



GUÍA DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD 2020/21

AYUNTAMIENTO
DE MADRID

AYUNTAMIENTO
DE MADRID

salud





En este curso escolar tan diferente pero tan importante a su vez, el Ayuntamiento de Murcia no podría faltar a su cita con la Comunidad Escolar, poniendo a su disposición la Guía de la Salud, con treinta programas (dos más que el año pasado) y sus respectivas actividades online y presenciales, que se desarrollarán bajo todas las medidas que marca el protocolo sanitario.

La situación de la pandemia Covid-19 nos ha obligado a reinventarnos, a modificar el *'modus operandi'* de los programas educativos que hasta ahora conformaban este documento, pero siempre manteniendo el objetivo con el que nació: la promoción de estilos de vida saludables y la disminución de los riesgos asociados a las adicciones.

La Guía, diseñada especialmente para el ámbito educativo, no olvida la Salud Pública Comunitaria, que está realizando una labor esencial e imprescindible para vencer al Covid-19 ya que también va dirigida a los colectivos más vulnerables del municipio.

Un año más, gracias a todos los que lo hacéis posible la publicación de este documento, que abarca de forma ordenada todas las actuaciones y planes municipales para promover estilos de vida saludables y para la prevención de adicciones.

José Ballesta Germán
Alcalde de Murcia

ÍNDICE

ÁMBITO EDUCATIVO

1	IV Concurso: yo pinto en salud	Pág. 8
2	En la huerta con mis amigos/as	Pág. 10
3	La aventura de la vida	Pág. 12
4	Edu-can-do	Pág. 14
5	Conociendo al mosquito tigre	Pág. 16
6	Un menú con-sentidos	Pág. 18
7	Taller de Inteligencia emocional	Pág. 20
8	Taller de educación afectivo - sexual	Pág. 22
9	Otros talleres de educación para la salud	Pág. 24
10	Taller de prevención de adicciones	Pág. 26
11	Taller "Tengo mi lugar en la sociedad, ¡quiero ser útil!"	Pág. 28
12	Taller: las drogas a través de un objetivo	Pág. 30
13	Cocinando sin mis padres	Pág. 32
14	Exposición: "Otra mirada de los/as jóvenes"	Pág. 34
15	Exposición: "¿De qué van las drogas? ¿De qué van los/as jóvenes?"	Pág. 36
16	Argos Alcohol: conciencia con ciencia	Pág. 38
17	Argos: Altacan	Pág. 40

18	Órdago	Pág. 42
19	Retomemos alcohol... una propuesta para tomar en serio	Pág. 44
20	Taller de uso responsable de las TIC's	Pág. 46
21	Acciones formativas para madres y padres	Pág. 48
22	Alimentación saludable, actividad física y parentalidad positiva en centros educativos	Pág. 50
23	Asesoramiento nutricional y valoración de menús para colectividades	Pág. 52
24	(In)fórmate PROGRAMA NUEVO	Pág. 54
25	Taller de gestión emocional en tiempos de coronavirus PROGRAMA NUEVO	Pág. 56

ÁMBITO COMUNITARIO

26	Programa de fomento de la actividad física y entornos saludables	Pág. 60
27	Escuelas municipales de salud	Pág. 62
28	Juntos: sano para ti, sano para dos. Salud en el embarazo y los mil primeros días	Pág. 64
29	Alimentación mediterránea y gastronomía adaptada	Pág. 66
30	Unidad de tratamiento del tabaquismo	Pág. 68



» ÁMBITO
EDUCATIVO »



1. IV CONCURSO: YO PINTO EN SALUD



¡IDENTIFICA, MAPEA EN SALUD
Y PARTICIPA CON TUS ALUM-
NOS/AS EN EL CONCURSO!



Debido a la situación de
pandemia que estamos
viviendo, los premios pueden
cambiar.



PARA EDUCACIÓN PRIMARIA:

1º. IDENTIFICAR UN ACTIVO PARA LA SALUD: Un activo para la salud son recursos disponibles en la comunidad y/o en la escuela que pueden ayudar a mejorar el bienestar de las personas. Ha de ser conocido, valorado positivamente y utilizado.

Ejemplo: Hacer un dibujo entre todos/as de la fruta que almuerzan, de las escaleras que usan, del patio, del comedor, del grupo de compañeros, de la actividad realizada en el programa de salud u otra actividad cultural, de la biblioteca, etc.



PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2º. MAPEA ACTIVOS: Teniendo en cuenta el punto primero, identificar en un mapa las riquezas y recursos que tiene su escuela, activos que fortalecen las habilidades de la comunidad educativa y que generan salud y bienestar.

Mediante esta actividad lúdica y creativa se pretende empoderar y generar responsabilidad colectiva haciendo visible la transversalidad de la salud y descubriendo los muchos factores positivos de la escuela para mantenerla y mejorar la salud y el bienestar.

Se premiará la participación grupal, temática, originalidad y creatividad de los mismos.

Las bases se pueden consultar aquí.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



CONCURSO:
YO PINTO
EN SALUD



2. EN LA HUERTA CON MIS AMIGOS/AS



EL PROGRAMA PRETENDE DAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS UNA EDUCACIÓN PARA LA SALUD INTEGRAL, APRENDIENDO A CONOCER Y MANEJAR ASPECTOS COMO EL AUTOCONCEPTO, AUTOESTIMA, RESPONSABILIDAD, AFRONTAMIENTO DE CONFLICTOS Y ACEPTACIÓN DE DIFERENCIAS PARA ANULAR/ REDUCIR FACTORES DE RIESGO.



A través de historias y cuentos que viven un grupo de hortalizas, se relatan y simulan situaciones y conflictos personales e interpersonales, similares a los vividos por los/as niños/as: burlas, prejuicios, miedos y discriminación.



OBJETIVOS

- Contribuir a la maduración psico-afectiva consiguiendo mayor autonomía personal, seguridad afectiva y emocional.
- Promover la adquisición de hábitos saludables.
- Iniciar un trabajo educativo/preventivo en adicciones ayudando a adquirir capacidades para enfrentarse a la presión de grupo en etapas futura.



DESTINATARIOS/AS

- 3º de Educación Infantil.
- De 1º a 4º de Educación Primaria.



NÚMERO DE SESIONES

- El número de sesiones variará en función de la edad.



