



GUÍA DE PROGRAMAS
DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD
2020/21



AE

ÁMBITO EDUCATIVO

PROGRAMA	APLICACIÓN
IV CONCURSO “YO PINTO EN SALUD”	Bases en: www.ayuntamientomurcia-salud.es

INFANTIL - EDUCACIÓN PRIMARIA - EDUCACIÓN ESPECIAL		
PROGRAMA	OBJETIVOS / CONTENIDOS	APLICACIÓN
EN LA HUERTA CON MIS AMIGOS/AS	Autoestima, autoaceptación, responsabilidad, frustración, afrontamiento, resolución de problemas, estereotipos, aceptación de diferencias, presión de grupo, integración social, agresividad, imagen corporal.	- Se suministra material para que el personal docente lo trabaje en el aula en cualquiera de las áreas curriculares.
LA AVENTURA DE LA VIDA	- Habilidades para la vida: autorespeto, relacionarse y tomar decisiones, afrontar desafíos, manejar la tensión. - Hábitos saludables: Uso de medicamentos, consumo alcohol y tabaco, actividad y descanso, alimentación, seguridad e higiene.	- Se ofrece asesoramiento técnico. - Valoración online del programa por el profesorado.
EDU-CAN-DO	- Nociones básicas de educación canina y respeto por los animales. - Tenencia responsable de animales domésticos. - Compra/venta de animales versus adopción. Recursos disponibles para la adopción.	- 1 charla de 50 minutos impartida por voluntarios/as y 2 sesiones para trabajar cuentos en el aula. - Valoración online del programa por el profesorado.
TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	- Conocer e identificar las emociones. - Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas, aprendiendo a prevenir y manejar las emociones negativas intensas.	- 4 sesiones de 50 minutos. - Desarrollado por profesionales especializados. - El/la docente debe estar presente en el aula.
UN MENÚ CON-SENTIDOS	- 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.	- 90 minutos por grupo. - Dirigido por un/a cocinero/a y un/a dietista-nutricionista. - Requiere colaboración docente. - Consta de tres fases: compra sostenible en Plaza de Abastos de Verónicas, cocina de nutrición y aprovechamiento, y taller sensorial, con degustación de las recetas elaboradas. - Aforo: 30 personas por grupo.
CONOCIENDO AL MOSQUITO TIGRE	Sensibilizar, informar y capacitar en la prevención de su proliferación y protección frente a sus picaduras.	1 sesión de 60 minutos.

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO		
PROGRAMA	OBJETIVOS / CONTENIDOS	APLICACIÓN
TALLER AFECTIVO-SEXUAL	- Promocionar el disfrute de una vida afectiva placentera, saludable y sin riesgos, prevenir embarazos no deseados, el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, facilitando los recursos necesarios. - Desarrollar la capacidad de valorar, aceptar y respetar la diferencia de sexos, la igualdad de derechos y oportunidades y rechazar estereotipos sexistas y discriminatorios. Manejar el impacto de la pornografía. - Fomentar el pensamiento crítico y capacitar para la toma de decisiones.	- 4 sesiones de 50 minutos. - Desarrollados por profesionales especializados. - El/la docente debe estar presente en el aula.
TALLER DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES	- 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.	- 4 sesiones de 50 minutos. - En el aula con la presencia del docente responsable del grupo. - Desarrollado por profesionales especializados.
TALLER DE COMPETENCIA SOCIAL “TENGO MI LUGAR EN LA SOCIEDAD: ¡QUIERO SER ÚTIL!”	- Reforzar la confianza y capacidad de decisión para no dejarse influir por las presiones del grupo de iguales. - Desarrollar ante el consumo de drogas, una actitud crítica y hábitos que fomenten la elección de estilos de vida saludables, así como conductas de rechazo.	- 6 sesiones de 55 minutos. - Desarrollado por profesionales especializados en el aula en presencia del tutor o tutora.
LAS DROGAS A TRAVÉS DE UN OBJETIVO	- Tomando como objetivo la prevención en adicciones, se promueve la participación de los/as jóvenes en la creación de vídeos de corta duración, de no más de 5 minutos. - A final del curso se realizará una gala para premiar a los cortos seleccionados.	- 8 sesiones de 55 minutos a realizar a lo largo del curso. - Desarrollado por profesionales especializados. - En el aula, en presencia del docente.
“COCINANDO SIN MIS PADRES”	- Desarrollado en la Plaza de Abastos de Verónicas, en el que se trabajan aspectos relacionados con la compra y elaboración de alimentos saludables. - Contribuye a desarrollar la autonomía y el autocuidado, a través de las técnicas de compra y cocina de alimentos saludable. - Promueve un modelo de compra social y culturalmente, saludable y sostenible; desarrolla habilidades para el aprovechamiento de alimentos y fomentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado azul e integrales.	- 90 minutos por grupo. - Dirigido por un/a cocinero/a y un/a dietista- nutricionista. - Requiere colaboración docente. - Consta de tres fases: compra sostenible, cocina de nutrición y aprovechamiento, y sensorial con degustación de las recetas elaboradas. - Aforo: 30 personas/grupo.
EXPOSICIONES EN EL CENTRO	“OTRA MIRADA DE LOS/AS JÓVENES” Promover la reflexión crítica sobre el consumo de alcohol, sus consecuencias y riesgos derivados del mismo, así como su inadecuado uso en el tiempo de ocio, las razones, la presión de grupo y las alternativas. ¿DE QUÉ VAN LAS DROGAS?, ¿DE QUÉ VAN LOS/AS JÓVENES? Favorecer procesos de reflexión y debate para la elección de comportamientos saludables frente a las drogas.	- Exposición, carteles y guía de trabajo. - A desarrollar por el/la docente en el centro educativo.
ARGOS COMUNITARIO	- Alcohol: “Conciencia con ciencia” para 1º ESO: facilitar 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. ALTACAN para 2º ESO: programa educativo informativo para prevenir los problemas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y cannabis, favoreciendo a través de los conocimientos, el entrenamiento en habilidades de resistencia a la presión del grupo, el desarrollo de actitudes y comportamientos saludables.	- 3 unidades de 50 minutos. - 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.
¡ÓRDAGO!	- 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 a la hora de afrontar situaciones ante la oferta de drogas.	- 8 sesiones de 50 minutos. - Por el personal docente en el aula. - Se ofrece asesoramiento técnico. - Valoración del programa mediante cuestionario al final.
RETOMEMOS ALCOHOL... UNA PROPUESTA PARA TOMAR EN SERIO	- Prevención del consumo de alcohol en la adolescencia. - Desarrollar en los/las jóvenes la capacidad para saber qué hacer y cómo hacer, con respecto al consumo de alcohol.	- 10 sesiones de 45-50 minutos. Pueden adaptarse a las necesidades. - Por el personal docente en el aula con asesoramiento técnico. - Valoración del programa mediante cuestionario al final del curso.

