
GUÍA DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

2011/2012



Servicios
Municipales
de Salud,
A tu servicio



EDICIÓN

Excmo. Ayuntamiento de Murcia
Concejalía de Bienestar Social y Sanidad.

Servicios Municipales de Salud.

Plaza preciosa, 5 • 30008 Murcia.

Tel. 968 247 062 / 968 247 112

Fax 968 247 804

email: programasalud@ayto-murcia.es

www.ayuntamientomurcia-salud.es

DEPÓSITO LEGAL

MU-1318-2011

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

IMnova / H2 Publicidad

IMPRESIÓN

IMnova

Tel. 968 64 40 75

Coincidiendo con el comienzo del curso escolar, el Ayuntamiento de Murcia, por medio de la Concejalía de Bienestar Social y Sanidad, renueva su propuesta de programas dirigidos a la Promoción de la Salud y Prevención de Drogodependencias. El contenido se concreta en esta guía, en la que se detalla la oferta puesta a disposición de todos los ciudadanos, pero de forma específica de la comunidad educativa de nuestro municipio.

El objetivo primordial de esta publicación es ofrecer de una forma ordenada y útil la información relativa a los distintos programas y actividades organizados desde el área de Sanidad del Ayuntamiento con la finalidad de promover mayores niveles de salud en los ciudadanos.

Pese a las dificultades actuales, hemos querido mantener e incluso ampliar nuestras propuestas. Como consecuencia de este esfuerzo, este curso 2011-12 hemos incorporados dos nuevos programas.

Es nuestro deseo que el interés y la buena acogida que esta guía ha tenido en sus ediciones precedentes, tanto por el profesorado, como por padres, madres y asociaciones del municipio, se vuelva a repetir en esta ocasión. Porque, con la aportación de todos, cada año lograremos hacer una guía mejor.

Como Alcalde, me sentiré plenamente satisfecho si esta publicación resulta tan interesante y eficaz como las anteriores. Así lo espero y deseo.

Miguel Ángel Cámara Botía
Alcalde de Murcia

ÍNDICE DE PROGRAMAS

	PROGRAMAS	DESTINATARIOS	PÁGINAS
ÁMBITO EDUCATIVO	1. En la huerta con mis amigos	3º de E.I. y 1º, 2º, 3º y 4º de primaria	06/07
	2. La aventura de la vida	3º, 4º, 5º y 6º de primaria	08/09
	3. Construyendo Salud	6º de primaria y 1º y 2º de E.S.O	10/11
	4. ¡Órdago!	E.S.O.	12/13
	5. Otra mirada de los jóvenes	E.S.O. y Bachillerato	14/15
	6. Talleres de prevención del consumo de drogas	E.S.O. y Bachillerato.	16/17
	7. Telepatio	E.S.O	18/19
	8. ¿De qué van las drogas? ¿De qué van los jóvenes?	2º ciclo de E.S.O y Bachillerato	20/21
	9. Sin vuelta de hoja	2º ciclo de E.S.O. y Bachillerato	22/23
	10. Programa de prevención de la violencia de género	4º de E.S.O	24/25

		PROGRAMAS	DESTINATARIOS	PÁGINAS
ÁMBITO EDUCATIVO		11. Retomemos	2º ciclo de E.S.O	26/27
		12. Talleres de Competencia Social	E.S.O. y Bachillerato.	28/29
		13. Formación específica por programas para el profesorado	Profesorado.	30/31
		14. Alimentación saludable y actividad física	Profesorado. Padres y madres.	32/33
		15. Asesoramiento nutricional y valoración de menús de comedores escolares	Profesorado. Padres y madres.	34/35
ÁMBITO COMUNITARIO		16. Programa de formación familiar "Educar en Familia"	Padres y madres.	36/37
		17. Educación para la Salud en adultos	Padres, madres y adultos en general	38/39
		18. Programa de Tabaquismo	Trabajadores Ayto.. Profesores de centros educativos del municipio. Profesionales de la salud. Personas derivadas desde los centros de Atención Primaria del municipio.	40/41
		19. Grupos 4/40. Programa para el fomento de la actividad física	Adultos. Menores acompañados.	42/43
		20. Taller: "Tu dieta es tu vida. ¡Cuidata!	Personas adultas.	44/45

EN LA HUERTA CON MIS AMIGOS

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN VALORES/ EDUCACIÓN PARA LA SALUD QUE PRETENDE PROPORCIONAR AL ALUMNADO UNA EDUCACIÓN INTEGRAL, DE MODO QUE APRENDAN A ACTUAR DE MANERA INDEPENDIENTE, A ESTIMARSE, CONOCERSE, Y A TENER BUENAS RELACIONES CON LOS DEMÁS.