APLICACIÓN

- Se suministra material para que el personal docente lo trabaje en el aula en cualquiera de las áreas curriculares.
- Se ofrece asesoramiento técnico.
- Los/as docentes valorarán el programa mediante cuestionario online al finalizarlo.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es

programasalud@ayto-murcia.es



3. LA AVENTURA DE LA VIDA

 **EL PROGRAMA SE CENTRA EN LA PROMOCIÓN DE HáBITOS SALUDABLES Y HABILIDADES PARA LA VIDA.**



A partir de historias de la vida cotidiana de los personajes Javier, Marta, Sergio, Héctor y Yolanda se trabaja el autorespeto, afrontamiento de conflictos, manejo de tensión, relaciones sociales, toma de decisiones; uso de medicamentos, consumo de alcohol y/o tabaco, importancia de la actividad y descanso, alimentación, seguridad e higiene.

OBJETIVOS

- Mejorar la percepción de sí mismos/as y fortalecer su autonomía personal en las relaciones con los demás, desarrollando competencias para la toma de decisiones.
- Facilitar el conocimiento de influencias sociales sobre las conductas relacionadas con la salud y favorecer la formación de valores afines.
- Informar de los riesgos para la salud de las drogas presentes en su entorno.

DESTINATARIOS/AS

- De 3º a 6º curso de Educación Primaria.

NÚMERO DE SESIONES

- El número de sesiones variará en función de la edad.

APLICACIÓN

- Se suministra material para que el personal docente lo trabaje en el aula en cualquiera de las áreas curriculares.
- Se ofrece asesoramiento técnico.
- Los/as docentes valorarán el programa mediante cuestionario online al finalizar el programa.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



4. EDU-CAN-DO

 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, SU PROTECCIÓN Y CUIDADO.

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

 **DEBIDO A LA SITUACIÓN DE PANDEMIA EL PROGRAMA QUEDA SUSPENDIDO TEMPORALMENTE**
En caso de estar interesado/a, puede solicitarlo enviándonos un correo y lo tendremos en cuenta para más adelante.

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.

DESTINATARIOS/AS

- Educación Primaria.

NÚMERO DE SESIONES

- 1 sesión informativa de 50 minutos y 2 sesiones para trabajar con material en el aula.

APLICACIÓN

- Sesión impartida por personas voluntarias.
- Se suministra material para que el personal docente lo trabaje en el aula en cualquiera de las áreas curriculares.
- Los/as docentes valorarán el programa mediante cuestionario online al finalizarlo.

 **Más información en:**
www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



5. CONOCIENDO AL MOSQUITO TIGRE



TALLER QUE PRETENDE HACER PARTÍCIPES A LOS ALUMNOS Y LAS ALUMNAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA, EN LA LUCHA CONTRA EL MOSQUITO TIGRE DADA LA IMPORTANCIA SANITARIA DE ESTE VECTOR.



Incluye contenidos para capacitar en la identificación de las larvas y mosquitos adultos, la protección personal y la lucha contra su proliferación de una forma respetuosa con la salud y con el medio ambiente.

Foto: actividad en CEIP Santiago García Medel 2019

OBJETIVOS

- Sensibilizar e informar a la comunidad escolar, a las familias y a la población en general, sobre el impacto del mosquito tigre en la salud y en el medio natural.
- Capacitar para la prevención de su proliferación y protección frente a sus picaduras.

DESTINATARIOS/AS

- Alumnado de 3º a 6º curso de Educación Primaria.
- Comunidad escolar y familias.

NÚMERO DE SESIONES

- 1 taller de 60 minutos por grupo.

APLICACIÓN



(DEBIDO A LA PANDEMIA SE SUMINISTRA EL MATERIAL PARA QUE LO TRABAJE EL/LA DOCENTE)

- Taller impartido en las propias aulas por profesionales especialistas en la materia. Puede contar con colaboración de voluntariado de la Universidad de Murcia.
- Se suministra material para que el personal docente lo trabaje en el aula.
- Requiere la colaboración de los/as docentes y valoración del programa mediante cuestionario al finalizar el taller.



Más información en:

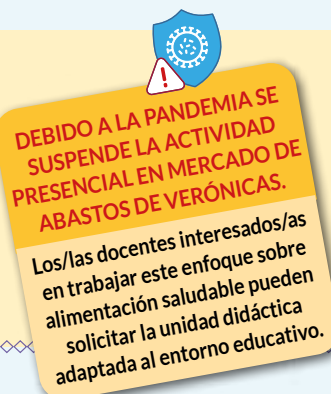
www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



CONOCIENDO
AL MOSQUITO
TIGRE

6. UN MENÚ CON-SENTIDOS

Programa Aula de la salud, los sentidos y la sostenibilidad



TALLER DE ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA SOSTENIBLE Y GASTRONOMÍA.

Taller realizado en la Plaza de Abastos de Verónicas en el que se trabajan todos los aspectos relacionados con la compra y elaboración de alimentos saludables, sostenibles y sensorialmente apetecibles.



Son los propios niños y niñas quienes realizan las actividades en un entorno real de compra local y en una instalación de cocina ubicada en el Aula de Cultura Gastronómica Raimundo González Frutos.

OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades que contribuyan a la alimentación saludable y de aprovechamiento.
- Promover un modelo de compra social y culturalmente saludable y sostenible.
- Fomentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado azul e integrales.
- Contribuir a desarrollar la autonomía y el autocuidado.



DESTINATARIOS/AS

- Escolares de 1º a 6º de primaria.
- Alumnado de educación especial.



Nº DE SESIONES

- Un taller de 90 minutos por grupo.



APLICACIÓN:

- Taller dirigido por un/a cocinero/a y un/a dietista nutricionista. Requiere la colaboración de los/as docentes.
- Consta de tres fases: taller de compra sostenible, taller de cocina de aprovechamiento y nutrición y taller sensorial con degustación de las recetas elaboradas.
- El aforo del aula es de 25-30 alumnos/as por grupo.



Más información en:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es



7. TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



TALLER QUE FOMENTA LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS Y HABILIDADES EMOCIONALES PARA ENFRENTARSE A SITUACIONES COMPLEJAS DENTRO DE LOS ÁMBITOS: ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL.



