

AUTORES
JUAN ANTUNEZ PARRA
NICOLAS COIN CIEZAR
SUSAN HANNAM HODGSON
REMEDIOS HERRERO MOYANO
ANTONIA JIMENEZ GARCIA
M^a ANGELES MESA BRIOSO
JOSE MORENO MORENO
ENCARNACION RUIZ GONZALEZ

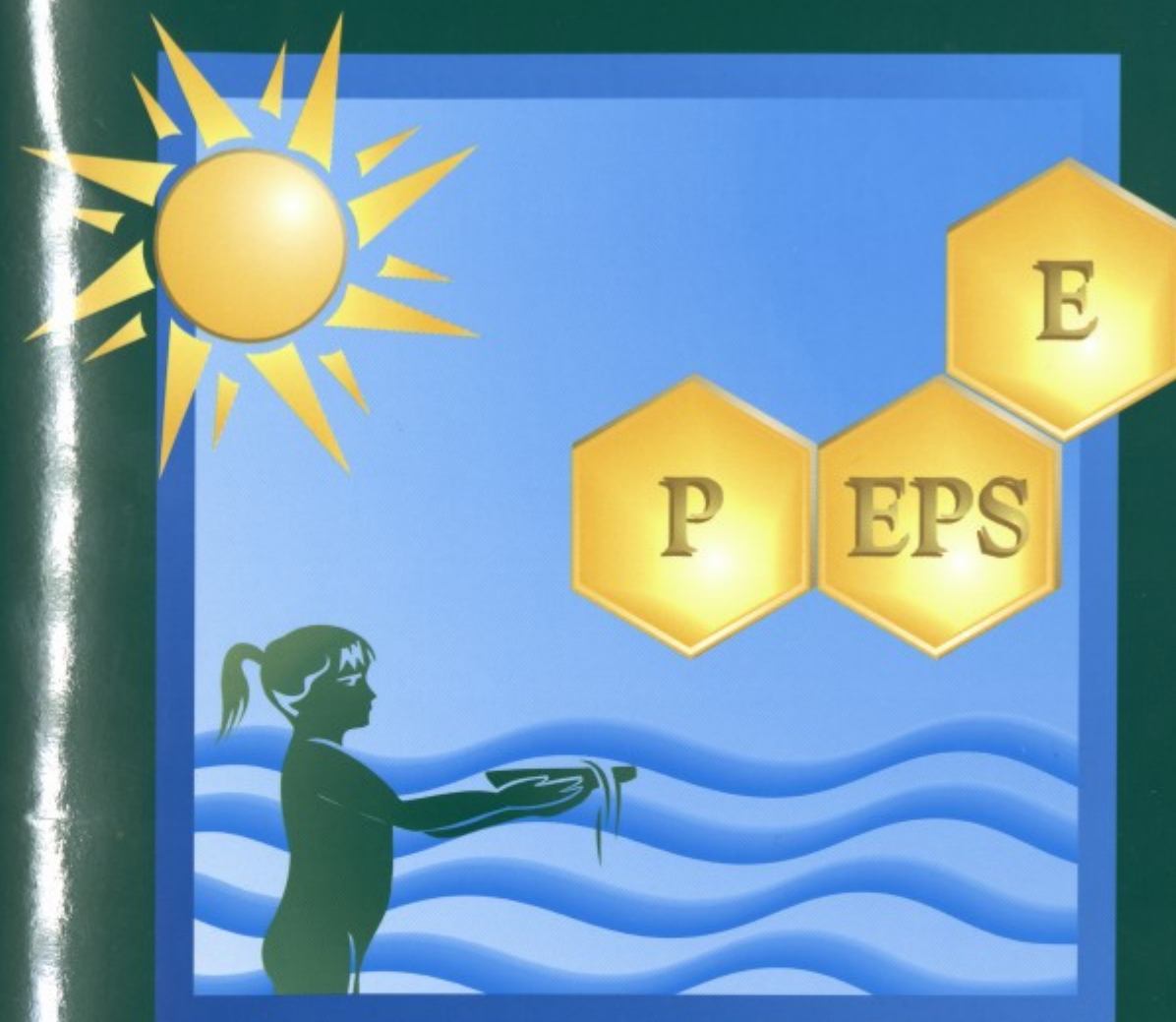
Publicación patrocinada por:



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE BENALMADENA

BEN
37
pro

«EL PANAL»



Programa Integral
de Educación para la Salud
en la Escuela

EQUIPO
MULTIPROFESIONAL
BENALMADENA

“EL PANAL”

Programa Integral de Educación para
la Salud en la Escuela

Metodología práctica y Contenidos

CURSOS
1988-89 a 1992-93



R. 20919

AUTORES;

JUAN ANTÚNEZ PARRA
(Maestro)

NICOLÁS COÍN CIÉZAR
(Médico de EBAP)

SUSAN HANNAM HODGSON
(ATS-DUE)

REMEDIOS HERRERO MOYANO
(Maestra)

ANTONIA JIMÉNEZ GARCÍA
(Trabajadora Social de EBAP)

M^a ANGELES MESA BRIOSO
(Maestra)

JOSÉ MORENO MORENO
(Psicólogo Municipal)

ENCARNACIÓN RUIZ GONZÁLEZ
(ATS-DUE, enfermera de EBAP)

**TODOS ELLOS INTEGRANTES DEL
EQUIPO MULTIPROFESIONAL ESTABLE DEL PROGRAMA PANAL**

DEP. LEGAL:
MA-1000-95

Nº REG. GRAL. DE
LA PROPIEDAD INTELECTUAL
1995 / 29 / 35643

I.S.B.N.
8499-006-0

COMPOSICIÓN Y DISEÑO
JAVIER TINOCO

IMPRIME:
GRÁFICAS CAMPOS, S.A.
C/. RIBEIRO, 5 - POLG. IND. ARROYO DE LA MIEL
TELFs. 244 37 38-244 70 48 • FAX 244 37 38



NUESTRO AGRADECIMIENTO A TODOS LOS PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN Y DE LA SALUD DEL MUNICIPIO DE BENALMÁDENA, QUE DÍA A DÍA, A PESAR DE LOS PESARES, Y AÑO TRAS AÑO, HAN LLEVADO A LA PRÁCTICA NUESTRO PROYECTO.

