

MURCIA



Ayuntamiento
de Murcia

AGENDA DE SALUD

GUÍA DE PROGRAMAS DE
PROMOCIÓN DE LA SALUD
2025-26



Servicios
Municipales de
Salud de Murcia



Desde el Ayuntamiento de Murcia ponemos a disposición de todos los ciudadanos una nueva edición de la oferta 2025/2026 en materia de promoción de la salud disponible desde los servicios municipales. Una herramienta fundamental que impulsa el compromiso del Ayuntamiento con el bienestar y la calidad de vida de todos los murcianos.

Esta guía recoge toda la información de manera resumida de los distintos programas de salud ofertados por el Ayuntamiento. Una síntesis que ayuda a comprender de primera mano la labor que desde el Consistorio se está haciendo para el bien y futuro de nuestro municipio.

En un mundo en constante cambio, donde los retos para la salud pública son cada vez más complejos, desde el Ayuntamiento seguimos apostando por una estrategia integral de promoción de la salud, basada en la prevención, la educación y la participación activa de toda la sociedad.

En este documento, se presentan distintos talleres y programas organizados en áreas clave con los que se pretende promover estilos de vida saludables, el autocuidado, la salud emocional, la vida activa y disminuir los factores de riesgo asociados a las adicciones, fijando nuestro punto de atención en la infancia y la adolescencia como el sector de población más vulnerable.

Os animo a consultar esta guía, fruto del esfuerzo de todos los usuarios de la misma, padres y madres, docentes y asociaciones que contribuyen a mejorar nuestro bienestar social; y a hacer uso de los recursos que en ella se ofrecen. Porque la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino una forma de vivir, de convivir y de crecer como sociedad.

Cuidarnos es responsabilidad de todos.
Y juntos, lo estamos haciendo posible.

José Ballesta Germán
Alcalde de Murcia



Como Concejal de Bienestar Social, Familia y Salud del Ayuntamiento de Murcia, tengo el honor de presentar la Guía de Promoción de la Salud 2025/2026, un recurso esencial en nuestro compromiso con el bienestar integral de la ciudadanía murciana, especialmente de nuestros menores y adolescentes, quienes representan el presente y el futuro de nuestra sociedad.

Vivimos en un contexto cada vez más complejo, y es fundamental que desde la infancia y la adolescencia impulsemos estilos de vida saludables, eduquemos sobre los riesgos de las adicciones —con y sin sustancias— y fortalezcamos la salud mental y emocional. Porque es en estas etapas de la vida donde se construyen los cimientos de una sociedad más fuerte, consciente y resiliente.

Este año, la guía cobra un especial protagonismo en el bloque de Salud Mental, reforzando nuestra adhesión a la Estrategia Europea de Salud Mental y ampliando la colaboración con entidades sociales y sanitarias. Gracias a ello, ofrecemos más talleres y actividades preventivas para dar respuesta a una necesidad prioritaria: cuidar la mente y las emociones de nuestra población más joven. Además, Murcia avanza en la construcción de una ciudad referente en salud:

- Somos la primera Ciudad Amiga del Alzheimer en la Región de Murcia, con el objetivo claro de fomentar la prevención, el diagnóstico precoz y la sensibilización social.
- Formamos parte de la Alianza de Ciudades contra la Obesidad, en colaboración con la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, reforzando nuestro trabajo para promover hábitos de vida más saludables.
- Hemos sido reconocidos con un premio por el proyecto intergeneracional "Historias que conectan", que ayuda a paliar la soledad no deseada y estrecha lazos entre generaciones.
- Impulsamos también la creación de Espacios Sin Humo en instalaciones deportivas, piscinas públicas, parques y zonas infantiles, para proteger la salud de todos y sensibilizar sobre la importancia de entornos más sanos y seguros.

La guía que hoy presentamos incluye más de medio centenar de talleres y programas organizados en áreas clave como alimentación saludable, actividad física, bienestar emocional, prevención de adicciones, educación afectivo-sexual, parentalidad positiva y recursos municipales de salud. Todo ello bajo un enfoque preventivo y comunitario que busca hacer más fácil y cercana la opción más sana.

Nuestro propósito es firme: construir una Murcia más saludable, consciente y solidaria, donde cada persona tenga las herramientas para cuidar de sí misma y de los demás. Esta guía es, sin duda, una aliada para educadores, familias, profesionales de la salud y, sobre todo, para nuestros jóvenes, que encontrarán en ella apoyo para crecer con autonomía, seguridad y fortaleza.

Con este esfuerzo conjunto, reafirmamos que Murcia no solo cuida de sus ciudadanos, sino que también los capacita para ser protagonistas de su propia salud y bienestar, asegurando así un futuro más saludable para todos.

Pilar Torres Díez

Concejal de Bienestar Social, Familia y Salud

PRESENTACIÓN DE LA AGENDA SALUD



Una ciudad saludable sitúa el bienestar y la salud en el centro de todas sus políticas y acciones. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define claramente:

“Una ciudad saludable da una alta prioridad a la salud en todas sus actuaciones”
(OMS, 2016).

El Ayuntamiento de Murcia, comprometido con la salud pública y alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 3, “Salud y Bienestar”, presenta esta guía de programas.

Nuestro objetivo es incidir en los determinantes de salud, promoviendo estilos de vida saludables y creando entornos que favorezcan el bienestar diario de toda la ciudadanía.

Esta guía agrupa programas que apoyan la promoción de la salud desde el ámbito educativo y destacan iniciativas comunitarias probadas. Estas últimas se caracterizan por la participación activa de todas las personas en la comunidad y la puesta en valor de los activos en salud existentes en el municipio.

Este enfoque coincide con las recomendaciones de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (EPSP), impulsada por el Ministerio de Sanidad de España. La Red de Ciudades Saludables (RECS), parte de la EPSP, enfatiza la importancia de los determinantes sociales y ambientales, la participación ciudadana activa y el aprovechamiento de recursos comunitarios para mejorar la calidad de vida.

Estamos convencidos de que, con esta guía, estamos construyendo un municipio más sano, activo y con mayor bienestar para todas y todos.

Esta guía enfatiza la Educación en Igualdad y la Atención a la Diversidad como líneas transversales, además de un enfoque innovador de Salud Comunitaria que requiere la implicación de toda la comunidad.

