

26.27

GUÍA DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

AGENDA DE SALUD

Ayuntamiento de Murcia

Servicios Municipales de Salud de Murcia



Ayuntamiento de Murcia

Desde el **Ayuntamiento de Murcia** ponemos a disposición de toda la ciudadanía una nueva edición de la **Guía de Programas de Promoción de la Salud para el curso 2026/2027**. Esta publicación constituye una herramienta fundamental que refleja el compromiso del Consistorio con el bienestar y la calidad de vida de todos los murcianos.

A través de un formato resumido y accesible, el documento permite conocer de primera mano la labor continuada que se desarrolla desde los servicios municipales para el bien y el futuro del municipio. En un entorno en constante cambio, donde los retos de la salud pública exigen solvencia y dedicación, la institución mantiene su apuesta por un modelo integral basado en la prevención, la educación y la participación activa de toda la sociedad.

En las páginas de esta guía se presentan diversos talleres y programas estructurados en áreas clave de actuación. El propósito principal es promover estilos de vida saludables, el autocuidado, la salud emocional y la vida activa, disminuyendo al mismo tiempo los factores de riesgo asociados a las adicciones. Esta labor fija su atención prioritaria en la infancia y la adolescencia como el sector de población de mayor relevancia para el progreso de la sociedad.

Os invitamos a consultar este documento y a hacer un uso efectivo de los recursos que pone a su alcance. Su contenido es fruto del esfuerzo conjunto de familias, personal de salud pública, docentes y asociaciones que contribuyen diariamente a enriquecer el bienestar social de Murcia. Porque la salud no es únicamente la ausencia de enfermedad, sino una forma de vivir, de convivir y de crecer como ciudad.

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

Rebeca Pérez
Alcaldesa de Murcia



Como **Concejal de Bienestar Social, Familia y Salud del Ayuntamiento de Murcia**, es para mí un orgullo presentar una nueva edición de la **Guía de Promoción de la Salud 2026/2027**.

No presentamos únicamente un catálogo de talleres o actividades.

Presentamos una forma de entender la salud.

Una forma de gobernar basada en la prevención, en la evidencia científica y en la convicción de que muchas veces la mejor medicina es aquella que evita que la enfermedad llegue a aparecer.

Vivimos un momento de enormes oportunidades, pero también de importantes desafíos. Nuestros niños, niñas y jóvenes crecen en una sociedad hiperconectada, donde nunca había sido tan fácil comunicarse y, paradójicamente, nunca había sido tan frecuente sentirse solos.

La exposición constante a las pantallas, el sedentarismo, la falta de descanso, la ansiedad, las nuevas adicciones y los cambios en la forma de relacionarnos están condicionando profundamente el bienestar emocional de toda una generación.

Por eso sabemos que cuidar la salud ya no significa únicamente prevenir enfermedades. Significa enseñar a gestionar las emociones, promover relaciones sanas, fortalecer la autoestima, desarrollar pensamiento crítico y fomentar la actividad física, una alimentación equilibrada, un descanso adecuado y hábitos de vida saludables.

Porque la salud no empieza cuando aparece un problema.

Empieza mucho antes. Empieza en la infancia. Empieza en la familia.

Empieza en los centros educativos. Empieza en el barrio.

Empieza en cada decisión cotidiana.

Y precisamente por eso la prevención constituye una de las mayores responsabilidades de las administraciones públicas.

Desde el Ayuntamiento de Murcia hemos querido situarla en el centro de nuestra acción de gobierno.

Lo hacemos impulsando la actualización de la I Estrategia Municipal de Salud Mental, reforzando la participación de profesionales, entidades sociales, centros educativos y ciudadanía para construir una estrategia cada vez más cercana, comunitaria y participativa.

Lo hacemos también desarrollando el nuevo Plan Municipal de Adicciones, adaptado a los retos del siglo XXI, porque hoy las adicciones no tienen que ver únicamente con las sustancias. También hablamos del uso compulsivo

de las pantallas y las redes sociales, del juego, de la dependencia tecnológica y de otras conductas que afectan especialmente a nuestros adolescentes y jóvenes.

Y lo hacemos reforzando nuestra apuesta por los hábitos de vida saludables, nuestra participación en la Alianza de Ciudades contra la Obesidad y programas como “En Plan Sano”, porque existe una evidencia científica clara: la actividad física, una buena alimentación, un descanso adecuado y el cuidado de la salud emocional forman parte de una misma estrategia de prevención.

Porque no podemos seguir hablando de salud física y salud mental como si fueran dos realidades diferentes.

Son una sola.

Y forman parte, además, de un concepto aún más amplio: *One Health*.

Una visión que entiende que la salud de las personas depende también de la salud de nuestras familias, de nuestras relaciones, de nuestros barrios, de nuestros espacios públicos y del medio ambiente que compartimos.

Cuando construimos ciudades más saludables y más activas, con más espacios libres de humo, más zonas verdes, más oportunidades para hacer deporte y más participación comunitaria, también estamos previniendo enfermedades y mejorando el bienestar emocional de nuestra población.

Y esta Guía de Promoción de la Salud nace precisamente con ese propósito.

Que la prevención llegue allí donde realmente puede transformar vidas: a las aulas, a las familias, a los profesionales, a las asociaciones y a todos los rincones de nuestro municipio.

Cada taller, cada actividad y cada programa representan una oportunidad para que nuestros niños, niñas, nuestros adolescentes y nuestras familias tengan más conocimientos, más recursos y más herramientas para cuidar de su propia salud.

Porque educar en salud es invertir en libertad.

Es ofrecer a cada persona la posibilidad de tomar mejores decisiones.

Es reducir desigualdades.

Es generar oportunidades.

Y es construir una sociedad más fuerte, más resiliente y más feliz.

En definitiva, esta **Guía de Promoción de la Salud 2026/2027** refleja el modelo de ciudad que queremos seguir construyendo.

Una Murcia que no espera a que aparezca la enfermedad para actuar.

Una Murcia que apuesta por prevenir.

Que pone a las personas en el centro de todas sus políticas.

Que entiende la salud como un compromiso compartido.

Y que trabaja cada día para que la opción más saludable sea también la opción más sencilla.

Porque cuidar la salud de nuestros vecinos es, sin duda, una de las mejores inversiones que podemos hacer en el futuro de Murcia.

Y quiero terminar con una idea que resume muy bien lo que queremos transmitir con esta Guía:

La salud no se construye únicamente en un hospital.