CON ESPECIAL MENCIÓN:

ESTHER GALA
ENRIQUE MONTERROSO
M^a JOSÉ SORIA
CARMEN VARGAS
ENRIQUE MOYA BARRIONUEVO
DOLORES NAVARRO
ELOISA GARCIA
ANTONIO LEIVA
ALFONSO BUENO
MERCEDES MAYORAL
INMACULADA ALCALA
FCO. TRUJILLO
MARIA FRANCO
JOAQUÍN GUERRERO
M^a TERESA PANIAGUA
JUAN S. ZARAGOZA
CARIDAD RODRÍGUEZ
ANTONIO FERNÁNDEZ
RAMÓN SECO
JESUS BUENDÍA
FRANCISCO MERINO
ENCARNA TORRERO
M^a DOLORES QUESADA
REGINA QUIJANO
PILAR ESTORCA
TERESA CHICÓN
ANGEL GARCÍA
ANA RUBIO
CRISTÓBAL RUIZ
ANTONIO PANIAGUA
JOSE LUIS CIVICO

MARIBEL BIENZOBAS
INMA MARTÍN
FRANCISCO ALCANTARA
FRANCISCO LÓPEZ
GLORIA ALONSO
PEDRO ROMERO
TERE FERNANDEZ
MANUEL QUIROS
ALEJANDRA PÉREZ ROCA
CARLOS RODRÍGUEZ
SERGIO SILVA
ALEJANDRO ZABALLA
M^a DOLORES GÓMEZ
RAMÓN CARAZO
ANTONIO RUEDA
AMELY JIMÉNEZ
ISABEL PÉREZ
ROSARIO MORALES
ROSARIO PÉREZ-CARRASCO
MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Consejería de Educación de
la Junta de Andalucía
Servicio Andaluz de Salud
Excmo. Ayuntamiento de Benalmádena
Unión Europea "Programa de
Europa Contra el Cáncer"



Enrique Bolin Perex-Argemi
ALCALDE DE BENALMADENA

Me es muy grato presentar este libro nacido y desarrollado en el seno del municipio de Benalmádena.

Es el fruto de años de esfuerzo (desde 1988) en el terreno de la Salud y de la Educación de los profesionales dedicados a este tema en nuestro municipio, excediéndose incluso de sus ya cargadas jornadas de trabajo. Mi felicitación para todos ellos.

Tenemos que estar orgullosos de que en nuestro municipio se desarrolle una forma innovadora metodológicamente y en cuanto a la integración de contenidos de estos temas, que incluso ha merecido el interés y la repercusión a nivel Europeo, (subvencionado por la Junta de Andalucía y C.E. y presentado y premiado en múltiples congresos).

Mi satisfacción es aún mayor si todo este trabajo se ha fomentado desde nuestro Ayuntamiento, facilitando la labor de estos profesionales. La Educación para la Salud es una de las formas más efectivas de mejorar nuestra calidad de vida, a nivel individual y como Ciudad más Saludable.

Espero que este libro sea el colofón de este trabajo, pero no el final, que sea, en definitiva una herramienta más para seguir trabajando en esta línea en la Educación y en la Salud de nuestros escolares.





Antonio Torres Olivera

DIRECTOR DEL DISTRITO
SANTIARIO COSTA DEL SOL

El contenido de este libro es la respuesta a un reto, que ha significado el hacer tangible el trabajo de un equipo multiprofesional que a lo largo de una serie de años ha desarrollado una metodología de intervención en promoción de Salud en la escuela.

El Programa Panal ha sido y sigue siendo un esfuerzo muy serio para introducir en la etapa escolar, un método educativo enfocado a la promoción de hábitos saludables de una forma dinámica y participativa que han implicado a toda una generación de escolares del municipio de Benalmádena y que ha supuesto el esfuerzo continuado de un equipo de profesionales de los campos de la Salud y la Educación.

Su publicación, va a permitir su difusión y aplicación en otras zonas. Desde aquí quiero agradecer a todos los profesionales que desinteresadamente y con su gran dedicación han hecho posible el proyecto.

Gracias y adelante.



PROLOGO A LA PRESENTE EDICION

Como el lector podrá apreciar a lo largo de toda la obra, se trata de una reflexión sobre el trabajo realizado en determinado período de tiempo y una recopilación de materiales de trabajo en ese intervalo temporal.

Debe servir a quienes desde su trabajo cotidiano se acerquen a ella como un marco referencial que le permita abordar su trabajo diario o la programación del mismo a medio o largo plazo en el dominio de la educación para la salud en especial o los temas transversales al currículum educativo en general. Podrá ser una obra de referencia tanto para los profesionales de la salud como para los educadores.

No se trata de un texto que contenga materiales educativos diseñados en lo que podríamos llamar "formato LOGSE", ya que la mayor parte del trabajo que se recoge en estas páginas responde a una serie de experiencias previas a la citada ley orgánica. Una vez que se va consolidando la implantación de esta normativa legal aparecen continuamente textos con la terminología, la estructura, la metodología o los contenidos que se corresponden con ella.

Nuestra inquietud profesional nos hizo adelantarnos a todo esto en muchos aspectos, y con un pequeño esfuerzo de revisión, reestructuración y adecuación terminológica estaríamos por completo en esa línea. No obstante hemos preferido que lo que salga a la luz sea precisamente el trabajo por nosotros desarrollado antes de la LOGSE, con algunas cosas en las que hemos coincidido y otras que ya hemos adaptado ante el inicio de la implantación de la reforma educativa.

Pero para no desvirtuar la realidad histórica de nuestra experiencia hemos decidido publicar nuestro trabajo tal y como lo teníamos en el curso 1.992-93, ya con algunas revisiones parciales, pero sin que se hayan transformado las unidades temáticas de nuestro programa en materiales curriculares.

Esperamos que todo esto pueda dar paso a la elaboración en nuestro municipio de dichos materiales, tomando como referencia nuestro punto de partida, pero sin que ello suponga olvidar el origen de los mismos en una experiencia que en su día fue realmente innovadora y se adelantó a futuros planteamientos.

Hemos dividido esta publicación en tres apartados bien definidos. La primera es la parte general en la que se explica la naturaleza de nuestra experiencia, su génesis, desarrollo, metodología y dinámica de trabajo e implicación de los distintos sectores. En la segunda encontramos las distintas unidades temáticas sobre las que giran nuestras propuestas concretas de Educación para la Salud en la Escuela. Terminamos con diferentes anexos, entre los que destaca una recopilación de todas las cartas mensuales a los padres de alumnos, concebidas expresamente como material fotocopiable por los profesionales educativos o sanitarios que deseen seguir utilizando su difusión como instrumento de implicación de los padres en la educación para la salud de sus hijos.

EL EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE EDUCACION
PARA LA SALUD EN LA ESCUELA
(PROGRAMA PANAL)
BENALMADENA

PROLOGO A LA PRIMA PARTE

El presente libro es el resultado de una investigación que se ha desarrollado durante los últimos años en el Departamento de Historia de la Universidad de Sevilla, y que ha sido financiada por el Ministerio de Educación y Ciencia.

El autor desea agradecer a los señores D. Juan de Dios y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo, y a los señores D. Juan de la Cruz y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo.

El autor desea agradecer a los señores D. Juan de Dios y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo, y a los señores D. Juan de la Cruz y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo.

