

GUÍA DE PROGRAMAS
DE PROMOCIÓN DE LA

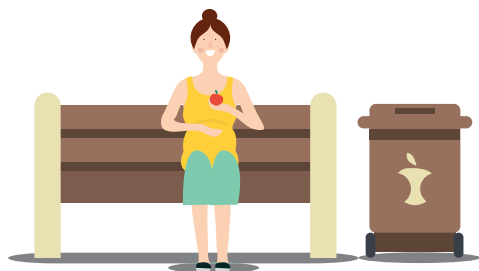
SALUD

2016/2017



Servicios
Municipales
de Salud,
A tu servicio





EDICIÓN

Excmo. Ayuntamiento de Murcia

Concejalía de Deportes y Salud.

Plaza Preciosa, 5 • 30008 Murcia.

Tel. 968 358 600 (extensión 33418-33413 -33430) / 968 247 112

Fax 968 247 804

email: programasalud@ayto-murcia.es

www.ayuntamientomurcia-salud.es

DEPÓSITO LEGAL

MU943-2016

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

CUARTOBE

IMPRESIÓN

IM NOVA GRÁFICA. Empresa puente de inserción



Desde el Ayuntamiento de Murcia, queremos comenzar el nuevo curso escolar 2016/2017 haciendo llegar esta GUÍA DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD a los ciudadanos de Murcia, poniendo así a vuestra disposición la oferta en materia de promoción de la salud disponible desde los Servicios Municipales de Salud.

En esta guía, especialmente diseñada para la comunidad educativa y colectivos sociales, se recoge toda la información de manera ordenada y sencilla de los distintos programas a elegir.

Los programas van dirigidos por un lado a promocionar estilos de vida saludables, como alimentación equilibrada y práctica de ejercicio físico regular; y por otro a disminuir los factores de riesgo asociados al abuso de alcohol y consumo de drogas, poniendo énfasis en la infancia y la adolescencia como población más vulnerable.

Esta guía no sería posible sin el esfuerzo de todos los usuarios de la misma, padres y madres, docentes y asociaciones que contribuyen a mejorar el bienestar de todos.

Agradecer así la participación y el interés prestado un año más.

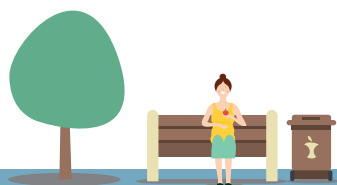
José Ballesta Germán

Alcalde de Murcia



ÍNDICE

- 01. En la huerta con mis amigos**
- 02. La aventura de la vida**
- 03. Edu-CAN-do**
- 04. ¡Órdago!**
- 05. Otra mirada de los jóvenes**
- 06. Retomemos**
- 07. Talleres de Prevención del consumo de drogas**
- 08. Telepatio**
- 09. ¿De qué van las drogas?, ¿De qué van los jóvenes?**
- 10. Sin vuelta de hoja**
- 11. Talleres de Competencia Social “Tengo mi lugar en la sociedad. ¡Quiero ser útil!”**



12. Talleres de Educación para la Salud

13. Aula de la salud y los sentidos. Taller de alimentación saludable y gastronomía para escolares

14. Alimentación saludable y Actividad física

15. Asesoramiento nutricional y valoración de menús de comedores escolares

16. “Educar en familia”

17. Programa de tabaquismo

18. Grupos 4/40 “Da el primer paso, cuida tu salud”

19. Aula de la Salud y los Sentidos. Taller de alimentación saludable y gastronomía para adultos

20. Taller “Tu dieta es tu vida. ¡Cuídala!”





01. EN LA HUERTA CON MIS AMIGOS

Programa de Educación en valores/Educación para la Salud que pretende proporcionar a los niños una **educación integral**, de modo que aprendan a actuar de manera independiente, a estimarse, conocerse, y a tener buenas relaciones con los demás.

Objetivos

- Contribuir a la maduración psicológica y afectiva de los escolares, dotándolos de recursos para conseguir mayor autonomía personal, seguridad afectiva y emocional.
- Promover la adquisición de hábitos básicos de salud, ayudándoles a conocer y a apreciar su propio cuerpo y el de los otros, y a aprender a respetar las diferencias.
- Enseñarles a adquirir capacidades para la resolución pacífica de conflictos y a enfrentarse a la presión de grupo.

Contenidos

- Serie de 18 cuentos en los que se tratan temas tan diversos como los miedos, las burlas, las mentiras, las trampas, los celos, los castigos injustos, los prejuicios y la discriminación, las diferencias físicas y culturales, la presión de grupo, la resolución de problemas y el uso de medicamentos.
- A través de cada cuento se trabajan dimensiones relacionadas con el desarrollo psicoafectivo tales como la autoestima, la autoaceptación, la responsabilidad, la autonomía, los estereotipos, la frustración, la responsabilidad, etc.