Se construye cada día en una familia, en un colegio, en un parque, en una conversación, en un paseo, en un plato saludable, en una noche de descanso y en una comunidad que cuida de las personas.

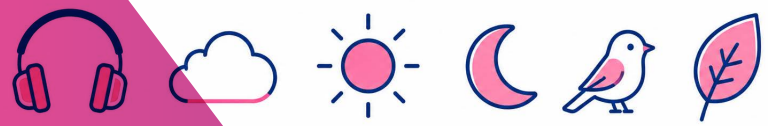
Esa es la Murcia que queremos.

Una Murcia que previene, acompaña y cuida.

Pilar Torres Díez

Concejalía de Bienestar Social, Familia y Salud

TABLA DE CONTENIDOS



1 SALUD MENTAL

1.1. “EMOCIÓN-ARTE” (IES)
1.2. CONTROL DEL ESTRÉS
1.3. PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR
1.4. Prevención de trastornos de la conducta alimentaria
1.5. Programa SÚMATE (Teléfono de la Esperanza)
1.6. Proyecto Mente Sana para Adolescentes
1.7. Programa SoyComoTú

2 EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL

2.1. De la afectividad, a la vivencia sexual

3 PREVENCIÓN DE ADICCIONES

3.1. Las drogas a través de un objetivo
3.2. Taller de Prevención de Adicciones con y sin sustancia
3.3. Habilidades para la vida y competencia social
3.4. Apuesta por ti
3.5. VIBRA
3.6. ARGOS Comunitario

4 EDUCACIÓN PARA LA SALUD

4.1. Aprendemos con-postura
4.2. Taler de salud bucodental
4.3. Taller de primeros auxilios
4.4. Sueña pero no en clase – El arte de dormir bien
4.5. Rutas de escuelas activas - 10.000 Pasos
4.6. Ojos que no ven, personas que sí cuentan

5 AGENTES DE SALUD PARA PROMOVER ENTORNOS SALUDABLES

5.1. Pequeños hábitos, grandes defensas
5.2. Los otros bichos de nuestra casa:
El mosquito tigre, las garrapatas
5.3. EDUCAN-DOG

6 PARENTALIDAD POSITIVA

6.1. Entrenamiento para la familia.
Parentalidad positiva y
habilidades educativas

7 RECURSOS MUNICIPALES DE SALUD

7.1. Grupos 4-40 "Da el primer paso, cuida tu salud"
7.2. Consulta de deshabituación tabáquica
7.3. Servicio de vacunaciones
7.4. Consulta de obesidad infantil
7.5. Consulta de ITS. Checkpoint Murcia
7.6. Programa municipal para el cuidado integral
de la salud mental de jóvenes, familias y docentes

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ UNA GUÍA DE PROGRAMAS DE SALUD?

"Health is created and lived by people within the settings of their everyday life; where they learn, work, play, and love."

The Ottawa Charter, 1986

La promoción de la salud es una herramienta clave para mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades y reducir las desigualdades en salud.

Con este compromiso, el Ayuntamiento de Murcia presenta la Guía de Programas de Salud, que reúne las actuaciones municipales dirigidas a promover hábitos de vida saludables, fortalecer los factores de protección y crear entornos más saludables, inclusivos y sostenibles.

Esta guía se desarrolla en el marco de la **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud**, contribuye al **Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y Bienestar** y sigue las recomendaciones de la Red Española de Ciudades Saludables. Asimismo, incorpora actuaciones de prevención de las adicciones, tanto con sustancia como comportamentales, alineadas con el **Plan Municipal sobre Adicciones del Ayuntamiento de Murcia y el Plan Nacional sobre Drogas**, promoviendo intervenciones preventivas basadas en la evidencia científica.

Los programas, dirigidos principalmente a la comunidad educativa y a otros colectivos, combinan educación para la salud y salud comunitaria, favoreciendo la participación, el trabajo en red y el aprovechamiento de los activos para la salud del municipio.

Como principios transversales, todos ellos integran la equidad, la igualdad entre mujeres y hombres, la atención a la diversidad y la inclusión, con el objetivo de generar más oportunidades de salud y bienestar para toda la ciudadanía.

Con esta guía, el Ayuntamiento de Murcia reafirma su compromiso con una ciudad más saludable, activa, participativa y resiliente.

“La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana; donde las personas aprenden, trabajan, juegan y aman.”

Equipo Promoción de Salud

¿CONSTRUIMOS UNA MURCIA MÁS SALUDABLE?

Los centros educativos, entidades y colectivos interesados podrán solicitar los programas a través de:

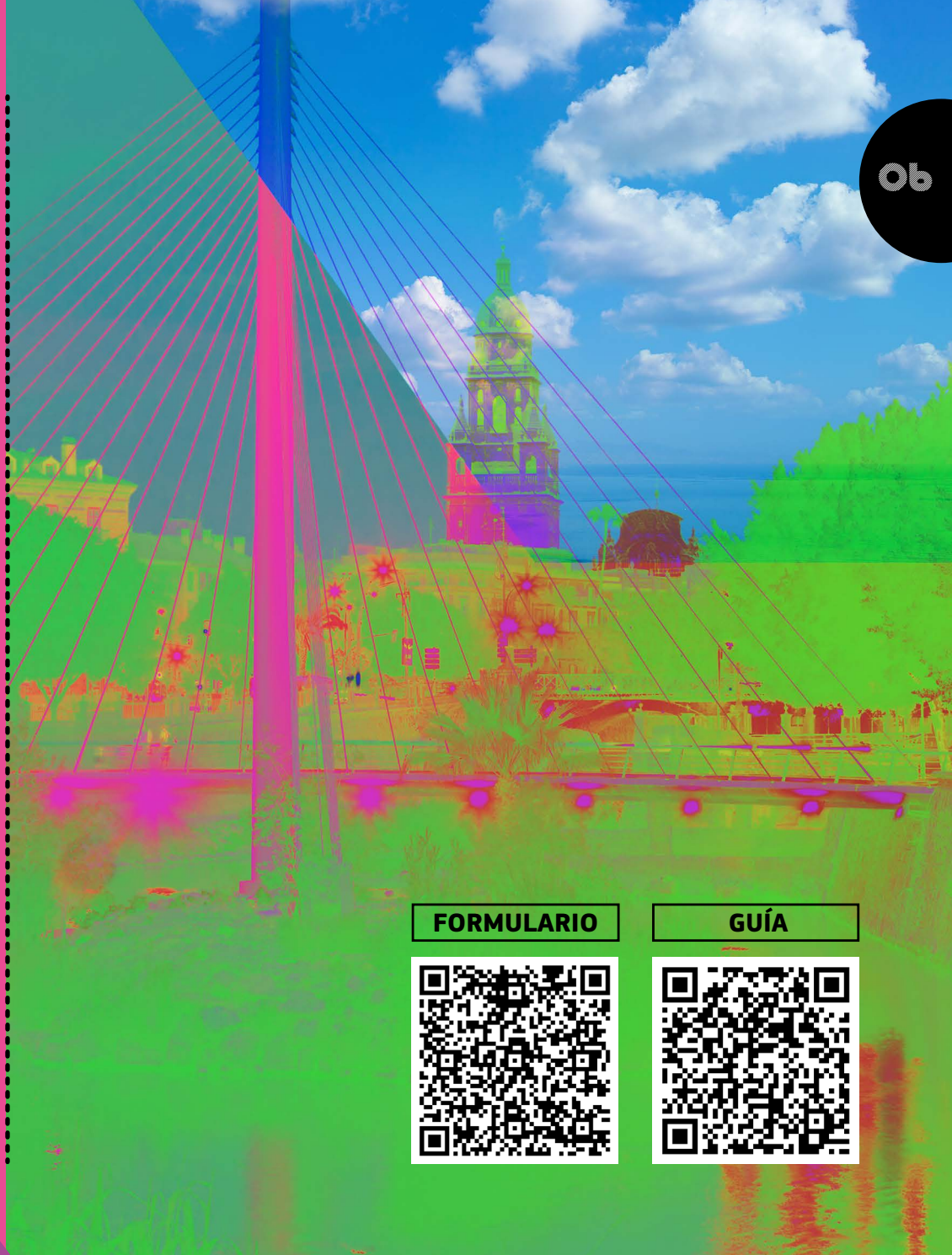
Correo electrónico: **programasalud@murcia.es**
Guía en red: **www.ayuntamientomurcia-salud.es**

Formulario web para solicitar el taller:

https://forms.gle/FpCN61yrM5uWGcox8

Teléfono: **968 358 600**
Extensiones: 38315; 38316; 38305; 38312; 38314; 38311

Salvo que se indique expresamente en la descripción de cada programa, las actuaciones se desarrollan en los centros educativos y son impartidas por profesionales especializados en la materia.



FORMULARIO

GUÍA



1 SALUD MENTAL

1.1 EMOCIÓN-ARTE

Sentirse bien consigo mismo y con los demás genera bienestar y favorece un desarrollo saludable desde los primeros años de vida: "No hay Salud sin Salud Mental".

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

DIRIGIDO A

- → Alumnado de Educación Primaria y E.S.O.

SESIONES

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



1.2

CONTROL DEL ESTRÉS

La adolescencia es una etapa de grandes cambios y retos, en la que es habitual enfrentarse a situaciones que pueden generar estrés, como las exigencias académicas, periodos de exámenes, relaciones con iguales o cambios propios de esta etapa vital.
A través de este taller, el alumnado aprenderá a reconocer las señales del estrés y adquirirá herramientas y estrategias prácticas para gestionarlo de forma saludable, fortaleciendo su bienestar emocional y mejorando su capacidad para afrontar con confianza los desafíos del día a día.

OBJETIVOS

- → Comprender qué es el estrés y cómo afecta al organismo, las emociones y la conducta.
- → Identificar situaciones y factores que generan estrés en el ámbito académico, personal y social.
- → Adquirir herramientas prácticas para prevenir, gestionar y reducir el estrés en la vida diaria.

DIRIGIDO A

- → Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

SESIONES

- → 2 sesiones de 50 minutos cada una.





1.3

PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR

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

OBJETIVOS

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

DIRIGIDO A

- → Alumnado de Educación Primaria y E.S.O.
- → Bachillerato (Formación de mediadores) y Ciclos Formativos.

SESIONES

- → 4 sesiones de 50 minutos cada una.



14

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Los trastornos de la conducta alimentaria son un importante problema de salud pública que afecta principalmente a adolescentes y mujeres jóvenes.

La prevención promueve una relación saludable con la alimentación, la imagen corporal y la autoestima contribuyendo a reducir el riesgo de desarrollar trastornos como anorexia, bulimia y vigorexia.

OBJETIVOS

- → Detección precoz del problema en los adolescentes y jóvenes y tratamiento temprano, como prevención en salud mental. Adquisición de hábitos saludables en la alimentación, a través del análisis de creencias y mitos erróneos.
- → Desarrollo y aceptación de la imagen corporal junto a la imagen mental, como partes de un todo integrado: identidad (corporal) personal. Análisis y ruptura de estereotipos que dicta la moda.
- → Recuperación de los vínculos afectivos familiares versus la influencia de los modelos vacíos en las redes sociales.

DIRIGIDO A

- → Alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria.
- → Alumnado de la E.S.O y Bachillerato.

SESIONES

- → 4 sesiones de 50 minutos cada una.



1.5

PROGRAMA SÚMATE

(TELÉFONO DE LA ESPERANZA)

Programa desarrollado por el Teléfono de la Esperanza de Murcia, en colaboración con el Ayuntamiento de Murcia, dirigido a jóvenes, familias y profesorado.

Su objetivo es promover el bienestar emocional y ofrecer herramientas para afrontar los retos propios de la adolescencia desde los ámbitos familiar, educativo y social.

OBJETIVOS

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

DIRIGIDO A

- → Jóvenes a partir de 12 años, docentes y familias del municipio de Murcia.

APLICACIÓN EN

La sede del teléfono de la Esperanza, centros docentes, y otros edificios municipales, impartidos por profesionales cualificados.
Incluye las siguientes actuaciones:

- → Talleres para jóvenes, familias y docentes.
- → Grupos de bienestar emocional.
- → Línea de atención telefónica, 900 10 79 13, gratuita, disponible 24 horas al día durante todo el año, confidencial y anónima.
- → Chat específico de ayuda mediante la App **“Conéctate. Social”**.
- → Atención psicológica y orientación familiar.



1.6

PROYECTO MENTE SANA PARA ADOLESCENTES

Integra tres programas psicoeducativos gratuitos dirigidos al alumnado de Educación Secundaria.