El autor desea agradecer a los señores D. Juan de Dios y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo, y a los señores D. Juan de la Cruz y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo.

El autor desea agradecer a los señores D. Juan de Dios y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo, y a los señores D. Juan de la Cruz y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo.

El autor desea agradecer a los señores D. Juan de Dios y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo, y a los señores D. Juan de la Cruz y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo.

El autor desea agradecer a los señores D. Juan de Dios y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo, y a los señores D. Juan de la Cruz y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo.

El autor desea agradecer a los señores D. Juan de Dios y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo, y a los señores D. Juan de la Cruz y D. Juan de la Cruz, por su colaboración en la realización de este trabajo.



INDICE

Introducción	13
A. Parte General	
I. Descripción de Benalmádena	19
II. Génesis	23
III. Proyecto Panal:	
1º. Objetivos	28
2º. Actividades	
Selección y tipología	30
«Días de...»	35
3º. Estrategias de implicación	49
4º. Impacto sobre la Comunidad	53
5º. Evaluación	57
B. Parte Temática	
0. Introducción a la Educación para la Salud	61
I. Salud, Higiene y enfermedades infecciosas	69
II. Alimentación y Salud	81
III. Educación para el Consumo	91
IV. Salud Mental: «Un aprendizaje para la vida»	99
V. Prevención de accidentes	111
VI. Salud y Tiempo libre:	
«El equilibrio en la vida»	117
VII. Salud y Medio Ambiente	123
Anexos:	
Anexo I: Varios	137
Resumen del Programa Panal	144
Anexo II: Cartas a los padres (fotocopiables)	145
Anexo III: Índice de gráficos, ilustraciones y esquemas	161
Bibliografía:	167



INTRODUCCION

Nada es tan importante para el adecuado desarrollo del ser humano como la Educación y la Salud.

Por tal motivo es imprescindible introducir los temas de salud en el currículum escolar. Y hacerlo de forma integral e interrelacionada con todos los aspectos de la vida escolar, de tal forma que la salud impregne toda la formación del alumno, no sólo dentro del colegio, sino que además debe salir fuera de este marco, llegando al entorno en el que se desarrolla.

Estas afirmaciones, que casi nadie discute, deben estar fundamentadas en una serie de razones, tanto de índole sanitaria como psicopedagógica, que justifiquen la realización de un programa como éste, con la necesaria participación de personas vinculadas a distintos campos de la actividad humana, (educativa, sanitaria y social).

Entre las razones y objetivos de tipo sanitario, podemos destacar las siguientes:

- Atendiendo al concepto de Salud sustentado por la Organización Mundial de la Salud, una sociedad ha de avanzar hacia el máximo grado de bienestar, a nivel individual y colectivo, y esto se puede conseguir en mayor medida si preparamos adecuadamente a cada individuo en su etapa formativa.
- El desarrollo de actitudes sanas y la adquisición de un mínimo de conocimientos sobre el autocuidado de forma activa elevará sin lugar a dudas el nivel de salud de los individuos y de la colectividad.
- Dado que el cuidado de la salud requiere una serie de actitudes que son muy difíciles de desarrollar en la edad adulta, debemos introducirlas en el período más receptivo, el de la infancia, para alcanzar un mayor porcentaje de éxito. Con este modo de proceder garantizamos que se cumplan los requisitos de precocidad y universalidad, que son perfectamente posibles en la Educación General Básica y Primaria.
- Si queremos lograr una actuación eficaz desde el punto de vista sanitario debemos abarcar un segmento de población lo más amplio posible (debemos tender al 100%) y en condiciones de igualdad, llegando incluso a los sectores marginales de máximo riesgo (presentes y futuros). No cabe la menor duda de que donde esto se logra es en el período de educación obligatoria.
- Esta Educación Sanitaria "Obligatoria y General" generará a su vez educación sanitaria del resto de la población, al actuar los niños de vectores y educadores de los mayores, especialmente a nivel de conocimientos, ya que los adultos son menos receptivos que ellos en cuanto a modificación de actitudes.
- A nivel socioeconómico hay un rendimiento claro, ya que si logramos mejorar la salud y la calidad de vida de toda la población a largo plazo (tanto en sus aspectos físicos como psíquicos o ecológicos) el coste social de las consecuencias de

las distintas enfermedades se hace sensiblemente menor. No hay más que recordar problemas como el absentismo laboral, los costes ocasionados por el tratamiento sanitario de diversas enfermedades, etc. Tampoco podemos dudar que un adecuado desarrollo de esta educación para la Salud provocaría una evidente disminución de las enfermedades relacionadas con el comportamiento, tales como afecciones cardiovasculares, enfermedades crónicas, drogodependencias, tabaquismo, alcoholismo o de cualquier otro tipo stress, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados (con sus consecuencias patológicas, tanto a nivel somático como psíquico), etc.

- Otro objetivo sanitario que podemos conseguir es lograr que toda la población haga un uso más adecuado de los servicios sanitarios, tanto públicos como privados, desterrando viejos prejuicios del usuario, tales como la no aceptación del principio de jerarquización de la asistencia sanitaria (ya que es corriente que el usuario exija desde el primer momento ser tratado por un especialista, sin pasar previamente por un servicio de asistencia primaria), o como ese error tan difundido que hace pensar a la persona que acuda a una consulta médica que cuantos más fármacos le receten, mejor será la asistencia que reciba.
- Resumiendo, una adecuada Educación para la Salud con carácter general para toda la población facilitará el desarrollo de una serie de actitudes y habilidades, generando unos comportamientos adecuados en temas como la dieta, el ejercicio físico, la salud mental, el consumismo, la salud ambiental, etc., tan importantes en relación con la consecución de un estado de salud adecuado, tanto a nivel individual, como colectivo y ambiental.

En cuanto a las razones y objetivos de tipo psicopedagógico, destacamos las siguientes:

- Si pretendemos que la educación en los niveles generales sea una educación integral, no podemos olvidar un tema tan importante como todo lo que se refiere al descanso adecuado y el bienestar de cada individuo y de la colectividad.
- Por consiguiente, el ir generando en los escolares hábitos que los aproximen a un desarrollo sano, es claramente un objetivo a encuadrar en este grupo.
- Procurar alternativas de acción a los escolares que les posibiliten un consumo más crítico, reduciendo hábitos actuales de consumo que son inadecuados, tales como la ingestión de golosinas de manera excesiva, o los alimentos de escaso valor nutritivo.
- Ofrecer información a los escolares respecto a cuestiones puntuales (salud bucodental, alimentación, prevención de accidentes, hábitos de limpieza, etc.).
- Adaptar las actividades generadores de salud a la población escolar.
- Facilitar la apertura del centro al exterior y su integración en el medio que le rodea, ofreciendo a dicho centro, dentro de un contexto más amplio, la posibilidad de que el alumno no sólo entre en contacto con contenidos académicos, sino también con aspectos de tipo social y sanitario.