Destinatarios

Alumnos y alumnas de 5 a 9 años (3º curso de Educación Infantil y 1º a 4º curso de Educación Primaria Obligatoria).

Aplicación y material

La realiza el docente en el aula en cualquiera de las áreas curriculares, a partir del material que se entrega:

- Libro de cuentos y cuaderno de actividades para 1º de E. Primaria.
- Libro de cuentos para 2º, 3º y 4º de E. Primaria.
- Guía para el educador.
- Juego de láminas.
- Guía para padres y madres.
- CD Rom.

Actividades

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Lectura de los cuentos y actividades propuestas.
- Seguimiento y evaluación: cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.





02. LA AVENTURA DE LA VIDA

Programa de Educación para la Salud que incide en la **Prevención de Drogodependencias** ya que interviene sobre determinados “**factores de protección**” contra el abuso de drogas. Entre ellos, se tratan el crecimiento de la autoestima, la información adecuada sobre las drogas y sus efectos, y el desarrollo de competencias personales y habilidades sociales.

Objetivos

- Mejorar la percepción de uno mismo y fortalecer la autonomía personal en las relaciones con los demás, desarrollando competencias para tomar decisiones.
- Facilitar el conocimiento de las influencias sociales sobre las conductas relacionadas con la salud y favorecer la formación de valores firmes.
- Contribuir al desarrollo del propio cuerpo, adoptando hábitos saludables.
- Informar sobre las drogas más presentes en el entorno juvenil y de los riesgos asociados a su consumo.

Contenidos

- Autoestima: respeto por uno mismo y afrontar los desafíos.
- Habilidades para la vida: manejar la tensión, relacionarse y tomar decisiones.
- Drogas: medicamentos, alcohol y tabaco.
- Hábitos saludables: actividad y descanso, alimentación, seguridad e higiene.

Destinatarios

Alumnos de 9 a 12 años (3º a 6º curso de Educación Primaria).

Aplicación y material

La realiza el docente en el aula, en cualquiera de las áreas curriculares, a partir del material que se entrega:

- Álbum de cromos para cada alumno.
- Guía para el educador.
- Folleto para los padres y madres.
- DVD “Cuentos para conversar”.

Actividades

- Presentación del programa en el centro al profesorado que lo requiera.
- Lectura de las historias y desarrollo de las actividades propuestas.
- Seguimiento y evaluación: cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.





03. EDU-CAN-DO

Programa de Educación que pretende inculcar en los **niños valores ambientalistas** y de protección y conservación de especies animales.

Objetivos

- Desarrollar hábitos de respeto por los animales que deriven en disminuir la crueldad sobre los mismos.
- Crear actitudes y hábitos que reduzcan el maltrato y abandono de animales.
- Dar a conocer las normas, derechos y deberes respecto del cuidado y tenencia de animales de compañía.
- Promocionar los programas de adopción de mascotas.

Contenidos

Identificación de animales como seres vivos con necesidades parecidas a las de las personas.

- Tenencia responsable de animales de compañía.
- Nociones básicas de educación canina.
- Compra/venta de animales versus adopción.
- Recursos disponibles para la adopción de animales domésticos.
- Sensibilización sobre el maltrato animal.

- Animales domésticos de trabajo: perros señal, perros guía, perros de rescate.

Destinatarios

Alumnos y alumnas de 6 a 12 años de Educación Primaria Obligatoria.

Aplicación y actividades

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Charlas impartidas por integrantes de la asociación DARMUR.
- Trabajo del material en el aula por parte del profesorado participante.
- Visitas a protectoras y refugios de animales.
- Seguimiento y evaluación: cuestionario de valoración de la actividad al profesorado.

Material

Material audiovisual y cuentos





04. ¡ÓRDAGO!

Programa que trata de **prevenir el consumo abusivo de drogas**, los usos problemáticos y el riesgo de establecer una relación de dependencia, mejorando las habilidades sociales básicas.

Objetivos

Su propósito es que el alumnado disponga de la información, las actitudes, los valores y las habilidades necesarias para decidir de manera razonada y autónoma ante la oferta de drogas.

Contenidos

- Información
- Creencias
- Actitudes
- Influencias
- Autoestima
- Toma de decisiones
- Resistencia a la presión grupal
- Tiempo libre

Destinatarios

Alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (1º - 4º curso de ESO).

Aplicación y material

La realiza el docente a lo largo del curso escolar, en el aula o tutoría. Son ocho sesiones para cada curso. Para llevarlo a cabo se entregan materiales al profesor:

- Manual para el profesorado.
- Cuaderno para el alumnado.
- Recursos de apoyo.

Actividades

- Presentación del programa en el centro al profesorado que lo requiera.
- Desarrollo de las sesiones propuestas en los materiales.
- Seguimiento y evaluación: cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.





05. OTRA MIRADA DE LOS JÓVENES

El programa tiene como fin que los y las menores reflexionen sobre el **consumo de alcohol, las consecuencias y riesgos** derivados del mismo, su utilización en el tiempo de ocio y las decisiones personales respecto a su uso. Todo ello a través de imágenes elaboradas por otros jóvenes (estudiantes de la Escuela de Arte de Murcia).