3º de E.I. y 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria

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 aprender a respetar las diferencias.
- Enseñarles a adquirir capacidades para la resolución pacífica de conflictos y a saber 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 tales como la autoestima, la autoaceptación, la responsabilidad, la autonomía, los estereotipos, la frustración, la responsabilidad, etc.

Destinatarios

Alumnado de 5 años, y de 1º a 4º de primaria.

Aplicación

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

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

Actividad:

- 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.



- ¡Tenéis buena suerte! ¡Por lo tanto,
- ¡dijo Zombhor! Vos a ocupar el lugar
- ¡dijo Corbin Carrera!

- Ay, no... ¡por lo tanto Zombhor! ¡dijo
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Bien, Zombhor! ¡dijo Corbin Carrera!
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Voy a perder la carrera... ¡dijo
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Voy a perder la carrera... ¡dijo
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Voy a perder la carrera... ¡dijo
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Voy a perder la carrera... ¡dijo
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Voy a perder la carrera... ¡dijo
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Voy a perder la carrera... ¡dijo
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Qué pasó! ¡dijo Corbin Carrera!
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Qué pasó! ¡dijo Corbin Carrera!
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Qué pasó! ¡dijo Corbin Carrera!
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Qué pasó! ¡dijo Corbin Carrera!
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Qué pasó! ¡dijo Corbin Carrera!
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Qué pasó! ¡dijo Corbin Carrera!
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Qué pasó! ¡dijo Corbin Carrera!
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Qué pasó! ¡dijo Corbin Carrera!
- ¡dijo Corbin Carrera!

- ¡Qué pasó! ¡dijo Corbin Carrera!
- ¡dijo Corbin Carrera!



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 TRABAJAN EL CRECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA, LA INFORMACIÓN ADECUADA SOBRE LAS DROGAS Y SUS EFECTOS, Y EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS PERSONALES Y HABILIDADES SOCIALES.

3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

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 acerca de 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

Alumnado de 3º a 6º de primaria.

Aplicación

La realiza el profesor en cualquiera de las áreas curriculares, en el aula, 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”.

Actividad

-Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.

-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.



CONSTITUYE UNA APROXIMACIÓN A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD QUE SE CENTRA EN LOS PRINCIPALES FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIALES QUE PROPICIAN LA INICIACIÓN EN EL CONSUMO DE DROGAS Y LA CONDUCTA ANTISOCIAL EN LA ESCUELA.

6º Primaria y 1º y 2º de la ESO.

Objetivos

- Proporcionar al adolescente las habilidades necesarias para enfrentarse adecuadamente a las influencias sociales que incitan al consumo de sustancias y, en especial, a las presiones del grupo de amigos.
- Promover el conocimiento de los adolescentes acerca de las consecuencias del consumo de drogas.

Contenidos

- Contenidos Primer Año (6º de Primaria y 1º de E.S.O.):
 - Información: tabaco y alcohol.
 - Toma de decisiones: toma de decisión, persuasión y pensamiento independiente, publicidad.
 - Autoestima: autoestima y autosuperación.
 - Control emocional.
 - Habilidades sociales: habilidades de comunicación, habilidades sociales.
 - Tolerancia y cooperación.
 - Ocio.
- Contenidos 2º Año (2º de E.S.O.):
 - Drogas: tabaco y alcohol.
 - Toma de decisiones.
 - Control emocional.
 - Habilidades de comunicación.
 - Inicio y mantenimiento de conversaciones.
 - Expresión del enfado y

defensa de los derechos.

- La presión de los compañeros.

Destinatarios

Alumnos de 6º de Educación Primaria Obligatoria y de 1º ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.

Actividad

- 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.

Aplicación

La realiza el profesor durante el curso escolar. Se recomienda una sesión semanal (17 sesiones el primer año, 9 sesiones el segundo año).

Los materiales de 2º año están diseñados para fortalecer los conocimientos y habilidades adquiridos durante el 1º año, por lo que los contenidos guardan bastante similitud. Se recomienda aplicarlos en aquellos alumnos que hayan trabajado el programa el curso anterior, e incluyen:

- Guía del profesor.
- Guía del alumno.

construyendo salud

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

guía del alumno - 2.º año

segunda edición

M^a Angeles Luengo

José A. Gómez-Fraguela

Antonio Garra

Estrella Romero



MINISTERIO
DEL INTERIOR

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
CULTURA Y DEPORTE

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO



¡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.