Una vez expuestas las razones que nos mueven y los objetivos que pretendemos conseguir, debemos aclarar algunas dudas que pueden surgir sobre cómo trabajar a la hora de desarrollar y poner en práctica este programa.



La primera reflexión que nos planteamos se refiere a los contenidos, las actividades sugeridas y los objetivos específicos. Se podría optar por realizar un amplio trabajo documental sobre cada uno de los temas del sumario. Pero no se trata de "escribir un libro", en el que figure mucha información sobre cada uno de los temas. Es preferible poner a disposición de todos los que lleven este programa a la práctica "una guía" sobre los puntos en los que podemos incidir, respetando la creatividad de cada aula. De este modo se posibilita la adaptación a la forma de trabajar de cada profesor con su grupo concreto, aportando sugerencias a tener en cuenta al planificar el trabajo de aula.

1. The first part of the paper is devoted to a general discussion of the problem of the existence of a solution of the system of equations (1) for arbitrary values of the parameters α and β . It is shown that the system has a solution for arbitrary values of the parameters α and β if and only if the condition $\alpha + \beta = 1$ is satisfied. In this case the solution is unique and is given by the formula

$$x = \frac{1}{\alpha + \beta} \left(\alpha x_1 + \beta x_2 \right) \quad (2)$$

where x_1 and x_2 are the solutions of the system of equations (1) for $\alpha = 1$ and $\beta = 0$ and $\alpha = 0$ and $\beta = 1$ respectively. The second part of the paper is devoted to a study of the properties of the solution (2) for arbitrary values of the parameters α and β . It is shown that the solution (2) is a linear function of the parameters α and β and that it is a harmonic function of the parameters α and β .

The third part of the paper is devoted to a study of the properties of the solution (2) for arbitrary values of the parameters α and β . It is shown that the solution (2) is a linear function of the parameters α and β and that it is a harmonic function of the parameters α and β .

The fourth part of the paper is devoted to a study of the properties of the solution (2) for arbitrary values of the parameters α and β . It is shown that the solution (2) is a linear function of the parameters α and β and that it is a harmonic function of the parameters α and β .

The fifth part of the paper is devoted to a study of the properties of the solution (2) for arbitrary values of the parameters α and β . It is shown that the solution (2) is a linear function of the parameters α and β and that it is a harmonic function of the parameters α and β .

The sixth part of the paper is devoted to a study of the properties of the solution (2) for arbitrary values of the parameters α and β . It is shown that the solution (2) is a linear function of the parameters α and β and that it is a harmonic function of the parameters α and β .



A. PARTE GENERAL

A BUREAU OF



I. DESCRIPCION BASICA DE BENALMADENA

El Municipio de Benalmádena está ubicado a 21 kms de Málaga capital, situada en su litoral oeste, sus 26,58 kms de costa y un clima privilegiado hacen que sus playas sean muy apreciadas y que su economía se base en la actualidad en la industria turística.

Cuenta con una importante industria hotelera e instalaciones de esparcimiento y recreo, para la cual se ha creado una infraestructura de servicios que emplea a la mayor parte de la población activa, considerándose centro de interés, tanto para turistas como para inmigrantes en busca de trabajo.

Está formado por los siguientes núcleos de población que se distribuyen, según el censo de 1.995, de la siguiente forma:

	POBLACION DE DERECHO
BENALMADENA-PUEBLO	3.166
ARROYO DE LA MIEL	16.524
BENALMADENA-COSTA	14.964
TOTAL	34.654

Estos datos no son reales, lo que se demuestra en que de 1.200 habitantes estudiados en 1.986, 312 no estaban censados. La población actual se ha conformado, pues, entre estos inmigrantes de toda España y otras provincias andaluzas, especialmente de Córdoba, Granada y Cádiz.

Como puede apreciarse, la principal concentración de población se encuentra en Arroyo de la Miel y Benalmádena-Costa, en un porcentaje tan alto que casi se podría afirmar que constituyen núcleos de nueva planta, siendo Benalmádena-Pueblo donde reside el mayor porcentaje de la población autóctona.

Esta población nueva, laboral y joven, se ha impuesto en la vida local, rompiendo radicalmente con la identidad socio-cultural de una sociedad rural y de pescadores, como era la zona en los años 50, creándose una población carente de pautas de comportamiento y fondo cultural común que hace difícil la creación de una Comunidad con unos intereses compartidos, que creen cauces para solucionar sus problemas, que creen en definitiva "un Pueblo"

PROBLEMATICA DE LA ZONA: El municipio padece los problemas generales de las poblaciones andaluzas, (deficiente nivel de instrucción, economía limitada, escasa industrialización, etc), unidos a los propios de una población turística, (problemas de lenguaje, impacto socio-cultural, etc.)

La economía que originariamente procedía del sector primario de producción, (pesca, ganadería y agricultura), ha ido evolucionado en un proceso acelerado, a depender casi exclusivamente del sector servicios (salvo la actividad económica que genera la construcción

y especulación inmobiliaria), dependientes de una variable tan insegura y fluctuante como es el turismo.

El bajo nivel cultural que trae consigo la población inmigrante, que acude a la zona con un interés exclusivamente económico, no les permite salir de la situación cultural de origen, haciendo que, aunque las nuevas generaciones, en general, están superando esta situación, no dejan de tener este déficit.

El "boom" turístico choca con una determinada organización rural que la rebasa. No se ha realizado una planificación que haya ido respondiendo a las nuevas necesidades y mucho menos a las que iban a surgir a medio y largo plazo. No se ha controlado el crecimiento, dando como resultado una población sin estructura adecuada.

Al mismo tiempo, el municipio no está dotado de un equipamiento social suficiente, sobre todo en cuanto a viviendas de precios asequibles, que diera cobertura a la población económicamente deficitaria. Se aprecia una fuerte carestía de la vida, que incide fuertemente en los artículos de primera necesidad. La inestabilidad laboral va unida al alto nivel de paro en la zona, 23,5% sobre población total, dejándose sentir, especialmente, en la población más joven; aunque este porcentaje, según observación directa y opiniones recogidas a la población, no es real, al darse un alto volumen de economía sumergida.

Los problemas familiares se pueden concretar en una fuerte inestabilidad e inseguridad en las relaciones familiares, pudiendo estar provocadas por la gran mezcla de valores y culturas que convergen en esta localidad. La población recibe contradictorios mensajes de conductas y costumbres, que su déficit cultural y desarraigo les hacen difícil asimilar.

En cuanto a la salud, la falta de Educación Sanitaria, unida al bajo nivel cultural y al desconocimiento por parte de la misma de los factores condicionantes salud-enfermedad, dificulta un cambio de actitud para la protección, fomento y recuperación de su propia salud.

