



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



# Educación Secundaria Obligatoria

## contenidos

INTERVENCIONES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

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

El Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia establece en el Objetivo Específico 1.2. la necesidad de "Definir los objetivos y contenidos de salud, así como la metodología y evaluación de las intervenciones educativas en Educación Secundaria Obligatoria". Para ello plantea la constitución de un grupo de trabajo multisectorial y multiprofesional. A este fin, y durante unos meses, se han reunido profesionales docentes y sanitarios para elaborar un documento que facilite la inclusión de la educación para la salud en los centros docentes y, sobre todo, la labor del profesorado con respecto a ella, dentro y fuera del aula. Desarrollar las actividades propuestas ha de contribuir al bienestar físico, mental y social, además de favorecer la adopción de comportamientos de salud en los integrantes de las comunidades educativas.

Este documento está constituido por:

## 1. Introducción:

En ella quedan definidos los conceptos de salud, de promoción y de educación para la salud adoptados por el Plan. Asimismo, describe la importancia de la adquisición y el

desarrollo de habilidades sociales en la persona y plantea la finalidad y los objetivos de la educación para la salud en la escuela.

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

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

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

Por último, una vez concretados sus objetivos, el centro escolar ha de

considerar actuaciones y decisiones generales que ayuden y faciliten el desarrollo de la educación para la salud. Para esto se sugieren una serie de actividades o procedimientos.

## 3. Aspectos metodológicos generales.

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

## 4. Esquema relacional por cada uno de los contenidos de salud de:

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

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

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

## 6. Anexo.

Un anexo en el que se exponen diferentes técnicas educativas que

pueden estar especialmente indicadas para desarrollar actividades relacionadas con la salud.

## 7. Bibliografía.



La promoción de la salud se dirige a mejorar las competencias en salud de los individuos y también a mejorar el entorno y la sociedad en la que éstos viven. Aunque se entiende por estilo de vida saludable el "no fumar, comer sano, no beber alcohol, hacer ejercicio físico, etc.", también se ha de concebir como la manera general de vivir de las personas y grupos sociales, en donde se incluyen además las formas de pensar y de comportarse, otorgándole una gran importancia a la salud mental (Yakarta, 1997).

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

Generar actitudes y comportamientos en el alumnado exige tiempo, constancia y coherencia en los mensajes que se le aporten desde el centro escolar y desde las familias. Aprender y cambiar es costoso; cada persona hace procesos diferentes, a veces cortos, a veces a medio o a largo plazo. En cualquier caso, en los centros docentes no universitarios los años de docencia y las condi-

ciones psicopedagógicas del alumnado y de la institución favorecen que ese proceso sea, dentro de su dificultad, más fácil.

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

El alumno/a que posee competencia social y emocional dispone de la capacidad para entender, manejar y expresar los aspectos emocionales de la vida, de modo que realiza de manera más eficaz tareas ordinarias como aprender, entablar relaciones personales, resolver los problemas de la vida práctica y adaptarse a las demandas del crecimiento y del desarrollo. Asimismo, incluye el propio conocimiento y aprecio, el control de los impulsos, la capacidad de colaborar con los demás. Estas destrezas son requisitos imprescindibles para implicarse en el estudio, en la dinámica del aula y del centro escolar, en la familia y en la sociedad. La educación para la salud (EpS) es básica para alcanzar estas competencias.

Los centros docentes que imparten Educación Secundaria en la Región presentan, en mayor o menor porcentaje, alguna o todas de las características siguientes, sobre las que se ha de reflexionar a la hora de llevar a cabo la educación para la salud en los mismos:

- Concepto de salud como ausencia de enfermedad, que lleva a desvincular lo enseñado (currículo explícito) del ambiente escolar (currículo implícito).
- Metodología predominantemente transmisora, con escasa participación del alumnado y con marcado carácter academicista.
- Enseñanza sobre todo de conceptos y en menor grado de procedimientos y de actitudes.
- Escasa tradición de trabajo en equipo entre los docentes de un mismo departamento, docentes de distintos departamentos, y entre docentes y familias.
- Alumnado de procedencia más dispersa que en el caso de colegios y con edades centradas en la adolescencia, con las peculiaridades propias de esta época.
- Escasa participación de las familias y de las relaciones con ellas.

Valorar estas dificultades puede ayudar a detectar problemas en los centros que dificultan tanto la calidad de la

enseñanza como la calidad de vida de los integrantes de las comunidades educativas.

La educación para la salud propuesta en este documento pretende ser un instrumento de ayuda al profesorado para generar en sus alumnos y alumnas respuestas más adaptadas al centro escolar y a la sociedad. Trata de mejorar en salud la vida cotidiana de los centros y de la comunidad educativa. Los centros saludables no sólo cuidan los aspectos estrictamente físicos o de organización escolar, sino que valoran el estilo de educar, entendido como el conjunto de decisiones adoptadas por el profesorado para obtener los objetivos educativos. También, estos centros estudian cómo abordar problemas de salud en su vida diaria.

Los mensajes contradictorios (en el seno de las familias, en los centros educativos, en los medios de comunicación...) no contribuyen a la formación del alumnado. Se ha de ofrecer coherencia en las actitudes que se muestran dentro del instituto y buscarla con las familias.

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

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

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

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

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

- Actuar como interlocutor de la escuela para temas relativos a la educación para la salud.
- Coordinar en la comunidad educativa las actuaciones de educación para la salud programadas.
- Establecer relaciones de coordinación con la asesoría correspondiente del Centro de

Profesores y Recursos designada como responsable de educación para la salud, así como con el responsable del Equipo de Atención Primaria, del Ayuntamiento y de otras estructuras de referencia.

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

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

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

Es recomendable que la coordinación del Plan de Educación para la Salud en la Escuela y la coordinación de Prevención de Riesgos Laborales las

asuma la misma persona. En este caso se acumularía la liberación horaria establecida hasta un máximo de 4 horas semanales.

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

En los Institutos de Educación Secundaria, el equipo podrá estar constituido por el profesorado que forme parte del equipo docente de un curso (mínimo de 6 profesores/as de cada grupo de alumno) y/o por el profesorado de un mismo ciclo (en cuyo caso estarán representadas un mínimo de 5 áreas o materias distintas para cada uno de los cursos del ciclo).

El equipo establecerá reuniones periódicas donde se concretarán las necesidades (formativas, estructurales del centro, relaciones con el resto de

la comunidad, etc.), conforme vayan surgiendo, y propondrá posibles soluciones. Para ello, podrá optar a formación específica sobre el Plan de Educación para la Salud en la Escuela, metodología de trabajo en equipo, formación en habilidades sociales, entre otros.

Su actividad consistirá en:

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

Para llevarlo a cabo puede hacerse el estudio de diversos indicadores de salud por medio de una plantilla, como el modelo adjunto o cualquiera otra diseñada por el equipo de coordinación. En ella se dispondrán aspectos negativos y positivos de salud a los que se aplicará su valoración en el centro.

El resultado de este estudio ayuda a diagnosticar los problemas, facilita la

Indicador negativo	1	2	3	4	5	Indicador positivo
Agresividad						Diálogo
No aceptación de diferencias						Espíritu intergrador
Tabaquismo						Ausencia consumo tabaco
...						...



definición de objetivos, evidencia las necesidades y orienta los recursos que precisa la comunidad educativa para tratarlo.

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

- Promoción en el alumnado del desarrollo de actitudes (tendencias para actuar ante una situación determinada) y valores que les permitan tomar decisiones saludables; de ahí, la importancia de trabajar la salud como valor positivo.
- Mención, de manera explícita, al desarrollo de capacidades relacionadas con la autoestima y aptitudes de comunicación (capacidad de escuchar, negociar, resolver problemas, tomar decisiones, entablar relaciones y desarrollarlas, renunciar a la violencia, etc.).
- Servir de recordatorio a la comunidad escolar sobre la importancia del denominado "currículum implícito o cultura de la escuela".

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

y Plan de Actividades Extraescolares. De esta forma se facilita la coherencia en todas las actividades del centro educativo.

**3.4 Planificar las actividades** de educación para la salud que se han de desarrollar en el centro educativo.

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

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

■ **Instrumentos de evaluación:**

a) Valoración del alumnado:

- Aplicación de un cuestionario inicial (a la entrada al centro) y otro al finalizar la etapa.
- Memorias de tutorías.
- Agenda del alumno/a.

Es importante que los indicadores de evaluación relacionados con las capacidades conseguidas por el alumnado tengan reflejo en sus boletines de evaluación. La elección de la cantidad y calidad de los que

queden reflejados en ellos dependerá de los equipos docentes y de los contenidos que se aborden.

Para el estudio inicial y final de las capacidades del alumnado se puede utilizar el mismo ejemplo de plantilla sugerido anteriormente

b) Valoración de la puesta en marcha del Plan en el centro:

- Actas de sesiones de claustro, de coordinación de ciclos y de equipos docentes
- Revisión de los documentos institucionales.
- Análisis del Registro de Salida de documentos del centro, para comprobar las demandas realizadas

relacionadas con la educación para la salud.

- Memoria de tutoría.
- Observación directa.
- Registro y análisis de las amonestaciones realizadas al alumnado.
- Uso de instalaciones del centro.
- Funcionamiento de la agenda del alumnado.
- Número de talleres específicos sobre contenidos de educación para la salud ofertados al alumnado.
- Actividades extraescolares realizadas.



## Aspectos metodológicos generales

El modo en que la EpS es tratada en el proceso general de aprendizaje es tan importante como sus contenidos.

Conseguir el objetivo de que el alumnado asuma una serie de actitudes y hábitos saludables duraderos implica una serie de estilos educativos. No se puede caer en el aprendizaje pasivo, programando conferencias o charlas que el alumno escucha como un buen consejo, sin protagonizar su aprendizaje. Es decisivo también, mantener conductas coherentes con los mensajes, ya que el valor del ejemplo y el comportamiento es fundamental en la creación y consolidación de hábitos saludables.

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

**1. Definición de comportamientos saludables en el centro educativo** por el Claustro o el equipo de coordinación. Con ellos se elabora un documento que será entregado a las familias y alumnado en las tutorías y/o en el sobre de matrícula, siendo deseable la constatación de su conocimiento y de la aceptación de estas condiciones, entre las que han de figurar:

- Necesidad de aseo personal diario, con ropa y calzado limpios y en consonancia con las actividades que se desarrollan en un centro educativo.
- Necesidad de aseo y cambio de ropa tras educación física.
- Compromiso con la limpieza del entorno más inmediato: pupitre, aula, pasillos, lavabos.
- Puntualidad en las entradas y salidas del centro y del aula.
- Importancia del desayuno en casa y del almuerzo con bocadillo o similar en el recreo.
- Compromiso de no utilización del teléfono móvil, videoconsola, mp3 y similares en el centro escolar.