Material disponible en YouTube.

/// 1.6.1. CUENTA CONMIGO ///

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

APLICACIÓN

https://www.youtube.com/watch?v=KdHY52Xgle4&list=PL8ADN5txZlXns3oEBYzNOuFta-Uot_G6f

/// 1.6.2. HABILIDADES PARA LA VIDA ///

Programa para la promoción del bienestar emocional y la prevención de cuadros ansioso-depresivos y autolesiones.

APLICACIÓN

https://www.youtube.com/watch?v=fodmEu0Zwwc&list=PL8ADN5txZlXl2slSxKpOZjlhJSfL9GCDW

/// 1.6.3. ORIÉNTATE ///

Programa para la prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías.

APLICACIÓN

https://www.youtube.com/watch?v=iPtNHOGplS0&list=PL8ADN5txZlXm7WOu2cPew-xopqunUz3-J

10 SESIONES

→ 10 sesiones por proyecto en formato vídeo con contenidos teórico-prácticos, actividades y dinámicas grupales.



1.7

PROGRAMA SOYCOMOTÚ

Programa que promueve la salud mental y emocional, la inclusión y el respeto hacia las personas con diversidad psicosocial. Integrado en la Estrategia de Acción en Salud Mental de la Región de Murcia.

OBJETIVOS

- → Prevenir problemas de salud mental a través del autoconocimiento, autocuidado y hábitos saludables.
- → Formar en salud mental, emociones y prevención proporcionando herramientas y recursos.
- → Facilitar la búsqueda de ayuda psicológica y apoyo social.
- → Prevenir el acoso escolar fomentando la empatía, inclusión y apoyo hacia personas con diversidad psicosocial.

DIRIGIDO A

- → Alumnado a partir de 6 años, docentes y familias.

SESIONES

Semanales de 1 hora de duración y adaptadas al nivel educativo:

- → Educación Primaria de 2 a 4 sesiones.
- → Educación Secundaria 6 sesiones.
- → Bachillerato y Ciclos Formativos de 2 a 6 sesiones.

Atención telefónica **gratuita** por equipo de psicólogía **682 170 282**



EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL

DE LA AFECTIVIDAD, A LA VIVENCIA SEXUAL

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

DIRIGIDO A

- → Alumnado de Educación Secundaria, Bachiller y ciclos formativos.

SESIONES

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

PREVENCIÓN DE ADICCIONES





3.1

LAS DROGAS A TRAVÉS DE UN OBJETIVO

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

Trabajando en pequeños grupos y bajo la supervisión de profesionales, el alumnado analizará mensajes publicitarios y reflexionará sobre la influencia de la publicidad, los influencers, las redes sociales y el entorno en los comportamientos relacionados con el consumo.
A partir de esta reflexión, seleccionará una temática y diseñará su propia campaña de prevención utilizando la fotografía y la comunicación visual.

Al finalizar, las propuestas podrán presentarse en un acto municipal y formar parte de una exposición o campaña de sensibilización dirigida a otros jóvenes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- → Informar y sensibilizar sobre los riesgos del consumo de drogas y otras conductas adictivas.
- → Favorecer la reflexión crítica sobre la influencia de la publicidad, las redes sociales y el entorno.
- → Promover la creatividad y la expresión a través de la fotografía.
- → Ofrecer alternativas saludables de ocio y tiempo libre.
- → Fomentar la participación, el trabajo en grupo y la cooperación entre iguales.

DIRIGIDO A

- → Alumnado de Educación Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos.

SESIONES

- → 4 sesiones de 50 minutos.



3.2 TALLER DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES CON Y SIN SUSTANCIA

El taller proporciona al alumnado información basada en la evidencia sobre los riesgos y consecuencias del consumo de drogas, promoviendo el desarrollo de competencias personales y sociales que fortalezcan los factores de protección, favorezcan la toma de decisiones saludables y les permitan afrontar de forma adecuada la presión social hacia el consumo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

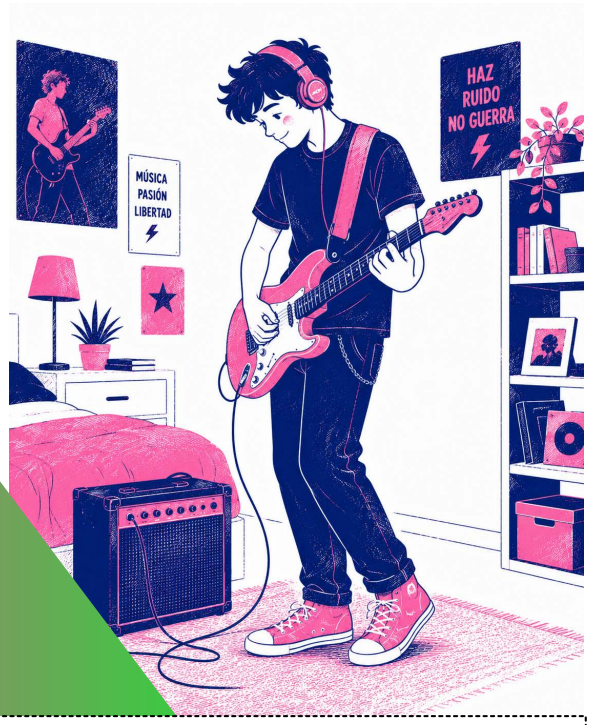
- → Aportar información real de los efectos del consumo y abuso de bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas.
- → Desarrollar la capacidad de decisión y resistencia a la presión de grupo para poder manejar la influencia que este ejerce en el inicio de consumo.
- → Desarrollar actitudes y valores para generar un pensamiento crítico frente a las drogas y tener comportamientos alternativos al consumo.
- → Transmitir y fomentar hábitos de vida saludables.

DIRIGIDO A

- → Alumnado de Segundo ciclo de Primaria, ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos.

SESIONES

- → 4 sesiones de 50 minutos de duración.



3.3

HABILIDADES PARA LA VIDA Y COMPETENCIA SOCIAL

El programa promueve el desarrollo de competencias personales y sociales que actúan como factores de protección frente a las conductas de riesgo y las adicciones.