El problema más grave sentido por la población, que coinciden en señalar en una encuesta realizada a personas consideradas como más representativas de la Comunidad en el año 1.986, es la Drogadicción, en razón del gran volumen de la población afectada, juventud de los afectados y tendencia ascendente al consumo, incidencia en la aparición de la delincuencia motivada por las necesidades de consumo, problemas sanitarios asociados y los fallecimientos por esta causa.

El sector más vulnerable a la problemática anteriormente descrita es la población juvenil, acentuándose con conflictos generacionales por la marcada diferencia cultural entre padres e hijos, más manifiesta en esta zona dados los contrastes de población, unido a las dificultades para la creación y consolidación de organizaciones sociales, aunque es esta población más joven la que está en proceso de enraizamiento.

Estas fueron algunas de las causas que nos impulsaron a proponernos como objetivo prioritario desarrollar actividades de Promoción de Salud, que propiciara un cambio cualitativo en los hábitos de la población.

RECURSOS DE LA ZONA: A pesar de las deficiencias estructurales motivadas por el rápido crecimiento de la población y la problemática social de la zona se cuenta con una serie de recursos importantes para sentar las bases de la mejora de la salud de la población.



Estructuras fundamentales para este objetivo serían:

- El Centro de Salud: en este centro trabajan a pleno rendimiento más de 54 profesionales, entre médicos, enfermeros y personal administrativo. Desde Septiembre de 1986 en que se creó como "Centro de Salud" se han ido instaurando Programas de Salud para toda la población, con una serie de objetivos de Promoción de Salud que sobrepasan a los puramente asistenciales, tales como: Programa de Control de Embarazo, Planificación Familiar, Niños Sanos, Plan Vacunal Andaluz, Salud Escolar, Asistencia Social, Inspección del Medio, Diagnóstico Precoz del Cáncer ginecológico, Programa de Crónicos e Incapacitados, etc.

- Los Centros Educativos: el Municipio cuenta con 7 centros de E.G.B. (uno de ellos privado), 3 Institutos (uno de Formación Profesional), Escuela Taller, Escuela de Adultos, Centro de Día para alumnos con necesidades educativas especiales que han superado la edad de escolarización, 6 Guarderías (de las cuales dos son públicas), etc.

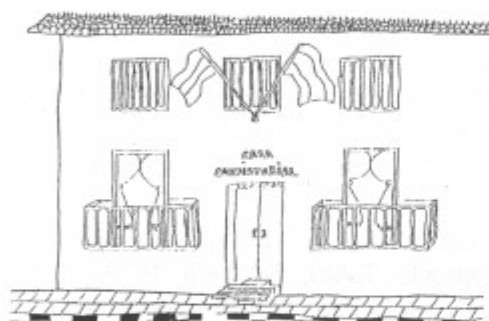
- Centros Deportivos: 2 Polideportivos de alta calidad, un campo de fútbol de césped artificial, Puerto deportivo y Piscinas municipales, unidos a innumerables centros privados de gimnasia y mantenimiento físico complementen todo tipo de posibilidades deportivas en la zona. Existe un activo Programa Municipal de fomento del deporte para todos (gimnasia, fútbol, Baloncesto, tenis, Badminton, judo, Yoga, Natación, Vela, etc), con precios y horarios muy asequibles y para todas las edades.

- Centros Culturales: en este aspecto La Casa de la Cultura organiza todo el año un extenso y variado Programa Cultural repartido en dos sedes: La propia Casa de la Cultura y EL Castillo del Bil-Bil. Además existen diversas peñas y asociaciones que mantienen vivas estas actividades de Ocio y Cultura (Peña Rociera, Orfeón, Club de cine "Más Madera", etc.).

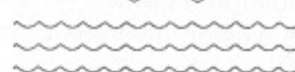
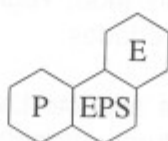
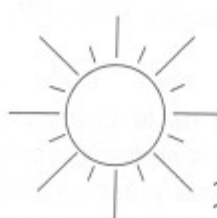
- Centros Sociales: en el municipio existe una "Comisión de asuntos Sociales" que aúna y coordina los esfuerzos de las diversas instituciones (Cáritas, Cruz Roja, Asociación de Mujeres, Club de los Leones, Ayuntamiento, Asistencia Social del Centro de Salud, etc), que cada día colabora en la resolución de la problemática individual y colectiva planteadas.

En definitiva, Benalmádena tiene una serie de problemas derivados de su propia historia, estructura social y características de sus habitantes pero, a su vez, tiene una serie de recursos que adecuadamente utilizados pueden dar solución y alternativas positivas para mejorar la Salud y la Educación de sus ciudadanos.

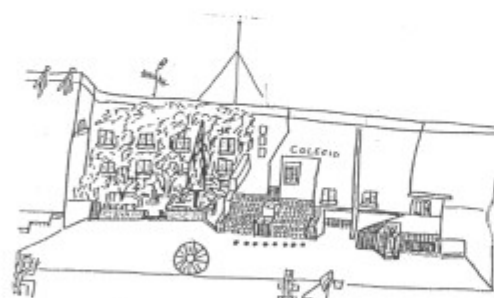
INSTITUCIONES (Ayuntamiento)



CENTRO DE SALUD



*Programa Pánal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*



COLEGIOS Y COMUNIDAD ESCOLAR



SOCIEDAD DE BENALMADENA



II. GENESIS.

El inicio de este programa lo marcan una serie de experiencias previas, puntuales y aisladas, realizadas a nivel individual, tanto por parte de sanitarios como de educadores.

Tomamos como partida la fecha del año 1.986 con la transformación del antiguo "Ambulatorio" en Centro de Salud, marcandose otros objetivos a los puramente asistenciales, como son los de actividades de PROMOCION DE SALUD. Esta nueva concepción de la sanidad hace que el sanitario salga de los centros y conecte con la comunidad, en este caso la escolar, donde ya existían buenas experiencias previas de EpS, antes, incluso, de conocer su significado, y encontrando un ambiente muy receptivo para desarrollar estas actividades.

A nivel institucional se publica también "La propuesta de EpS en los centros docentes de 1.986", por la Junta de Andalucía, realizado desde "la institución" por un equipo de trabajo especializado.

En este marco el Colegio y el Centro de Salud se encuentran, el primero demandando información en una serie de áreas de interés (Alimentación, Higiene, Sexualidad, Drogas, especialmente por sus reticencias y complejidad), y el segundo ofertando una respuesta primaria, en forma de charlas informativas. Se produce una "confluencia de intereses" que se irá afianzando progresivamente. Estos primeros contactos no sistematizados crean un clima de cooperación y entendimiento mutuo. Tras una serie de reuniones esporádicas se crea un grupo de trabajo, con profesionales especialmente motivados, dando su fruto al siguiente año (curso 87-88), organizándose dos actividades puntuales: el "I Día de la Fruta" y la Campaña Bucodental.