EDUCACIÓN PRIMARIA, EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO ADAPTADO AL NIVEL		
PROGRAMA	OBJETIVOS / CONTENIDOS	APLICACIÓN
TALLER DE USO RESPONSABLE DE LAS TIC's (A partir del 2º Tramo de Primaria)	- Transmitir un conocimiento detallado de las ventajas y desventajas sobre 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). - Potenciar el conocimiento de lo que implica la identidad digital y su impacto en nuestra vida.	- 4 sesiones de 50 minutos. - Profesionales especializados. - El docente debe estar presente en el aula. - Valoración del programa mediante cuestionario al final del curso.
OTROS TALLERES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD	Diferentes contenidos según la demanda y en base a las necesidades del alumnado del centro.	- De 2 a 4 sesiones de 50 minutos. - Desarrollado por profesionales especializados. - En el aula, en presencia del docente.

FAMILIAS DE LOS CENTROS ESCOLARES QUE LO SOLICITEN A TRAVÉS DE EQUIPOS DIRECTIVOS Y/O AMPAS Y OTROS ORGANISMOS QUE TRABAJEN CON COLECTIVOS SUSCEPTIBLES DE LA FORMACIÓN		
PROGRAMA	OBJETIVOS / CONTENIDOS	APLICACIÓN
ACCIONES FORMATIVAS PARA PADRES Y MADRES	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.	- 5 sesiones de dos horas cada una. - Calendarizadas en horario adaptado a necesidades. - Requisito mínimo de asistencia: 15 adultos.
ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ACTIVIDAD FÍSICA Y PARENTALIDAD POSITIVA EN CENTROS EDUCATIVOS	- Formar y capacitar a las familias, profesionales y alumnos/as 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.	- Adultos: uno o dos talleres de 90 minutos. - Escolares: un taller de 50 minutos/aula. - Desarrollados por profesionales especialistas en alimentación y nutrición, actividad física, etc. Destinados a profesorado, personal de comedor y familias. - Apoyo con material didáctico, cartelería y asesoramiento para desarrollar talleres y actividades de sensibilización en el centro. - Asistencia mínima: 15 adultos/línea.
ASESORAMIENTO NUTRICIONAL Y VALORACIÓN DE MENÚS PARA COLECTIVIDADES	- Escuelas infantiles, centros educativos, campamentos de ocio y tiempo libre, y en general a entornos de alimentación colectiva infantil y juvenil. - Otros colectivos de riesgo nutricional: pacientes crónicos, embarazo y lactancia, etc. Servicio de asesoramiento para adecuar a la legislación vigente de los menús y los patrones de alimentación saludable y sostenible, a las adaptaciones necesarias por alergias, intolerancias o enfermedades que requieran modificación alimentaria.	- Promover un modelo de alimentación social y culturalmente saludable y sostenible, en los entornos de alimentación colectiva infantil y juvenil y en poblaciones de especial riesgo nutricional. - Formar y capacitar a los/as profesionales responsables de estas colectividades para adoptar un patrón de alimentación mediterránea y sostenible.