E.S.O.

Objetivos

Su propósito es que el alumnado disponga de la información, las actitudes, los valores y las habilidades necesarios 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 (de 1º a 4º ESO).

Aplicación:

La realiza el profesor a lo largo del curso escolar, en el aula o tutoría. Son 8 sesiones por curso. Para llevarlo a cabo se entrega el siguiente material al profesor:

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

Actividad

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de las sesiones propuestas en los materiales.





EXPOSICIÓN 'OTRA MIRADA DE LOS JÓVENES'

PROGRAMA QUE TRATA DE HACER REFLEXIONAR AL ALUMNADO SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL, LAS CONSECUENCIAS Y RIESGOS DERIVADOS DE ELLO, LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO DE OCIO Y LAS DECISIONES PERSONALES. TODO ELLO A TRAVÉS DE IMÁGENES ELABORADAS POR OTROS JÓVENES (ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ARTE DE MURCIA).

ESO y Bachillerato

Objetivos

- Aumentar los conocimientos sobre las consecuencias y las 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 del alcohol y las consecuencias y 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 ESO y Bachillerato.

Aplicación

La realiza el profesor/tutor 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 los alumnos de la Escuela de Arte de Murcia.
- Guía para el profesorado con unidades didácticas.
- Material informativo-divulgativo sobre el alcohol.

Actividad

- 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.



TALLERES DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

PROGRAMA QUE PRETENDE INFORMAR Y FORMAR A ADOLESCENTES SOBRE DIVERSOS ASPECTOS RELACIONADOS CON EL USO/ABUSO DE DROGAS, CON EL FIN DE QUE PUEDAN DESARROLLAR HABILIDADES PARA RESISTIR A LAS PRESIONES PARA EL CONSUMO.

ESO y Bachillerato

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 y Bachillerato.

Aplicación

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.

Actividad

- 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.





**PROGRAMA
EXTRAESCOLAR
DE LA ASOCIACIÓN
ACCIÓN FAMILIAR QUE
PRETENDE PREVENIR EL
CONSUMO DE DROGAS
POR ADOLESCENTES A
TRAVÉS DE LA CREACIÓN
DE CORTOMETRAJES
EN VÍDEO, BAJO
LA DIRECCIÓN
Y SUPERVISIÓN
DE MONITORES
VOLUNTARIOS
ESPECÍFICAMENTE
FORMADOS.**

ESO

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. Elaborarán el guión y participarán como actores y técnicos en el rodaje.

Destinatarios

Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria.

Aplicación

Los monitores voluntarios 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.

Actividad

- Formación de monitores voluntarios.
- Presentación del programa

en el centro al profesorado interesado.

- Presentación al alumnado y recogida de inscripciones de los interesados.
- Realización de los talleres de presentación, de drogas y de técnicas audiovisuales.
- Rodaje y montaje del vídeo.
- Presentación de los vídeos realizados.
- Seguimiento y evaluación.



EXPOSICIÓN: '¿DE QUÉ VAN LAS DROGAS? ¿DE QUÉ VAN LOS JÓVENES?'

PROGRAMA QUE TRATA DE PROPICIAR, ENTRE ADOLESCENTES Y JÓVENES, PROCESOS DE REFLEXIÓN QUE MEJOREN SU ACTITUD Y REFUERZEN SU POSTURA ANTE LAS DROGAS.

2º ciclo de ESO y Bachillerato

Objetivos

- Modificar los conocimientos erróneos que sobre las drogas puedan poseer los jóvenes.
- Aumentar la conciencia de los riesgos asociados al uso/abuso de sustancias.
- Promover el cambio de actitudes respecto al consumo de drogas como instrumento de diversión o estilo de ocio.

Contenidos

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

Destinatarios

Alumnado de 2º ciclo de ESO y Bachillerato.