Se eligen estos temas por ser puntos claves y de especial interés, así como por su facilidad de trabajo con los niños. La repercusión en este curso es fundamentalmente en un solo colegio donde ya existía, como en otros, una amplia historia de actividades de EpS.

En el curso 88-89 estas mismas actividades se extienden a todos los colegios de la zona, ampliándose a actividades nuevas, como el Curso de Drogodependencia por parte del Centro Provincial de Drogodependencias, impartido a profesores, y grupos de reflexión sobre Sexualidad en varios Colegios e Instituto. A nivel de todo el colectivo se celebró el "I Día de la Paz", con una cadena humana uniendo todos los colegios de la localidad.

Después de todas estas experiencias, el grupo de trabajo, en mayo de 1989, ve la necesidad de consolidar estas actividades, conformando un equipo de trabajo estable, con una estructura y funcionamiento, con unos objetivos y finalidades compartidas, para trabajar de forma continuada en este campo. Se conforma así un EQUIPO MULTIPROFESIONAL ESTABLE y se comienza a dar forma al "Proyecto PANAL".

Como vemos se ha seguido todo "UN PROCESO" a lo largo de una serie de años, con un escalonamiento en las actividades, tanto en la "calidad" de las técnicas empleadas como en la implicación y conformación de un equipo de trabajo.

ORGANIZACION FUNCIONAL DEL EQUIPO

El equipo de trabajo, una vez consolidado definitivamente, se organizó de la siguiente forma:

- 1.- Coordinadora: Remedios Herrero Moyano (Profesora de E.G.B.).
- 2.- Responsable de Archivos informáticos: Juan Antúnez Parra (Profesor de E.G.B.).
- 3.- Responsable de Contenidos de Salud: Nicolás Coin Ciezar (Médico General de E.B.A.P.).
- 4.- Responsable de Adaptación Psico-pedagógica: José Moreno Moreno (Psicólogo Municipal de Apoyo a los colegios).
- 5.- Responsable de material, Difusión y relación con la comunidad: Antonia Jiménez García (Trabajadora Social del E.B.A.P.).
- 6.- Coordinadora del Programa de Salud Escolar y relaciones con el S.A.S.: Encarnación Ruiz González (Enfermera del EBAP).
- 7.- Tesorera y relaciones con los APAS: Susan Hannan (APA).
- 8.- Secretaria: M^a Angeles Mesa Brioso (Profesora de E.G.B.).
- 9.- Un responsable por cada colegio:
 - C.P. Miguel Hernández
 - C.P. Salvador Rueda
 - C.P. El Tomillar
 - C.P. La Leala
 - C.P. La Paloma
 - C.P. Jacaranda
 - Colegio Maravillas

EQUIPO DE EpS EN LA ESCUELA:

ESTRUCTURA:

- Coordinador/a
- Secretario/a
- Tesorero/a
- Responsable de material
- Responsable de archivos informáticos.
- Responsable de adaptación psicopedagógica
- Responsable de contenidos de salud.
- Responsable de las relaciones con el S.A.S.
- Responsable de las relaciones con las APAS.
- Responsables por bloques temáticos

COMPOSICION 1989-90:

- Educadores (6) CENTROS DOCENTES
- Psicólogos (1+1)
- Médico (1)
- Enfermera (1) CENTRO DE SALUD
- Trabajadora Social (1)
- APA (1) COMUNIDAD

FUNCIONAMIENTO:

- Reuniones periódicas los dos últimos miércoles de cada mes para probar bloques temáticos del siguiente.
- Búsqueda de material conectando con expertos.
- Adaptación pedagógica con:
 - Objetivos
 - Contenidos
 - Actividades (por ciclos)
 - Carta a los padres
- Difusión en los colegios por parte de los representantes de cada colegio.

COLABORADORES:

- Colegios de EGB y Centro de Salud.
- Excmo. Ayuntamiento de Benalmádena.
- CEP: Consejería de Educación.
- Distrito Sanitario de Fuengirola.

El funcionamiento del Equipo Multiprofesional se establece de la siguiente forma:

1ª. En el primer año del Programa se elaboraron los distintos "Temas del mes" (cada tema consta de forma sistemática de Objetivos generales y específicos, Actividades sugeridas por ciclos, Contenidos de referencia y Cartas a los padres). El primer borrador lo elaboraba un sólo miembro del equipo, que en caso necesario conectaba con expertos que informaran adecuadamente sobre el tema en cuestión.

2ª. El tercer miércoles del mes correspondiente lo presentaba al equipo para su corrección y aprobación. En años sucesivos se sigue revisando y actualizando el tema en las sucesivas reuniones mensuales.

3ª. Una vez aprobado o revisado, un colegio se encarga de la reproducción del tema para todos los demás, estableciéndose a tal efecto un turno rotatorio.

4ª. El cuarto miércoles del mes se reparte a los responsables para que lo transmitan y difundan dentro de su centro, recogiendo también la evaluación del mes anterior.

La elección del "Responsable de cada centro" parte del propio centro, que tras recibir del Equipo Multiprofesional un modelo de "carta de compromiso de integración en el Proyecto Panal", enviada al director, procede a la designación y remite la mencionada carta incluyendo los datos del designado.

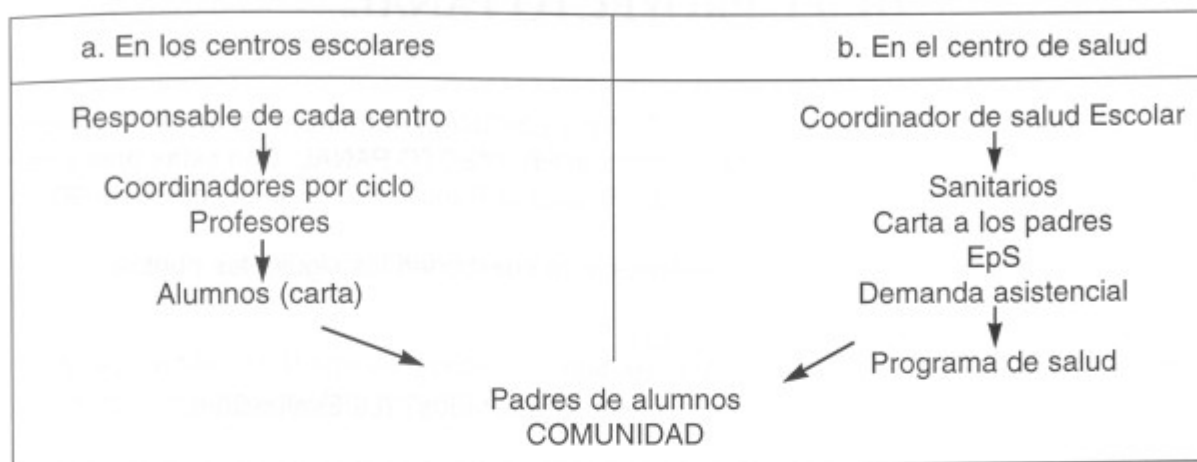
La difusión se realiza de forma encadenada:

a) En los Centros escolares: el responsable por centro lo reparte a los responsables por ciclos y estos por aulas. La actividad del responsable de cada centro es fundamental como enlace con el equipo y para mantener vivo el programa dentro de cada colegio.