Objetivos

- Aumentar los conocimientos sobre las consecuencias y situaciones de riesgo del consumo de alcohol.
- Analizar las situaciones en que el grupo de amigos influye en las conductas individuales.
- Informar sobre la influencia del modelo social imperante en el empleo del tiempo libre.
- Promover una reflexión sobre el modelo personal de ocupación del tiempo libre y de ocio.

Contenidos

- Información sobre los efectos y las consecuencias del consumo de alcohol y los riesgos del uso inadecuado.
- La presión del grupo de amigos y la identidad personal.
- El modelo social y la presión social en el empleo del tiempo libre.
- El “Botelleo”.
- Alternativas de ocio: un proyecto personal para el tiempo libre.

Destinatarios

Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Aplicación y material

La realiza el docente en el centro escolar, en cinco sesiones a lo largo del curso y a partir del siguiente material:

- 22 carteles con imágenes relativas al consumo de alcohol en jóvenes, elaborados por alumnado de la Escuela de Arte de Murcia.
- Guía para el profesorado con unidades didácticas.
- Material informativo-divulgativo sobre el alcohol.

Actividades

- Presentación del programa en el centro al profesorado que lo requiera.
- Desarrollo de las sesiones propuestas en los materiales.
- Seguimiento y evaluación: cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.





06. RETOMEMOS

Programa de **educación para la salud y Educación en valores** que pretende contribuir a la prevención del abuso de alcohol en la adolescencia a través de la enseñanza de habilidades para la vida.

Objetivos

Desarrollar en las personas jóvenes su capacidad para saber qué hacer y cómo hacerlo, con respecto al consumo de alcohol.

Contenidos

- Habilidades cognitivas: autoco-nocimiento, pensamiento creativo, pensamiento crítico, toma de decisiones.
- Habilidades emocionales: empatía, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés.
- Habilidades sociales: comunicación asertiva, relaciones interpersonales, solución de problemas y conflictos.

Destinatarios

Alumnado de 2º ciclo de Educación Secundaria Obligatoria, si bien su idoneidad para otras edades deberá ser valorada por el profesorado.

Aplicación y material

En el aula, lo realiza el docente a lo largo del curso escolar y a partir del siguiente material:

- CD-ROM: contiene 10 historias en dibujo animado, de tres minutos de duración, por cada una de las 10 habilidades para la vida. Todas las historias animadas re-

flejan una situación relacionada con el consumo de alcohol ante la que hay que tomar una postura personal.

- Guía para el profesorado: introduce cada tema, recoge los fundamentos conceptuales y metodológicos del programa, muestra su vinculación con el currículo de la ESO y propone las actividades.

Actividades

- 20 propuestas didácticas de 45 minutos, dos por tema.
- Dos sesiones educativas diferentes cada una:
 - 1º Entrenar la habilidad: tras la presentación en la que se relaciona la habilidad en cuestión con el abuso de alcohol, se sugiere una actividad orientada al entrenamiento en una de las habilidades para la vida.
 - 2º Para conversar: la segunda sesión hace referencia a la temática expuesta en el episodio. Se inicia con la proyección y se centra en el trabajo sobre conocimientos, actitudes, valores y comportamientos, a partir de un puñado de preguntas.
- Seguimiento y evaluación: valoración del programa por parte del profesorado mediante cuestionario al final del curso escolar.





07. TALLERES DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Programa que pretende informar y formar a los y las adolescentes sobre **diversos aspectos relacionados con el uso/abuso de drogas**, con el fin de que puedan desarrollar habilidades para resistir las presiones para el consumo.

Objetivos

- Dotar de conocimientos, actitudes, valores y hábitos de vida saludables.
- Favorecer la adquisición de las habilidades necesarias para enfrentarse a las situaciones relacionadas con el consumo de drogas.
- Educar en la utilización positiva del tiempo de ocio, ofreciendo alternativas de ocupación del mismo.

Contenidos

- Conceptos básicos en drogodependencias.
- Información sobre drogas y sus efectos.
- Conductas de riesgo.
- Mitos y realidades.
- Publicidad y uso del tiempo libre.
- Toma de decisiones.
- Presión de grupo.

Destinatarios

Alumnado de ESO que durante el curso escolar realicen cualquier otro programa de prevención del Plan Municipal sobre Drogodependencias.

Aplicación y material

- El taller se desarrolla en el centro escolar por profesionales especializados en prevención con jóvenes (psicólogos, médicos, enfermeras, pedagogos, trabajadores sociales).
- Son cuatro sesiones de una hora que se imparten en tutorías a lo largo del curso escolar.

Actividades

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de los talleres.
- Seguimiento y evaluación: cuestionarios pre y postest, cuestionarios de valoración de la actividad, fichas de seguimiento, registros de las sesiones, etc.