Tabla de contenidos

1 SALUD MENTAL

1.1	Emoción-Arte	13
1.2	Habilidades para la vida y la comunicación	15
1.3	Programa SÚMATE (Teléfono de la Esperanza)	17
1.4	Prevenir el acoso escolar	19
1.5	Proyecto Mente Sana para adolescentes	
1.5.1	Cuenta Conmigo	21
1.5.2	Habilidades para la Vida	23
1.5.3	Oriéntate	25
1.6	Programa SOYCOMOTÚ	27

2 EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

2.1	De la afectividad, a la vivencia sexual	31
-----	---	----

3 PREVENCIÓN DE ADICCIONES

3.1	Las drogas a través de un objetivo	35
3.2	Taller de prevención de adicciones con y sin sustancia	37
3.3	Activa-Mente, elecciones saludables	39
3.4	ARGOS COMUNITARIO	
3.4.1	SE-ALTATIC	41
3.4.2	Alcohol: conciencia conciencia	43
3.4.3	Drogas: ALTACAN	45
3.4.4	Pillando Fake News + NUDOS	47
3.4.5	QTJ? Qué te juegas?	49
3.5	Prevenir desde el deporte y actividades lúdicas	51

4 HÁBITOS SALUDABLES

4.1	Recarga bien las pilas, cuida tu sueño y reduce el estrés	55
4.2	Aprendemos con-postura	57
4.3	Dientes sanos	59
4.4	Taller de primeros auxilios	61
4.5	Sueña, pero no en clase: el arte de dormir bien	63

5 AGENTES DE SALUD PARA PROMOVER ENTORNOS SALUDABLES

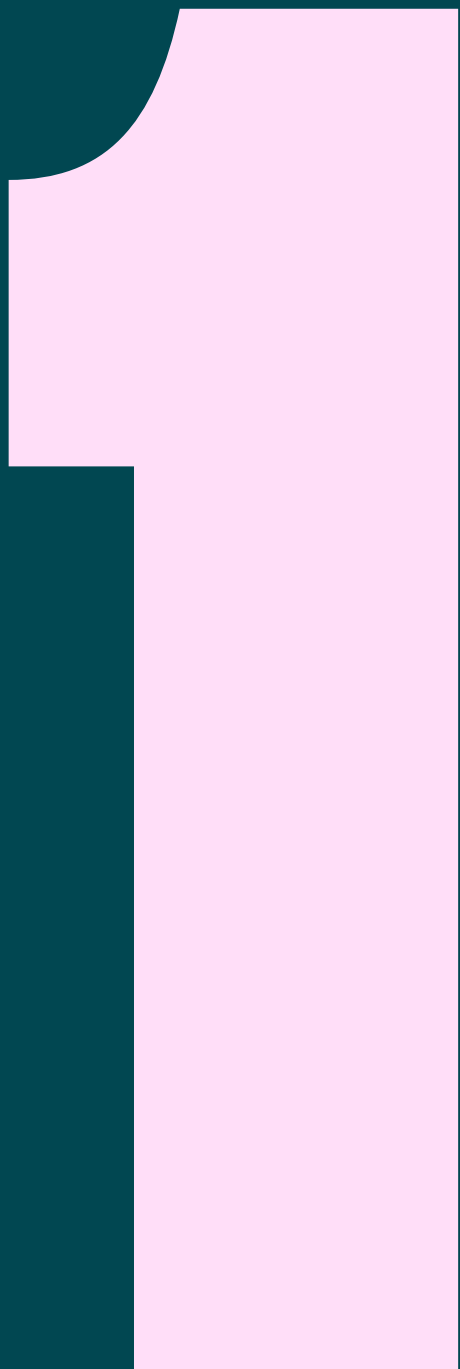
5.1	Los otros bichos de nuestra casa: el mosquito tigre, las garrapatas...	67
5.2	EDU-CAN-DOG	69

6 PARENTALIDAD POSITIVA

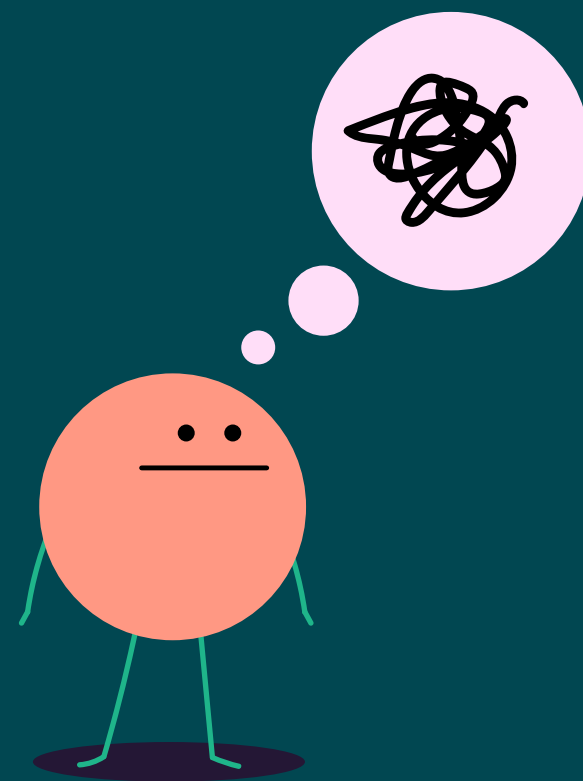
6.1	Entrenamiento para la familia	73
-----	-------------------------------	----

7 RECURSOS MUNICIPALES DE SALUD

7.1	Consulta de deshabituación tabáquica	77
7.2	Servicio de vacunaciones	79
7.3	Consulta de obesidad infantil	81
7.4	Consulta de ITS. Checkpoint murcia	83
7.5	GRUPOS 4-40. Da el primer paso, cuida tu salud	85



SALUD MENTAL



1.1

Emoción-arte


[Ir al enlace](#)

Sentirse bien consigo mismo y con los demás genera bienestar y favorece un desarrollo saludable de las personas desde sus primeros años de vida, “no hay salud sin salud mental”.

Objetivos específicos

- Fomentar la adquisición de elementos para la construcción del **autoconcepto** y autoestima.
- Conocer la importancia de las emociones y los sentimientos como base de unas sanas **relaciones interpersonales sanas**.
- Manejar y desarrollar **estrategias para resolución de conflictos** interpersonales.
- Integrar los diferentes aspectos de la salud física, mental y social como eje vertebrador de un buen funcionamiento individual y social.

Dirigido a

Alumnado de Educación Primaria y E.S.O.

Sesiones

De 2 a 4 sesiones de 50 min. (Según edad y dinámica del grupo/clase).

Aplicación

Talleres impartidos en el centro educativo por profesionales especialistas y en presencia del/la docente.

1.2

Habilidades para la vida y la comunicación



Ir al enlace

Las habilidades para la vida, van acompañadas de estrategias para comunicar y dialogar, nos hacen valorar y aceptar las diferencias y las características propias, así como las de los demás, dándonos autonomía, iniciativa personal, competencia lingüística, social, etc.