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

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

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

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

El alumno/a ha de llevar la agenda a clase, dejándola encima de la mesa, de forma que el profesorado pueda revisarla o anotar sugerencias en cualquier momento y no sea preciso reservar un tiempo para ello. La revisión

de la misma por el profesorado puede ser ocasional y aleatoria, reflejándose su cuidado y actualización en los criterios de calificación y evaluación del alumnado.

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

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

- Consideración por toda la comunidad educativa de la importancia del bienestar en el aula. Para ello, se seguirán unas sencillas pautas de conducta: no correr ni chillar por los pasillos, presentación del profesorado y del alumnado, evitar ruidos, pedir un favor o información, dar negativas o quejas, pedir disculpas, no utilizar el teléfono móvil, ni mp3 o similares, etc.
- Importancia de las habilidades de comunicación:

- Mostrar interés, atención y mirar mientras se escucha, centrándose en lo que se dice y en las razones que se exponen, no en los pequeños defectos de

la persona que habla.

- Intentar ser objetivo en las relaciones personales y valorar que otros piensen de forma distinta, considerando importantes las opiniones de los demás.

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

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

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

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

**6.** Formación de grupos multiprofesionales en colaboración con los equipos de Atención Primaria y Ayuntamiento, que coordinen y dinamicen las intervenciones de EpS que se realicen en el centro educativo, velando por mantener una postura coherente tanto con el compromiso de salud del centro, como con el entorno.

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

Asimismo, se impulsará la creación y desarrollo de una Escuela de Padres facilitando su realización y colaborando con las actividades que se programen, de manera que, en lo referente a la salud, sean una continuación del proyecto de salud del centro.



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

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

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

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

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

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

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

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer la necesidad del aseo personal diario y lograr una correcta higiene corporal y de los dientes.</li> <li>• Asistir al centro con ropa y calzado limpios y con la indumentaria adecuada, entendiendo que es un lugar de trabajo y estudio.</li> <li>• Reconocer la necesidad de la ducha tras las sesiones de Educación Física.</li> <li>• Lograr una correcta higiene del descanso, asumiendo la necesidad de un número suficiente de horas de sueño para conseguir un efecto reparador.</li> <li>• Aprender a utilizar la voz y las cuerdas vocales.</li> <li>• Conocer los efectos nocivos que tienen para ellos y para los demás los ruidos y música fuertes, con o sin auriculares.</li> <li>• Estar en una postura correcta durante las actividades escolares.</li> <li>• Conocer hábitos higiénicos adecuados referidos a la alimentación y evacuación.</li> <li>• Afianzar los hábitos higiénicos de lavado de manos antes de comer, y después de ir al WC, entre otros.</li> <li>• Reconocer y valorar la peligrosidad de las secreciones corporales y la de los objetos, y responsabilizarse para que su actitud no sea fuente de infección para otras personas.</li> <li>• Aprender la importancia de las vacunaciones para no padecer ni transmitir infecciones.</li> <li>• Utilizar adecuadamente los aseos públicos.</li> <li>• Conocer la significación de cada uno de los epígrafes anteriores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar que las duchas y el cambio de ropa tras las clases de Educación Física sea posible.</li> <li>• Llevar bolsa de aseo personal, al menos los días con horario de Educación Física.</li> <li>• Los aseos del centro han de constar de jabón, papel y secador de manos o toallas desechables. Se ha de procurar que siempre estén surtidos, llegando a acuerdos con el alumnado para que hagan un uso adecuado de los mismos, con vigilancia de alumnos mayores en los recreos en cada aseo, con personal de limpieza en cada turno que cuiden de los mismos, etc.</li> <li>• Inculcar y exigir higiene postural.</li> <li>• Procurar aligerar el peso de las mochilas que porta el alumnado mediante la utilización de taquillas, utilización de material común, disminuir el número de materias por día, acuerdos del equipo docente sobre las actividades diarias con materiales, etc.</li> <li>• En tutoría. Valoración del descanso semanal: análisis y toma de conciencia de su ritmo de sueño.</li> <li>• En Música: aprender a no dañar las cuerdas vocales y control de la respiración.</li> <li>• En Educación Física: control de la respiración.</li> <li>• En Ciencias Naturales: Insistencia sobre la capacidad infectiva de los objetos y las secreciones. Información sobre las vacunas y su importancia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del aseo personal diario y de la correcta higiene corporal y de los dientes.</li> <li>• Facilitar e inculcar la asistencia al centro con ropa y calzado limpios y con la indumentaria adecuada, entendiendo que es un lugar de trabajo y estudio.</li> <li>• Valorar la importancia de que el alumnado ha de contribuir a la limpieza del entorno próximo (aula, pupitre, aseos) y no ser ellos la fuente de suciedad.</li> <li>• Incluir una bolsa de aseo y ropa para cambiarse tras las clases de Educación Física.</li> <li>• Control de las horas de descanso de sus hijos.</li> <li>• Insistencia en que no griten ni fuercen la voz.</li> <li>• Insistencia en que no escuchen música muy fuerte, con o sin auriculares.</li> <li>• Insistencia en que se sienten adecuadamente.</li> <li>• Higiene en la mesa.</li> <li>• Higiene de la evacuación.</li> <li>• Controlar el uso adecuado de los lavabos públicos.</li> <li>• Cuidado higiénico de los animales domésticos.</li> <li>• Insistencia en la importancia de las vacunaciones y de la higiene de sus secreciones corporales para no ser fuente de enfermedad para los demás.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de alumnos que se cambian de ropa tras Educación Física.</li> <li>• Número de alumnos que se duchan tras Educación Física.</li> <li>• Número de alumnos amonestados por realizar ruidos molestos o gritos.</li> <li>• Número de alumnos que aumentan las horas de descanso.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de duchas en el IES.</li> <li>• Presencia continua de papel higiénico, jabón en todos los aseos del IES.</li> <li>• Número de ocasiones en las que se cierran los aseos del alumnado por mal uso.</li> <li>• Se han llegado a acuerdos con la Junta de Delegados para mejorar el uso de los aseos.</li> <li>• Presencia de taquillas para el alumnado de la ESO.</li> <li>• Se han tomado decisiones en los equipos docentes o en el Claustro para disminuir el peso de las mochilas del alumnado.</li> <li>• Se han tomado decisiones en los equipos docentes o en el Claustro por disminuir el ruido en el centro.</li> <li>• Se han tomado decisiones en el equipo docente o en el Claustro para facilitar al alumnado el aseo posterior a la clase de educación física.</li> <li>• Se han tomado decisiones en el equipo docente o en el Claustro sobre la necesidad de inculcar higiene postural al alumnado.</li> <li>• Se ha solicitado a la Administración Educativa el cambio de mobiliario para contribuir a la higiene postural del alumnado.</li> <li>• Se ha mejorado el mobiliario del centro para contribuir a la higiene postural del alumnado.</li> <li>• Método empleado sobre la información a familias de las actividades realizadas.</li> </ul>



## 2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer la importancia del desayuno en casa.</li> <li>• Entender la importancia de realizar un almuerzo de calidad.</li> <li>• Conocer la necesidad de la ingesta de líquidos, especialmente agua.</li> <li>• Valorar la hora de la comida como una forma de relación social y familiar.</li> <li>• Valorar, como un privilegio, la accesibilidad del mundo occidental a la comida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoción de la dieta mediterránea facilitando en el almuerzo o en cualquier actividad en el centro escolar la alimentación a base de bocadillo, fruta o zumo, frutos secos, etc.</li> <li>• Elaboración de lista de alimentos que puede o no venderse en la cantina del centro docente, con el fin de disminuir el consumo de golosinas y bollería industrial.</li> <li>• En Plástica: elaboración de carteles para la promoción de la dieta mediterránea y de la ingesta de agua, que sirvan de recordatorio para la comunidad educativa. Pueden realizarse concursos.</li> <li>• Inclusión en las propuestas de actividades extraescolares: talleres de cocina saludable, taller de necesidades nutricionales, necesidades calóricas y su relación con el ejercicio físico, huerto escolar, etc.</li> <li>• Eliminación de las máquinas expendedoras de golosinas y refrescos azucarados, o cambiarlas por alimentos saludables: frutas, bocadillos, yogures, yogures líquidos, zumos, frutos secos, etc.</li> <li>• En festividades o fiestas que se realicen en el centro: incluir desayunos saludables, comidas con alimentos saludables, concursos de postres con frutas, etc.</li> <li>• Cuando se realicen actividades extraescolares o viajes: incluir recomendaciones de alimentación saludable en las instrucciones.</li> <li>• Siempre que sea posible, incluir en las distintas materias: análisis de alimentos, proporciones de calorías en los alimentos, relaciones entre ejercicio físico y calorías, etc.</li> <li>• Promoción e información para alumnos sobre la importancia de la comida como acto social, intentando que las comidas sean sin TV y en compañía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modificación de la oferta de la cantina o de las máquinas expendedoras, disminuyendo la presencia de bollería industrial y de golosinas, y aumentando la presencia de zumos, fruta y dieta mediterránea.</li> <li>• Importancia de la dieta mediterránea y de cuáles son los alimentos más adecuados y convenientes para estas edades.</li> <li>• Insistencia en que alguna de las comidas del día constituya un punto de encuentro de la familia.</li> <li>• Alternativas sanas y baratas a las golosinas, refrescos y bollería industrial, colaborando con las familias para que se consuman menos.</li> <li>• Aportar a las familias recetas rápidas, gustosas y variadas de dieta mediterránea.</li> <li>• Promoción e información para familias sobre la importancia de la comida como acto social, intentando que las comidas sean sin TV y en compañía.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de bocadillos consumidos en la cantina del IES.</li> <li>• Número de alumnos que desayunan en casa antes de venir al centro.</li> <li>• Número de zumos consumidos en la cantina del IES.</li> <li>• Número de alumnos que consumen frutas en el recreo.</li> <li>• Número de alumnos que consumen bocadillos o fruta en las actividades extraescolares.</li> <li>• Número de alumnos que consumen golosinas por las mañanas.</li> <li>• Número de refrescos azucarados consumidos en la cantina del IES.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existencia de máquinas expendedoras de golosinas.</li> <li>• En las cantinas se venden productos no saludables.</li> <li>• Está elaborada una lista con alimentos saludables que han de venderse en la cantina del IES.</li> <li>• En las festividades o fiestas realizadas en el centro se han programado desayunos saludables, comidas con alimentos saludables, concursos de postres con frutas, etc.</li> <li>• En programación de las actividades extraescolares o viajes se han incluido en las instrucciones recomendaciones sobre alimentación saludable.</li> <li>• Método empleado por la información por la información a familias sobre las actividades realizadas.</li> </ul>