08. TELEPATIO

Programa extraescolar de la asociación Acción Familiar que pretende **prevenir el consumo de drogas en adolescentes** a través de la creación de cortometrajes en vídeo, bajo la dirección y supervisión de monitores voluntarios específicamente formados.

Objetivos

- Informar sobre los riesgos del consumo de drogas.
- Ofrecer alternativas de ocupación del tiempo de ocio.
- Promover la participación y el trabajo en grupo y la cooperación entre iguales.

Contenidos

Los participantes deben elaborar cortometrajes de 15 minutos de duración sobre temas relacionados con la prevención del consumo de drogas. Buscarán información e investigarán sobre el tema elegido. Realizarán el guión y participarán como actores y técnicos en el rodaje.

Destinatarios

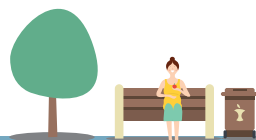
Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria.

Aplicación

El/la monitor/a son los encargados de conducir y desarrollar la actividad. Su cometido es el de orientar y tutorizar a los alumnos en el proceso de búsqueda de información, elaboración de guiones y rodaje, dirigir las dinámicas de grupo, coordinar la grabación y realizar el montaje.

Actividades

- Formación de monitores/as voluntarios.
- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Presentación al alumnado y recogida de inscripciones de los interesados.
- Realización de los talleres.
- Rodaje y montaje del vídeo.
- Presentación de los vídeos realizados.
- Seguimiento y evaluación.





09. ¿DE QUÉ VAN LAS DROGAS? ¿DE QUÉ VAN LOS JOVENES?

Programa que trata de propiciar, entre adolescentes y jóvenes, procesos de reflexión que **mejoren su actitud y refuercen su postura ante las drogas.**

Objetivos

- Favorecer procesos de reflexión y debate entre adolescentes y jóvenes susceptibles de propiciar la adopción de decisiones positivas ante las drogas.
- Promover actitudes de desinterés hacia el consumo sistemático de sustancias en la organización y vivencia de su tiempo libre.

Contenidos

- El carácter minoritario del abuso de drogas.
- Los riesgos relacionados con su consumo.
- La publicidad y otras fuentes de influencia en la adopción de decisiones personales.
- La utilización del tiempo de ocio.

Destinatarios

Alumnado de 2º ciclo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Aplicación y material

El docente responsable del grupo, en el centro escolar. Los contenidos de la exposición se analizan en cuatro sesiones en horas

de tutoría, mediante la realización de las actividades propuestas, para las que se entrega el siguiente material:

- 20 carteles con expositores.
- Guía de debate de los carteles.
- Propuesta de actividades concretas.
- Material informativo-divulgativo sobre drogas.

Actividades

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de las sesiones propuestas en los materiales.
- Seguimiento y evaluación: cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.



CANNABIS



SIN VUELTA DE HOJA



10. SIN VUELTA DE HOJA

Programa que trata de propiciar procesos de reflexión y debate entre adolescentes que **mejoren su actitud y refuercen su postura ante el cannabis.**

Objetivos

- Reducir el consumo de cannabis entre los menores.
- Retrasar la edad de inicio al consumo.

Contenidos

- Información sobre los efectos del consumo.
- Consecuencias y riesgos de su uso inadecuado.
- La presión del grupo de amigos y la identidad personal.
- El modelo y la presión social en el empleo del tiempo libre.
- El cannabis como medicamento.

Destinatarios

Alumnado de 2º ciclo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Aplicación y material

Lo realiza el docente responsable del grupo, en el centro escolar. Los contenidos de la exposición se analizan en cinco sesiones en horas de tutoría, mediante la realización de las actividades propuestas en el aula, para las que se

entrega el siguiente material:

- 20 carteles con expositores.
- Guía del profesor con una propuesta de actividades.
- Material informativo-divulgativo sobre cannabis.
- Audiovisuales: DVD Banco de herramientas para la prevención (FAD).

Actividades

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de las sesiones propuestas en los materiales.
- Seguimiento y evaluación: cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.





11. TALLERES DE COMPETENCIA SOCIAL

**“TENGO MI LUGAR EN LA
SOCIEDAD: ¡QUIERO SER ÚTIL!”**

Programa que fomenta el desarrollo de habilidades que permitan **respuestas responsables, autónomas y críticas frente a la oferta de drogas.**

Objetivos

- Desarrollar hábitos de conducta entre los jóvenes, que favorezcan la elección de estilos de vida saludables.
- Desarrollar entre ellos una actitud crítica frente al consumo masivo que les permita una elección responsable.
- Reforzar su confianza y capacidad de decisión para no sucumbir a las presiones de los iguales.
- Generar actitudes positivas y de confianza con respecto a su propia capacitación, potenciando sus propios recursos.
- Proporcionarles los instrumentos necesarios para el desarrollo de sus relaciones interpersonales de manera satisfactoria.