Objetivos	→ Dotar de herramientas para comprender el propio mundo emocional y el de los otros, generando emociones positivas, y hacer frente a las negativas. → Aprender a utilizar la escucha activa, la empatía, asertividad y el pensamiento crítico como habilidades básicas. → Desarrollar una comunicación asertiva para una mejor interacción con los iguales y para resolver los conflictos.
------------------	--

Dirigido a	Alumnado de Educación Primaria y E.S.O.
-------------------	---

Sesiones	→ 2 sesiones de 50 minutos (o más sesiones según criterio del o la docente). → En el centro educativo y en presencia del docente.
-----------------	--

Aplicación	Talleres impartidos por profesionales especialistas en los contenidos. → Habilidades sociales: 2 sesiones. Expresión emocional, autoconciencia, valoración personal, pensamiento creativo, crítico, toma de decisiones y resolución de conflictos. → Habilidades comunicacionales: 2 sesiones. Escucha activa y empatía, estilos de comunicación y desarrollo del asertivo.
-------------------	---

1.3

Programa SÚMATE (Teléfono de la Esperanza)



[Ir al enlace](#)

El Programa SÚMATE, desarrollado por el Teléfono de la Esperanza de Murcia, en colaboración con el Ayuntamiento de Murcia, para jóvenes, padres, madres y docentes en los ámbitos familiar, educativo, y social.

Objetivos

- Promover y cuidar la salud mental y el bienestar emocional.
- Prevenir la aparición de trastornos mentales y conductas disruptivas y de riesgo.
- Facilitar el acceso a un recursos, que ayude a reconducir situaciones de crisis o problemas psicológicos y emocionales: ideación y doncitas suicidas, autolisis, depresión, ansiedad, duelo, etc.
- Proporcionar un servicio de atención y orientación telefónica al que recurrir en situaciones de malestar.

Dirigido a

Dirigido a jóvenes a partir de 12 años, docentes y familias del municipio de Murcia.

Aplicación

- Centros docentes, sede del teléfono de la Esperanza y otros edificios municipales, impartidos por profesionales cualificados.
- Talleres para jóvenes, familias y docentes
- Grupos de bienestar emocional
- Línea de atención telefónica, 900 10 79 13, gratuita, disponible 24 horas al día durante todo el año, confidencial y anónima.
- Chat específico de ayuda mediante la App "Conéctate. Social".
- Atención psicológica y orientación familiar.

1.4

Prevenir el acoso escolar



[Ir al enlace](#)

El programa pretende dar herramientas de resolución de conflictos, generando valores como la tolerancia, la solidaridad, el respeto y la aceptación de la diversidad, aprendiendo a usar la comunicación y el diálogo como base de la interacción.

Objetivos

- Analizar y crear un comportamiento de cooperación, de tolerancia, de respeto de las diferencias y de la diversidad entre las personas.
- Aprender a observar las diferencias físicas, emocionales, psicológicas y culturales como un valor añadido de la diversidad que enriquece nuestro entorno y relaciones.
- Ofrecer herramientas para identificar y diferenciar situaciones de riesgo, percepción/detección y/o violencia. Detección y denuncia de comportamientos abusivos y amenazantes.
- Aprender a manejar el diálogo y la comunicación como herramientas para resolución de las diferencias y los conflictos.

Dirigido a

- Alumnado de Educación Primaria y E.S.O.
- Bachiller (Formación de mediadores) y ciclos formativos.

Sesiones

4 sesiones de 50 minutos.

Aplicación

Talleres impartidos por profesionales especialistas en el tema en el propio aula. Se recomienda la participación e implicación del profesorado.

1.5

Proyecto Mente Sana para Adolescentes

1.5.1

Cuenta Conmigo



Ir al enlace

Programa para la mejora de la convivencia
y la prevención de la violencia escolar.

Objetivos	→ Mejorar la convivencia en los centros escolares. → Prevenir el acoso y otros tipos de violencia (verbal, social y física). → Movilizar a toda la comunidad educativa hacia el respeto mutuo y la resolución pacífica de conflictos.
Dirigido a	El programa está destinado a estudiantes de Secundaria, con participación y supervisión de sus tutores.
Sesiones	→ 1 sesión dirigida al profesorado, de introducción y prevención. → 8 sesiones para el alumnado, cada una en formato de vídeo didáctico (30-50 minutos)
Aplicación	→ Formato: Video-sesiones aplicadas en el aula con supervisión de tutoras y tutores a razón de un video a la semana. → Metodología: Cada sesión combina contenidos teóricos y prácticos, con actividades para fomentar la reflexión, el debate y la participación de los estudiantes. → Rol del profesorado: Facilitar la implementación, guiar la discusión y reforzar las habilidades aprendidas. → Acceso: El módulo completo se ofrece de forma gratuita a la comunidad educativa, disponible en línea en la lista de reproducción de YouTube del proyecto.

1.5

Proyecto Mente Sana para Adolescentes

1.5.2

Habilidades para la Vida


[Ir al enlace](#)

Programa para la mejora de la gestión emocional y la prevención de cuadros ansioso-depresivos y autolesiones en el ámbito escolar.

Este programa es un recurso psicoeducativo gratuito que surge de investigaciones del Servicio de Psicología Aplicada (SEPA) de la Universidad de Murcia, bajo la coordinación del Dr. José Antonio Ruiz Hernández, y parte de la evidencia científica que sugiere que la violencia escolar está relacionada con actitudes favorables hacia su uso, la impulsividad y el rol de los observadores.

Objetivos	→ Dotar a los jóvenes de herramientas básicas para mejorar su bienestar psicológico. → Prevenir la aparición de cuadros ansioso-depresivos y conductas autolesivas. → Fomentar estrategias de afrontamiento adaptativas frente al estrés. → Desarrollar habilidades sociales y de comunicación como factor de protección. → Promover la planificación de objetivos y proyección positiva hacia el futuro.
Dirigido a	Destinado a estudiantes de Secundaria, con participación y supervisión de sus tutores.
Sesiones	→ 1 sesión dirigida al profesorado, sobre prevención de cuadros ansioso-depresivos y autolesiones. → 8 sesiones para el alumnado, con vídeos de 30-50 minutos
Aplicación	→ Formato: Video-sesiones en el aula, aplicadas con la supervisión de tutoras y tutores a razón de un video a la semana. → Metodología: Contenidos teórico-prácticos, dinámicas y actividades que fomentan la reflexión, el debate y la práctica de habilidades emocionales y sociales. → Rol del profesorado: Guiar la implementación, facilitar las dinámicas y reforzar aprendizajes. → Acceso: Material gratuito disponible para la comunidad educativa a través de la plataforma online del proyecto.

1.5

Proyecto Mente Sana para Adolescentes

1.5.3

Orientate


[Ir al enlace](#)

Programa para la prevención y abordaje del mal uso y adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes.

El programa busca concienciar, prevenir y ofrecer herramientas prácticas para un uso saludable de las tecnologías, protegiendo así el bienestar psicológico y social de los adolescentes.

Objetivos

- Informar sobre las consecuencias negativas del abuso de las tecnologías.
- Favorecer la gestión emocional para controlar impulsos y aprender a relajarse.
- Desarrollar habilidades sociales que promuevan un ocio alternativo y natural, más allá de las pantallas.
- Proporcionar claves para mejorar las relaciones familiares afectadas por el abuso tecnológico.
- Fortalecer la autoestima, evitando la dependencia de la validación social artificial que ofrecen las redes y plataformas digitales.