### 3. MEDIOAMBIENTE Y SALUD.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer la importancia de la limpieza del entorno próximo (aula, pupitre, aseos) y no ser ellos la fuente de suciedad.</li> <li>• Ser cuidadoso con la limpieza de los espacios comunes, tanto en el centro como en las actividades extraescolares.</li> <li>• Ser cuidadoso con los ruidos desagradables que se generan en las aulas y fuera de las aulas: puertas, persianas, sillas, gritos entre ellos, etc.</li> <li>• Conocer e interiorizar la repercusión de sus actos sobre el medio ambiente: apagar luces cuando no se necesitan, gasto de agua, separación de basuras, control de pilas, etc.</li> <li>• Adquirir conciencia sobre el uso de transporte público.</li> <li>• Valorar el uso de bicicletas y/ o de caminar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para mejorar la contaminación acústica: disminuir la que se produce en los centros escolares, haciendo consciente al alumnado de la misma, incluyéndola en las normas de convivencia: entrar y salir en silencio del aula, no gritar en los pasillos ni escaleras, etc.</li> <li>• Para concienciar a los alumnos de la falta de agua: instalación en el centro escolar de sistemas de ahorro de agua en los grifos, cisternas y duchas, con letreros que lo expliquen.</li> <li>• Sensibilización de todos ante la limpieza del centro: implicación de toda la comunidad educativa, exponiendo las obligaciones de cada uno de sus miembros a este respecto.</li> <li>• Instalación de contenedores de pilas en el centro.</li> <li>• Instalación en el centro de contenedores de papel y plástico.</li> <li>• Formación de una "patrulla verde", formada por alumnado y profesorado, encargada de la vigilancia del estado de papeleras, contenedores, grifos, etc.. Esta patrulla tendrá un carácter mensual o quincenal.</li> <li>• Realización de una actividad interdisciplinar o en tutoría: investigación sobre aspectos saludables y no saludables del entorno más cercano al centro o del municipio (estado de los jardines, papeleras, carril bici, instalación y número de contenedores, etc). En esta actividad se puede incluir la demanda a la autoridad competente de las necesidades detectadas.</li> <li>• Colocación de indicaciones que recuerden apagar las luces que no sean necesarias. Utilización adecuada de la iluminación artificial y aprovechar cuando se pueda -y más en esta Región- las posibilidades de la iluminación natural. Planteamiento serio de la orientación de pizarras y ordenadores.</li> <li>• Utilización, siempre que sea posible, de energías renovables, instando a la Administración por la instalación de placas solares con células fotovoltaicas para el consumo de agua sanitaria y calefacción.</li> <li>• Indicación de la importancia de mantener el orden en las aulas y estancias del centro al finalizar cada una de las sesiones, especialmente la última hora, para facilitar el trabajo de limpiadores y conserjes: ordenar pupitres y colocar las sillas sobre ellos y bajar las persianas.</li> <li>• Excursiones al entorno natural próximo, valorando las características y el cuidado del mismo.</li> <li>• Hacer hincapié en las molestias ocasionadas por el "botelleo" y mal uso de calles y jardines y los riesgos de accidentes para otros (niños, ancianos, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insistencia a sus hijos de la importancia de la limpieza de los espacios comunes, tanto en casa como en el centro o en las salidas que éste establezca.</li> <li>• Control sobre los ruidos desagradables que se generan en casa: puertas, persianas, sillas, gritos, etc, aprendiendo a respetar el descanso y las actividades del resto de la familia y del vecindario.</li> <li>• Control sobre el gasto de energía y agua.</li> <li>• Uso del transporte público para ir al centro escolar, si vive lejos, mejor que en moto.</li> <li>• Uso de bicicletas o ir caminando al centro escolar, si vive cerca.</li> <li>• Realización en casa la separación de basuras y el control de pilas.</li> <li>• Insistencia a sus hijos de las molestias ocasionadas por el "botelleo", el mal uso de calles y jardines, y los riesgos de accidentes para otros.</li> <li>• Valoración y asunción de la responsabilidad individual y colectiva de los actos.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de amonestaciones realizadas al alumnado, referidas a la contaminación acústica.</li> <li>• Número de alumnos que conocen sistemas de ahorro de agua y energía eléctrica.</li> <li>• Número de amonestaciones al alumno por faltas relacionadas con la limpieza del centro.</li> <li>• Uso de contenedores de pilas, papel y plástico en el centro.</li> <li>• Número de aulas que se quedan ordenadas al finalizar cada mañana o tarde.</li> <li>• Número de alumnos que participan en excursiones al entorno natural próximo.</li> <li>• Número de alumnos que conocen las características esenciales del entorno próximo y su cuidado.</li> <li>• Número de alumnos que tienen sensibilidad ante temas medioambientales.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La vigilancia de la contaminación acústica está incluida en las normas de convivencia del centro.</li> <li>• Se han aplicado sistemas de ahorro de agua en los grifos, cisternas y duchas, con letreros que lo expliquen.</li> <li>• Se han aplicado sistemas de ahorro de energía eléctrica.</li> <li>• Número de papeleras y utilización de las mismas.</li> <li>• Número de limpiadores/as en cada una de las jornadas en las que el centro está abierto.</li> <li>• Se implica toda la comunidad educativa en la limpieza del centro, destacando en el Reglamento de Régimen Interior las obligaciones de cada uno al respecto.</li> <li>• Existen contenedores de pilas, papel y plástico en el centro.</li> <li>• Planteamiento en reuniones de equipo directivo y Claustro del ahorro de energía eléctrica mediante el mejor aprovechamiento de la luz natural con la adecuada orientación de pizarras y ordenadores.</li> <li>• Se ha instado a la Administración Educativa al uso de energías renovables, solicitando alguna subvención, trabajo investigación, etc.</li> <li>• Existe el compromiso del Claustro o equipos docentes de fomentar el orden en las aulas y estancias del centro al finalizar cada una de las sesiones.</li> <li>• Se han realizado excursiones al entorno natural próximo para mostrar al alumnado las características y el cuidado del mismo.</li> <li>• Método empleado por la información a familias de las actividades realizadas.</li> </ul>



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

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a respetar las normas y saber sus obligaciones, exigir sus derechos y manifestar su disconformidad por los cauces previstos a tal fin.</li> <li>• Tener compostura en todo momento en el centro y asumir sus propios límites: cuando se está sentado evitando las posturas peligrosas, no correr por las escaleras, no tirar las mochilas hacia otras personas, etc.</li> <li>• Promover el uso del casco en motos o bicicletas y del cinturón de seguridad en coches.</li> <li>• Conocer y participar en la realización del simulacro de emergencias de acuerdo con la normativa vigente, entendiendo la importancia de las acciones que en él se realizan.</li> <li>• Conocer los puntos básicos para poder realizar los primeros auxilios.</li> <li>• Asumir la responsabilidad de sus actos.</li> <li>• Afianzar su conocimiento de los símbolos y señales que indican peligro y su significado.</li> <li>• Conocer los números de teléfono de emergencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporal y ocasionalmente, pedir la colaboración de la policía local para que controlen los accesos al centro escolar e incidan en el uso de cascos, cinturón de seguridad, velocidad de circulación, etc.</li> <li>• Insistencia ante las situaciones peligrosas: correr por las escaleras, sentarse en malas posturas en el aula, utilización de material deportivo, cierre de puertas y ventanas, etc.</li> <li>• Conocimiento del Reglamento de Régimen Interior y las normas de convivencia, debatirlos y favorecer propuestas de modificación por parte del alumnado. Incluir en el mismo el que el alumnado no lleve objetos cortantes o punzantes al centro.</li> <li>• Comprensión de que existen normas que han de ser aceptadas y no pueden ser debatidas. Por ejemplo, sería interesante resaltar el límite de alcoholemia en el uso de vehículos a motor y que su incumplimiento conlleva graves responsabilidades.</li> <li>• Realización del simulacro de emergencia y evacuación, explicando su importancia. Participación de toda la comunidad en la revisión de posibles zonas peligrosas en el centro y señalización de las mismas y de las vías de evacuación.</li> <li>• En actividades extraescolares o en tutorías se pueden plantear talleres de valoración de riesgos en casa o en diferentes trabajos. También taller de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar básica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insistencia ante sus hijos que las normas es preciso respetarlas y que han de conocer cuáles son sus obligaciones. Es necesario que les muestren sus derechos y que siempre se puede manifestar la disconformidad por los cauces previstos a tal fin.</li> <li>• Control del uso del casco en motos o bicicletas y del cinturón de seguridad en coches.</li> <li>• Prohibición de que sus hijos lleven objetos cortantes o punzantes al centro.</li> <li>• Acuerdos que se hagan con la policía local para la supervisión del entorno del centro.</li> <li>• Colaboración con el centro en la demanda de un carril bici al Ayuntamiento.</li> <li>• Contenido del Reglamento de Régimen Interior y las normas de convivencia y del Plan de Emergencias: debatirlos y fomentar sus propuestas de modificación.</li> <li>• Fomento en sus hijos de la aceptación de la responsabilidad que tienen por los actos que realicen.</li> <li>• Conocimiento las actividades de seguridad y prevención de accidentes que se realicen en el centro escolar.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce la necesidad del uso de cascos, cinturón de seguridad, velocidad de circulación, etc.</li> <li>• Número de alumnos amonestados por realizar actividades que pueden engendrar algún riesgo: correr por las escaleras, sentarse en malas posturas en el aula, traer al centro material peligroso o cortante, etc.</li> <li>• Conoce los símbolos que indican peligro o toxicidad.</li> <li>• Conoce el Reglamento de Régimen Interior y las normas de convivencia, los ha debatido y ha propuesto modificaciones.</li> <li>• Conoce que existen normas que han de ser aceptadas y no pueden ser debatidas.</li> <li>• Conoce los teléfonos de emergencia.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se han establecido relaciones con la policía local para que controle los accesos al centro escolar e incida en el uso de cascos, cinturón de seguridad, velocidad de circulación, etc.</li> <li>• Se contemplan en el Reglamento de Régimen Interior la necesidad de evitar situaciones peligrosas: correr por las escaleras, sentarse en malas posturas en el aula, etc.</li> <li>• Se contempla el compromiso del Claustro y los tutores para dar a conocer el Reglamento de Régimen Interior y que el alumno pueda debatirlo y evaluarlo, realizando aportaciones al mismo.</li> <li>• Método empleado por la información a familias de las actividades realizadas.</li> </ul>