Contenidos

- Módulo 1: Presentación e introducción al taller.
- Módulo 2: Autoconcepto, autoevaluación y autoestima. Potenciación de cualidades y actitudes. Organización del tiempo.
- Módulo 3: Comunicación y asertividad. Habilidades de comunicación, observación y decisión.
- Módulo 4: Información, presión de grupo y toma de decisiones.

Destinatarios

Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria.

Aplicación y material

El taller se desarrolla en el centro escolar por profesionales especializados en el trabajo con jóvenes (psicólogos, médicos, enfermeras, pedagogos, trabajadoras sociales) con materiales elaborados por ellos mismos. Son seis sesiones de una hora que se dan en tutorías a lo largo del curso escolar.

Actividades

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de los talleres.
- Seguimiento y evaluación: cuestionarios pre y postest, cuestionarios de valoración de la actividad, fichas de seguimiento, registros de las sesiones, etc.





12. TALLERES, DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La Educación para la Salud aborda no solamente la transmisión de información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para **adoptar medidas destinadas a mejorar la salud.**

Objetivos

- Fomentar el desarrollo de hábitos de conducta que favorezcan estilos de vida saludables.
- Formar a los adultos como mediadores en la prevención de hábitos perjudiciales para la salud.

Contenidos

Dependerá del tema solicitado: Educación afectivo-sexual, Vacunaciones, Alimentación y Nutrición, Prevención de accidentes, etc.

Destinatarios

- Niños y jóvenes escolarizados
- Padres, madres y adultos en general

Aplicación y material

- En el centro escolar o local del grupo solicitante, a cargo de profesionales especializados en educación para la salud (psicólogos, médicos, enfermeras, pedagogos, trabajadoras sociales).
- Se utilizará documentación de apoyo relativa a los contenidos tratados en los talleres.

Actividades

- Talleres de 2 horas de duración.
- Evaluación a través de un cuestionario a los y las participantes.





13. LA SALUD Y LOS SENTIDOS

TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y GASTRONOMÍA PARA ESCOLARES

Programa que se desarrolla en las instalaciones del Aula de Cultura Gastronómica de la Plaza de Abastos de Verónicas a través de la realización de **talleres de alimentación saludable y gastronomía adaptada para niños y jóvenes** que cursan Educación Primaria y Secundaria.

La intención de este taller de alimentación saludable y gastronomía es involucrar a toda la sociedad y a todos los sectores relacionados con la alimentación saludable y pretende introducir la calidad de vida relacionada con la salud como eje estratégico en todas las actividades del aula.

Objetivos

- Mejorar la dieta de estos colectivos de riesgo al potenciar el consumo de alimentos de la dieta mediterránea y despertar el interés por probar productos nuevos, poner de relieve la importancia de la manipulación de los alimentos (la cocina) y las percepciones

de nuestros sentidos.

- Incluir la dimensión sensorial de la alimentación y las percepciones en los proyectos de modificación de hábitos de vida.
- Proporcionar herramientas que capaciten a niños y jóvenes para realizar una alimentación saludable, posibilitando el desarrollo de habilidades personales.
- Reconocer, valorar y defender el patrimonio alimentario local, la propia cultura alimentaria y el valor diferencial de la compra en el mercado y capacitar para ello.

Destinatarios

Niños y jóvenes desde 1º curso de E. Primaria hasta 4º curso de ESO. La asistencia es por grupos de un aula (entre 25 y 30 asistentes).

Aplicación

- Son dirigidos por profesionales especializados, con una duración de dos horas. La metodología que se utiliza permite “aprender haciendo” actuando no solo sobre los conocimientos sino también sobre la motivación y las destrezas, capacitando así para poner en práctica lo aprendido.

Actividades y material

Elaboración de un menú de mercado adaptado a las cuatro estaciones y a la edad del grupo participante:

- Taller de la salud y los sentidos: Menú de mercado estacional.

Frutas, Hortalizas y Pescados. Educación primaria.

- Taller de cocina rápida y saludable estacional. Cocinando sin mis padres. Educación secundaria.

Se estructuran en tres fases:

- Un trabajo inicial y de planificación en el aula del centro escolar mediante fichas didácticas.
- La experiencia directa en el “Aula de la salud y los sentidos” del mercado dando a conocer la estructura comercial de las plazas de abastos, enseñando a comprar en este medio y elaborando varias recetas que forman una comida completa, con las siguientes características:
 - Sencillas, rápidas de elaborar y baratas.
 - Atractivas: con cualidades sensoriales adecuadas de color, olor, textura etc.
 - Saludables y que permitan hacer uso de alimentos que necesitan ser reforzados en la dieta, tales como verduras, pescado azul, lácteos etc.
- La evaluación por los docentes con la posibilidad de compartir la experiencia a través del espacio web del aula.

Al finalizar el taller se invita a los asistentes a la degustación de los platos preparados.