Dirigido a

Estudiantes de secundaria, con participación del profesorado y la implicación de las familias.

Sesiones

- 1 vídeo inicial dirigido al profesorado, con fundamentos técnicos y científicos del programa.
- 5 vídeos para el alumnado, de entre 30 y 40 minutos.

Aplicación

- Formato: Video-sesiones aplicadas en el aula, con el apoyo y supervisión de tutores y tutoras.
- Metodología: Contenidos teórico-prácticos, actividades de reflexión y dinámicas grupales para concienciar y promover alternativas de ocio saludable.
- Rol del profesorado: Conocer previamente la fundamentación técnica, guiar la discusión en clase y reforzar las habilidades propuestas.
- Acceso: El módulo es un recurso gratuito, solidario y basado en evidencia científica, **disponible en línea** de forma gratuita para toda la comunidad educativa.

1.6

Programa SOYCOMOTÚ



Programa, enmarcado dentro de la Estrategia de Acción en Salud Mental de la Región de Murcia, desarrollado por el Ayuntamiento y Fundación SOYCOMOTÚ, destinado a promover actitudes prosociales hacia las personas con diversidad y el cuidado de la salud mental y emocional de la población del municipio y sus pedanías.

Para solicitar información:
info@fundacionsoycomotu.org

Objetivos

- Prevenir problemas de salud mental a través del autoconocimiento, el autocuidado y desarrollo de hábitos mentalmente saludables.
- Adquisición de conocimientos sobre salud mental, primeros auxilios psicológicos, gestión emocional, atención en crisis, autolesiones, ideación o conducta suicida, facilitando recursos y herramientas.
- Facilitar la búsqueda de ayuda psicológica y de apoyo social.
- Prevención del acoso escolar. Promoción de actitudes prosociales de apoyo y empatía hacia compañeros/as con diversidad en salud mental y/o neurodivergencias.

Dirigido a

Alumnado infanto-juvenil de entre 6 y más de 18 años, docentes y familias de dicho alumnado.

Sesiones

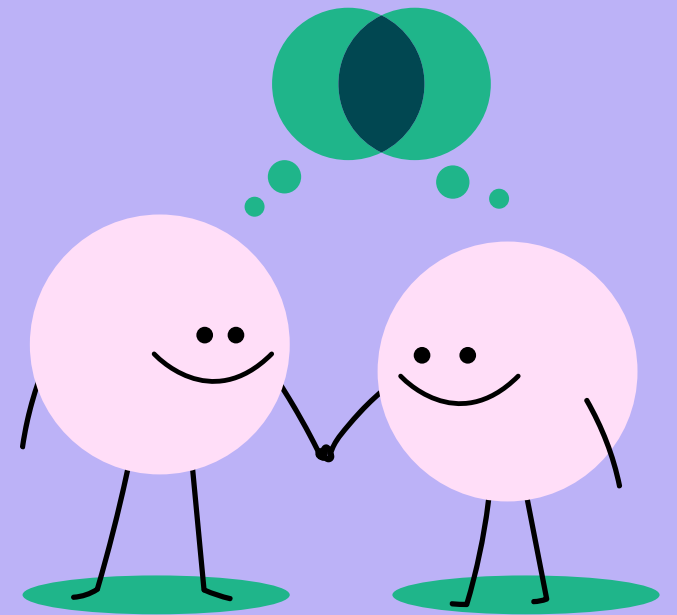
- Talleres en el aula para niños de 6 a 11 años de edad y docentes.
- Talleres en el aula para alumnado de ESO, Bachillerato, Ciclos Formativos y docentes
- Talleres para familias.
- Atención telefónica gratuita por equipo de psicólogas 682 170 282.

Aplicación

- Para población infantil: sesiones semanales de 1 hora de duración. Los tres primeros cursos de educación primaria: 2 sesiones. Los tres últimos cursos: 4 sesiones.
- Para población juvenil: sesiones semanales de 1 hora de duración. Educación Secundaria: 6 sesiones. Bachiller y Ciclos Formativos: de 2 a 6 sesiones.

2

EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL



2.1

De la afectividad, a la vivencia sexual



[Ir al enlace](#)

El propósito es abordar un derecho humano, clarificar mitos y creencias erróneas, deshacer prejuicios sobre la afectividad y la sexualidad en su total e íntegra manifestación y diversidad, a la par de adquirir herramientas teórico prácticas para vivirla. Obtener información de ITS y opciones para el cuidado personal, y prevención de embarazos.

Objetivos

- Conocer y asimilar los diferentes cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, reconociendo las sensaciones corporales y las emociones que comporta.
- Conocer la indivisible unión entre sexualidad, afecto, respeto e intimidad, establecimiento de vínculos sanos y cuidados.
- Prevención con la de la violencia sexual, legitimada por la pornografía en la experiencia y vivencia sexual.
- Diversidad afectivo/sexual: Tolerancia y respeto a la diversidad afectivo/sexual.
- Prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazos.

Dirigido a

Alumnado de Educación Secundaria, Bachiller y ciclos formativos.

Sesiones

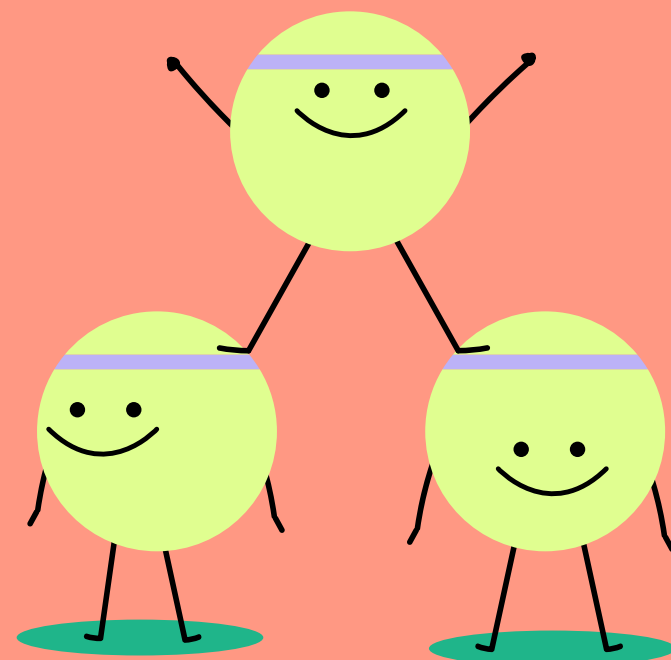
4 sesiones de 50 minutos (se podrán aumentar las sesiones según considere el docente y la dinámica del grupo-clase lo requiera).

Aplicación

Talleres impartidos por profesionales especialistas en el tema en el propio aula. Se recomienda la participación e implicación del profesorado.