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

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y analizar los valores predominantes en las sociedades de consumo versus los valores saludables.</li> <li>• Ser crítico y reflexivo ante la información que llega a través de los medios de comunicación, Internet y otros.</li> <li>• Fortalecer el valor de la salud separándolo de las asociaciones a objetos publicitarios, sobre todo, alimenticios.</li> <li>• Entender y asumir el binomio libertad-responsabilidad.</li> <li>• Valorar la verdad frente al engaño.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucción y debate con el alumnado para que reflexione sobre los medios de comunicación, las normas de convivencia, temas de actualidad, problemas de aula, etc.</li> <li>• Siempre que se pueda, en asignaturas como lengua, idioma, ética, filosofía, química, u otras: análisis de anuncios.</li> <li>• Realización de periódico o radio en el centro, en el que se incluyan spots publicitarios.</li> <li>• Reflexión sobre la influencia de los medios de comunicación en todo: consumo de tabaco y alcohol, modas, alimentación, etc.</li> <li>• Toma de conciencia de que ante el consumo se es libre y a la vez, responsable.</li> <li>• Realización de torbellino de ideas sobre los mensajes que se reciben y sobre los que perjudican.</li> <li>• Identificación de situaciones en las que se trata de persuadir y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.).</li> <li>• Utilización de los contenidos de las materias de música, plástica, lengua castellana, lenguas extranjeras, ciencias naturales, educación física, historia, etc. para demostrar cómo se realiza el eslogan publicitario y la ilegalidad que puede representar, así como, los efectos nocivos de la publicidad encubierta y subliminal en los medios de comunicación.</li> <li>• Como tarea interdisciplinar (plástica, lengua, música, idioma extranjero, etc.), para cada uno de los cursos de ESO pueden elaborarse materiales incluyendo diversos mensajes de acuerdo a lo que se quiera promocionar o "vender". A partir de esto, en las fiestas que se realicen en el centro escolar se organizarán concursos con los anuncios elaborados.</li> <li>• En tutoría: análisis de los principales deseos del alumnado y la explicación de los mismos. También análisis de sus compras y la valoración de si es necesario o superfluo.</li> <li>• Ante las convocatorias de huelga o manifestaciones o similares: enseñar al alumnado a tomar decisiones reflexivas, valorar cada una de las propuestas y actuar en consecuencia, asumiendo la responsabilidad individual y colectiva de lo que decida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmitirles a sus hijos la importancia de la reflexión sobre cualquier tema que preocupe o cualquier tema social y la influencia de los medios de comunicación en ello. Podrían estudiarse en familia algunos anuncios y cómo buscan el engaño y cómo engañan, una vez que se han comprado los productos.</li> <li>• Intento de que los hijos tomen conciencia de que ante el consumo somos libres y, a la vez, responsables.</li> <li>• Siempre que se dé una situación que pueda contribuir a ello, identificación de situaciones en las que los demás tratan de persuadirlos y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.). Estudiarlas en familia y ver posibilidades estratégicas de control de las mismas.</li> <li>• Conocimiento de los análisis de anuncios televisivos o de otros medios de comunicación que realicen los alumnos/as.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de alumnos con capacidad crítica ante los medios de comunicación.</li> <li>• Número de alumnos que debaten temas que salen en clase, aportando sus reflexiones.</li> <li>• Número de alumnos que aceptan las normas de clase.</li> <li>• Número de alumnos que entienden que la libertad y la responsabilidad van unidas.</li> <li>• Número de alumnos que identifican situaciones en las que los demás tratan de persuadirlos y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.).</li> <li>• Número de alumnos que conocen los efectos nocivos de la publicidad encubierta y subliminal en los medios de comunicación.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha organizado un periódico o una radio escolar.</li> <li>• Se organizan actividades en el desarrollo curricular de las materias para reflexionar sobre la influencia de los medios en todo lo que hacemos.</li> <li>• Se ha realizado un torbellino de ideas en alguna área o materia o asignatura sobre los mensajes que recibimos y sobre los que nos perjudican.</li> <li>• Se ha realizado alguna actividad para que el alumnado sea capaz de identificar situaciones en las que se les trata de persuadir y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.).</li> <li>• Se han aprovechado los contenidos de las materias de lengua castellana, lenguas extranjeras, ciencias, educación física, historia, u otras, para demostrar cómo se realiza el eslogan publicitario y los efectos nocivos de la publicidad encubierta y subliminal en los medios de comunicación.</li> </ul>



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

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolver los conflictos mediante el acuerdo y el consenso.</li> <li>• Conocer las costumbres sociales de la Región y las diferencias con otras sociedades.</li> <li>• Aprender a conocerse y a perfilarse académica y personalmente, evaluándose a sí mismo en su propio valor, adecuación y competencia.</li> <li>• Mantener una actitud abierta a la crítica y a la innovación.</li> <li>• Saber ponerse en el lugar de otro, ser tolerante y asumir las diferencias.</li> <li>• Saber: escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse y presentar a otros, hacer un cumplido.</li> <li>• Saber: pedir ayuda, participar, dar y seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.</li> <li>• Conocer y expresar los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo, auto recompensarse.</li> <li>• Desarrollar habilidades alternativas a la agresión como: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, aprender a tener autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar problemas con los demás, no entrar en peleas.</li> <li>• Desarrollar habilidades para hacer frente al estrés: formular y responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a las presiones de grupo.</li> <li>• Conseguir habilidades de planificación: tomar decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar decisión, concentrarse en una tarea.</li> <li>• Aprender a respetarse a sí mismo y a los demás, y aprender a exigir lo mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de encuestas como medio para potenciar el autoconocimiento del alumnado.</li> <li>• Fomento de la autoevaluación del alumnado y la coevaluación con el profesorado, para aprender a reconocer sus actitudes, comportamientos y responsabilidades.</li> <li>• Promoción del trato afable y cordial entre los miembros de la comunidad educativa, procurando que todas las relaciones que se establezcan en el centro mantengan este tipo de correspondencia.</li> <li>• Impulso del respeto a los demás, huyendo de tópicos y preconcepciones, para que el alumnado aprenda a diferenciar, identificar y delimitar lo que pueden ser o no bromas, faltas de respeto y daños a la sensibilidad de los demás.</li> <li>• Realización de las correcciones al alumnado, tanto sobre su actitud académica como personal, con discreción y en privado.</li> <li>• Citación a las personas por su nombre propio evitando, sobre todo, los apodos que puedan ser vejatorios y no permitir que los expresen en las conversaciones con el profesorado.</li> <li>• Para evitar situaciones de estrés ante los exámenes: facilitar ejercicios de años anteriores para que conozcan el estilo utilizado por el profesor/a, poner más preguntas para permitir que puedan elegir, hacer enunciados originales y divertidos que desdramaticen los exámenes, etc.</li> <li>• Ante los conflictos y la toma de decisiones que se puedan presentar en el aula, resolución mediante: análisis del problema, posibles soluciones, elección de la que parezca más conveniente, elección del o de los responsables de llevarla a cabo y valorar cómo y cuándo se puede hacer la evaluación de la misma.</li> <li>• Promoción de enseñanzas para aprender a comenzar, mantener y finalizar conversaciones. Enseñar que es mejor levantar la mano para pedir hablar que gritar o interrumpir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración con el centro escolar para que el alumno aprenda a respetar a los demás huyendo de tópicos y preconcepciones.</li> <li>• Fomentar en casa que, ante los conflictos y la toma de decisiones que se puedan presentar, es preferible su resolución mediante el análisis del problema, posibles soluciones, elección de la que parezca más conveniente, elección del o de los responsables de llevarla a cabo y valorar cómo y cuándo se puede hacer la evaluación de la misma.</li> <li>• Ante las situaciones tensas en la familia, fomento del diálogo para reaccionar de una forma no violenta.</li> <li>• Fomento del trato afable, cordial y respetuoso.</li> <li>• Conocimiento de la importancia de poder manejar las reacciones ante el estrés, la ansiedad, etc., mediante la respiración profunda, la relajación muscular, el pensamiento positivo (ante lo que causa estas reacciones, contraponer algo positivo que las pueda suavizar) y el ensayo mental (imaginarse previamente las situaciones para preparar alternativas).</li> <li>• Comunicarles la forma de manifestar enfado o defender algún derecho, mostrando las conductas adecuadas.</li> <li>• Ayudarles en casa para que analicen y den solución a malentendidos: no hablen con ambigüedades, repitan los mensajes para que queden claros, no escatimen preguntas ni consideren nada por sobreentendido, no utilicen el "porque sí".</li> <li>• Los padres y madres han de enseñar a sus hijos a valorar las responsabilidades que se tienen ante la toma impulsiva de determinadas decisiones y ante las decisiones que dejamos que tomen por nosotros.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantiene un trato afable y cordial.</li> <li>• Respeta a los demás y diferencia, identifica y delimita lo que pueden ser o no bromas, faltas de respeto y daños a la sensibilidad de los demás.</li> <li>• Llama a las personas por su nombre propio, no emplea apodos vejatorios.</li> <li>• Pregunta en clase o ante una situación nueva, intentando resolver sus dudas.</li> <li>• Es capaz de trabajar en equipo.</li> <li>• Emplea técnicas de negociación y asertividad.</li> <li>• Muestra una actitud empática, respetuosa, solidaria y de confianza hacia sus compañeros y profesores.</li> <li>• Mantiene una actitud abierta a la crítica y a la innovación.</li> <li>• Manifiesta una disposición para aprender y aplica estrategias de autoevaluación.</li> <li>• Es capaz de, para resolver conflictos y tomar decisiones, analizar el problema, plantear posibles soluciones, elegir la que parezca más conveniente, entender la responsabilidad de su elección y reconocer sus errores.</li> <li>• Sabe comenzar, mantener y finalizar conversaciones.</li> <li>• Levanta la mano para pedir hablar sin gritar ni interrumpir.</li> <li>• Identifica situaciones en las que los demás tratan de persuadirlos y las principales estrategias que emplean, así como las formas de responder a cada una de ellas, comprender sus razones o lo que intentan y por qué lo hacen.</li> <li>• Conoce los pasos que hay que dar para reaccionar de una forma violenta y no violenta ante un hecho.</li> </ul>