El alumnado aprende a manejar y regular sus emociones, empleando y desarrollando herramientas para ello: autoestima, autoconocimiento, autocontrol emocional, comunicación asertiva, autoafirmación, empatía, escucha activa, resiliencia, resolución de conflictos.

OBJETIVOS

- Conocer, identificar y regular las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas, aprendiendo a prevenir y manejar las emociones negativas intensas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.

DESTINATARIOS/AS

- Educación Primaria.

Nº DE SESIONES

- 4 sesiones de 50 minutos.

APLICACIÓN *(POSIBILIDAD DE REALIZARSE ONLINE)*

- En el aula, en presencia del docente.
- Desarrollado por profesionales especializados.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



TALLER DE
INTELIGENCIA
EMOCIONAL

8. TALLER DE EDUCACIÓN AFECTIVO- SEXUAL



TALLER QUE INFORMA Y FORMA A LOS/AS ADOLESCENTES SOBRE EL DESARROLLO DE LOS CAMBIOS BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES EN LA ETAPA DE PUBERTAD Y ADOLESCENCIA.



El propósito es clarificar mitos y creencias erróneas, así como deshacer prejuicios sobre afectividad y sexualidad en su total e íntegra manifestación y diversidad; adquiriendo herramientas teórico-prácticas para vivirla.

OBJETIVOS

- Dar información real de los cambios biopsicosociales de funcionamiento corporal.
- Transmitir un conocimiento científico del desarrollo en el ámbito afectivo-sexual de los seres humanos para adquirir actitudes y comportamientos saludables.
- Crear un espacio de debate donde la interacción fortalezca sus capacidades afectivas en sus relaciones con los demás. Aprendiendo a resolver conflictos, teniendo habilidades comunicacionales, así como rechazar la violencia y los comportamientos sexistas.
- Desarrollar la capacidad de valorar, aceptar y respetar la diferencia de sexos, la igualdad de derechos y oportunidades y rechazar estereotipos discriminatorios.



DESTINATARIOS/AS

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.



Nº DE SESIONES

- 4 sesiones de 50 minutos.



APLICACIÓN (POSIBILIDAD DE REALIZARSE ONLINE)



- En el Centro Educativo.
- Profesionales especializados.
- El docente debe estar presente en el aula.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



9. Otros talleres de EDUCACIÓN PARA LA SALUD

DEBIDO A LA PANDEMIA
QUEDAN SUSPENDIDOS
TODOS LOS TALLERES DE
EDUCACIÓN PARA LA SALUD
EXCEPTO BULLYING Y
PRIMEROS AUXILIOS.



LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD
TIENE COMO FINALIDAD LA
ADQUISICIÓN DE HÁBITOS
SALUDABLES, LO CUAL IMPLICA
DESARROLLAR HABILIDADES
PARA TOMAR DECISIONES
CONSCIENTES Y RESPONSABLES
SOBRE SU PROPIA SALUD.



El programa se compone
de talleres con diferentes
contenidos según la demanda
y en base a las necesidades del
alumnado del centro.

>> DENTRO DE ESTOS SE ENCUENTRAN:

- Taller de trastornos de la conducta alimentaria.
- Taller de Prevención de acoso escolar (*bullying*).
- Educando en la afectividad.
- Otros talleres a propuesta del centro (higiene postural, primeros auxilios, salud bucodental, etc.)



DESTINATARIOS/AS

- Educación Primaria.
- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.



Nº DE SESIONES

- De 2 a 4 sesiones de 50 minutos de duración, dependiendo de la edad y taller.



APLICACIÓN (POSIBILIDAD DE REALIZARSE ONLINE)



- En el aula, en presencia del docente.
- Desarrollado por profesionales especializados en el tema.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



OTROS
TALLERES DE
EDUCACIÓN
PARA LA
SALUD

10. Taller de PREVENCIÓN DE ADICCIONES



EL TALLER INFORMA Y FORMA A LOS/AS ADOLESCENTES 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 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.
- Desarrollar la capacidad de decisión y resistencia a la presión de grupo para poder manejar la influencia que éste ejerce en el inicio del consumo.



DESTINATARIOS/AS

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.



NÚMERO DE SESIONES

- 4 sesiones de 50 minutos de duración.



APLICACIÓN (POSIBILIDAD DE REALIZARSE ONLINE)



- En el aula con la presencia del docente responsable del grupo.
- Desarrollado por profesionales especializados.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



TALLER
DE
PREVENCIÓN
DE
ADICCIONES

11.

Taller de competencia social

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



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



La metodología que se propone promueve la reflexión sobre las posibilidades de respuesta personal y grupal para potenciar y mantener unas relaciones saludables. Consta de tres momentos:

- Observación para conocer al grupo-clase.
- Exposición de contenidos con un lenguaje adaptado y uso de audiovisuales.
- Dinamización del grupo propiciando debate y reflexión de los contenidos.

OBJETIVOS

- Desarrollar ante el uso y consumo de drogas, una actitud crítica y hábitos que fomenten la elección de estilos de vida saludables, así como conductas de rechazo.
- Reforzar su confianza y capacidad de decisión para no dejarse influenciar por las presiones del grupo de iguales.



DESTINATARIOS/AS

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.



NÚMERO DE SESIONES

- 6 sesiones de 50 minutos de duración cada una a realizar a lo largo del curso.



APLICACIÓN (POSIBILIDAD DE REALIZARSE ONLINE)



- En el aula, en presencia del docente.
- Desarrollado por profesionales especializados.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



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

12. LAS DROGAS A TRAVÉS DE UN OBJETIVO

TOMANDO COMO OBJETIVO LA PREVENCIÓN EN 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.

A final del curso se realizará una gala para premiar a los cortos seleccionados. (Podrá sufrir cambios por la pandemia).

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.

DESTINATARIOS/AS

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.

NÚMERO DE SESIONES

- 8 sesiones, de 50 minutos cada una, para realizar a lo largo de todo el curso.

APLICACIÓN (SUJETA A CAMBIOS POR LA PANDEMIA)

- En el centro educativo, en presencia del docente.
- Desarrollado por profesionales especializados.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



Los vídeos pueden verse en el canal de Youtube:

https://www.youtube.com/results?search_query=las+drogas+a+traves+de+un+objetivo

**LAS DROGAS
A TRAVÉS
DE UN
OBJETIVO**

13. “COCINANDO SIN MIS PADRES”

PROGRAMA AULA DE LA SALUD, LOS SENTIDOS Y LA SOSTENIBILIDAD. TALLER DE ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA SOSTENIBLE Y GASTRONOMÍA.