3

PREVENCIÓN DE ADICCIONES



3.1

Las drogas a través de un objetivo



[Ir al enlace](#)



Tomando como objetivo la prevención de adicciones, se promueve la participación de jóvenes y adolescentes en la creación de cortometrajes en los que plasmen su propia visión sobre las adicciones.

Trabajando en equipo y bajo la dirección y supervisión de profesionales, los/as alumnos/as serán guionistas, actores y actrices y técnicos/as de su propio rodaje; eligiendo un tema relacionado con las adicciones, buscando información, diseñando y creando su propio corto.

Al final del curso se realizará una gala para premiar a los cortos seleccionados.

Objetivos	→ Informar sobre los riesgos del consumo de drogas. → Ofrecer alternativas de ocupación del tiempo libre y de ocio. → Promover la reflexión, la participación, el trabajo en grupo y la cooperación entre iguales.
Dirigido a	Alumnado de Educación Secundaria, Bachiller y ciclos formativos.
Sesiones	6 sesiones de 50 minutos (se podrán reducir según considere el docente y la dinámica del grupo-clase lo requiera).
Aplicación	Talleres impartidos por profesionales especialistas en el tema en el propio aula. Se recomienda la participación e implicación del profesorado.

3.2

Taller de prevención de adicciones con y sin sustancia



[Ir al enlace](#)

El taller informa y forma al alumnado sobre los efectos adversos relacionados con el uso/abuso de las drogas, para que logren desarrollar habilidades personales y sociales que le permitan resistir las presiones frente al consumo.

Objetivos	→ Aportar información real de los efectos del consumo y abuso de bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas. → Desarrollar la capacidad de decisión y resistencia a la presión de grupo para poder manejar la influencia que este ejerce en el inicio de consumo. → Desarrollar actitudes y valores para generar un pensamiento crítico frente a las drogas y tener comportamientos alternativos al consumo. → Transmitir y fomentar hábitos de vida saludables.
Dirigido a	Segundo ciclo de Primaria, ESO, Bachillerato y ciclos formativos.
Sesiones	4 sesiones de 50 minutos de duración.
Aplicación	Talleres impartidos por profesionales especialistas en el tema en el propio aula. Se recomienda la participación e implicación del profesorado.

3.3

Activa-Mente, elecciones saludables. Tengo mi lugar en la sociedad



[Ir al enlace](#)



El programa fomenta habilidades individuales que permiten dar respuestas responsables autónomas y críticas frente a la oferta, uso y consumos de drogas.

Objetivos	→ Desarrollar una actitud crítica frente a las adicciones y generar hábitos que fortalezcan la elección de estilos de vida saludables. → Reforzar su confianza y capacidad de decisión para no dejarse influenciar por las presiones del grupo de iguales.
Dirigido a	Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y ciclos formativos.
Sesiones	4 sesiones de 50 minutos de duración a realizar a lo largo del curso.
Aplicación	Talleres impartidos por profesionales especialistas en el tema en el propio aula. Se recomienda la participación e implicación del profesorado.

3.4

ARGOS COMUNITARIO

3.4.1

SE-ALTIC

Manual para la promoción de la salud emocional y la prevención del consumo de alcohol, tabaco y el uso problemáticos de TIC.

ARGOS es un modelo de estrategia para intervenir en la prevención, detección precoz y atención de adicciones en la Región de Murcia, que conjuga la acción en los ámbitos sanitario, educativo y familiar, con una estrategia comunitaria de formación y participación, en la que se implica a la red sanitaria pública, a educación y a la red de prevención de adicciones de entidades locales, aplicando una metodología científica y de sostenibilidad para la prevención de las adicciones.

<https://argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf>

Objetivo específico	Entrenar al alumnado en habilidades para la vida y se trabajar conocimientos, actitudes, creencias y estereotipos sobre bebidas alcohólicas, tabaco y TIC, para reducir su uso en edades tempranas.
Dirigido a	Alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria.
Sesiones	Se recomienda un mínimo de 5/6 actividades en cada curso escolar, de entre un total de 32 actividades propuestas en la guía.
Aplicación	El profesorado selecciona las actividades que desea realizar.

3.4

ARGOS COMUNITARIO

3.4.2

Alcohol: conciencia con ciencia

ARGOS es un modelo de estrategia para intervenir en la prevención, detección precoz y atención de adicciones en la Región de Murcia, que conjuga la acción en los ámbitos sanitario, educativo y familiar, con una estrategia comunitaria de formación y participación, en la que se implica a la red sanitaria pública, a educación y a la red de prevención de adicciones de entidades locales, aplicando una metodología científica y de sostenibilidad para la prevención de las adicciones.

<https://argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf>

Objetivo	Prevenir el consumo de bebidas alcohólicas.
Dirigido a	Alumnado de 1º de la E.S.O.
Sesiones	Se realizan tres unidades didácticas, la 1ª y la 3ª con dinámicas y la 2ª desmitificando el consumo (tiene continuidad en 2º de ESO con Drogas: ALTACAN y en 3º con refuerzo de Pillando Fake News y Nudos).
Aplicación	La 1ª y la 3ª sesión las realiza el docente en el aula y la 2ª sesión el enfermero/a escolar.

3.4

ARGOS COMUNITARIO

3.4.3

Drogas: ALTACAN

Material educativo para la prevención de los problemas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y cánnabis.

ARGOS es un modelo de estrategia para intervenir en la prevención, detección precoz y atención de adicciones en la Región de Murcia, que conjuga la acción en los ámbitos sanitario, educativo y familiar, con una estrategia comunitaria de formación y participación, en la que se implica a la red sanitaria pública, a educación y a la red de prevención de adicciones de entidades locales, aplicando una metodología científica y de sostenibilidad para la prevención de las adicciones.

<https://argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf>

Objetivo	Suscitar una cultura de grupo en la que menores y su entorno (educativo, sanitario y familiar) relacionen estos consumos de los menores con un problema de salud prevenible.
Dirigido a	Alumnado de 2º de la E.S.O.
Sesiones	Se realizan tres unidades didácticas, la 1ª y la 3ª con dinámicas y la 2ª con diapositivas y vídeos desmitificando consumos.
Aplicación	La 1ª y la 3ª sesión las realiza el docente en el aula y la 2ª sesión el enfermero/a escolar.

3.4

ARGOS COMUNITARIO

3.4.4

Pillando Fake News + NUDOS


[Ir al enlace](#)

Dos unidades didácticas de refuerzo de la prevención del consumo de alcohol, cánnabis y tabaco.

ARGOS es un modelo de estrategia para intervenir en la prevención, detección precoz y atención de adicciones en la Región de Murcia, que conjuga la acción en los ámbitos sanitario, educativo y familiar, con una estrategia comunitaria de formación y participación, en la que se implica a la red sanitaria pública, a educación y a la red de prevención de adicciones de entidades locales, aplicando una metodología científica y de sostenibilidad para la prevención de las adicciones.