A través del fortalecimiento del autoconocimiento, la autoestima, la comunicación asertiva y las relaciones interpersonales saludables, el alumnado adquiere herramientas para afrontar la presión del grupo, establecer límites personales y tomar decisiones de forma autónoma, responsable y crítica, favoreciendo su bienestar personal y su participación positiva en el entorno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- → Favorecer el desarrollo del autoconocimiento, el autoconcepto y una autoestima positiva como base para el bienestar personal y la prevención de conductas de riesgo.
- → Desarrollar habilidades de comunicación asertiva, autoafirmación y gestión de las relaciones interpersonales saludables.
- → Potenciar la capacidad para establecer límites personales y afrontar de manera adecuada la presión del grupo.
- → Fortalecer las habilidades para la toma de decisiones responsables, la resolución de problemas y el pensamiento crítico ante situaciones de riesgo.
- → Promover el desarrollo de competencias personales y sociales como factores de protección frente a las conductas adictivas y otras conductas de riesgo.

DIRIGIDO A

- → Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Ciclos Formativos.

SESIONES

- → 4 sesiones de 50 minutos de duración.



3.4 APUESTA POR TI. PREVENCIÓN DEL JUEGO PROBLEMÁTICO Y USO RESPONSABLE DE LAS TIC

Programa de educación para la salud dirigido a prevenir las conductas adictivas relacionadas con el juego de azar y promover un uso seguro, responsable y equilibrado de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), fortaleciendo los factores de protección frente a las adicciones comportamentales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- → Promover un uso responsable y adaptado a la edad de las tecnologías.
- → Informar sobre los riesgos asociados al juego de azar y a las adicciones comportamentales.
- → Favorecer el desarrollo de actitudes y habilidades de prevención frente a las conductas de riesgo.
- → Sensibilizar sobre la influencia de la publicidad y otras estrategias de captación relacionadas con el juego.

DIRIGIDO A

- → Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Ciclos Formativos.

SESIONES

- → 4 sesiones de 50 minutos de duración.



3.5

VIBRA

Su finalidad es ofrecer alternativas de ocio activo, gratuito e inclusivo que favorezcan el bienestar, la participación social y el desarrollo de factores de protección frente a las conductas adictivas.



MINISTERIO DE SANIDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- → Promover hábitos de vida saludables mediante la práctica de actividad física y un ocio activo.
- → Prevenir el consumo de sustancias y otras conductas adictivas fortaleciendo los factores de protección.
- → Favorecer el desarrollo personal y social, la autoestima, el trabajo en equipo y la participación comunitaria.
- → Ofrecer alternativas de ocio saludables, seguro, gratuitas y accesibles para niños, niñas y adolescentes del municipio.

DIRIGIDO A

- → Niños, niñas y adolescentes de 7 a 16 años residentes en el municipio de Murcia.

SESIONES

- → Deportivas: ajedrez, atletismo, baloncesto, fútbol, voleibol y skate.
- → Lúdicas y creativas: cómic manga, baile y coreografías, y pintura creativa.

APLICACIÓN

- → Actividades gratuitas, desarrolladas fuera del horario lectivo por profesionales en centros educativos, municipales y otros espacios comunitarios.

INSCRIPCIONES

- → https://ayuntamientomurcia-salud.es/vibra/actividades/



Programa regional de prevención de adicciones que promueve estilos de vida saludables mediante actuaciones coordinadas entre los ámbitos sanitario, educativo, familiar y comunitario.
Favorece el desarrollo de habilidades para la vida y la prevención del consumo de alcohol, tabaco, cannabis, el juego de apuestas y el uso problemático de las tecnologías.

3.6

ARGOS COMUNITARIO SE-ALTATIC, VA CON-CIENCIA, VALTACAN, PILLANDO FAKE NEWS + NUDOS, QTJ? QUÉ TE JUEGAS?

SE-ALTATIC

OBJETIVOS

→ Promover la salud emocional y prevenir el consumo de alcohol, tabaco y el uso problemático de las TIC mediante el desarrollo de habilidades para la vida.

DIRIGIDO A

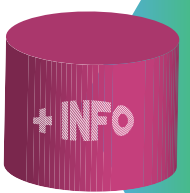
→ 5º y 6º de Educación Primaria.

SESIONES

→ 3 sesiones (5 clases y un recreo).

APLICACIÓN

→ Actividades desarrolladas por el profesorado en el aula.



+ INFO

→ https://argos.e-drogas.es/argos/manuales.jsf

VA CON-CIENCIA

OBJETIVOS

→ Prevenir el consumo de alcohol y vaper.
Fomentar actitudes críticas frente a su normalización.

DIRIGIDO A

→ 1º de ESO.

SESIONES

→ 3 sesiones y un recreo.

APLICACIÓN

→ 1ª y 3ª unidad impartidas por el profesorado;
2ª por la enfermería escolar.

VALTACAN

OBJETIVOS

→ Prevenir el consumo de alcohol, tabaco y cannabis, promoviendo una percepción del consumo como un problema de salud prevenible.

DIRIGIDO A

→ 2º de ESO.

SESIONES

→ 3 sesiones sobre alcohol, vaper-tabaco y cánnabis.

APLICACIÓN

→ 1ª y 3ª unidad impartidas por el profesorado.
→ 2ª por la enfermería escolar.

PILLANDO FAKE NEWS + NUDOS

OBJETIVOS

→ Reforzar la prevención del consumo de alcohol, tabaco y cannabis mediante actividades participativas y de pensamiento crítico.

DIRIGIDO A

→ 3º de ESO.

SESIONES

→ 2-3 sesiones.

APLICACIÓN

→ Talleres dinamizados por el profesorado.

QTJ? QUÉ TE JUEGAS?

OBJETIVOS

→ Prevenir el juego de apuestas, favoreciendo una actitud crítica ante sus riesgos y consecuencias, identificando situaciones de riesgo, falsas creencias sobre las probabilidades de ganar y promoviendo una toma de decisiones responsable.

DIRIGIDO A

→ 3º y 4º de ESO.

SESIONES

→ 3º ESO (Actividades 1.1, 2.1, 3.1, y 4.1).
4º ESO (Actividades 1.2, 2.2, 3.2, y 4.2).

APLICACIÓN

→ Programa para desarrollar en las tutorías.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD





4.1 MEJOR CON-POSTURA

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

→ Concienciar sobre la importancia de los hábitos posturales sanos y las consecuencias de los hábitos incorrectos.

→ Enseñar pautas de higiene postural desde edades tempranas para evitar la aparición de la molestias musculares, el dolores y/o patologías.

DIRIGIDO A

→ Alumnado de Educación Primaria y Primer ciclo de E.S.O.