Taller desarrollado en la Plaza de Abastos de Verónicas en el que se trabajan todos los aspectos relacionados con la compra y elaboración de alimentos saludables, sostenibles y sensorialmente apetecibles.



Son los/as propios/as jóvenes quienes realizan las actividades en un entorno real de compra local y en el Aula de Cultura Gastronómica ubicada en la primera planta de este mercado.

DEBIDO A LA SITUACIÓN DE PANDEMIA SE SUSPENDE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN MERCADO DE ABASTOS DE VERÓNICAS

Los/as docentes interesados/as en trabajar este enfoque sobre alimentación saludable pueden solicitar la unidad didáctica adaptada al entorno educativo

OBJETIVOS

- Contribuir a desarrollar la autonomía y el autocuidado a través de las técnicas de compra y cocina de alimentos saludables
- Promover un modelo de compra social y culturalmente saludable y sostenible.
- Desarrollar habilidades para el aprovechamiento de alimentos.
- Fomentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado azul e integrales.

DESTINATARIOS/AS

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.

NÚMERO DE SESIONES

- Un taller de 90 minutos por grupo.

APLICACIÓN

- Taller dirigido por un/a cocinero/a y un/a dietista-nutricionista. Requiere la colaboración de los/as docentes.
- Consta de tres fases: taller de compra sostenible, taller de cocina de aprovechamiento y nutrición y taller sensorial con degustación de las recetas elaboradas.
- El aforo del aula es de 25-30 alumnos/as por grupo.



Más información en:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es



“COCINANDO
SIN MIS
PADRES”



14. Exposición: OTRA MIRADA DE LOS/AS JÓVENES



ESTE PROGRAMA INVITA A QUE LOS/AS ADOLESCENTES REFLEXIONEN SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL, SUS CONSECUENCIAS Y RIESGOS DERIVADOS DEL MISMO. PERMITE VER Y ANALIZAR LA INADECUADA UTILIZACIÓN DEL ALCOHOL EN EL TIEMPO DE OCIO, LAS RAZONES, LA PRESIÓN DE GRUPO Y LAS ALTERNATIVAS.



Se compone de un soporte de 22 carteles con imágenes relativas al consumo de alcohol en jóvenes, elaborados por los/as alumnos/as de la Escuela de Arte de Murcia.

OBJETIVOS

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



DESTINATARIOS/AS

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.



NÚMERO DE SESIONES

- 5 sesiones programadas para analizar los carteles de la exposición.



APLICACIÓN

- Exposición de 22 carteles con “Otra mirada sobre el alcohol”, elaborados por los alumnos de la Escuela de Arte.
- A desarrollar por el/la docente en el centro educativo.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



15. Exposición: ¿DE QUÉ VAN LAS DROGAS? ¿DE QUÉ VAN



LA EXPOSICIÓN FAVORECE LA REFLEXIÓN ENTRE ADOLESCENTES PARA MEJORAR SU ACTITUD Y POSTURA ANTE LAS DROGAS, REFORZANDO UN PENSAMIENTO CRÍTICO.



Se parte de la información que poseen, de sus percepciones, sus creencias, intereses y preguntas en torno a las drogas; con la finalidad de favorecer procesos de reflexión y debate.

OBJETIVOS

- Promover actitudes de prevención ante el consumo de sustancias en la organización y vivencia del tiempo libre.
- Favorecer procesos de reflexión y debate para la elección de comportamientos saludables frente a las drogas.

DESTINATARIOS/AS

- 2º ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.

NÚMERO DE SESIONES

- 4 sesiones.

APLICACIÓN

- Exposición de 20 carteles y guía de trabajo.
- Por el/la docente en el centro educativo.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



EXPOSICIÓN
¿DE QUÉ VAN
LAS DROGAS?
¿DE QUÉ VAN
LOS/AS
JÓVENES?

16. ARGOS ALCOHOL: CONCIENCIA CON CIENCIA



PROGRAMA QUE PROPORCIONA CONOCIMIENTOS SOBRE LAS CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS A LOS/AS ADOLESCENTES, EN CUANTO A LOS RIESGOS PARA LA SALUD FÍSICA, PSÍQUICA Y SOCIAL QUE SE DERIVAN DEL CONSUMO.

DEBIDO A LA PANDEMIA SE SUSPENDE LA ACTIVIDAD DE VISITA AL CENTRO DE SALUD
Los/las docentes interesados/as en trabajar este programa pueden solicitar la unidad didáctica adaptada al entorno educativo

OBJETIVOS

- Retrasar la edad de inicio en el consumo de bebidas alcohólicas en adolescentes.
- Facilitar conocimientos sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas en adolescentes.
- Promover la reflexión sobre el actual patrón de consumo de alcohol, alertando de la influencia que tiene, en las conductas de los adolescentes, el modelo social imperante de asociación “alcohol y tiempo libre”.

DESTINATARIOS/AS

- 1º de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

NÚMERO DE SESIONES

- 3 unidades de 50 minutos.

APLICACIÓN

- La 1ª y 3ª unidad se realiza en el centro educativo por los/as docentes y la 2ª en el centro de salud por personal sanitario.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



ARGOS
ALCOHOL:
CONCIENCIA
CON CIENCIA

17. ARGOS: ALTACAN

DEBIDO A LA PANDEMIA SE SUSPENDE LA ACTIVIDAD DE VISITA AL CENTRO DE SALUD
Los/las docentes interesados/as en trabajar este programa pueden solicitar la unidad didáctica adaptada al entorno educativo



PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y CANNABIS, QUE FAVORECE EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES, ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS SALUDABLES, INTERVINIENDO SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO Y MODIFICANDO ACTITUDES Y CREENCIAS RELATIVAS AL USO Y EFECTOS NEGATIVOS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS.

OBJETIVOS

- Facilitar conocimientos sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y cannabis y los riesgos asociados para la salud física, psíquica y social.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y cannabis en adolescentes así como los riesgos asociados para la salud.
- Desmitificar el consumo de alcohol, tabaco y cannabis aportando una visión grupal objetiva y promoviendo la reflexión sobre la presión del grupo de amigos hacia el consumo de sustancias.