Objetivo	Refuerzo de la prevención del consumo de alcohol (Pillando Fake News) y de cánnabis y tabaco conjuntamente (Nudos).
Dirigido a	Alumnado de 3º de la E.S.O.
Sesiones	Se desarrollan dos talleres lúdicos bajo la forma de concurso, con dos actividades: un juego de preguntas y respuestas en relación al uso del alcohol y el otro del tabaco y cánnabis, así como la elaboración de una frase/cartel que refleje la principal conclusión.
Aplicación	Esta unidad didáctica se desarrolla en 80 minutos (en una sola sesión o en dos sesiones) y dinamizada por el profesorado.

3.4

ARGOS COMUNITARIO

3.4.5

¿OTJ? ¿Qué te
juegas?



[Ir al enlace](#)

El programa para la prevención
escolar del juego de apuestas.

ARGOS es un modelo de estrategia para intervenir en la prevención, detección precoz y atención de adicciones en la Región de Murcia, que conjuga la acción en los ámbitos sanitario, educativo y familiar, con una estrategia comunitaria de formación y participación, en la que se implica a la red sanitaria pública, a educación y a la red de prevención de adicciones de entidades locales, aplicando una metodología científica y de sostenibilidad para la prevención de las adicciones.

Objetivo	Aportar información sobre los riesgos y consecuencias del juego de apuestas en adolescentes, aplicado para promover un cambio en las actitudes e intención hacia el juego a través de procesos de influencia, ayudando al alumnado a identificar situaciones de riesgo, probabilidades reales de ganancia, o motivaciones de juego que pueden desembocar en problemáticas, promoviendo de esta manera una toma de decisiones más racional.
Dirigido a	Alumnado de 3º y 4º de la E.S.O.
Sesiones	4 sesiones.
Aplicación	Para desarrollar en tutoría.

3.5

Prevenir desde el deporte y actividades lúdicas



[Ir al enlace](#)

Programa que pretende prevenir las adicciones y promover hábitos de vida saludables en los jóvenes del municipio, mediante la oferta gratuita de actividades deportivas, lúdicas y creativas que fomenten la ocupación positiva del tiempo libre y el uso de instalaciones municipales como espacios de encuentro.

Objetivos Prevenir las adicciones, ofreciendo alternativas de ocio saludable y ocupación del tiempo libre para los jóvenes del municipio, utilizando instalaciones municipales.

Dirigido a Niños, niñas y adolescentes de 7 a 16 años residentes en el municipio.

Actividades deportivas

- Ajedrez.
- Atletismo.
- Baloncesto.
- Fútbol.
- Voleibol.

Actividades lúdicas y creativas

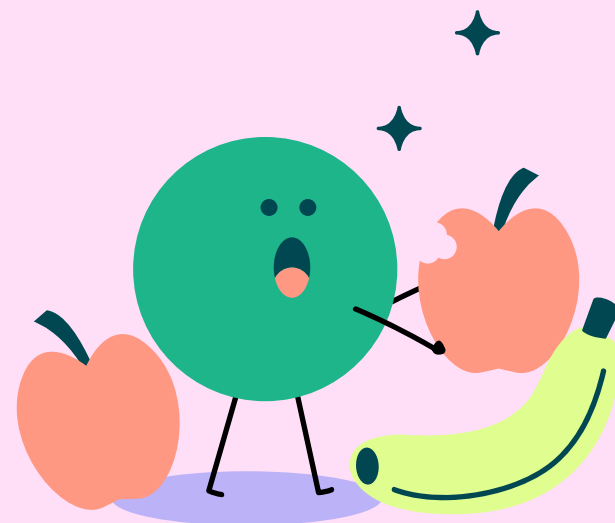
- Taller de cómic manga.
- Baile y coreografías.
- Pintura artística.

Aplicación

- Gratuito para todos los participantes.
- Uso de instalaciones municipales para garantizar seguridad y accesibilidad.
- Dinámicas adaptadas por edades para favorecer la participación de todos/as.

4

HÁBITOS SALUDABLES



4.1

Recarga bien las pilas, cuida tu sueño y reduce el estrés



Ir al enlace

El sueño es esencial para la salud física y mental, ya que restablece el equilibrio y favorece el aprendizaje. La falta de sueño afecta las funciones cognitivas y la salud mental, mientras que el estrés mal gestionado perjudica la salud. Identificar y controlar el estrés promueve una vida más saludable.

Objetivos	→ Conocer la importancia del sueño para tener una vida saludable. → Favorecer y mejorar los hábitos del sueño . → Aprender a controlar el estrés para reducir las tensiones producidas en la vida cotidiana.
Dirigido a	Alumnado de Educación Primaria y primer ciclo de E.S.O.
Sesiones	2 de higiene del sueño y 2 de control del estrés.
Aplicación	Talleres impartidos por profesionales especialistas en los siguientes contenidos: → Higiene del Sueño (2 sesiones de 50 minutos): Cómo funciona nuestro cuerpo para mantenernos activos. El Descanso. Pautas para tener un sueño saludable y reparador. → Control del Estrés (2 sesiones de 50 minutos): Aprender a gestionar las situaciones que aparecen en la vida diaria. Aprender técnicas de relajación básicas.

4.2

Mejor Con-Postura



[Ir al enlace](#)

El peso de las mochilas, malas posturas, sedentarismo y deportes mal practicados causan problemas de espalda. Adoptar hábitos, actitudes y conocimientos adecuados es clave para mantener una buena salud corporal, evitar la sobrecarga vertebral y prevenir lesiones y dolores.

Objetivos	→ Concienciar sobre la importancia de los hábitos posturales sanos y las consecuencias de los hábitos incorrectos. → Enseñar pautas de higiene postural desde edades tempranas para evitar la aparición de la molestias musculares, el dolores y/o patologías.
Dirigido a	Alumnado de Educación Primaria y Primer ciclo de E.S.O.
Sesiones	2 sesiones de 50 minutos.
Aplicación	Impartido por profesionales especialistas. Se suministra material con recomendaciones sobre hábitos posturales sanos.

4.3

Dientes sanos



Programa de salud bucodental que promueve la higiene oral, estilos de vida saludables y autonomía en el cuidado bucal del alumnado, involucrando a profesores y familias para su acompañamiento.

Para solicitar información puedes hacerlo por teléfono: **llamando al 968 358 600, extensiones 38316, 38315 o 38313**

Objetivos	→ Identificar las partes de la boca y sus funciones. → Conocer las enfermedades orales y su prevención. → Capacitar al alumnado en salud bucal e higiene oral.
Dirigido a	Alumnado de Educación Infantil y Primaria.
Sesiones	1 sesión de 50 minutos que consta de una parte informativa de 15 minutos (adaptada a la edad del alumnado) sobre salud bucal, otra práctica de 45 minutos sobre higiene oral (cepillado).
Aplicación	Impartido por profesionales especialistas. Se suministra material con recomendaciones sobre hábitos.

