáctico, pinturas, libros y música.
- Desde las familias se ha de potenciar el consumo de productos naturales.
- Durante la semana escolar hemos de controlar y evitar el uso de la televisión, la videoconsola, los juegos de ordenador, etc.



salud mental

# propuestas para los docentes

- El respeto a los demás es la norma básica de convivencia.
- El centro escolar es un lugar de convivencia donde se aceptan y reconocen las diferencias individuales.
- El centro prioriza normas de convivencia tales como modular el tono de voz, pedir turno para hablar, escuchar otras opiniones, exponer nuestra opinión de forma dialogante y desechar la agresividad en los debates.
- Se exige de todos los miembros de la comunidad educativa llamar a las personas por su nombre evitando apodos, y expresar las opiniones o sentimientos huyendo de tópicos y preconcepciones y diferenciando lo que pueden ser o no bromas, faltas de respeto y daño a la sensibilidad de los demás.
- Los juegos y las actividades físicas en grupo se han de regir por las normas de la deportividad.



# propuestas para los docentes

- Hemos de procurar el bienestar en el aula como lugar de trabajo: evitar correr y chillar por los pasillos, utilizar las fórmulas de cortesía al pedir información, solicitar algo o exponer alguna negativa o queja, saludar, despedirse, llamar a la puerta antes de entrar.



- No se permite traer al centro elementos que perjudiquen la tarea escolar: teléfonos móviles, consolas, mp3, o similar. En caso de vulnerar esta norma, serán requisados por parte del profesorado y quedarán en su custodia hasta que lo retire el padre/madre o tutor del alumno.
- En el caso de tener que adoptar alguna medida disciplinaria, este centro prima aquellas que, de forma ejemplarizante, redunden en beneficio de la comunidad educativa: barrer el patio, recoger papeles, limpiar lo ensuciado, reparar lo estropeado... etc.

- La agenda escolar es la herramienta de comunicación diaria entre el profesor y la familia y ha de ser utilizada por ambas partes. En ella se informará de las fechas de los controles, incidencias, amonestaciones, eventos y toda aquella información que se quiera hacer llegar a la familia. El alumnado ha de llevarla siempre en los cursos.
- El uso de la violencia está totalmente desechado en el centro. Cualquier conflicto que pudiera surgir en la convivencia diaria entre compañeros/as será resuelto por las vías del diálogo y la negociación. En caso de reconocer la incapacidad para resolverlo por estas vías, se acudirá al tutor o a la jefatura de estudios, pero en ningún caso se justificarán soluciones violentas.
- El consumo de tabaco, alcohol o cualquier otro tipo de drogas está absolutamente prohibido en el centro. Cualquier celebración que se programe en el centro se atenderá a esta norma.
- Ante la sospecha de consumo de droga por parte de algún alumno, se avisará a la familia y en el caso que ésta no responda, se dará cuenta a los Servicios Sociales del Ayuntamiento.
- Es importante ser positivo, y saber reconocer y admitir en uno mismo y en los demás las actuaciones buenas que se hayan llevado a cabo, tanto por parte de otros compañeros como del profesorado.

# propuestas para los docentes

- Se ha de procurar fundamentar las opiniones con argumentos, evitando el "porque sí" o similares, y tratando de explicar razonadamente nuestros actos.
- Siempre que se pueda, se procurará la intervención de los alumnos mayores para favorecer la formación de los más pequeños.
- Al alumno se le valora por sus logros personales, del mismo modo que es responsable de cada uno de sus actos.
- Desde este centro se propicia el asociacionismo del alumnado, procurándole espacio para reunirse. Asimismo, se fomenta la participación del alumnado y la celebración de asambleas.



# propuestas para las familias

Es importante:

- Educar en el respeto a los demás.
- No alentar soluciones violentas ante cualquier conflicto que pueda surgir, sino animar al diálogo y la discusión pacífica.
- Ejemplificar en el día a día evitando el uso del tabaco, drogas y alcohol.



# sexualidad y afectividad

# propuestas para los docentes



- Las relaciones interpersonales serán afables y respetuosas.
- Las relaciones interpersonales no serán sexistas.
- En este centro, se fomentan las relaciones interpersonales y la participación en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes superando inhibiciones y prejuicios, reconociendo y valorando críticamente las diferencias de tipo social y rechazando cualquier discriminación basada en diferencias de raza, sexo, clase social, creencias y otras características individuales o sociales.
- No se permiten las amenazas ni los insultos a ningún miembro de la Comunidad educativa.
- En este centro, se valoran los esfuerzos y la superación de las dificultades.
- Durante el tiempo de recreo se potencian los juegos no sexistas.

# propuestas para las familias

Es necesario:

- Educar en la igualdad y el respeto al otro sexo.
- Propiciar las relaciones de amistad de los hijos y su participación en actividades de grupo.
- Fomentar el esfuerzo personal con su reconocimiento y apoyo en el fracaso.
- No utilizar términos despectivos ni insultos.



actividad física,  
ocio y tiempo libre

# propuestas para los docentes

- El Centro abre sus instalaciones en horario no lectivo para la práctica de deporte, ejercicio físico y actividades culturales.
- Durante los recreos se programan y promueven juegos y ejercicio físico.
- El Centro, en colaboración con las Concejalías de Deporte, Juventud... programa actividades extraescolares al aire libre y promueve la participación de las familias.
- En el tablón de anuncios, aparecen la programación de actividades al aire libre, culturales y de ocio y tiempo libre que ofrezca el Ayuntamiento desde cualquiera de sus concejalías, así como las que ofertan otras asociaciones del municipio.
- Las instalaciones del Centro están a disposición de la Comunidad educativa y no educativa para la programación de actos culturales tales como teatro, cine, música y otros.
- El Centro dispone de un espacio para el uso de las asociaciones de alumnos.
- El Centro potencia el funcionamiento de la Junta de delegados y la participación del alumnado en los órganos pertinentes.



# propuestas para las familias

Es conveniente:

- Fomentar y estimular la participación en actividades físicas.
- Estimular el gusto por el deporte y el aire libre participando en familia en aquellas actividades que favorezcan el contacto con la naturaleza.
- Animar a participar en actividades comunitarias de tipo social, voluntariado, ONGs...





**Consejería de Sanidad y Consumo**  
**Dirección General de Salud Pública**

**Servicio de Promoción y Educación para la Salud:**

Ronda de Levante, 11. Planta baja. Despachos 20 y 23  
30008 Murcia

Telfs.: 968 36 51 04 • 968 36 57 57 • 968 36 22 95

**Centro de Recursos de Promoción y Educación para la Salud:**

Telfs.: 968 36 89 38 • 968 36 20 38

**Consejería de Educación, Formación y Empleo**  
**Dirección General de Promoción Educativa e Innovación**

Gran Vía Escultor Salzillo, 32. Escalera 2ª, 4ª planta  
30005 Murcia

**Servicio de Programas Educativos:**

Telf.: 968 36 53 65

**Servicio de Innovación y Formación del Profesorado:**

Telf.: 968 36 51 20