DESTINATARIOS/AS

- 2º de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

NÚMERO DE SESIONES

- 3 unidades de 50 minutos.

APLICACIÓN

- La 1ª y 3ª unidad se realiza en el centro educativo por los/as docentes y la 2ª en el centro de salud por personal sanitario.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es

programasalud@ayto-murcia.es



ARGOS:
ALTACAN

18. ¡ÓRDAGO!



PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DEL CONSUMO DE DROGAS QUE
PROMUEVE CONVERSACIONES
EN TORNO A 8 EJES TEMÁTICOS:



- INFORMACIÓN
- CREENCIAS
- ACTITUDES
- INFLUENCIAS
- AUTOESTIMA
- TOMA DE DECISIONES
- TIEMPO LIBRE
- Y RESISTENCIA A LA PRESIÓN GRUPAL

OBJETIVOS

- Prevenir el consumo de drogas, los usos problemáticos y el riesgo de establecer una relación de dependencia.
- Disponer de la información necesaria para desarrollar actitudes, valores y adquisición de habilidades sociales, para posicionarse de manera razonada y autónoma para afrontar situaciones ante la oferta de drogas.

DESTINATARIOS/AS

- Educación Secundaria Obligatoria.

NÚMERO DE SESIONES

- 8 sesiones de 50 minutos. Pueden adaptarse a las necesidades.

APLICACIÓN

- Por el personal docente en el aula.
- Asesoramiento técnico.
- Valoración del programa mediante cuestionario al final del curso.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



¡ÓRDAGO!

19. RETOMEMOS ALCOHOL... UNA PROPUESTA PARA TOMAR EN SERIO



RETOMEMOS ES UN 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 una serie de dibujos animados se trabajan valores como la amistad, el respeto entre iguales y habilidades emocionales e intelectuales con los que aprender a relacionarse con el alcohol.

OBJETIVO

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

DESTINATARIOS/AS

- 2º Ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.

NÚMERO DE SESIONES

- 10 sesiones de 50 minutos.
- Pueden adaptarse a las necesidades.

APLICACIÓN

- Por el personal docente en el aula con asesoramiento técnico.
- Valoración del programa mediante cuestionario al final del curso.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es

programasalud@ayto-murcia.es



RETOMEMOS
ALCOHOL...
UNA
PROPUESTA
PARA TOMAR
EN SERIO

20.

TALLER USO RESPONSABLE DE LAS TICs



EL TALLER PRETENDE INFORMAR Y FORMAR A LOS/AS ADOLESCENTES SOBRE EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS, DE HERRAMIENTAS, INSTRUMENTOS, CANALES Y SOPORTES DEDICADOS ESENCIALMENTE AL USO, COMUNICACIÓN, MANEJO, PRESENTACIÓN, ALMACENAMIENTO Y RECUPERACIÓN DE LA INFORMACIÓN.



El taller se centra principalmente en el uso adecuado de Internet, videojuegos y teléfonos móviles.



OBJETIVOS

- Transmitir un conocimiento detallado de las ventajas y desventajas que tienen las TIC's, reforzando la idea de un uso adecuado y ajustado a la edad.
- Crear un espacio de debate, de los riesgos que existen entre afición y adicción, así como dotarlos de fórmulas y herramientas seguras para un uso adecuado (Internet, teléfono, WhatsApp, Instagram, videojuegos, etc.), sobre todo en edades tempranas.
- Potenciar el conocimiento de lo que implica la identidad digital y su impacto en nuestra vida futura.



DESTINATARIOS/AS

- 2º Ciclo de Primaria.
- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.



Nº DE SESIONES

- 4 sesiones de 50 minutos.



APLICACIÓN (POSIBILIDAD DE REALIZARSE ONLINE)



- En el Centro Educativo.
- Profesionales especializados.
- El docente debe estar presente en el aula.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



21. ACCIONES FORMATIVAS PARA MADRES Y PADRES



EDUCAR A LOS/AS HIJOS/AS NO ES TAREA FÁCIL, POR ESO A VECES LOS PADRES Y MADRES NECESITAN AYUDA PARA MANEJAR LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN EL DÍA A DÍA.



Con estos talleres, los padres y madres adquieren herramientas que les ayuden a reconducir diferentes situaciones de riesgo, favorecer la comunicación, desarrollar vínculos afectivos y preparar a los/as hijos/as para afrontar y solucionar problemas mejorando la capacidad educativa de la familia.

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.
- Dotar a los padres y madres de recursos y habilidades que posibiliten el crecimiento integral de sus hijos 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.



DESTINATARIOS/AS

- Padres y madres de los centros escolares del municipio de Murcia.



NÚMERO DE SESIONES

- 5 sesiones de dos horas c/u. Calendarizadas en horarios adaptados a los padres y madres en los centros a lo largo del curso escolar.



APLICACIÓN (POSIBILIDAD DE REALIZARSE ONLINE)



- En el centro educativo por el/la docente, con asesoramiento técnico.
- Valoración del programa mediante cuestionario al final del curso.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



22. ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ACTIVIDAD FÍSICA Y PARENTALIDAD POSITIVA EN CENTROS EDUCATIVOS

PROGRAMA PARA EL FOMENTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA ACTUANDO SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS FAMILIAS, LOS/AS DOCENTES Y TRABAJADORES/AS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS, ASÍ COMO DE LOS PROPIOS ESCOLARES. APLICA EL ENFOQUE DE PARENTALIDAD POSITIVA.



Se realiza mediante talleres adaptados a las necesidades de cada centro. Incluye formación/capacitación para padres, educadores/as y personal de comedor y los talleres para alumnos "Biblioteca de los sentidos", "¡Dame 10! descansos activos" y "El juego de desayuno" para el abordaje de la alimentación saludable mediante el desarrollo sensorial y la promoción de los descansos activos.

Foto: actividad en CEIP Santiago García Medel 2019

OBJETIVOS

- Formar y capacitar a las familias, profesionales y alumnado para adoptar un patrón de alimentación mediterránea y sostenible.
- Promover un modelo de alimentación social y culturalmente saludable desde los hogares y el centro educativo.
- Introducir en las aulas el modelo de descansos activos.