Aplicación

El profesor/tutor de los cursos participantes, 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 en el aula, para las que se entrega el siguiente material:

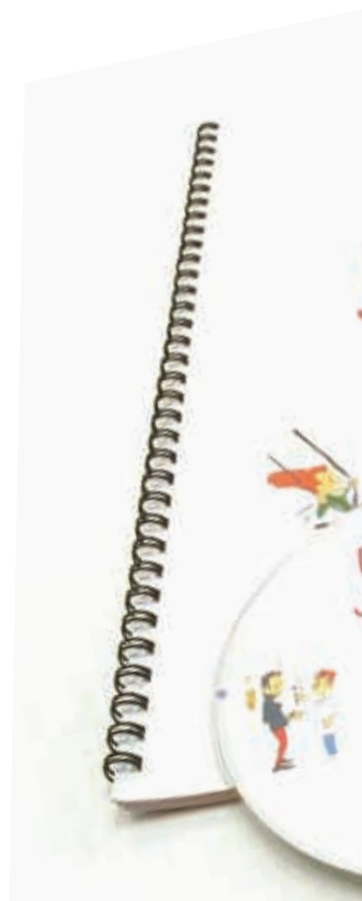
- 20 carteles con expositores.
- Guía de debate de los carteles.

- Propuesta de actividades concretas.

- Material informativo-divulgativo sobre drogas.

Actividad

- 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.





EXPOSICIÓN 'SIN VUELTA DE HOJA'

PROGRAMA QUE TRATA DE PROPICIAR PROCESOS DE REFLEXIÓN Y DEBATE ENTRE ADOLESCENTES Y JÓVENES QUE MEJOREN SU ACTITUD Y REFUERZEN SU POSTURA ANTE EL CANNABIS.

2º ciclo de ESO Y Bachillerato

Objetivos

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

Contenidos

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

Destinatarios

Alumnado de 2º ciclo de ESO y Bachillerato.

Aplicación

Lo realiza el profesor/tutor de los cursos participantes, en el centro escolar. Los contenidos de la exposición se analizan en cuatro-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 drogas.

- Audiovisuales: DVD Banco de herramientas para la prevención (FAD).

Actividad

- 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.



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

CONSIDERAMOS OPORTUNA Y NECESARIA LA INCLUSIÓN DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN NUESTRA OFERTA DE PROGRAMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD PARA CENTROS EDUCATIVOS. LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES CONSIDERADO UN GRAVE PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA Y UNA PRIORIDAD PARA LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES ES UN FENÓMENO UNIVERSAL, CAUSADO POR LA SUBORDINACIÓN ESTRUCTURAL QUE LAS MUJERES SUFREN CON RESPECTO A LOS VARONES. EL PROGRAMA ASUME COMO RETO ÉTICO Y POLÍTICO LA NECESIDAD DE CAMBIAR LAS RELACIONES SOCIALES PARTIENDO DE LA PROPIA COTIDIANIDAD. SE TRABAJA LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE EL INDIVIDUO, LA SOCIEDAD Y LA CULTURA.

4º de la ESO

Objetivos

- Reconocer el sistema de valores emocionales y cognitivos que posibilitan y normalizan la subordinación estructural de las mujeres y, por ello, la violencia contra ellas.
- Propiciar una reflexión crítica para que tanto el alumnado como el profesorado puedan proponer nuevos valores con los que establecer relaciones basadas en la autonomía y la igualdad de los sexos.
- Admitir que la autonomía y la igualdad de las mujeres como sujeto ético y político es una cuestión de defensa de los Derechos Humanos.
- Adquirir la capacidad de reconocer y denunciar conductas de malos tratos en cualquiera de sus manifestaciones (física, psicológica, económica y sexual).
- Propiciar un contexto de igualdad y autonomía interpersonal como fundamento para sus relaciones de pareja y su concepción del amor.

Contenidos

El programa consta de siete sesiones (aunque se pueden reducir hasta cuatro) y se desarrolla en tres bloques:

Bloque I. ¿Qué sabemos acerca de la violencia contra las mujeres?

- Investigación y reconocimiento de valores por

parte del propio alumnado.

- Prejuicios y conceptos básicos.

Bloque II. ¿Cómo nos afecta y cómo lo manifestamos?

- La violencia de género como fenómeno estructural que afecta a mujeres y hombres en tanto que sujetos sociales
- Reconocimiento de la universalidad de esos valores y su función social y cultural
- Explicación biológica, antropológica e histórica, integrando los datos obtenidos en la primera parte.

Bloque III - ¿Qué podemos hacer?. Propuestas de acción. Utilización por parte del alumnado de todo lo aprendido para valorar sus propias conductas y modificarlas, así como para tomar conciencia del problema y de la necesidad de prevenirlo

Destinatado a

Alumnado de 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria.

Aplicación

Profesorado de Secundaria en Tutorías de 4º de ESO. Se le facilitará una carpeta con el siguiente material:

- Libro para el profesorado.
- C.D. : Power-Point para el desarrollo del programa.
- Guión para el Power-

Point.