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

(CONTINUACIÓN)

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de situaciones en las que los demás tratan de persuadirnos y las principales estrategias empleadas (chantaje, promesas, amenazas, agotar la paciencia, argumentaciones, etc.). Formas de responder a cada una de ellas, comprender sus razones o lo que intentan y el porqué lo hacen. Siempre que pueda incluirse en el contexto de las materias o asignaturas, puede relacionarse con la influencia y discernimiento de la importancia de otros en las decisiones que cada uno toma, es decir, la presión de grupo en el inicio de la sexualidad, en salidas nocturnas y botellón, en conducción peligrosa, en el uso y abuso de drogas, etc.</li> <li>Inclusión de actividades de relajación mediante la adecuada respiración.</li> <li>Análisis de los pasos que hay que dar para reaccionar de una forma violenta ante un hecho y de una forma no violenta.</li> <li>Enseñanza para saber admitir la ignorancia con naturalidad, sin mostrar sumisión ni agresión.</li> <li>Definición de la ira, la ansiedad, el estrés, etc. y examinar situaciones en las que se dan, reacciones corporales derivadas de las mismas, pensamientos y conductas que se relacionan con ellas. Es importante concienciar al alumnado de la importancia de poder manejar estas reacciones mediante la respiración profunda, la relajación muscular, el pensamiento positivo (ante lo que causa estas reacciones contraponer algo positivo que las pueda suavizar) y el ensayo mental (imaginarse previamente las situaciones para preparar alternativas).</li> <li>Identificación de las situaciones en las que debemos manifestar enfado o defender algún derecho, mostrando las conductas para defender dichos derechos de forma adecuada.</li> <li>Relaciones entre mensajes verbales y no verbales, inculcando a los alumnos la importancia de los mismos.</li> <li>Análisis y solución de malentendidos: no hablar con ambigüedades, repetir los mensajes para que queden claros, no escatimar preguntas ni dar nada por sobreentendido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formas de mejorar la autoestima de sus hijos: que no se generalicen las experiencias negativas, potenciar las características buenas y agradables que tengan, aprender a aceptar sus fallos como algo no generalizable, hacerles conscientes de sus logros y éxitos, incidir en que todos tenemos cualidades y defectos, enseñar a confiar en sí mismo y en sus capacidades y opiniones, facilitar su superación en los aspectos que estén poco satisfechos ayudándoles a establecer metas.</li> <li>Colaboración con el centro docente para que el alumno pueda elaborar proyectos de superación personal.</li> <li>Colaboración con el profesorado ante conflictos o análisis que realice en relación a sus hijos, entendiendo que sólo se busca ayudar al alumnado para que mejore sus proyectos personales.</li> <li>Reconocimiento cuándo un hijo nos pide ayuda y poder ofrecérsela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es capaz de admitir la ignorancia con naturalidad, sin mostrar sumisión ni agresión.</li> <li>Tiene conciencia de la importancia de poder manejar la ira, la rabia y el estrés mediante la respiración profunda, la relajación muscular, el pensamiento positivo (ante lo que causa estas reacciones contraponer algo positivo que las pueda suavizar) y el ensayo mental (imaginarse previamente las situaciones para preparar alternativas).</li> <li>Es capaz de reconocer las situaciones en las que debemos mantener una posición o defender algún derecho, mostrando las conductas adecuadas.</li> <li>Conoce las relaciones entre mensajes verbales y no verbales.</li> <li>Es capaz de analizar y solucionar malentendidos y de reconocer la importancia de no hablar con ambigüedades, repetir los mensajes para que queden claros, no escatimar preguntas ni dar nada por sobreentendido.</li> <li>Identifica las razones para hacer o no las cosas.</li> <li>Es capaz de analizar cómo se forma la autoimagen y su relación con el comportamiento: responder a preguntas relacionadas con la forma de vestir, estudiar más o menos una materia, llevar o no un determinado peinado, hacer o no deporte, etc.</li> <li>Es consciente de sus logros y éxitos, de sus cualidades y defectos, confía en sí mismo y en sus capacidades y opiniones, tiene establecidas metas.</li> <li>Tiene algún proyecto de superación personal.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se han realizado encuestas para potenciar el autoconocimiento del alumnado.</li> <li>Se ha tomado conciencia de la necesidad de un trato afable y cordial por parte de toda la comunidad educativa.</li> </ul>



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

**(CONTINUACIÓN)**

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de razones para hacer o no las cosas, evitando el "porque sí" tan frecuente en las aulas.</li> <li>• Valoración de las responsabilidades que se tienen ante la toma impulsiva de determinadas decisiones.</li> <li>• Siempre que lo permita el currículo de las diferentes asignaturas o materias, o en tutoría: análisis de cómo se forma la autoimagen y de su relación con el comportamiento: responder a preguntas relacionadas con la forma de vestir, con estudiar más o menos una materia, con llevar o no un determinado peinado, con hacer o no deporte, con comer unas cosas u otras, etc.</li> <li>• Desarrollo de formas de mejorar la autoestima del alumnado: no se generalizar las experiencias negativas, potenciar las características buenas y agradables que tengan, aprender a aceptar sus fallos como algo no generalizable, hacerles conscientes de sus logros y éxitos, incidir en que todos tenemos cualidades y defectos, enseñar a confiar en sí mismo y en sus capacidades y opiniones, facilitar la superación del alumnado en los aspectos que estén poco satisfechos ayudándoles a establecer metas.</li> <li>• Enseñanzas para elaborar proyectos de superación personal, con la colaboración de las familias, por medio de la relación con las mismas con la agenda o cualquier otro sistema que se arbitre.</li> <li>• Reconocimiento del alumnado que es tímido y ayudarlo a vencerlo.</li> <li>• Valoración del alumnado por sus logros personales, huyendo de las comparaciones con otros o con el resto de la clase.</li> <li>• Separación de la persona y de la conducta que ésta haya podido tener en un momento determinado.</li> <li>• Toma de conciencia de la utilización que hacen de su tiempo libre.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha tratado de eliminar los tópicos y preconcepciones del trato con el alumnado.</li> <li>• Se han tomado decisiones para que el alumnado aprenda a diferenciar, identificar y delimitar lo que pueden ser o no bromas, faltas de respeto y daños a la sensibilidad de los demás.</li> <li>• Se incide en llamar a las personas por su nombre propio, evitando sobre todo los apodos que puedan ser vejatorios.</li> <li>• Se toman decisiones para evitar situaciones de estrés ante los exámenes. Especificarlas.</li> <li>• Se han tomado medidas para que los conflictos que se puedan presentar en el aula y en el centro se resuelvan mediante el análisis del problema y valoración de sus posibles soluciones.</li> <li>• Se fomentan las preguntas orales en clase, las exposiciones de trabajos, los debates y cualquier tipo de actividad que facilite que el alumnado aprenda a comenzar, mantener y finalizar conversaciones.</li> <li>• Se enseña a levantar la mano para pedir la palabra, sin gritar ni interrumpir.</li> <li>• Se han trabajado con el alumnado situaciones en las que tratan de persuadirles y las principales estrategias empleadas, así como las formas de responder a cada una de ellas.</li> <li>• Se han programado actividades que muestran al alumnado los pasos que hay que dar para reaccionar de una forma violenta ante un hecho y de una forma no violenta.</li> <li>• Se intruye al alumnado para admitir la ignorancia con naturalidad, sin mostrar sumisión ni agresión.</li> </ul>



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

(CONTINUACIÓN)

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
			 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se han examinado situaciones en las que algún miembro de la comunidad educativa ha manifestado ira, ansiedad, estrés o similares, las reacciones corporales derivadas de las mismas y los pensamientos y conductas que se relacionan con ellas. Se explican al alumnado formas de poder manejar estas reacciones.</li> <li>• Se han mostrado al alumnado situaciones en las que debe mantener una posición o defender algún derecho, trabajando las conductas más adecuadas.</li> <li>• Se han trabajado las relaciones entre mensajes verbales y no verbales.</li> <li>• Se ha ilustrado al alumnado cómo analizar y solucionar malentendidos.</li> <li>• Se ha facilitado que el alumnado identifique las razones para hacer o no las cosas, así como las responsabilidades que se tienen ante sus decisiones.</li> <li>• Se ha planteado en el aula el análisis de cómo se forma la autoimagen y de su relación con el comportamiento.</li> <li>• Se han tomado decisiones para mejorar la autoestima del alumnado. Especificarlas.</li> <li>• Se ha fomentado que el alumno elabore su proyecto de superación personal.</li> <li>• Se ha tratado de reconocer al alumnado que es tímido, ayudándolo a vencerlo.</li> </ul>