b) En el Centro de Salud: aquí se engloba dentro del Programa Salud Escolar que consta de cuatro subprogramas (Examen de salud, Control y vigilancia del entorno escolar, Vacunaciones y EpS). La coordinadora de salud escolar se encarga de transmitir este programa, repartiendo las cartas y temas del mes a cada profesional sanitario. Todo ello contribuye a evitar que se produzcan mensajes contradictorios a los usuarios, interconectándose entre sí y con el resto de las actividades y Programas de Salud del centro.



PARTICIPACION DE LOS COLECTIVOS IMPLICADOS:



La idea es crear un sistema práctico, operativo y dinámico, que de pie a trabajar los temas de salud en el aula y en la vida escolar, dejando libertad de acción y creatividad al profesor en "su" aula y al alumnado, reforzándose y retroalimentándose positivamente todo el programa de forma continua.

III. EL PROYECTO PANAL.

A partir de consolidar un EQUIPO MULTIPROFESIONAL, normalizar su funcionamiento y organizar un calendario de trabajo se da forma al PROYECTO PANAL. Con estas bases se plantea la elaboración de la primera "guía del Programa Panal", a lo largo del curso 89-90.

En este punto se replantean las actividades y se cuestionan los siguientes puntos:

1. ¿Qué queremos hacer? (Los Objetivos).
2. ¿Cómo lo conseguiremos? (Las Actividades).
3. ¿Cómo mediremos nuestro funcionamiento y resultados? (La Evaluación).

1.- OBJETIVOS :

a) Generales:

1. Formación de un equipo multiprofesional estable y representativo de EpS en la escuela.
2. Diseñar un proyecto que acoja y conglomere cualquier iniciativa de EpS en la zona.
3. Integrar la salud en la vida del escolar.
4. Promover un medio ambiente sano como patrimonio propio de toda la comunidad.
5. Fomentar la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos saludables en todo el colectivo escolar.
6. Promoción de salud hacia el resto de la comunidad de la zona, actuando como vectores de salud la propia escuela.

b) Específicos:

De la serie de problemas detectados y sentidos se agrupan por bloques relacionados, integrando el máximo de contenidos positivos hacia la salud. Para ello se priorizan los bloques y contenidos en cuanto a los parámetros más importantes (magnitud, transcendencia socio-económica, vulnerabilidad, eficiencia, interés, etc.). Por último se ordenan en el calendario escolar (temporización), a la temporada más adecuada (Consumo-previo a navidad, Tiempo libre-verano) y del individuo al entorno (de la Higiene al Medio Ambiente), siguiendo un orden lógico.



De acuerdo con todo ello se marcan los siguientes objetivos:

I. Prevención de enfermedades y Sanidad: Responsabilizar de la higiene propia y del entorno, potenciar el autocuidado y la vacunación del 100% de la población escolar. Fomentar el uso racional de los servicios y recursos sanitarios.

II. Alimentación: Promover una dieta equilibrada, corrigiendo desequilibrios y transgresiones detectadas.

III. Consumo: Inculcar la idea del consumo racional crítico ante la publicidad y según las necesidades reales.

IV. Salud Mental: Promover el conocimiento propio, estimular capacidades y criterios para la organización personal, incrementar la integración y participación social.

V. Seguridad: Conocer y aplicar medidas adecuadas de seguridad en el entorno, tanto escolar como doméstico y vial.

VI. Salud y tiempo libre: Promover actividades complementarias a los escolares para prevenir comportamientos marginales y sobrecargas de trabajo.

VII. Salud Ambiental: Promover la capacidad de detección e intervención en el cuidado activo y responsable del medio ambiente, tomando conciencia del impacto de las acciones individuales cotidianas sobre nuestro entorno.

2.- ACTIVIDADES:

La selección de actividades se realizan en cuanto a:

- a) Recursos humanos y materiales: ¿Con qué?

Mediante el Equipo Multiprofesional Estable, el resto de educadores de EGB y sanitarios de la zona.

- b) Cobertura: ¿A quién?

A todos los colegios de EGB y resto de la población.

Aproximadamente: 5.000 Alumnos
 150 Profesores
 2.000 Familias

- c) Técnica: ¿Cómo?

Mediante dos líneas confluentes de trabajo:

1.- La INTEGRACION CURRICULAR de los contenidos de salud.

2.- Las ACTIVIDADES DE REFUERZO organizadas mes a mes, gracias a la temporalización temática. Cada mes se refuerza un tema de forma especial, y cada trimestre se celebra un día festivo recalcando tres pilares fundamentales de ésta (la alimentación, la convivencia en paz y el medio ambiente sano).

Todo ello desarrollado en el colegio a través de una "Educación en espiral", en la que el niño, a lo largo de su período escolar en EGB o Primaria, sin olvidar los inicios en Educación Infantil, se va impregnando de conocimientos, actitudes y hábitos sanos promovidos por su mismo profesor, (con las actividades desarrolladas y sobre todo con su ejemplo, el llamado "currículo oculto") y por la escuela como ESCUELA GENERATRIZ DE SALUD.

- d) Resolución de problemas:

Los dos principales problemas que se nos plantearon fueron:

1. La "Operatividad" del sistema: ¿Cómo hacer realidad nuestros objetivos?.
2. La "Implicación" de todos los colectivos afectados: ¿Cómo conseguir la participación activa?.

A ambas cuestiones se responderá a su debido tiempo.