DESTINATARIOS/AS

- Familias, alumnado, profesorado, personal de comedor, y equipos directivos de todos los niveles educativos. Centros de educación especial.

NÚMERO DE SESIONES

- Adultos: uno o dos talleres de 90 minutos.
- Escolares: un taller de 50 minutos/aula.

APLICACIÓN

(DEBIDO A LA PANDEMIA SE FACILITA LA GUÍA DIDÁCTICA PARA QUE LO TRABAJE EL/LA DOCENTE) 

- Talleres desarrollados por profesionales especialistas en alimentación y nutrición, actividad física, psicología, etc.
- Apoyo con material didáctico, cartelería y asesoramiento para desarrollar talleres y actividades de sensibilización en el centro.
- Requisito mínimo de asistencia: 15 adultos/línea.
- Los talleres para alumnos serán posteriores y complementarios a la intervención con adultos y tienen un enfoque demostrativo para los/as tutores/as.



Más información en:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es





23. ASESORAMIENTO NUTRICIONAL Y valoración de menús para colectividades



SERVICIO DE ASESORAMIENTO PARA ADECUAR A LA LEGISLACIÓN VIGENTE (EQUILIBRIO, VALORACIÓN NUTRICIONAL Y DECLARACIÓN DE ALÉRGICOS) Y A PATRONES SALUDABLES LOS MENÚS DE ESCUELAS INFANTILES, CENTROS EDUCATIVOS, CAMPAMENTOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE Y EN GENERAL ENTORNOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA INFANTIL Y JUVENIL.



El programa ofrece también cobertura para otros colectivos de riesgo nutricional como personas mayores, crónicos, embarazadas, etc.



OBJETIVOS

- Promover un modelo de alimentación social y culturalmente saludable en los entornos de alimentación colectiva infantil y juvenil y en poblaciones de especial riesgo nutricional.
- Formar y capacitar a las/os profesionales responsables de estas colectividades para adoptar un patrón de alimentación mediterránea y sostenible.



DESTINATARIOS/AS

- Centros educativos desde escuelas infantiles hasta Bachillerato.
- Otras instituciones y colectivos donde se realice alimentación colectiva infantil y juvenil o de otros grupos de riesgo nutricional.



APLICACIÓN

- Solicitud directa por parte del responsable del servicio.
- Elaboración de un manual para el centro/institución con su programación de menús y los recetarios correspondientes, bajo criterios de salud, higiénicos, nutricionales, sensoriales, culturales y educativos.
- De forma complementaria se puede optar a acciones formativas para el personal responsable de estos comedores.

DURANTE LA PANDEMIA SE PONE A DISPOSICIÓN DE LOS CENTROS QUE LO SOLICITEN EL MANUAL DE ALIMENTACIÓN INFANTIL DE LAS ESCUELAS INFANTILES DEL AYUNTAMIENTO DE MURCIA Y SU ADAPTACIÓN A LOS USUARIOS.



Más información en:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es





24. (IN)FÓRMATE

PROGRAMA
NUEVO



(IN)FÓRMATE ES UNA INICIATIVA DE LA FAD, GOOGLE Y GOBIERNO DE ESPAÑA.



Programa para la educación en el consumo de medios e información online que promueve, la habilidad y la voluntad de acceder a la información ofrecida por los medios tradicionales y el contenido online, analizarla, contextualizarla y evaluarla fomentando la alfabetización mediática y el pensamiento crítico en la población adolescente mediante el uso de la tecnología y la gamificación.



OBJETIVOS

- Adquirir habilidades para analizar contenidos, mensajes y distintos formatos de los medios de comunicación.
- Adquirir claves prácticas para distinguir lo útil y veraz de los datos falsos, no contrastados o irrelevantes.
- Capacitar para producir contenidos veraces y útiles, con rigor y respeto a la propiedad intelectual.



DESTINATARIOS/AS

- Alumnado de 3º y 4º ESO.



NÚMERO DE SESIONES

- A lo largo del curso, pudiéndose adaptar las sesiones a las necesidades del profesorado.



APLICACIÓN (PROGRAMA ONLINE)



- Programa de naturaleza online guiado por el personal docente.
- Consta de tres unidades independientes:
 - Formación mediante juego digital.
 - Vídeos experienciales.
 - Concurso Info-influencers.



Más información en:

Página web de (In)fórmate
programasalud@ayto-murcia.es



25. TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

PROGRAMA
NUEVO



PROGRAMA CUYA FINALIDAD ES MINIMIZAR EN LAS FAMILIAS LOS EFECTOS Y REPERCUSIONES QUE SOBRE EL BIENESTAR EMOCIONAL PROVOCA LA SITUACIÓN VIVIDA CON LA COVID 19



El programa pretende dotar a padres y madres de herramientas de regulación y contención emocional que les permita ayudar a sus hijos e hijas a enfrentarse a esta situación de forma saludable, así como proporcionar a niños/as y adolescentes información veraz adaptada a su edad y herramientas de regulación y afrontamiento emocional.

OBJETIVOS

- Dar información adaptada sobre el coronavirus y las consecuencias psicológicas que se pueden experimentar.
- Proporcionar herramientas para identificar, afrontar, y regular las emociones surgidas ante un acontecimiento traumático.



DESTINATARIOS/AS

- Educación primaria y secundaria.
- Padres y madres.



NÚMERO DE SESIONES

- 3 sesiones a trabajar con el alumnado de 55 minutos/sesión y una sesión de 2 horas para trabajar con padres y madres.



APLICACIÓN

- Desarrollado por profesionales especializados/as.
- En el aula en presencia del docente responsable del grupo.