## 7. PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Además de todos los objetivos manifestados con respecto al contenido de Salud Mental, especialmente los relacionados con factores de riesgo para las drogodependencias, como son:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de autonomía.</li> <li>- Dificultad para resolver conflictos.</li> <li>- Falta de autocontrol.</li> <li>- Baja autoestima.</li> <li>- Sistema de valores en los que predomina el hedonismo, individualismo y el presentismo.</li> <li>- Ausencia de un proyecto de vida.</li> <li>- Baja valoración de normas sociales, así como de las instituciones (familia, trabajo, etc.).</li> </ul> </li> <li>• Conocer de forma objetiva y veraz los efectos de las drogas a nivel físico y psicológico.</li> <li>• Facilitar la reflexión crítica del alumnado sobre las consecuencias de sus actos.</li> <li>• Respetar las normas establecidas en cada uno de los lugares donde se encuentre, especialmente las referidas al alcohol y tabaco.</li> <li>• Reconocer la relación entre ocio y consumo de drogas, y descubrir otras alternativas de ocio que sí son saludables.</li> <li>• Potenciar el valor del no consumo y, en su defecto, retrasar la edad de inicio del consumo de cualquier sustancia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las actividades mencionadas en Salud Mental son válidas para la prevención de las drogodependencias.</li> <li>• Información clara, objetiva y veraz sobre los efectos de las diferentes sustancias.</li> <li>• Relación estrecha con familias ante cualquier sospecha y con los Servicios Sociales del Ayuntamiento.</li> <li>• Relaciones con la policía local para impedir o hacer difícil la venta en el centro escolar y en sus alrededores.</li> <li>• Cumplimiento riguroso de la prohibición de fumar en cualquier dependencia del centro y en las actividades que se realicen con el alumnado. Intentar que el profesorado no salga fuera del recinto a fumar bajo la mirada del alumnado. Fomentar las ventajas de no fumar sobre hacerlo.</li> <li>• El profesorado ha de comprender la importancia de su ejemplo ante el consumo de tabaco y alcohol.</li> <li>• En las fiestas que se realicen en el centro prohibición absoluta de bebidas alcohólicas, incluidas cerveza y vino. Por el contrario, fomento de conductas saludables mediante concursos de cócteles sin alcohol u otros.</li> <li>• En tutoría o como actividades extraescolares y complementarias: realización de actividades para aprender a decir NO ante las presiones externas y conocer la fuerza de su YO.</li> <li>• Como actividad interdisciplinar o en tutorías: análisis de anuncios, publicidad subliminal y encubierta relacionada con el mundo de las drogas.</li> <li>• <b>No es recomendable</b> realizar actividades de prevención que incluyan la presencia de ex-toxicómanos o personal vinculado a su asistencia, informar atemorizando o exagerando sus efectos, hacer intervenciones puntuales o aisladas y trabajar habilidades sociales de forma descontextualizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma de reconocer su consumo y sus efectos, de manera clara y exhaustiva.</li> <li>• Psicología del adolescente y sus relaciones con el grupo de iguales, de forma clara y exhaustiva.</li> <li>• Mantenimiento de una relación estrecha con el centro en este campo y ser receptivo ante cualquier sospecha.</li> <li>• Relaciones que se mantendrán con policía local y Servicios Sociales del Ayuntamiento.</li> <li>• Prohibiciones establecidas al respecto en el instituto.</li> <li>• Alternativas de ocio saludables y ofertadas en el municipio.</li> <li>• Concienciación del valor de retrasar el máximo tiempo posible "la primera vez" que se fuma, se bebe o se ingiere cualquier sustancia, por lo que no se debe facilitar ningún consumo en casa.</li> <li>• Promoción de las salidas en familia, siempre que sea posible.</li> <li>• Explicación sobre la importancia de las buenas relaciones familiares y estrategias para conseguir un buen clima en casa.</li> <li>• Fomento de las buenas relaciones entre familia y profesorado estableciendo estrategias a este fin: participación de las familias en los centros, uso de agenda escolar u otros.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce los efectos de las drogas legales e ilegales.</li> <li>• No ha sido amonestado por fumar dentro del recinto del centro.</li> <li>• No ha sido amonestado por consumo de ninguna droga en el centro.</li> <li>• Participa en la realización de cócteles saludables.</li> <li>• Ha aumentado su percepción del riesgo ante las drogas.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha facilitado información clara y exhaustiva sobre los efectos de drogas legales e ilegales.</li> <li>• Número de veces que se ha contactado con familias ante sospecha de consumo y con los Servicios Sociales del Ayuntamiento.</li> <li>• Número de veces que se ha acudido a la policía local para impedir o hacer difícil la venta en el centro y en sus alrededores.</li> <li>• Se han tomado medidas para asegurar la prohibición absoluta de fumar en cualquier dependencia del centro y en las actividades que se realicen con el alumnado.</li> <li>• El profesorado es consciente de la importancia de su ejemplo para que el alumnado no fume.</li> <li>• En las fiestas realizadas en el centro está absolutamente prohibido el consumo de bebidas alcohólicas, incluidas cerveza y vino. Por el contrario, se han organizado actividades de promoción de conductas saludables mediante concursos de cócteles sin alcohol u otros.</li> <li>• Se han difundido las propuestas alternativas de ocio saludables del municipio y se informa al alumnado de actividades para no aburrirse.</li> </ul>



## 8. SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Además de todos los objetivos manifestados en el contenido de Salud Mental, también se plantean los siguientes:</li> <li>• Reflexionar sobre las múltiples formas del maltrato.</li> <li>• Aprender a tener responsabilidad de cada uno de sus actos.</li> <li>• Saber expresar sentimientos y saber poner nombre a lo que se siente.</li> <li>• Reforzar el autoconcepto y lo positivo de cada persona, incluido uno mismo.</li> <li>• Evaluarse a sí mismo en su propio valor, adecuación y competencia.</li> <li>• Aprender a reconocer y aceptar las diferentes inclinaciones sexuales.</li> <li>• Valorar otras cualidades distintas al aspecto físico.</li> <li>• Reflexionar sobre el valor de retrasar la edad de inicio de relaciones sexuales completas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las actividades mencionadas en Salud Mental son válidas para la sexualidad y afectividad.</li> <li>• Información clara y exhaustiva sobre sexualidad, afectividad y métodos anticonceptivos para el alumnado y sus familias.</li> <li>• Enseñanza de que el cuerpo, propio y ajeno, no es sólo un objeto, sino que es la expresión de una persona, por lo que merece todo nuestro respeto.</li> <li>• Valoración de las relaciones interpersonales, de forma que no sean sexistas ni de abuso de un género sobre otro, ni de una raza sobre otra.</li> <li>• En tutoría o en alguna materia que se pueda realizar (ética, ciencias, historia, etc.): análisis de las variaciones corporales con secuencia de fotos personales; análisis de los roles sexuales en diferentes culturas; investigación de cosas que causan placer, cariño, ternura, afecto, simpatía, amor, amistad, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sexualidad del adolescente, de forma clara y exhaustiva.</li> <li>• Importancia de la expresión de la afectividad en las relaciones familiares.</li> <li>• Importancia de no establecer en la familia relaciones sexistas, informándoles de hechos cotidianos que pueden o no inducir a ello.</li> <li>• Colaboración con el centro escolar en las actividades que programe a este respecto.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Está informado sobre sexualidad, afectividad y métodos anticonceptivos.</li> <li>• Valora diferentes cualidades suyas y de los demás.</li> <li>• Es consciente que el cuerpo, propio y ajeno, no es sólo un objeto, sino que es la expresión de una persona, por lo que merece todo nuestro respeto.</li> <li>• Es capaz de autoevaluarse adecuadamente.</li> <li>• Mantiene buenas relaciones interpersonales, no sexistas ni de abuso de un género sobre otro.</li> <li>• Es responsable de sus actos.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha informado al alumnado de forma clara y exhaustiva sobre sexualidad, afectividad y métodos anticonceptivos.</li> <li>• Se ha potenciado el respeto hacia el cuerpo, propio y ajeno, haciendo hincapié en que no es sólo un objeto, sino que es la expresión de la persona.</li> <li>• Se ha incidido en las relaciones no sexistas, ni de abuso de un género sobre otro.</li> <li>• Se repueba de forma clara al alumnado que muestra agresividad ante los débiles.</li> </ul>



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

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer ejercicio al menos una vez por semana, además del realizado en el instituto.</li> <li>Conocer otras opciones de ocio al margen de bares, botellón, discotecas y similares.</li> <li>Diseñar actividades de ocio y elevar sus propuestas a quien corresponda, incentivando su participación ciudadana.</li> <li>Asistir a actividades de ocio saludable, participando activamente en ellas.</li> <li>Disminuir las horas de dedicación a pantallas de TV, videoconsolas, Internet, TIC, etc.</li> <li>Aprender a utilizar de manera responsable Internet y otras tecnologías de la información.</li> <li>Aumentar la capacidad para seleccionar programas de acuerdo a sus intereses.</li> <li>Respetar las horas de sueño propias y ajenas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Como actividades de tutoría, para fomentar el compañerismo y conocimiento del grupo y para potenciar este tipo de aficiones: promoción de las salidas y excursiones de senderismo y otras actividades al aire libre.</li> <li>Mantenimiento en el instituto de las actividades de INFORMAJOVEN del Ayuntamiento, u otras actividades de entidades locales, ministeriales, regionales, etc., procurando que sea el alumnado el encargado de su difusión semanal, bisemanal o mensual.</li> <li>Desarrollo en el instituto del periódico o radio escolar.</li> <li>Fomento del asociacionismo mediante la potenciación de la Junta de Delegados, su participación en el Consejo Escolar, impulso a asociaciones de antiguos alumnos, participación en sindicatos de estudiantes y otros.</li> <li>Ofrecimiento de un local en el centro para las asociaciones de alumnos.</li> <li>Apertura de las instalaciones del centro al alumnado en horario no lectivo, para que puedan reunirse y realizar actividades lúdico-deportivas.</li> <li>Potenciación de juegos de mesa, de competiciones deportivas, de coros y grupos de música, de juegos al aire libre, grupo de teatro y otros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potenciación de todas las actividades de ocio y tiempo libre saludable que sus hijos propongan.</li> <li>Actividades de ejercicio y ocio al aire libre que se organicen desde el centro y desde el Ayuntamiento.</li> <li>Colaboración con el centro para disminuir las horas que el alumno dedica a la TV, videoconsolas, MP3 u otros.</li> <li>Acuerdos en la familia para que no exista una TV por habitación, sino que su visualización constituya una relación familiar.</li> <li>Establecer acuerdos con sus hijos para conocer las páginas de Internet que visitan y por qué.</li> <li>Educarles en la importancia de respetar las actividades y el descanso de los demás.</li> <li>Ofrecimiento del centro para que en él se realicen actividades de las AMPAS, asociaciones de la zona, conciertos, teatro, etc.</li> <li>Participación de las familias en periódico y radio escolar.</li> <li>Actividades de ocio ofertadas al alumnado.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha participado en salidas y excursiones de senderismo y otras actividades al aire libre.</li> <li>Elige programas de televisión y páginas web de acuerdo a sus intereses.</li> <li>Ha colaborado en las actividades de INFORMAJOVEN del Ayuntamiento, u otras actividades de entidades locales, encargándose de su difusión semanal, bisemanal o mensual.</li> <li>Ha diseñado alguna actividad de ocio.</li> <li>Ha participado en el desarrollo del periódico y la radio escolar.</li> <li>Participa en el Consejo Escolar.</li> <li>Ha sido delegado/a de curso.</li> <li>Ha tomado conciencia de cómo emplear el tiempo libre.</li> <li>Participa en alguna asociación.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La Junta de Delegados es un órgano de representación importante en el instituto.</li> <li>Se han creado asociaciones de antiguos alumnos y se ha participado en sindicato de estudiantes y otros.</li> <li>Se han realizado salidas y excursiones de senderismo y otras actividades al aire libre para potenciar este tipo de aficiones.</li> <li>Se mantienen en el IES las actividades de INFORMAJOVEN del Ayuntamiento, u otras actividades de entidades locales, procurando que sean los mismos alumnos los encargados de su difusión semanal, bisemanal o mensual.</li> <li>Existe un periódico y/o una radio escolar.</li> <li>Se realizan actividades para potenciar la participación del alumnado en el Consejo Escolar.</li> <li>La asociación de alumnos cuenta con un local.</li> <li>Las instalaciones del centro están abiertas en horario no lectivo para que el alumnado pueda reunirse, ensayar con grupos musicales o de teatro u otros.</li> </ul>