SESIONES

→ 2 sesiones de 50 minutos.

APLICACIÓN

→ Impartido por profesionales especialistas.

→ Se suministra material con recomendaciones sobre hábitos posturales sanos.



4.2 TALLER DE SALUD BUCODENTAL

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

→ Identificar las partes de la boca y sus funciones.

→ Conocer las enfermedades orales y su prevención.

→ Capacitar al alumnado en salud bucal e higiene oral.

DIRIGIDO A

→ Alumnado de Educación Infantil y Primaria.

SESIONES

→ 1 sesión de 50 minutos que consta de una parte informativa de 15 minutos (adaptada a la edad del alumnado) sobre salud bucal, otra práctica de 45 minutos sobre higiene oral (cepillado).

APLICACIÓN

→ Talleres impartidos por profesionales especialistas.
→ Se suministra material con recomendaciones sobre hábitos.

—

Gracias a la colaboración entre la Universidad de Murcia, los Servicios Municipales de Salud y el Servicio Murciano de Salud, también es posible la realización de Talleres de Salud bucodental en Centros de Educación Infantil y Primaria y Centros de Mayores durante los meses de abril y mayo, impartidos por estudiantes de Odontología de la Universidad de Murcia.



4.3 TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS

Los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento, por lo que es crucial que los niños/as aprendan Soporte Vital Básico y Primeros Auxilios. Solo el 40% de los estudiantes identifica correctamente el número de emergencias 112, según la Sociedad Española de Cardiología.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- → Definir qué son y para que se emplean los primeros auxilios.
- → Capacitar a los niños/as para dar una alerta detallada de lo ocurrido.
- → Distinguir los elementos que deben formar un botiquín.
- → Habilitar a la población desde la infancia para poder afrontar una situación de emergencia.

DIRIGIDO A

- → Educación Infantil, Primaria, E.S.O y Bachiller.

SESIONES

- → El número de sesiones podría variar (de 2 talleres a 4 talleres) en función del grupo destinatario.

APLICACIÓN

- → Dicho taller se impartirá en el aula o en un lugar del centro habilitado para tal fin. Se realizará en presencia de los/as docentes con los/as profesionales destinados a impartir dicho taller.
- → Hay prácticas para las que no están capacitadas todas las edades pero sí es posible adaptar la formación a los distintos niveles educativos.



4.4

SUEÑA PERO NO EN CLASE. EL ARTE DE DORMIR BIEN

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

→ Concienciar a los estudiantes de la importancia del sueño para su salud y bienestar.

→ Dar a conocer de forma básica los mecanismos que regulan el sueño, las consecuencias de la falta de sueño y cómo mejorar el descanso.

DIRIGIDO A

→ Alumnos/as de 2º ciclo de la ESO y Bachillerato.

SESIONES

→ Alumnos/as de 2º ciclo de la ESO, Bachillerato y ciclos formativos (Grado Medio y Grado Superior).

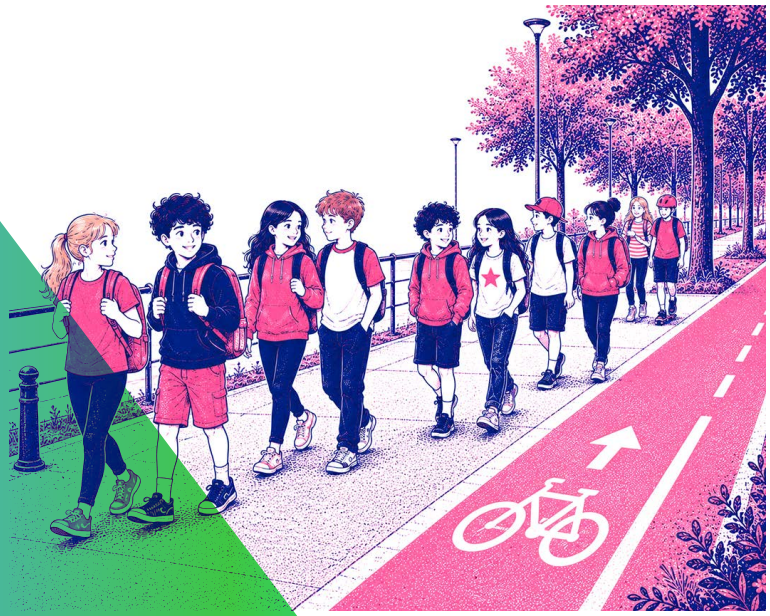
→ 3 sesiones de 50’ (1 para alumnos, 1 para padres y 1 para docentes).

APLICACIÓN

→ Talleres impartidos por profesionales especialistas en el tema. (Cátedra del sueño). Se impartirán en el aula y se recomienda la participación e implicación del profesorado.

—

Además, también se podrán solicitar otros talleres sobre el sueño, de aproximadamente una hora de duración, impartidos por profesionales jubilados/as con acreditada experiencia en Salud de la “Asociación Cuidamos de ti oro”, dirigidos también a estudiantes mayores de 16 años, y personas adultas pertenecientes a diferentes asociaciones y colectivos del Municipio (Centros de Mayores, Centros de la Mujer, Asociaciones, etc).



4.5 RUTAS DE ESCUELAS ACTIVAS 10.000 PASOS

El Ayuntamiento de Murcia ya dispone de cuatro rutas 10.000 pasos - Escuelas Activas, para permitir a los escolares llevar a cabo el reto diario de andar 10.000 pasos a través de itinerarios urbanos y en el medio natural.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- El proyecto tiene el objetivo de ofrecer a las familias una opción de ocio mas activo, saludable y divertido, basado en el contacto con la naturaleza, en la modificación de los entornos para hacer fáciles y accesibles los comportamientos saludables.
- Los recorridos están señalizados con huellas que marcan la distancia y los pasos realizados. Se integró una aplicación móvil que permite gamificar el recorrido a través de distintos retos de actividad física, adaptados a distintas edades.

RUTAS

- Ruta por la ciudad.
- Ruta por la huerta - El Esparragal - Cantera de la Cueva.
- Ruta por la Huerta y la Mota del río de La Raya.
- Ruta del Miravete en Beniaján y Torreagüera.