4.4

Taller de Primeros Auxilios



[Ir al enlace](#)

Los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento, por lo que es crucial que los niños/as aprendan Soporte Vital Básico y Primeros Auxilios. Solo el 40% de los estudiantes identifica correctamente el número de emergencias 112, según la Sociedad Española de Cardiología. La formación en primeros auxilios es esencial para actuar de inmediato hasta la llegada de emergencias, y la escuela es un lugar ideal para iniciar este aprendizaje.

Objetivos	→ Definir qué son y para que se emplean los primeros auxilios. → Capacitar a los niños/as para dar una alerta detallada de lo ocurrido. → Distinguir los elementos que deben formar un botiquín → Habilitar a la población desde la infancia para poder afrontar una situación de emergencia.
Dirigido a	Alumnado de Educación Infantil, Primaria, E.S.O y Bachiller.
Sesiones	El número de sesiones podría variar (de 2 talleres a 4 talleres) en función del grupo destinatario.
Aplicación	→ Dicho taller se impartirá en el aula o en un lugar del centro habilitado para tal fin. Se realizará en presencia de los/as docentes con los/as profesionales destinados a impartir dicho taller. → Hay prácticas para las que no están capacitadas todas las edades pero sí es posible adaptar la formación a los distintos niveles educativos.

4.5

Sueña, pero no en clase: El arte de dormir bien

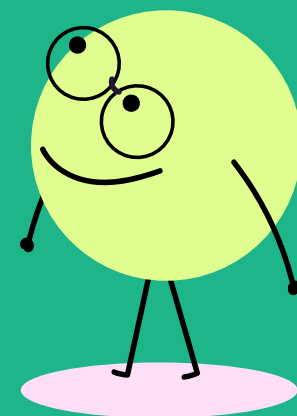


Mantener un ritmo fisiológico ordenado es clave para la salud. El sistema circadiano, que regula los ciclos del cuerpo, se ajusta principalmente con la luz y la oscuridad, influenciadas por nuestros hábitos. En los adolescentes, este ciclo se altera por la exposición a luz nocturna y poca luz diurna, lo que retrasa su sueño y reduce su descanso. Esto provoca somnolencia, bajo rendimiento, mal humor y mayor riesgo de obesidad.

Objetivos	→ Concienciar a los estudiantes de la importancia del sueño para su salud y bienestar. → Dar a conocer de forma básica los mecanismos que regulan el sueño, las consecuencias de la falta de sueño y cómo mejorar el descanso.
Dirigido a	Alumnado de 2º ciclo de la ESO y Bachillerato.
Sesiones	→ Alumnado de 2º ciclo de la ESO, Bachillerato y ciclos formativos (Grado Medio y Grado Superior). → 3 sesiones de 50 minutos (1 para alumnos, 1 para padres y 1 para docentes).
Aplicación	Talleres impartidos por profesionales especialistas en el tema. Se impartirán en el aula y se recomienda la participación e implicación del profesorado. Contacto: lucio.fernandez@gomarco.com

5

**AGENTES DE
SALUD PARA
PROMOVER
ENTORNOS
SALUDABLES**



5.1

Los otros bichos de nuestra casa: el mosquito tigre, las garrapatas...



Convivimos con los insectos y tenemos que aprender a conocerlos y a protegernos de ellos si son perjudiciales para la salud, pero protegiendo también el medio ambiente.

Para solicitar información puedes hacerlo por teléfono: llamando al 968 358 600, extensiones 38316, 38315 o 38313

Objetivos	→ Informar y sensibilizar a la comunidad escolar y a la población en general del impacto en la salud de los insectos comunes en nuestros entornos más cercanos. → Capacitar para la prevención de la proliferación de los insectos. → Aprender a protegernos de sus picadoras siendo respetuosos con el medio ambiente.
-----------	---

Dirigido a	Alumnado de 3º a 6º curso de Educación Primaria. Comunidad escolar y población en general.
------------	--

Sesiones	1 sesión de 50 minutos.
----------	-------------------------

Aplicación	Impartidos en las aulas por profesionales especialistas en la materia (Lokimica) y voluntarios de la Universidad de Murcia.
------------	---

5.2

EDU-CAN-DOG



[Ir al enlace](#)

Programa para el desarrollo de valores ambientalistas, de protección y conservación de especies animales. Fomenta la tenencia responsable de animales de compañía, la sensibilización sobre el maltrato animal y su protección.

Ofrece nociones básicas de educación e higiene canina, compra-venta de animales frente a adopción.

Objetivos

- Crear actitudes y hábitos que fomenten el respeto por los 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.

Dirigido a

Alumnado de Educación Primaria.

Sesiones

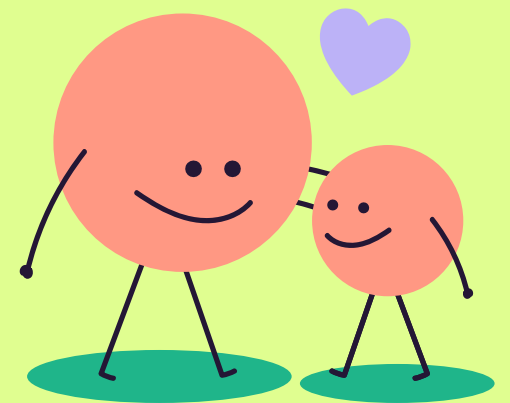
1 sesión formativa en el aula de 50 minutos y otra sesión para trabajar los materiales en el aula.

Aplicación

Sesión impartida por alumnos/as de la Universidad de Murcia coordinados a través de la Facultad de Veterinaria previamente formados/as en el Programa. Se suministra material para que el personal docente lo trabaje en el aula en cualquiera de las áreas curriculares.

6

PARENTALIDAD POSITIVA



6.1

Entrenamiento para la familia



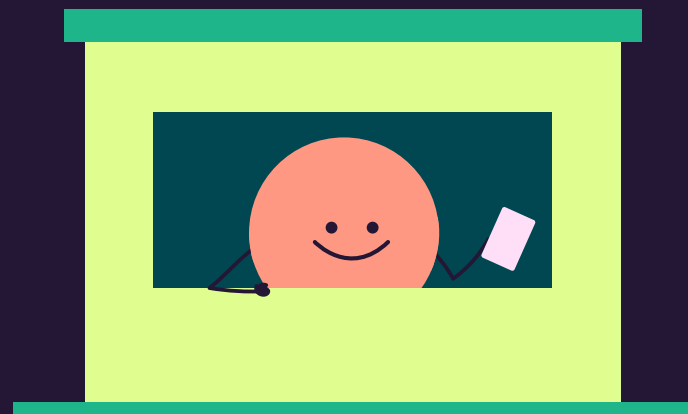
Parentalidad positiva y habilidades educativas.