(PROGRAMA PRESENCIAL CON POSIBILIDAD DE APLICACIÓN ONLINE)



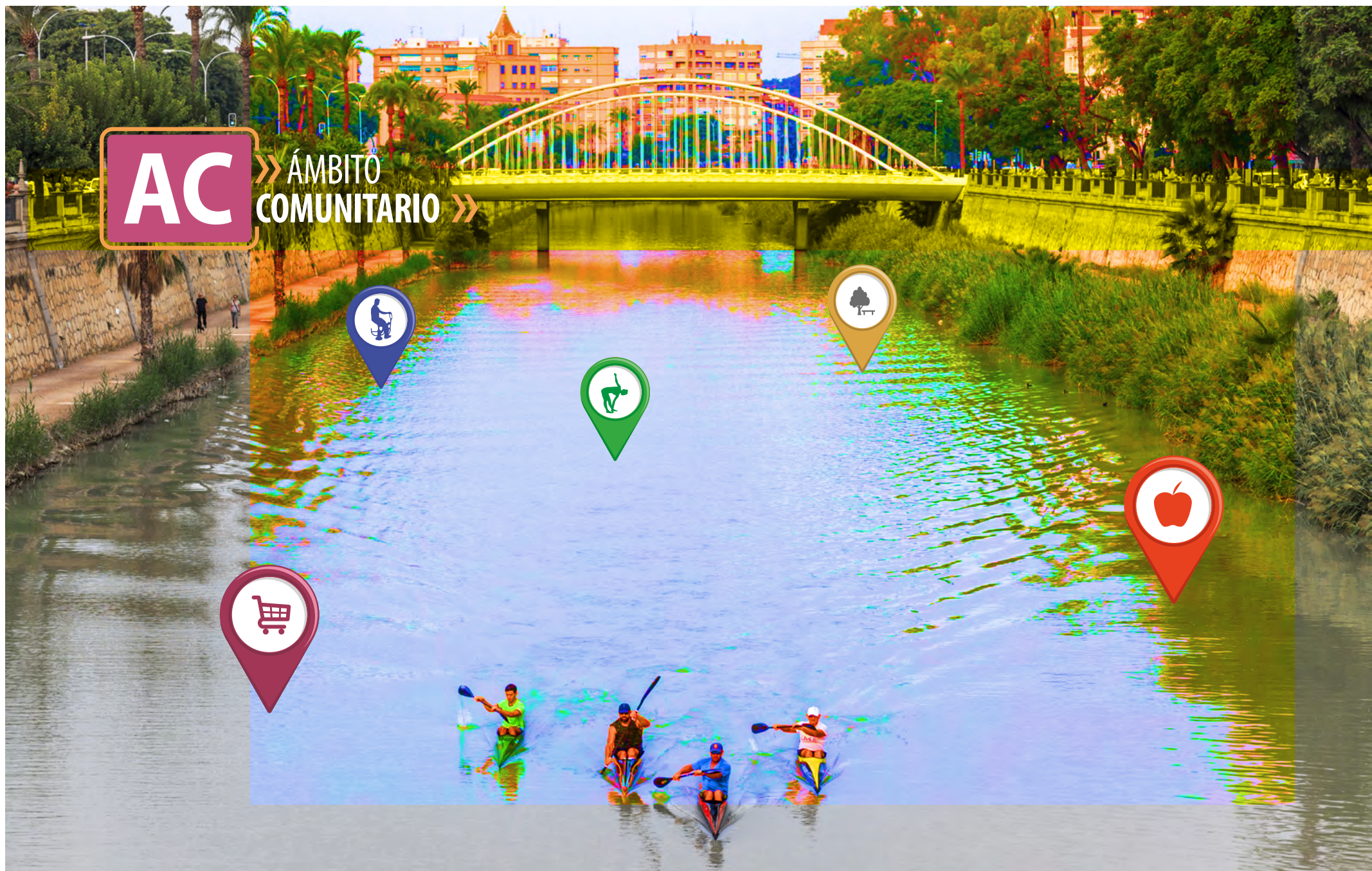
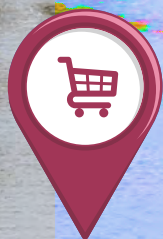
Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es





» ÁMBITO
COMUNITARIO »



26. PROGRAMA DE FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTORNOS SALUDABLES


**DEBIDO A LA PANDEMIA
EL PROGRAMA
QUEDA SUSPENDIDO
TEMPORALMENTE**
En caso de estar interesado/a,
puede solicitarlo enviándonos
un correo y lo tendremos en
cuenta para más adelante

 **HACIA UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE Y DIVERTIDO,
CUIDA TU SALUD, CAMINA EN
GRUPO DIARIAMENTE Y EJERCITA
TU CUERPO EN LOS PARQUES
SALUDABLES DEL MUNICIPIO Y CON
EL APOYO DE PROFESIONALES.**

*La actividad física es básica para el
mantenimiento y mejora de la salud,
contribuyendo a la prevención de gran
número de enfermedades y siendo
numerosos los beneficios físicos,
psicológicos y sociales
que aportan a las personas cuando se
practica de forma regular.*

> GRUPOS 4/40. "DA EL PRIMER PASO"

Programa 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 40 minutos diarios, por sus barrios y pedanías.

> PARQUES SALUDABLES. "EJERCITA TU CUERPO"

Proyecto que pretende impulsar el uso y la correcta utilización de los aparatos de gerontogimnasia ubicados en los jardines municipales, estableciendo un circuito saludable. Para ello contará con el apoyo de profesionales cualificados que informarán y asesorarán a los/as ciudadanos/as sobre su funcionalidad y correcta utilización.

DESTINATARIOS/AS

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

APLICACIÓN

- Dinamizados por profesionales especialistas en actividad física y participantes de los grupos formados previamente como voluntarios.



Más información en:

Teléfono: 968 358 600 Ext: 33416

actividadfisicasalud@ayto-murcia.es



FOMENTO DE
LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y
ENTORNOS
SALUDABLES

27. ESCUELAS MUNICIPALES DE SALUD



FORMACIÓN DE GRUPOS PARA
LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE
VIDA SALUDABLES Y PREVEN-
CIÓN DE LA CRONICIDAD EN
ENTORNOS COMUNITARIOS.



*Talleres y actividades prácticas
destinados a grupos de personas
adultas con o sin factores de
riesgo de enfermedades crónicas.*



OBJETIVOS

- Promover el autocuidado y la autonomía en la población adulta y mayor del municipio.
- Desarrollar habilidades para adoptar estilos de vida saludables en las áreas de **alimentación, actividad física, bienestar emocional y cuidado del estrés y el sueño.**



DESTINATARIOS

- Participantes en programas de prevención de la cronicidad.
- Adultos y mayores de Centros Municipales Sociales y Culturales.
- Asociaciones de pacientes y de ayuda mutua.



NÚMERO DE SESIONES

- Entre 5 y 10 talleres/grupo según necesidades detectadas.