- Programación de desarrollo.
- Cuestionarios de trabajo y de evaluación para el alumnado.
- Guía para el alumnado.

Información y solicitudes

Servicios Municipales de Salud

Plaza Preciosa nº 3
Entresuelo-Murcia.

Tel. 968 35 8 600
Ext. 33 416
Fax 968 247804

isabel.navarro@ayto-murcia.es



RETOMEMOS

EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES ES DESDE HACE DÉCADAS EL PRINCIPAL RIESGO QUE AFRONTAMOS EN RELACIÓN CON LAS DROGAS. LOS DATOS DE LOS ÚLTIMOS AÑOS MUESTRAN UN ELEVADO CONSUMO DE RIESGO, PARTICULARMENTE INTENSO ENTRE ADOLESCENTES Y JÓVENES. PARECE CLARO QUE NO PODEMOS BAJAR LA GUARDIA Y QUE HAY QUE FORTALECER LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES Y JÓVENES, DE MANERA PRIORITARIA.

El Observatorio Español sobre drogas en su Encuesta sobre el uso de drogas entre estudiantes de secundaria, realizado en 2009 sobre 30.183 escolares de 14-18 años señala entre otros datos que:

- La edad media en el inicio del consumo de alcohol es de 13,7 años.
- El 56% se ha emborrachado alguna vez en la vida y el 29% en el último mes (13% entre escolares de 14 años).
- Uno de cada cuatro ha sido pasajero en un vehículo conducido por otra persona bajo los efectos del alcohol y un 9,5% habían conducido en este estado.

El Programa.

Retomemos es una herramienta didáctica que pretende contribuir a la prevención del abuso de alcohol en la adolescencia.

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

El Marco Conceptual.

El programa obedece a un modelo de educación de habilidades para la vida.

Nos referimos a las diez habilidades que propuso la Organización Mundial de la Salud en 1993:

- Cognitivas: autoconocimiento,

pensamiento creativo, pensamiento crítico, toma de decisiones.

- Emocionales: empatía, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés.
- Sociales: comunicación asertiva, relaciones interpersonales, solución de problemas y conflictos.

Materiales.

- CD-ROM: contiene 10 historias en dibujo animado, de tres minutos de duración, una por cada una de las 10 habilidades para la vida. Todas las historias animadas reflejan una situación relacionada con el consumo de alcohol ante la que hay que tomar una postura personal.

- Guía de uso: Introduce cada tema, recoge los fundamentos conceptuales y metodológicos del programa, muestra su vinculación con el currículo de la ESO y sugiere 20 propuestas didácticas de 45 minutos, dos por cada tema.

Destinatarios:

Adolescentes de 14-16 años, si bien su idoneidad para otras edades deberá ser valorada por el profesorado.

Actividades:

La estrategia está pensada para desarrollar al menos dos sesiones educativas diferentes:

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.



PROGRAMA QUE FOMENTA EL DESARROLLO DE HABILIDADES QUE PERMITAN RESPUESTAS RESPONSABLES, AUTÓNOMAS Y CRÍTICAS FRENTE A LA OFERTA DE DROGAS.

ESO y Bachillerato

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

Alumnos de Educación Secundaria Obligatoria.

Aplicación

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

Actividad

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





**ACTIVIDAD QUE SE
REALIZA PREVIAMENTE
A LA IMPLANTACIÓN DE
UN PROGRAMA EN LOS
CENTROS EDUCATIVOS
SI EL PROFESORADO LO
SOLICITA.**

Profesorado

Objetivos

- Crear una actitud tendente a implicarse en acciones de prevención.
- Dar a conocer el manejo de un programa determinado para su aplicación en el aula.

Contenidos

- Los objetivos de a prevención de drogodependencias.
- La prevención a través de la Educación para la Salud.
- Los contenidos del programa elegido.

Destinatarios

Profesores que soliciten información o vayan a aplicar un determinado programa.

Aplicación

En el centro escolar, a cargo de técnicos municipales.

Actividad

Una sesión de una hora de duración al comienzo del curso principalmente, o a lo largo del curso escolar, con entrega de material preciso.





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 DEL MUNICIPIO DE MURCIA. SUS CONTENIDOS TEÓRICOS SON DE APLICACIÓN A TODOS LOS NIÑOS ESCOLARIZADOS EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA.