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

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los servicios del sistema de salud.</li> <li>• Reconocer el funcionamiento de los servicios de salud.</li> <li>• Diferenciar entre uso y abuso del sistema de salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Información sobre los recursos sanitarios a que tiene derecho, sus obligaciones y el uso y abuso del sistema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicios sociosanitarios de la zona, su funcionamiento y el buen uso de los mismos.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce los recursos sanitarios a los que tienen derecho, sus obligaciones, el uso y abuso del sistema.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha realizado un taller o charla con el equipo de Atención Primaria para dar información sobre los recursos sanitarios a los que tienen derecho, sus obligaciones, el uso y abuso del sistema.</li> </ul>

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

OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para la mayoría de los problemas relevantes de salud son importantes los objetivos referidos en contenidos anteriores, especialmente en lo reseñado en salud mental, salud afectivo-sexual y educación para el consumo, además de aportarle información sobre cada uno de los temas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Información sobre los problemas de salud que puedan afectar al adolescente y joven. Estos temas han de enlazarse con el resto de los contenidos con los que se relacionan: salud mental, educación para el consumo, actividad física y ocio y tiempo libre, alimentación, sexualidad, etc.</li> <li>• Realización de talleres sobre autoestima, aprender a decir NO, elaboración de comidas y dietas, estudio de calorías en los alimentos, estudio en los laboratorios de los centros escolares sobre el desarrollo de las infecciones y su contagio, etc.</li> <li>• Realización de actividades extraescolares sobre los temas que se consideren prioritarios, de manera que formen parte de una sistemática para abordar alguno de los contenidos de salud a que hacen referencia.</li> <li>• En estas edades se insistirá en el uso del preservativo, en los peligros de los piercing y de los tatuajes, de la individualidad en el uso de máquinas de afeitar y cepillos de dientes, del intercambio de vasos, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de salud más relevantes que pueden afectar a sus hijos y los posibles signos precoces de detección, a la vez que se les informa de cómo prevenirlos.</li> </ul>	<p><b>Capacidades desarrolladas por el alumnado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Está informado sobre los problemas de salud que puedan afectar al adolescente y joven, formando un todo con el resto de los temas con los que se relacionan: salud mental, educación para el consumo, actividad física, ocio y tiempo libre, alimentación, etc.</li> <li>• Ha participado en talleres sobre autoestima, aprender a decir NO, elaboración de comidas y dietas, estudio de calorías en los alimentos, estudio en laboratorio del contagio de enfermedades infectocontagiosas, etc.</li> </ul> <p><b>Evaluación de la puesta en marcha del plan en el centro escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha realizado un taller o charla con el equipo de Atención Primaria para dar información sobre los problemas de salud que puedan afectar al adolescente y joven, de acuerdo a las necesidades establecidas en el análisis de la situación.</li> <li>• Se han realizado talleres sobre autoestima, aprender a decir NO, elaboración de comidas y dietas, estudio de calorías en los alimentos, estudio en laboratorio del contagio de enfermedades infectocontagiosas, etc., de acuerdo al análisis de la situación.</li> </ul>

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

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

Asimismo, con las medidas que se establecen a continuacin se facilitar la tarea de los centros escolares para seleccionar aquellas actuaciones que se les ofertan en funcin de la priorizacin de necesidades y la calidad de las mismas.

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

**Características técnicas y metodológicas generales que han de reunir las ofertas de intervenciones de Educacin para la Salud a los institutos de Educacin Secundaria.**

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

2. Los programas han de describir el/los modelo/s teórico/s en el/los que se base.

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

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

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

6. Los objetivos:

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

7. Los contenidos del programa:

- a) Deben estar contrastados científicamente y actualizados.
- b) Deben ser relevantes, necesarios y útiles para el desarrollo de la educacin para la salud.

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

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

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

f) No deben responder a campañas comerciales.

8. La presentacin de los contenidos:

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

b) Deben promover una actitud de transformacin en el alumnado, favoreciendo la reflexin, la crítica, la formulacin de hipótesis, etc., dirigiéndolo hacia una actitud de compromiso y cambio de la realidad.

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

d) Los riesgos derivados de conductas no saludables han de ser tratados sin recurrir a la utilizacin de estrategias erróneas e ineficaces, tales como el miedo, la

exageracin y/o la manipulacin de la informacin, ofreciendo modelos vitales positivos y atractivos.

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

10. Las actividades propuestas y realizadas:

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

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

c) Deben estar bien secuenciadas en el tiempo.

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

e) Preferentemente serán impartidas por el profesorado. De no ser posible, los responsables de realizar la actividad deben coordinarse con el profesorado para adaptarla a las características del alumnado.

f) Deben ser afines con las propuestas metodológicas realizadas en este documento para

cada uno de los contenidos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**5)** Para poder desarrollar ofertas educativas ajenas en un centro educativo en el que se haya puesto en marcha el Plan de

Educación para la Salud en la Escuela, han de adecuarse a las características en salud de dicho centro y al análisis de la situación que el equipo de profesionales realizó en su momento. Es decir, han de quedar contextualizados e integrados en los objetivos propuestos y en el Proyecto Educativo, han de formar parte de la Programación General Anual y, en su caso, del Plan de Acción

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

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



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

Es importante tener en cuenta que la utilizacin de un material no puede cambiar una actitud, ni provocar una accin ni un cambio de conducta. Los materiales didcticos y otros recursos empleados en la educacin para la salud son elementos auxiliares para utilizar en un determinado momento del desarrollo del programa que se est realizando, pero nunca pueden ser un sucedneo de una actividad.

### Caractersticas y requisitos de los materiales educativos:

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

mas de la comunidad escolar. La informacin ha de ser importante, til y relevante para los objetivos planteados.

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

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

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

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

### Tipos de materiales:

1. Materiales de informacin y sensibilizacin: carteles, folletos, despleables, tarjetas, adhesivos,

juegos, etc.

2. Investigacin: encuestas y guas de entrevistas.

3. Anlisis: unidades didcticas y audiovisuales.

### Etapas para la elaboracin de materiales:

1. Planificacin:

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

2. Redaccin: borrador.

3. Diseo.

4. Evaluacin: pre-test.

Antes de su elaboracin definitiva y de gastar esfuerzos y recursos en su produccin, ha de probarse su efectividad en circunstancias idnticas a las de su uso real. Debe evaluarse la atraccin, comprensin,

aceptacin, identificacin y persuasin. Una vez realizada la evaluacin de todo ello, se realizan las correcciones parciales o totales y se plantear la necesidad o no de realizar otro nuevo test.

5. Redaccin definitiva.

6. Impresin.

7. Distribucin.

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

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

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

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

2. La informacin que aporten ha de ser:

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

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

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

3. Los contenidos:

- Han de estar contrastados



científicamente y actualizados.

- Han de ser comprensibles para el alumnado y tener en cuenta su nivel de desarrollo cognitivo.
  - Han de favorecer la reflexión y la crítica, incluir preguntas y formular hipótesis.
  - Incluir todas las especificaciones necesarias para la comprensión de los distintos conceptos, fenómenos, hechos y realidades.
  - Estar libres de estereotipos/tópicos.
  - No ser discriminatorios (sexo, etnia, status socioeconómico, cultura, religión).
  - Considerar contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.
- 4. Las actividades:**
- Serán diversas y promoverán el debate, la reflexión, el análisis y la crítica.
  - Han de estar explicitadas y no sólo enunciadas.
  - A cada actividad debe asignarse un tiempo.
  - Los riesgos derivados de conductas y comportamientos no saludables han de tratarse sin recurrir a la utilización de estrategias erróneas e ineficaces tales como el miedo, la exageración, el sensacionalismo o

la manipulación de la información.

- Se han de incluir actividades dirigidas a conocer las ideas y conocimientos previos que tiene el alumnado.
  - Las propuestas audiovisuales han de contener una guía y/o secuencia para su utilización, tanto las diapositivas, como los vídeos, CDs, etc., y llevar una ficha técnica que incluya: población a la que se dirige, descripción mínima de los contenidos, año, etc.
- 5. Es recomendable cumplir las recomendaciones de Moles con respecto a los textos:**
- Los textos compuestos en caja baja son más legibles que los que están en letra mayúsculas.
  - Los textos escritos en letra redonda son más legibles que los que están en cursiva.
  - El umbral que permite una lectura fácil, se sitúa en torno al cuerpo siete.
  - Tener en cuenta criterios que favorecen la legibilidad.
- 6. La estructura sintáctica ha de ser correcta, así como la puntuación y acentuación. Adecuación, también a la edad/nivel de desarrollo cognitivo.**
- 7. El vocabulario utilizado estará de acuerdo al nivel de desarrollo**

cognitivo del alumnado.

- 8. El material para el alumnado irá acompañado de una guía/unidad/documento de apoyo al profesor con orientaciones, indicaciones, informaciones científicas, etc.**
- 9. En su valoración se tendrá en cuenta, además:**
- Fuente: su credibilidad, ética y responsabilidad.
  - Autoría: su formación, experiencia e interdisciplinariedad.
  - Fecha de publicación.
  - Contenidos: coherencia con los objetivos y la metodología de la educación para la salud reflejada en este documento, así como utilidad para el programa que se está realizando en el centro escolar y con los planteamientos de salud que éste está llevando a la práctica. No se puede olvidar la innovación que representen y la evidencia de lo acertado de sus contenidos.
- Adaptación de los materiales ofertados por instituciones ajenas al centro escolar al Plan de Educación para la Salud en la Escuela.**
- Con respecto a los materiales elaborados por instituciones ajenas a los centros educativos:
- Han de cumplir las especificaciones técnicas a que se hace referencia en el capítulo dedicado a dichas ofertas.

- Han de ser coherentes con los objetivos y actividades de EpS para esta etapa educativa propuestos en este documento.
- Han de ser acreditados por la Comisión de Coordinación en materia de EpS.