Educar a nuestros hijos e hijas es un viaje lleno de retos y alegrías, y sabemos que a veces necesitamos apoyo para afrontar las situaciones del día a día. Con el programa PROTEGO, se acompaña a familias de niños y niñas de entre 9 y 13 años que están atravesando dificultades de adaptación, rendimiento escolar o conducta, ofreciéndoles un espacio para aprender herramientas prácticas que fortalezcan la comunicación, los vínculos afectivos y la capacidad de resolver problemas en familia. El objetivo es claro: ayudar a reducir los riesgos y potenciar todo lo bueno que protege y hace crecer a las criaturas, para que puedan desarrollarse con seguridad, felices y preparados para la vida.

Objetivos	→ Abrir espacios de reflexión sobre situaciones cotidianas y sobre los criterios básicos de funcionamiento del grupo familiar. → Analizar las diferentes etapas que recorre una familia en su ciclo vital. → Favorecer la comunicación en el grupo familiar y con el entorno comunitario, facilitando la creación de redes sociales. → Promover el conocimiento de las características y necesidades de los hijos y las hijas. → Dotar a los padres y madres de recursos y habilidades que posibiliten el crecimiento integral de sus críticas y del grupo familiar. → Promover la participación consciente y activa de los miembros del grupo familiar en el proceso de enseñanza y aprendizaje desde los distintos roles.
Dirigido a	Padres y madres de los centros escolares del municipio de Murcia.
Sesiones	5 sesiones de 2 horas cada una. Calendarizadas en horarios adaptados a los padres y madres en los centros a lo largo del curso escolar.
Aplicación	En el centro educativo por el/la docente con asesoramiento técnico.

7

RECURSOS MUNICIPALES DE SALUD



7.1

Consulta de deshabitación tabáquica



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

Abandonar el tabaquismo es la mejor opción que cualquier persona puede realizar para mejorar e incrementar su estado salud y de los que le rodean, para ello se dispone de un servicio de deshabituación tabáquica.

Dirigido a

- Profesorado de centros educativos del municipio.
- Trabajadores/as del Ayuntamiento de Murcia y convivientes.
- Profesionales de la salud.
- Pacientes derivados desde los centros de salud de atención primaria del municipio.
- Cualquier persona que fume y quiera dejarlo.

Aplicación

Para más información no dude en ponerse en contacto telefónico 968 358 600 extensión 38307 - 38314 - 38316 o email unidadtabaquismo@ayto-murcia.es

Servicio de vacunaciones



El Calendario Vacunal es una guía que indica cuándo y qué vacunas deben administrarse a lo largo de la vida, protegiendo la salud de toda la población. Es especialmente importante para personas con enfermedades crónicas o con el sistema inmunitario debilitado —por ejemplo, un trasplante, VIH o ciertos tipos de cáncer—, así como para personas migrantes o en situación de vulnerabilidad social. Vacunarse no solo protege a quien recibe la dosis, sino que contribuye a generar una inmunidad colectiva que evita brotes y puede incluso erradicar enfermedades, tal como ocurrió con la viruela. En definitiva, seguir el calendario vacunal es una forma sencilla y eficaz de cuidarnos y cuidar a los demás.

Objetivos	→ Vacunas incluidas en el calendario Regional de Vacunaciones. → Vacunal infantil y calendario de vacunación recomendado para adultos. → Vacunación COVID-19. → Actualización de vacunas en personas procedentes de otros países. → Administración de todo tipo de vacunas con prescripción médica.
Dirigido a	A toda la población del municipio Murcia, en colaboración con el Servicio de Vacunaciones de la Consejería de Salud.
Horario y cita previa	→ Mañanas, de lunes a viernes (excepto festivos). → Cita previa en el siguiente enlace: https://www.murcia.es/web/portal/cita-previa-para-vacunas

7.3

Consulta de obesidad infantil



El Ayuntamiento de Murcia ha puesto en marcha dentro de la Estrategia Municipal de Prevención de la Obesidad Infantil, una consulta gratuita para niños y niñas de 6 a 14 años con sobrepeso u obesidad. Atendidos por un médico especialista en nutrición, recibirán seguimiento y apoyo para adoptar hábitos alimenticios y de vida saludables, con el objetivo de reducir la prevalencia de obesidad y concienciar a las familias sobre la importancia de una buena alimentación desde la infancia.

¿Qué ofrecemos? → Información sobre alimentación equilibrada y saludable.
→ Recomendaciones sobre ejercicio físico y sus beneficios.
→ Todas las intervenciones se realizarán de manera individualizada, acorde a las características (edad, sexo, cultura...) del niño/a.

Más información y citas 968 358 600 Extensión: 38314 - 38307
obesidad.nutricion@ayto-murcia.es

7.4

Consulta de ITS. Checkpoint Murcia



Murcia Checkpoint es un centro asistencial municipal de Salud Pública, gratuito y confidencial, enfocado a la detección y tratamiento precoz del VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) dirigido a todas las personas, con independencia de su identidad, orientación sexual o estilo de vida.

¿Qué ofrecemos? → Detección y tratamiento precoz de las ITS mediante pruebas rápidas de VIH, sífilis y hepatitis (VHB y VHC). Ofrecemos resultados inmediatos, gratuitos y confidenciales.
→ Vacunación gratuita: actualmente disponemos de vacunas de hepatitis A, hepatitis B, Virus del Papiloma Humano (VPH) y Mpox.
→ Asesoría en Salud Sexual: Información sobre Profilaxis pre-exposición al VIH (infoPrEP) y Profilaxis post-exposición no ocupacional al VIH (PPENO) y derivación de los candidatos a la unidad de atención médica especializada.

Más información y citas 968 358 600 Ext. 38314 - 38307.
murciacheckpoint@ayto-murcia.es
<https://www.murcia.es/web/portal/cita-previa-checkpoint>

7.5

GRUPOS 4-40. Da el primer paso, cuida tu salud



Proyecto que pretende fomentar la práctica de actividad física moderada y de manera regular, mediante la constitución de grupos de personas adultas convocadas a caminar a paso ligero, 4 días a la semana durante , al menos, 40 minutos diarios, por sus barrios y pedanías.

Acompañados por un profesional especialista en Actividad Física y personas participantes de los Grupos formados como monitores voluntarios.

Dirigido a

Personas adultas sin límite de edad cuyo estado de salud les permita la realización de ejercicio moderado y menores acompañados.

Más información

→ Puntos de encuentro, horarios y rutas de los GRUPOS 4-40

<https://ayuntamientomurcia-salud.es/index.php/areas/fomento-de-la-actividad-fisica-4-40>

→ Presencia de los profesionales de apoyo en los Parques Saludables.

Teléfono: 968 358 600. Extensión: 38314 - 38316

Inscripciones a través de:

Por correo electrónico: escribiendo a
programasalud@ayto-murcia.es

En línea: a través del formulario disponible en
www.ayuntamientomurcia-salud.es

Por teléfono: llamando al 968 358 600,
extensiones 38316, 38315 o 38313

**1200
MURCIA**



Ayuntamiento
de Murcia



Servicios
Municipales de
Salud de Murcia