Profesorado. Padres y madres

Objetivos

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

Contenidos

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

Destinatarios

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

Aplicación

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.

Para los destinatarios:

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

guía de la alimentación y actividad física de las escolares



MINISTERIO DE SALUD
CORPORACIÓN DE FORTALECIMIENTO
Y NUTRICIÓN ESCOLAR
SERVICIO ADMINISTRATIVO DE SALUD



**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.**

Profesorado. Padres y madres

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.

Actividades

- Los centros con comedor interesados deben solicitar el programa a través del 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.

Destinatarios

- Centros escolares públicos y privados con

comedor.

- Escuelas Infantiles públicas y privadas con comedor.

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: persona en quien recaiga la gestión del comedor.

Complementariamente se puede optar a acciones de educación alimentaria y nutricional para adultos: padres, educadores y monitores de comedor (ver programa: alimentación saludable y actividad física).

Materiales

- 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: recomendaciones para complementar el menú escolar en los hogares.

Seguimiento

Análisis de la introducción de las modificaciones propuestas en el menú de meses posteriores.



PROGRAMA QUE BUSCA FAVORECER LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL, EL DESARROLLO DE LOS VÍNCULOS AFECTIVOS EN LA FAMILIA Y LA PREPARACIÓN DE LOS HIJOS PARA AFRONTAR Y SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS QUE LA VIDA LES PLANTEA.

Padres y madres

Objetivos

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

se trabaja con DVD y guía didáctica sobre los contenidos a trabajar.

Evaluación a través de cuestionario.

Contenidos

- Consta de cinco módulos:
- Evolución de los hijos.
 - 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.

Al final del curso se pasará a los participantes un cuestionario de valoración de la actividad.

Actividad:

Impartición de talleres de 10 horas de formación divididas en cinco sesiones de dos horas, donde



EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ADULTOS

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.

EL PROGRAMA BUSCA APORTAR INFORMACIÓN SOBRE TEMAS DE SALUD A TRAVÉS DE TALLERES Y SESIONES FORMATIVAS.

Padres, madres y adultos en general

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) en materia de salud.

Contenidos

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

Destinatarios

Padres, madres y adultos en general.

Aplicación

En el centro escolar o local del grupo solicitante, a cargo de profesionales especializados en educación para la salud (psicólogos, médicos, enfermeras, pedagogos, trabajadores sociales).

Se utilizará documentación de apoyo relativa a los contenidos tratados en los talleres.

Actividad

Talleres de 2 horas de duración.

Evaluación a través de cuestionario.





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/formación en tabaquismo.
- Promover la sensibilización social sobre el tabaquismo.

Actividades

- Unidad de Atención al Fumador (UAF), que ofrece el tratamiento de deshabituación a través de una consulta médica individualizada.
- Programa de Educación para la Salud.
- Centro docente para la formación de residentes y tutores de Medicina Familiar y Comunitaria.
- Campañas comunitarias.

Destinatarios

- Trabajadores del Ayuntamiento de Murcia y convivientes.
- Profesores de centros educativos del municipio.
- Profesionales de la salud.
- Personas derivadas desde los centros de Atención Primaria del municipio.

Aplicación

Consulta médica a cargo de personal facultativo experto en tabaquismo 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 tabáquico.

- 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.

Materiales

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 residentes de Medicina Familiar y Comunitaria.





GULA

PARA DEJAR DE FUMAR



salud

día mundial
SIN tabaco

juventud libre de
humo de tabaco

salud



TIENES MAS PODER DE LO QUE PUEDES DEJAR



salud

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, MEDIANTE LA CONSTITUCIÓN DE GRUPOS DE PERSONAS ADULTAS QUE SON CONVOCADAS A CAMINAR A PASO LIGERO CUATRO DÍAS A LA SEMANA DURANTE CUARENTA MINUTOS CADA VEZ, POR RUTAS DISEÑADAS EN EL ENTORNO CERCANO A SU DOMICILIO.

Adultos, menores acompañados.

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.
- Voluntariado entrenado en los cursos de formación de monitores 4/40, realizados por los Servicios Municipales de Salud.
- Personal técnico especializado en Salud y en Educación Social.

Se realiza en itinerarios al aire libre en zonas urbanas o periurbanas, previamente diseñados por personal especializado en Educación Física.

Duración

- Cuatro días a la semana durante cuarenta minutos.
- Los grupos pueden constituirse a lo largo de todo el año. Suelen permanecer inactivos en los periodos vacacionales, a criterio del grupo.