APLICACIÓN

- Talleres de 90 - 120 minutos dirigidos por un/a profesional sanitario especialista.
- Requiere la colaboración de los/as profesionales sociosanitarios referentes de las organizaciones o asociaciones que promueven la actividad.

(POR LA PANDEMIA SE ORGANIZARÁN ESCUELAS DE SALUD ONLINE)



Más información en:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es



ESCUELAS
MUNICIPALES
DE SALUD

28. JUNTOS: SANO PARA TI, SANO PARA DOS. Salud en el embarazo y los mil primeros días.

Programa con reconocimiento
"Buenas prácticas de ciudades saludables"

1º ACCESIT Modalidad
Alimentación Saludable en el
Ámbito Familiar y Comunitario.
XIII Premios Estrategia NAOS.
AESAN.



 **PROMOCIÓN DE ESTILOS
DE VIDA SALUDABLES
CON ENFOQUE COMUNITARIO,
EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Y SOSTENIBLE, ACTIVIDAD
FÍSICA, BIENESTAR EMOCIONAL,
PARENTALIDAD POSITIVA Y
SEGURIDAD DEL ENTORNO.**



*Se aplica un enfoque específico de
equidad para grupos de población
desfavorecida o vulnerable.*

OBJETIVOS

- Fomentar estilos de vida saludables en la etapa periconcepcional y en los primeros 1000 días de vida.
- Promocionar la parentalidad positiva.
- Contribuir a desarrollar el autocuidado y la autonomía en las familias en etapa reproductiva.

DESTINATARIAS

- Mujeres y familias en edad reproductiva, gestantes y/o con bebés menores de 3 años, organizadas a través de Centros de Salud, entidades del tercer sector, centros sociales municipales, etc.

NÚMERO DE SESIONES

- 4 - 8 talleres de 90 minutos por grupo.

APLICACIÓN

- Talleres dirigidos por un/a profesional sanitario especialista.
- Requiere la colaboración de los/as profesionales sociosanitarios referentes de las organizaciones o asociaciones que promueven la actividad.
- Impartidos en el propio centro o entidad de procedencia del grupo de mujeres.



(EN FUNCIÓN DE LA SITUACIÓN POR LA PANDEMIA SE ORGANIZARÁN TALLERES
ONLINE DE ACUERDO CON LOS/AS PROFESIONALES Y/O ASOCIACIONES)



Más información en:

sanoparalosdos@ayto-murcia.es



JUNTOS:
SANO
PARA TI,
SANO PARA
DOS

29. ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA Y GASTRONOMÍA ADAPTADA

**POR LA PANDEMIA
SE SUSPENDE
PROVISIONALMENTE LA
ACTIVIDAD EN MERCADO
DE ABASTOS DE VERÓNICAS**

Las personas interesadas en trabajar este enfoque sobre gastronomía adaptada a situaciones fisiológicas y/o patológicas podrán solicitar la unidad didáctica adaptada online

PROGRAMA AULA DE LA SALUD, LOS SENTIDOS Y LA SOSTENIBILIDAD. TALLER DE ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA SOSTENIBLE Y GASTRONOMÍA

Taller desarrollado en la Plaza de Abastos de Verónicas, en el que se trabajarán todos los aspectos relacionados con la compra y elaboración de recetas adaptadas a diferentes situaciones fisiológicas (embarazo y lactancia, personas mayores, etc.) y a patologías (pacientes renales, celiaquía, diabetes, etc.) que requieran una adaptación alimentaria, o en las que la alimentación forme parte del tratamiento. Además, estas recetas son saludables, sostenibles y sensorialmente apetecibles.

Son los/las participantes quienes realizan las actividades en un entorno real de compra local y en el Aula de Cultura Gastronómica de este mercado.

OBJETIVOS

- Contribuir a desarrollar el autocuidado y la autonomía a través de las técnicas de compra y cocina de alimentos saludables sostenibles y adaptados.
- Promover un modelo de compra social y culturalmente saludable.
- Desarrollar habilidades para el aprovechamiento de alimentos.

DESTINATARIOS/AS

- Adultos y mayores organizados por Centros Municipales Sociales o entidades del tercer sector.
- Asociaciones de pacientes y de ayuda mutua.
- Participantes en programas de prevención de la cronicidad.

NÚMERO DE SESIONES

- De 1 a 3 talleres de 2 horas por grupo.

APLICACIÓN

- Taller dirigido por un/a cocinero/a y un/a dietista nutricionista. Requiere la colaboración de los/as profesionales sociosanitarios de las organizaciones o asociaciones que promueven la actividad.
- Consta de tres fases: taller de compra sostenible, taller de cocina de aprovechamiento y nutrición y taller sensorial con degustación de las recetas elaboradas.
- El aforo del aula es de 25 participantes por grupo.



Más información en:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es



ALIMENTACIÓN
MEDITERRÁNEA
Y GASTRONOMÍA
ADAPTADA

30. UNIDAD DE TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO

 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.

DESTINATARIOS/AS

- 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.

APLICACIÓN

- Si desea dejar de fumar consulte con su médico o enfermera de referencia, ellos podrán ayudarle, y si lo consideran oportuno derivarle a la Unidad Tabaquismo del Ayuntamiento de Murcia.



Más información en:

Teléfono: 968 358 600 Ext: 33424

programasalud@ayto-murcia.es



UNIDAD DE
TRATAMIENTO
DEL
TABAQUISMO

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

***Concejalía de Deportes y Salud
Servicios Municipales de Salud***

Dirección:
Plaza Preciosa, 5 30008 Murcia

Teléfonos:
968 358 600 Ext. 334303/33304/33430
y 968 247 112

E-correo:
programasalud@ayto-murcia.es

Fax:
968 247 804

Web:
www.ayuntamientomurcia-salud.es

EDICIÓN

© Excmo. Ayuntamiento de Murcia
Concejalía de Deportes y Salud
Plaza Preciosa, 5 30008 Murcia

*Reservados los derechos de reproducción.
Se autoriza su difusión total y/o parcial
siempre y cuando se cite la fuente.*

Diseño y maquetación:
Estudio Gráfico Tete López/2020
Depósito Legal: MU-791-2019



GUÍA DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD 2020/21



Región de Murcia
Consejería de Salud
Dirección General de Salud Pública
y Adicciones