Información y sugerencias:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es





14. ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

Programa integral que abarca los puntos de interés para la **correcta alimentación, protección alimentaria y actividad física de los niños y niñas** del Municipio de Murcia. Sus contenidos teóricos son de aplicación a todos los escolarizados en Educación Infantil y Primaria.

Objetivos

- Mejorar la alimentación y hábitos alimentarios de los escolares.
- Aumentar los conocimientos en alimentación, nutrición e higiene alimentaria de los adultos responsables de esta población infantil.

Contenidos

- Hábitos alimentarios.
- Dieta equilibrada.
- Seguridad alimentaria.
- Actividad física.

Destinatarios

Personas adultas (padres/madres, familiares, abuelos/as y cuidadores) responsables de la alimentación de los niños y niñas de edades comprendidas entre los 0 y 11 años, y personal de los centros (educadores, personal de cocina y equipos directivos).

Aplicación y material

Impartido por profesionales de la salud especialistas en la materia, y se desarrolla:

- En las Escuelas Infantiles públicas y privadas.
- En los Centros Educativos con educación infantil y primaria, públicos, concertados y privados.
- Se realiza previa solicitud del

Equipo Directivo o AMPA del Centro, mediante dos modalidades:

- Modo A: divulgación exclusiva de una guía para padres a los interesados. Solicitud directa del material según alumnos matriculados.
- Modo B: realización de un taller formativo y divulgación de todos los materiales a los asistentes. La sesión puede ser única o doble, según las previsiones del centro escolar, con una duración de una hora y media. Solicitud previa coordinación de fecha y hora.

Materiales

Para los Centros:

- Guía de la alimentación y la actividad física de los escolares.
- Manual de menús.
- Pirámides de sobremesa.
- Carteles de pirámides de la alimentación y de la actividad física.
- Fichas sobre alimentación saludable de escolares

Para los destinatarios

- Guía para padres y madres.
- Pirámide de la alimentación de sobremesa.
- Pirámide de la actividad física de sobremesa.





15. ASESORAMIENTO NUTRICIONAL Y VALORACION DE MENÚS DE COMEDORES ESCOLARES

Servicio de asesoramiento para **planificar o adecuar los menús de comedores escolares**. Se realiza la valoración de los menús y posterior emisión de un informe de evaluación con los resultados y las sugerencias pertinentes. Las recomendaciones se hacen bajo criterios higiénicos, nutricionales, sensoriales, culturales y educativos.

Objetivos

- Facilitar a los centros escolares recomendaciones para conseguir unos menús cuya estructura y planificación supongan una oferta suficiente, equilibrada, variada, adaptada a las características y necesidades de los escolares, a la vez que agradable.
- Integrar los valores gastronómicos geográficos y culturales.
- Posibilitar la coexistencia de menús alternativos para los distintos problemas de salud.

Destinatarios

- Centros escolares públicos y privados con comedor.
- Escuelas Infantiles públicas y privadas con comedor.

Actividades

- Los centros con comedor interesados deben solicitar el programa a través del o la responsable de la gestión del comedor.
- Una vez procesados los datos del menú de un mes representativo, el centro recibirá un informe con los resultados de la valoración y, si son necesarias, las observaciones y recomendaciones precisas para adaptar este menú a criterios saludables.
- Provisión de documentos guía: fichas de comedores escolares.
- Apoyo informativo y asesoramiento a lo largo del curso si se precisa.

Aplicación

- Para la elaboración de los informes: especialistas en alimentación de los Servicios Municipales de Salud.
- Para la emisión, recepción de información y aplicación por parte del centro escolar: la persona en la que recaiga la gestión del comedor.
- Seguimiento: análisis de la introducción de las modificaciones propuestas en el menú de meses posteriores.
- Complementariamente se puede optar a acciones de educación alimentaria y nutricional para adultos: padres/madres, educadores/as y monitores/as de comedor (ver programa: alimentación saludable y actividad física).

Material

- Menús estándar de temporada invernal y estival.
- Menús adaptados a diferentes problemas de salud.
- Ficha para los centros: recomendaciones para elaborar menús escolares.
- Ficha para los padres y madres: recomendaciones para complementar el menú escolar en los hogares.





16. “EDUCAR EN FAMILIA”

Programa de la Asociación Acción Familiar que busca favorecer la **comunicación interpersonal, el desarrollo de los vínculos afectivos en la familia** y la preparación de los hijos e hijas para afrontar y solucionar los problemas que la vida les plantea.



Objetivos

- Mejorar la capacidad educativa de la familia.
- Prevenir todo tipo de riesgos sociales desde la familia.

Contenidos

Consta de cinco módulos:

- Evolución de los hijos e hijas.
- Afectividad, elogios y apoyo.
- Autonomía.
- Límites y normas.
- Resolución de problemas y conflictos.

Destinatarios

Asociaciones de padres y madres de los centros escolares del municipio de Murcia.

Aplicación

- En el centro escolar, a cargo de profesionales especialistas pertenecientes a la asociación Acción Familiar.
- Se requiere un mínimo de 10 asistentes para realizar el curso.
- Se recomienda que asistan ambos progenitores.