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 grupos 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 día Nacional de la Nutrición o cualquier otra actividad formativa relacionada con la Salud.

Recomendaciones para la participación en los grupos:

- 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:

Para participar en los grupos 4/40 es necesario inscribirse previamente. 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.

Servicios Municipales de Salud

Plaza Preciosa nº 3
entresuelo-Murcia.

Tel. 968 35 8 600
Ext. 33 416
Fax 968 247804

isabel.navarro@ayto-murcia.es



TALLER 'TU DIETA ES TU VIDA. ¡CUÍDALA!'

Personas adultas.

LA ALIMENTACIÓN INADECUADA Y LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA SON LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CRÓNICAS.

ESTOS TALLERES REALIZADOS EN CENTROS SOCIALES, PERSIGUEN PROMOVER ACTIVIDADES POSITIVAS PARA ASUMIR UNA ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLES ENTRE 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 adultas.

Contenidos

- Cálculo del IMC y perímetro de cintura.
- Alimentación, peso y salud en las diferentes etapas de la vida.
- Cómo equilibrar la alimentación.
- Cuál es el gasto en actividad física.

Actividades

- Talleres de 1 hora y 30

minutos.

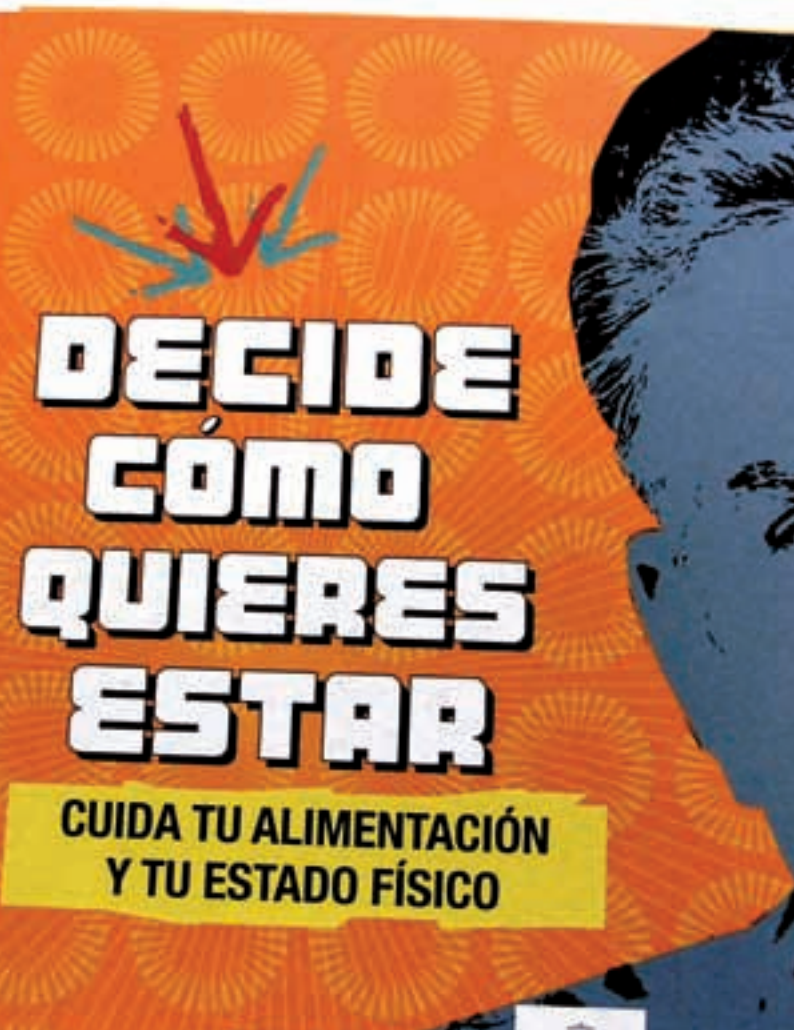
- Prácticas de cálculo de índices corporales.
- Realización de dinámicas grupales para producir los cambios de hábitos necesarios.
- Discusión de noticias de prensa sobre complementos nutricionales, dietas, productos adelgazantes y sobre actividad física.

Aplicación

Las asociaciones deben cursar su petición a través de la Sección de Centros de mayores o de mujeres del Ayuntamiento 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.



DECIDE CÓMO QUIERES ESTAR

**CUIDA TU ALIMENTACIÓN
Y TU ESTADO FÍSICO**



Servicios Municipales de Salud

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 Bienestar Social
y Sanidad del Ayuntamiento de
Murcia.