AC » **ÁMBITO COMUNITARIO**

FAMILIAS DE LOS CENTROS ESCOLARES QUE LO SOLICITEN A TRÁVES DE EQUIPOS DIRECTIVOS Y/O AMPAS Y OTROS ORGANISMOS QUE TRABAJEN CON COLECTIVOS SUSCEPTIBLES DE LA FORMACIÓN			
PROGRAMA	DESTINATARIOS/AS	OBJETIVOS, CONTENIDOS Y APLICACIÓN	
PROGRAMA DE FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTORNOS SALUDABLES: Grupos 4/40 "Da el primer paso" y Parques Saludables "Ejercita tu cuerpo"	- Personas adultas, cuyo estado de salud les permita la realización de ejercicio físico moderado. - Menores acompañados.	- Fomentar la práctica de actividad física moderada y de manera regular, mediante rutas al aire libre 4 días a la semana durante 40 minutos. - Impulsar el uso y la correcta utilización de los aparatos de gerontogimnasia.	- Profesionales especialistas en actividad física. - Participantes de los grupos formados como monitores/as.
ESCUELAS MUNICIPALES DE SALUD	- Adultos/as con o sin factores de riesgo de enfermedades crónicas. - Centros Municipales Sociales y Culturales. - Asociaciones de pacientes y de ayuda mutua. - Participantes en los programas de prevención de la cronicidad.	Promocionar estilos de vida saludable y prevención de la cronicidad en entornos comunitarios, en grupos de personas, con o sin factores de riesgo, a través de talleres y actividades	- De 5 a 10 talleres/grupo. - Duración: 90-120 minutos. - Desarrollados por profesional sociosanitario/a especialista. - Requiere colaboración profesional de las entidades promotoras.
JUNTOS: SANO PARA TÍ, SANO PARA LOS DOS Salud en el embarazo y primeros 1000 días.	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.	- Fomentar estilos de vida saludable en la etapa periconcepcional y primeros 1000 días de vida. - Promocionar la parentalidad positiva. - Contribuir a desarrollar la autonomía y el autocuidado en las familias en etapa reproductiva.	- De 4 a 8 talleres de 90 minutos. - En el centro u organización de procedencia de las mujeres. - Desarrollados por profesional especialista. - Requiere colaboración profesional de las entidades promotoras.
ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA Y GASTRONOMÍA ADAPTADA	- Adultos y mayores organizados por centros municipales o entidades del tercer sector, sociales y culturales. - Asociaciones de pacientes y de ayuda mutua. - Participantes en programas de prevención de la cronicidad.	Taller desarrollado en la Plaza de Abastos de Verónicas, en el que se trabajan todos los aspectos relacionados con la compra y elaboración de recetas adaptadas a diferentes situaciones fisiológicas y patologías, que requieran una adaptación alimentaria o en las que la alimentación forme parte del tratamiento.	- Dirigido por un/a cocinero/a y un/a dietista-nutricionista. - Requiere colaboración de los/as profesionales de las organizaciones o asociaciones que promueven la actividad. - Consta de tres fases: - Compra sostenible. - Cocina de aprovechamiento y nutrición. - Sensorial con degustación de recetas. - Aforo: 25 participantes.
UNIDAD DE TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO	- 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.	Si desea dejar de fumar consulte con su médico o enfermera de referencia, ellos podrán ayudarle, y si lo consideran oportuno, podrán derivarle a la Unidad de tratamiento del Tabaquismo del Ayuntamiento de Murcia.	

PROGRAMAS

NUEVOS

GUÍA DE PROGRAMAS
DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD
2020/21

(IN)FÓRMATE

Programa para la educación en el consumo de medios e información online.

TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

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



PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE LA GUÍA DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

(A través de la página web
www.ayuntamientomurcia-salud.es
y también del QR adjunto)

NOTA: DEBIDO A LA SITUACIÓN OCASIONADA POR LA PANDEMIA LOS PROGRAMAS PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES.



estrategia
naos
¡come sano y muévete!

EL PROGRAMA JUNTOS: SANO PARA TÍ, SANO PARA LOS DOS
Ha obtenido el 1º ACCESIT Modalidad Alimentación
Saludable en el Ámbito Familiar y Comunitario. XIII Premios
Estrategia NAOS. AESAN.