## Técnicas educativas para llevar a cabo la Educación para la Salud

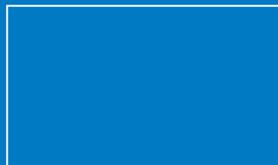
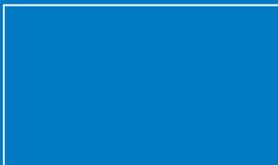
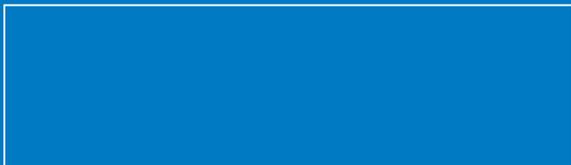
**Técnicas educativas para llevar a cabo la Educación para la Salud y para promover valores, actitudes, toma de decisiones y competencia individual para la interacción.**

Estas técnicas, conocidas por el profesorado, pueden ser empleadas para el propio desarrollo didáctico de los contenidos de cada área o

materia o asignatura. También para la toma de decisiones con el alumnado sobre aspectos metodológicos que se sugieran o para la realización de las pruebas o exámenes, como contenidos procedimentales, para la resolución de conflictos entre alumnos o entre alumnado y profesorado, etc.

TÉCNICAS	DEFINICIÓN
Debate público	Se establece una comunicación directa entre dos "especialistas" (pueden ser dos alumnos/as o dos grupos de alumnos/as que lo han preparado) sobre un tema previamente acordado, capaces de interactuar de forma coloquial y siguiendo un guión previsto. El auditorio formulará preguntas a los protagonistas.
Phillips 6-6	Agrupamiento del alumnado de una clase de 6 en 6 con la finalidad de discutir un tema propuesto por el profesorado durante 6 minutos. De las aportaciones de los grupos se obtienen las conclusiones generales.
Mesa redonda	Un grupo de alumnos/as (mínimo de 3 y máximo de 7) o de personas ajenas al centro (expertos en un tema concreto), sostienen puntos de vista divergentes o contradictorios y actúan ante la clase dirigidos por un moderador.
Panel integrado	En pequeños grupos se estudian diversos aspectos de un tema concreto. Todas las personas han de pasar por grupos distintos, poniéndose finalmente en común lo discutido y extrayéndose conclusiones.
Torbellino de ideas	El grupo debe producir y exponer el mayor número posible de ideas y ocurrencias, de manera informal y libre, en torno a un tema o problema planteado.

TÉCNICAS	DEFINICIÓN
Técnica de riesgo	Un grupo expresa los eventuales riesgos que se derivan de una situación nueva y se discute la realidad de los mismos.
Diálogo a partir de un texto	Se trata de, partiendo de alguna producción humana (fragmento de libro, poema, dibujo...) y, o bien siguiendo unas orientaciones o pautas marcadas por el docente o bien libremente, que el alumnado analice e interprete su contenido. Posteriormente, el conjunto de la clase establece un diálogo abierto que permite el intercambio de puntos de vista.
Estudio de casos o supuestos prácticos	Se presenta al alumnado una situación concreta, real o ficticia. Se les pide que, en pequeños grupos, analicen todos los factores que hay que tener en cuenta ante esa situación o conducta. Se ponen en común y se sacan conclusiones, recalcando la necesidad de tener en cuenta todos los factores implicados en la toma de decisiones.
Dramatización (Role playing)	Dos o más alumnos/as representan una situación de la vida real, asumiendo los roles del caso planteado. El resto de la clase actúa como observador. El objetivo de la representación es facilitar la comprensión y provocar un debate general en el grupo en torno al problema en cuestión.
Entrevista o consulta pública	Una persona, reconocida como experta en un tema determinado, es interrogada por el alumnado, ante un auditorio compuesto por el resto de la clase.
Realización de carteles y murales	Se trata de expresar una idea o diferentes aspectos de un tema en una pared, papel o cartulina de gran tamaño. Son realizados por el alumnado en grupos, favoreciendo la participación y la toma de decisiones.
Fotopalabra	Un imagen sirve para reflexionar y profundizar en aspectos relevantes de un tema. El profesorado formulará preguntas sobre las fotos para ayudar a mirarlas con atención y resaltarán aquellos elementos sobre los que quiera especialmente incidir.



TÉCNICAS	DEFINICIÓN
Rompecabezas	Consiste en dividir al grupo en equipos. A cada uno de los componentes del equipo se le asigna y se le hace responsable de una parte diferente de la tarea a realizar, de manera que la realización de la totalidad del trabajo estará condicionada por la mutua cooperación y responsabilidad entre ellos.
Torneo de equipos de aprendizaje	El alumnado es repartido en grupos heterogéneos (rendimientos, sexo, etnia) de 4 a 6 miembros. El profesorado presenta el tema a los estudiantes y éstos lo trabajan en sus grupos, asegurándose que al finalizar, todos los miembros dominan el tema.  Posteriormente, se realizan torneos académicos semanales, en los que los estudiantes de cada equipo, con similares niveles de rendimiento, se enfrentan a los miembros del resto de los equipos con el objeto de ganar puntos para sus respectivos equipos. La idea es proporcionar a todos los miembros del grupo iguales oportunidades para contribuir a la puntuación del grupo.
Grupo de investigación	Una unidad que ha de ser estudiada por toda la clase se subdivide en temas. Cada grupo convierte estos temas en tareas individuales y lleva a cabo las actividades necesarias para preparar el informe grupal. Después, cada grupo hace una presentación para comunicar sus hallazgos.
Recogida de información y datos del entorno	Se trata de recoger información de forma directa o indirecta por medio de entrevistas, encuestas, recortes de prensa, etc. analizarla y debatirla.
Comprensión crítica	Persigue recabar información sobre una situación para comprenderla en toda su complejidad, enjuiciarla y tomar posición ante ella. Se pretende, sobre todo, huir de visiones parciales o simplistas buscando, seleccionando y contrastando informaciones diversas.
Lista de valores	Entregar una lista de valores y actitudes, e invitarles a pensar sobre sus preferencias, ordenando la lista de mayor a menor preferencia. Puesta en común y reflexión colectiva sobre el conjunto de preferencias que mantiene el grupo.

TÉCNICAS	DEFINICIÓN
Búsqueda de alternativas	El profesor plantea un problema a la clase y el alumnado ha de ofrecer el máximo de alternativas posibles para su solución.
Discusión de dilemas morales	Se proponen al alumnado situaciones de conflicto que susciten su interés, preguntándole cuál sería la mejor solución para el dilema. Cada alumno/a ha de pensar cuál es la decisión adecuada y argumentar su decisión mediante razonamientos lógicos.
Frases inacabadas y preguntas clarificadoras	Se presenta una lista más o menos larga de frases inacabadas para que el alumnado manifieste su postura ante un tema. En grupos pequeños se discuten las respuestas individuales para posteriormente hacer una puesta en común con la síntesis de los grupos.

## Bibliografía

- Consejería de Sanidad de la Región de Murcia. Estudio Delphi sobre necesidades y Problemas para el desarrollo de la Educación para la Salud en la escuela de la Región de Murcia. Murcia: Servicio de Promoción y Educación para la Salud; 2003.
- Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia. Plan de Salud 2003-2007. Murcia: Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia; 2003.
- Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia. Promoción de la Salud. Glosario. Murcia: Dirección General de Salud Pública; 1998.
- Yakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21 st Century. HPR/HEP/41CHP/BR/97.4. WHO, Geneve;1997.
- Consejería de Sanidad. Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia, 2005-2010. Murcia: Dirección General de Salud Pública. 2005.
- Departamento de Educación, Universidades e Investigación. La convivencia en los centros de Secundaria. Un estudio de casos. Gobierno Vasco: Instituto Vasco de Evaluación e investigación Educativa.
- Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia. La formación de padres hacia un modelo de actuación para la Región de Murcia.

Sugerencias para el debate. Murcia: Consejo Escolar de la Región; 2002.

- Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia. Plan Regional de Formación Permanente del Profesorado 2002-2003. Murcia: Subdirección General de Programas Educativos y Formación del Profesorado; 2002.
- Consejería de Educación y Cultura y de Economía de la Comunidad de Madrid, Ministerio de Sanidad y Seguridad Social y Ministerio de Educación y Cultura. Transversalidad: educar para la vida (Actas del Primer Encuentro 1995). Madrid; 1996
- Decreto 112/2002 de 13 septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. (Boletín Oficial de la Región de Murcia, número 214 de 14/09/2002).
- Gavidia Catalán V. La Transversalidad y la Escuela Promotora de Salud. Rev. Esp. Salud Pública 2001; 75(6): 505-506
- Gavidia Catalán,V. La educación para la salud en los manuales escolares españoles. Rev Esp Salud Pública 2003; 77(2): 275-285
- Grupo de Expertos del PAPPs. Recomendaciones sobre estilo de vida. Aten. Primaria 2001; Vol 28 (2 supl): 37-51

- Gutiérrez J, Usera M, Fenollar P, Ordoñana J. Evolución de las conductas y factores relacionados con la salud de los escolares de la Región de Murcia. Murcia: Consejería de Sanidad; 2003
- Miranda P, Ordoñana JR, Gutiérrez García JJ. Educación para la salud en

la escuela. Informe SESPAS 1995. Parte I. Salud y Prevención: 137-146.

- Zaragoza Lara, A, Pagán Martínez, Fco A, López Escar, Y. Educación en valores y temas transversales. Dirección Provincial del Ministerio de Educación y Ciencia. Unidad de Programas Educativos. Murcia. 1994.



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

Cita recomendada:  
Gutiérrez García, J.J. López Alegría, C., Llamas Fernández, J. M., Rico Verdú, C. et al, Intervenciones de Educación para la Salud en Educación Secundaria Obligatoria. Murcia. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública, 2006.

Dirección Técnica:  
José Joaquín Gutiérrez García.

Coordinación:  
Carmen López Alegría, Jesús María Llamas Fernández.

Equipo de Trabajo:  
Carmen Rico Verdú, Jose Ignacio Beiro Álvarez, José Sánchez Isidro, Pascual Jesús Hernández Caballero, Querubina Albaladejo Meroño, Victoria Eugenia Gambin López, Adelaida Lozano Polo, Consuelo Puerta Ortuño.

Diseño:  
RM Comunicación.

Imprime:  
Boluda y Cía.

I.S.B.N.:  
84-95393-78-6

Depósito Legal: MU-1691-2006



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