Actividades y material

- Impartición de talleres de 10 horas de formación divididas en cinco sesiones de dos horas, donde se trabaja con DVD y guía didáctica sobre los contenidos a trabajar.
- Evaluación a través de cuestionario a los participantes.





17. PROGRAMA DE TABAQUISMO

El tabaquismo es considerado en la actualidad como una **enfermedad adictiva-crónica** por tratarse de una dependencia, siendo la primera causa evitable de enfermedad y muerte en nuestro país y el mayor problema de salud pública en la sociedad occidental.

Objetivos

- Tratar el tabaquismo.
- Facilitar información y formación en tabaquismo.
- Promover la sensibilización social sobre el tabaquismo.

Destinatarios

- Trabajadores y trabajadoras del Ayuntamiento de Murcia y sus convivientes.
- Profesorado de centros educativos del municipio.
- Profesionales de la salud.
- Pacientes derivados desde los centros de salud de Atención Primaria del municipio.

Actividades

- Unidad de tratamiento del tabaquismo para la deshabituación tabáquica a través de una consulta médica individualizada.
- Programa de Educación para la Salud.
- Consulta individualizada de Control de peso y educación en hábitos saludables para los exfumadores.
- Centro docente para la formación de residentes y tutores de Medicina Familiar y Comunitaria.
- Campañas comunitarias.

Aplicación

Consulta médica a cargo de personal facultativo experto en ta-

baquismo de los Servicios Municipales de Salud. Se realiza en sesiones:

- Primera actividad informativa en grupo, de 10 a 12 personas, para los fumadores que desean recibir ayuda para el abandono del hábito del tabaquismo.
- Primera visita médica individual, donde se decidirá el tratamiento a seguir.
- Seguimiento y prevención de recaídas: visitas de seguimiento semanales al principio, espaciándose según las necesidades de cada paciente y alta al año.
- Evaluación y seguimiento de los fumadores atendidos durante un año.

Material

- Documentación y material gráfico específico dirigido a informar sobre tabaquismo y motivar para su abandono.
- Guía para dejar de fumar.
- Historia clínica sobre tabaquismo.
- Documentación científica para los y las residentes de Medicina Familiar y Comunitaria.

Información y sugerencias:

unidadtabaquismo@ayto-murcia.es





18. GRUPOS 4/40 “DA EL PRIMER PASO, CUIDA TU SALUD”

Programa que pretende **fomentar la práctica de ejercicio físico moderado de forma regular** en la población del municipio de Murcia por rutas diseñadas en el entorno cercano a su domicilio.

Objetivos

- Facilitar la práctica regular de ejercicio físico en grupo, favoreciendo el encuentro vecinal.
- Fomentar la adquisición de hábitos que favorezcan estilos de vida saludables, en concreto el de caminar de forma regular.
- Desarrollar capacidades para el autocuidado.
- Promover el compromiso grupal y el fortalecimiento de las redes comunitarias.

Destinatarios

- Personas adultas sin límite de edad cuyo estado de salud les permita la realización de ejercicio físico moderado.
- Menores acompañados por adultos.

Aplicación

- Se llevará a cabo por profesionales especialistas en Educación Física o Voluntariado entrenado en los cursos de formación de monitores 4/40, realizados por los Servicios Municipales de Salud.
- Cuatro días a la semana durante cuarenta minutos. A criterio del grupo suelen permanecer inactivos en los periodos vacacionales.
- Se realiza en itinerarios al aire libre en zonas urbanas o periurbanas, previamente diseñados por personal especializado en Educación Física.

Formación

- Previo a la constitución de un grupo 4/40 se realiza una convocatoria a las personas interesadas a una sesión formativa en la que se explica el funcionamiento del Programa 4/40 y se aborda la importancia de la actividad física para la salud.
- Anualmente se realiza un curso de Formación para monitores voluntarios, integrantes de los gru-

pos 4/40 que estén interesados en conducir un grupo en su barrio o pedanía.

- A los grupos 4/40 en funcionamiento, se les ofertan actividades de Educación para la Salud: talleres en el Día Nacional de la Nutrición o cualquier otra actividad formativa relacionada con la Salud.

Recomendaciones para la participación

- Las personas con problemas de Salud deberán consultar previamente con su médico de familia.
- Para caminar se llevará ropa cómoda y adaptada al clima. Se utilizará calzado deportivo o similar.
- Es recomendable que los participantes lleven un botellín de agua para garantizar la hidratación.

Información e inscripciones

Las inscripciones pueden realizarse directamente en cualquiera de los grupos 4/40 en funcionamiento o dirigiéndose a los Servicios Municipales de Salud. La formación de nuevos grupos se solicita en los Servicios Municipales de Salud.