RUTA DE LOS 10.000 PASOS



4.6

OJOS QUE NO VEN, PERSONAS QUE SÍ CUENTAN

Favorecer el conocimiento sobre la salud visual, sensibilizando al alumnado sobre la discapacidad visual, las enfermedades que afectan a la retina y la importancia de la inclusión.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- → Conocer las principales patologías que afectan a la retina y la baja visión.
- → Sensibilizar sobre la realidad de las personas con discapacidad visual.
- → Promover actitudes de respeto, empatía e inclusión.
- → Dar a conocer la labor y los servicios de la Asociación Retina Murcia (RETIMUR).

DIRIGIDO A

- → Alumnado de todos los niveles educativos, desde Educación Infantil hasta estudios universitarios.

SESIONES

- → 1 sesión de 50 minutos.

APLICACIÓN

- → Taller impartido por profesionales de RETIMUR en el centro educativo, mediante una metodología participativa que combina una exposición adaptada a la edad del alumnado con actividades práctica de sensibilización y simulación de la baja visión.



AGENTES DE SALUD PARA PROMOVER ENTORNOS SALUDABLES



5.1

PEQUEÑOS HÁBITOS, GRANDES DEFENSAS

Promover el uso responsable de los antibióticos y fomentar hábitos saludables desde la infancia para prevenir enfermedades y cuidar la salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- → Conocer qué son los microorganismos y la función de los antibióticos.
- → Promover el uso responsable de los antibióticos y evitar la automedicación.
- → Fomentar hábitos saludables como el lavado de manos, la alimentación equilibrada, el descanso y la actividad física.
- → Desarrollar actitudes responsables hacia el cuidado de la salud.

DIRIGIDO A

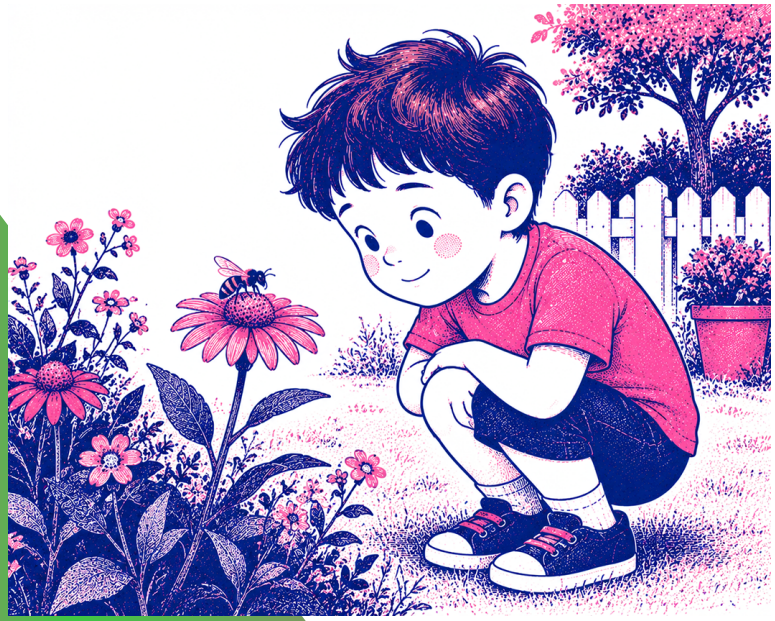
- → Alumnado de Educación Primaria.

SESIONES

- → 1 sesión de 50-60 minutos.

APLICACIÓN

- → Taller impartido en el centro educativo por profesionales de promoción de la salud, mediante una exposición participativa con paneles ilustrados y una actividad práctica final para reforzar los contenidos.



5.2 LOS BICHOS DE NUESTRA CASA: EL MOSQUITO TIGRE, LAS GARRAPATAS...

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

DIRIGIDO A

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

SESIONES

- → 1 sesión de 50 minutos.

APLICACIÓN

- → Impartidos en las aulas por profesionales especialistas en la materia (Lokimica) y voluntarios de la Universidad de Murcia.
- → Durante los meses de abril, mayo y septiembre.



5.3 EDU-CAN-DOG

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

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- → Crear actitudes y hábitos que fomenten el respeto por los animales.
- → Dar a conocer las normas, derechos y deberes respecto del cuidado y tenencia de animales de compañía.
- → Promocionar los programas de adopción de mascotas.

DIRIGIDO A

- → Alumnado de Educación Primaria.

SESIONES

- → 1 sesión de 50 minutos.

APLICACIÓN

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



ENTRENAMIENTO PARA LA FAMILIA, PARENTALIDAD POSITIVA Y HABILIDADES EDUCATIVAS

Educar a nuestros hijos e hijas es un viaje lleno de retos y alegrías, y sabemos que a veces necesitamos apoyo para afrontar las situaciones del día a día.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

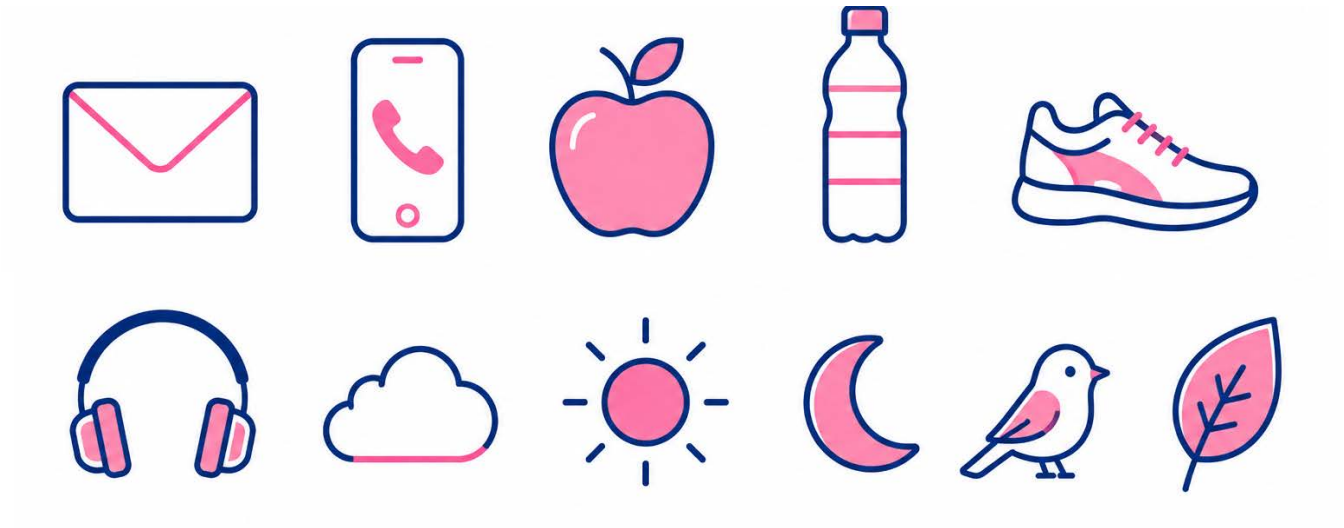
- → Abrir espacios de reflexión sobre situaciones cotidianas y sobre los criterios básicos de funcionamiento del grupo familiar.
- → Analizar las diferentes etapas que recorre una familia en su ciclo vital.
- → Favorecer la comunicación en el grupo familiar y con el entorno comunitario, facilitando la creación de red.
- → Promover el conocimiento de las características y necesidades de los hijos y las hijas.
- → Dotar a los padres y madres de recursos y habilidades que posibiliten el crecimiento integral de sus criaturas y del grupo familiar.
- → Promover la participación consciente y activa de los miembros del grupo familiar en el proceso de enseñanza y aprendizaje desde los distintos roles.