Servicios Municipales de
Salud.

Dirección

Plaza Preciosa, 3
30008 Murcia

En los teléfonos

968 247 062 - 968 247 112

FAX

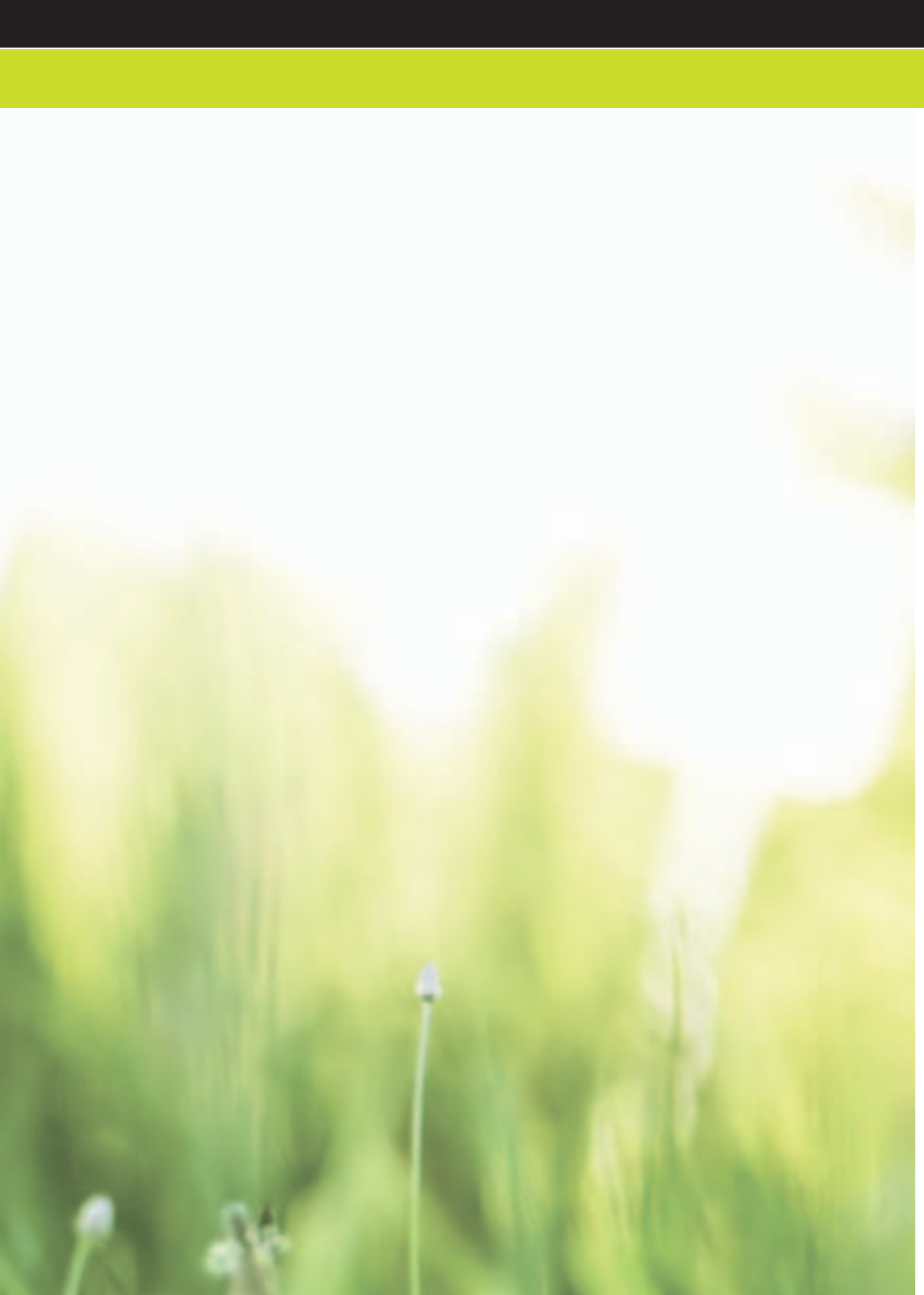
968 247 804

Web

www.ayuntamientomurcia-salud.es

E-MAIL

programasalud@ayto-murcia.es





Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Política Social

Dirección General de Atención al Ciudadano,
Drogodependencias y Consumo.



Servicios
Municipales
de Salud,
A tu servicio



Plan Municipal sobre Drogodependencias