19. AULA DE LA SALUD Y LOS SENTIDOS.

**TALLER DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y GASTRONOMÍA
PARA ADULTOS**

En las instalaciones del Aula de Cultura Gastronómica de la Plaza de Abastos de Verónicas, se realizan **talleres de alimentación saludable y gastronomía adaptada para población mayor o con patologías crónicas**, involucrando a toda la sociedad y a todos los sectores relacionados con la alimentación saludable e introduce la calidad de vida relacionada con la salud como eje estratégico.

Destinatarios

Personas mayores por medio de los Centros Sociales de Mayores del municipio y personas con patologías crónicas integradas en otros programas preventivos o asociaciones.

Objetivos

- Mejorar la dieta de estos colectivos de riesgo al potenciar el consumo de alimentos de la dieta mediterránea.
- Incluir la dimensión sensorial de la alimentación y las percepciones en los proyectos de modificación de hábitos de vida.
- Proporcionar herramientas que capaciten para realizar una alimentación saludable, posibilitan-

do el desarrollo de habilidades personales.

- Reconocer, valorar y defender el patrimonio alimentario local, la propia cultura alimentaria y el valor diferencial de la compra en el mercado y capacitar para ello.

Aplicación

- Se realizan los martes de octubre a mayo, con una duración de dos horas dirigido por profesionales especializados cocineros y sanitarios.
- Se aplica una metodología práctica, dinámica y participativa con la interacción continua de los asistentes, que permite “aprender haciendo” actuando sobre la motivación y las destrezas y capacitando para poner en práctica lo aprendido.
- Al finalizar el taller se invita a los asistentes a la degustación de los platos que se haya elaborado.

Actividades y material

- Elaboración de un menú de mercado adaptado a las cuatro estaciones y a las características de los participantes.
- La propuesta cuenta con materiales didácticos como recetarios e información sobre alimentación saludable.

Solicitud de información:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es





20. TALLER “TU DIETA ES TU VIDA” ¡CUIDALA!

La alimentación inadecuada y la falta de actividad física son los principales factores de riesgo para padecer enfermedades crónicas. Estos talleres realizados en centros sociales persiguen **promover actitudes positivas para asumir una alimentación y actividad física saludables** en las personas adultas.

Objetivos

- Promover actitudes positivas para asumir una alimentación y actividad físicas saludables.
- Los participantes, al finalizar la sesión deben ser capaces de:
 - Realizar y valorar índices sencillos como el perímetro de cintura y el IMC, para aplicarlos posteriormente.
 - Entender los cambios corporales con la edad.
 - Conocer la influencia de la alimentación sobre la salud de las personas mayores.
 - Aprender a comer para ganar salud y disponer de claves para realizarlo.
 - Conocer los beneficios de la actividad física sobre la salud e identificar los cambios necesarios para conseguirlo.

Destinatarios

Personas mayores.

Contenidos

- Cálculo del IMC y perímetro de cintura.
- Envejecimiento, alimentación, peso y salud.
- Cómo equilibrar la alimentación.
- Cuál es el gasto en actividad física.

Actividades

- Talleres de 1 hora y 30 minutos.
- Prácticas de cálculo de índices corporales.
- Realización de dinámicas grupales para producir los cambios de hábitos necesarios.
- Discusión de noticias de prensa sobre complementos nutricionales, dietas, productos adelgazantes y sobre actividad física.

Aplicación y material

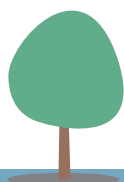
Las asociaciones de personas mayores deben cursar su petición a través de la Sección de Centros Sociales de Mayores de Murcia. Las sesiones se desarrollan a cargo de personal experto en alimentación y actividad física de los Servicios Municipales de Salud.

Se utilizarán los siguientes materiales:

- Guías: plan de control personal “Decide cómo quieres estar, cuida tu alimentación y tu estado físico”.
- Rueda de cálculo de IMC.
- Material didáctico, prensa, etc. para documentar casos reales.



CÓMO SOLICITAR LOS PROGRAMAS DE LA GUÍA



SI ESTÁ INTERESADO EN PARTICIPAR EN ALGUNO DE LOS PROGRAMAS DE ESTA GUÍA, O BIEN QUIERE **REALIZAR ALGUNA CONSULTA**, PUEDE SOLICITARLO EN:

**PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGODEPENDENCIAS.
SECCIÓN DE PROMOCIÓN DE SALUD.**

Concejalía de Deportes y Salud. Servicios Municipales de Salud.

DIRECCIÓN

Plaza Preciosa, 5
30008 Murcia

EN LOS TELÉFONOS

Tel. 968 358 600 (extensión 33418-33413 -33430) / 968 247 112

FAX

968 247 804

WEB

www.ayuntamientomurcia-salud.es

E-MAIL

programasalud@ayto-murcia.es





Región de Murcia
Consejería de Sanidad

Dirección General de Salud Pública
y Adicciones.



Servicios
Municipales
de Salud,
A tu servicio



Plan Municipal sobre Drogodependencias



RECS
Red Española de Centros de Salud