DIRIGIDO A

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

SESIONES

- → 5 sesiones de 2 horas cada una. Calendarizadas en horarios adaptados a los padres y madres en los centros a lo largo del curso escolar.



RECURSOS MUNICIPALES DE SALUD



7.1

GRUPOS 4-40 "DA EL PRIMER PASO, CUIDA TU SALUD"

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

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

Se incluyen dentro del proyecto las “Escuelas de Salud” (talleres de capacitación y motivación grupal) relacionados con promoción de hábitos y estilos de vida saludables, y autocuidado.

Está previsto este nuevo curso la inclusión de algunas rutas con carácter intergeneracional, pues se realizarán conjuntamente con grupos de escolares.

DIRIGIDO A

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

+ INFORMACIÓN

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

VER >>> GRUPOS 4-40

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

→ Teléfono: **968 358 600**
Extensiones: 38314 – 38315

Programa de Fomento
Actividad Física
y Dinamización de Parques



7.2 CONSULTA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- → 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.
- → Revisiones periódicas de apoyo para aumentar las probabilidades de éxito.

DIRIGIDO A

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

+ INFORMACIÓN

- → **Teléfono:** **968 358 600**
  Extensiones: 38307 - 38314 - 38316
- → **Email:** unidadtabaquismo@murcia.es





7.3 SERVICIO DE VACUNACIONES

El Calendario Vacunal es una guía que indica cuándo y qué vacunas deben administrarse a lo largo de la vida, protegiendo la salud de toda la población.

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

¿QUÉ VACUNAS OFRECEMOS?

- → Vacunas incluidas en el calendario Regional de Vacunaciones.
- → Vacunal infantil y calendario de vacunación recomendado para adultos.
- → Vacunación del Virus de Papiloma (VPH).
- → Actualización de vacunas en personas procedentes de otros países.
- → Administración de todo tipo de vacunas con prescripción médica.

DIRIGIDO A

- → A toda la población del municipio Murcia, en colaboración con el Servicio de Vacunaciones de la Consejería de Salud.

HORARIO Y CITA PREVIA

- → Mañanas, de lunes a viernes (excepto festivos).
- → Cita previa en el siguiente enlace: https://web.murcia.es/atencion-al-ciudadano/cita-previa



7.4 CONSULTA DE OBESIDAD INFANTIL

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

¿QUÉ OFRECEMOS EN LA CONSULTA DE OBESIDAD INFANTIL?

→ Información sobre alimentación equilibrada y saludable.

→ Recomendaciones sobre ejercicio físico y sus beneficios.

→ Todas las intervenciones se realizarán de manera individualizada, acorde a las características (edad, sexo, cultura...) del niño/a.

→ Revisiones mensuales para motivar y valorar evolución.

+ INFORMACIÓN Y CITAS

→ **Teléfono:** **968 35 86 00**
Extensiones: 38314 - 38307

→ **Email:** obesidad.nutricion@murcia.es



7.5 CONSULTA DE ITS. CHECKPOINT MURCIA

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

¿QUÉ OFRECEMOS EN MURCIA CHECKPOINT?

→ Detección de las ITS mediante pruebas rápidas de VIH, sífilis y hepatitis (VHB y VHC). Ofrecemos resultados inmediatos, gratuitos y confidenciales.

→ Vacunación gratuita: actualmente disponemos de vacunas de hepatitis A, hepatitis B, Virus del Papiloma Humano (VPH) y Mpox.

→ Asesoría en Salud Sexual: Información sobre Profilaxis pre-exposición al VIH (infoPrEP) y Profilaxis post-exposición no ocupacional al VIH (PPENO) y derivación de los candidatos a la unidad de atención médica especializada.

+ INFORMACIÓN

Fast Track Murcia. Checkpoint Murcia

→ **Cita previa:**
https://web.murcia.es/atencion-al-ciudadano/cita-previa
Servicios: Jardin del Salitre – Consulta de IT.

→ **Teléfono: 968 358 600**
Exensiones: 38314 - 38307

→ **Email: murciacheckpoint@murcia.es**

7.b PROGRAMA MUNICIPAL PARA EL CUIDADO INTEGRAL DE LA SALUD MENTAL DE JÓVENES, FAMILIAS Y DOCENTES

OFRECEMOS

→ Línea GRATUITA de atención telefónica
900 10 79 13
Disponible 24 horas al día durante todo el año.

→ Garantiza la confidencialidad y el anonimato.

→ Chat específico de ayuda mediante la App
"Conéctate. Social".



AGENDA DE SALUD 26-27

SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Ayuntamiento de Murcia

Concejalía de Bienestar Social, Familia y Salud

Servicios Municipales de Salud

Jardín del Salitre, s/n. 30009. Murcia

Teléfono: **968 358 600**

Extensiones: **38315; 38316; 38305; 38312; 38314; 38311**

programasalud@murcia.es

www.ayuntamientomurcia-salud.es

© **Guía de Programas de Promoción de la Salud 26-27**, 2026 — CC BY NC

Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

Región de Murcia

Ayuntamiento de Murcia

Servicios Municipales de Salud de Murcia

Plan Municipal sobre Drogodependencias

FEMP Federación Española de Municipios y Provincias

RECS Red Española de Ciudades Saludables

Gobierno de España — Ministerio de Sanidad

Estrategia Promoción de la Salud y Prevención en el SNS