BLOQUES TEMATICOS: TEMPORALIZACION

MES	TEMA	CONTENIDOS	DIA "D"
SEPT	0	Presentación del Programa. Medicina Preventiva y EpS.	17 NOV. DIA DE LA FRUTA
OCTU	1	PREVENCION DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS: Higiene y Vacunas. LA SANIDAD.	
NOVI	2	ALIMENTACION: Los alimentos. Equilibrio Alimentario.	
DICI	3	CONSUMO: Discriminación entre necesidad y consumismo.	
ENER y FEBR	4	SALUD MENTAL: Conocimiento de sí mismo, autoestima y capacidad crítico-creativas. Organización personal. Participación Social. Sexualidad y Drogodependencias.	30 ENE. DIA DE LA PAZ
MARZ	5	SEGURIDAD: Prevención de Accidentes y Educación Vial.	
ABRI	6	CULTIVO DEL TIEMPO LIBRE: Actividades complementarias como salud y prevención de comportamientos marginales	6 DE JUN. DIA DEL AMBIENTE SANO
MAY	7	SALUD AMBIENTAL: Ecosistemas, Cuidado del Ambiente y colaboración ciudadana.	
JUN		EVALUACION DEL PROGRAMA. PROPUESTAS PARA EL CURSO SIGUIENTE	

ELEMENTOS METODOLOGICOS



TEMPORIZACION
+
DIAS "D" FESTIVOS

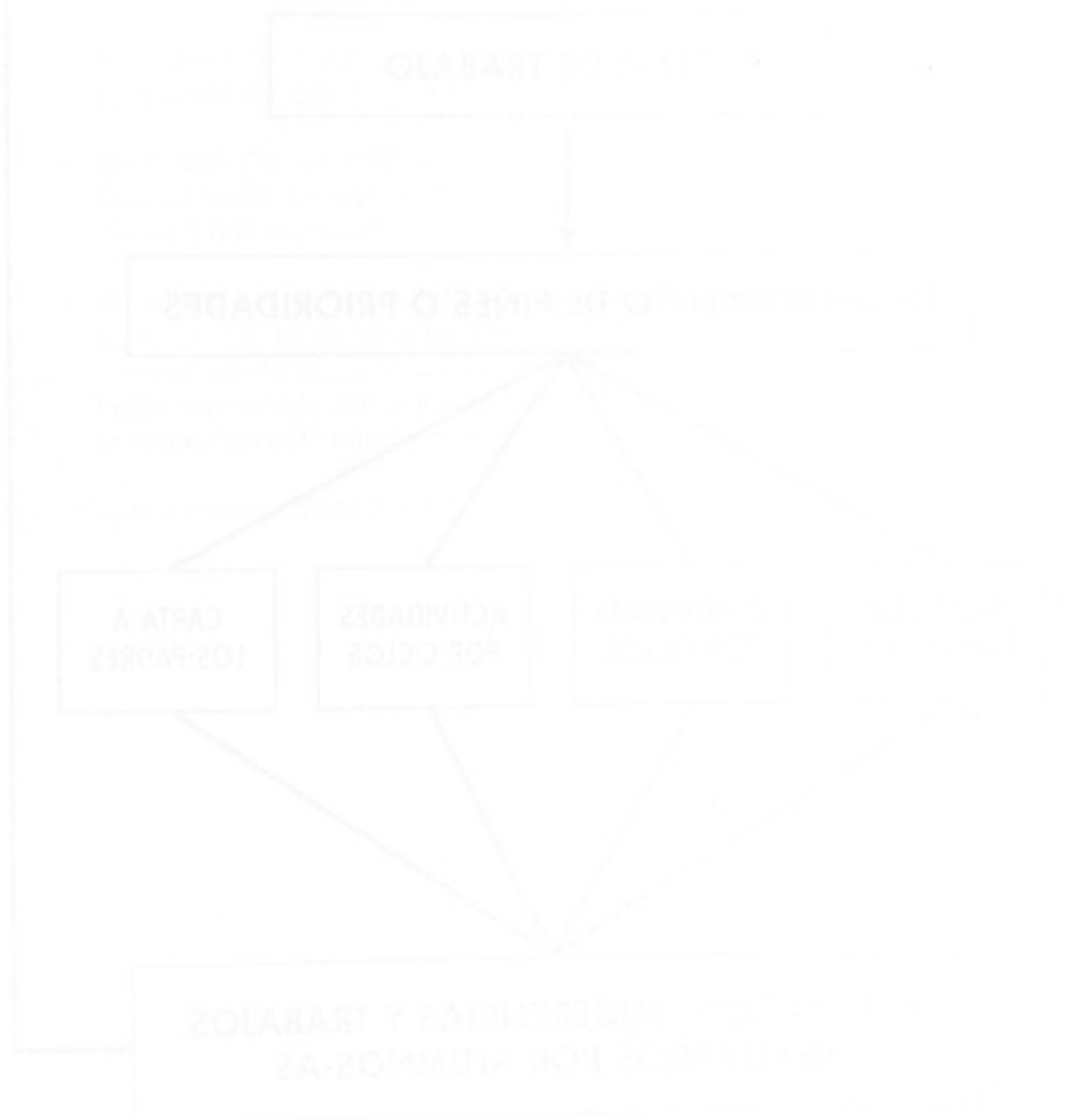
ABIERTO
ADAPTABLE
DINAMICO
INTEGRAL
CREATIVO

En el desarrollo general cada tema se trabaja en una triple vertiente:

- Diseño de unidades temáticas dirigidas a los docentes.
- Redacción de cartas mensuales dirigidas a los Padres de Alumnos-as (una por tema y mes) .
- Celebración de jornadas especiales, "DIAS D" de refuerzo de todo el Programa, atendiendo a los aspectos especiales que se consideren más importantes para resaltar (una jornada por trimestre).

Dichas actividades son jornadas encaminadas a reforzar aspectos del Programa PANAL relacionadas con temas de especial interés o conveniencia en el entorno de aplicación del Programa: el Municipio de Benalmádena.

Con estas actividades especiales se intenta concienciar a la población del Municipio, y particularmente a la escolar, de la importancia de los temas de Salud y la dimensión social y ambiental de los mismos.



Confección de un tema de EpS

FINES - CONTENIDOS - ACTIVIDADES - EVALUACION





“DIAS D” DE REFUERZO TRIMESTRAL:

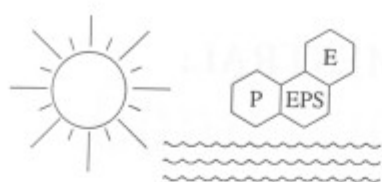
Se celebran dentro del Programa los siguientes “días D”:

1. “DIA DE LA FRUTA”, en el trimestre 1º (Tema: Alimentación).
2. “DIA DE LA PAZ”, en el trimestre 2º (Tema: Salud Mental y condiciones sociales que posibilitan un desarrollo mental sano del individuo).
3. “DIA DEL AMBIENTE SANO”, en el trimestre 3º (Tema: Salud Ambiental).

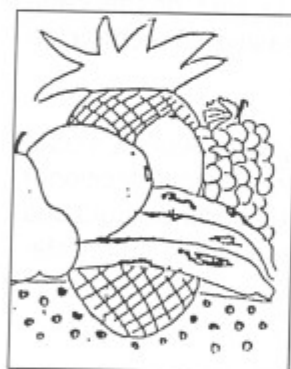
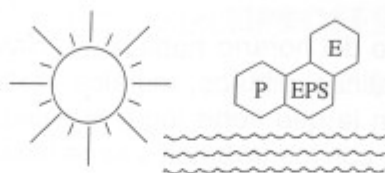
Las actividades se realizan dentro del horario habitual de clases, en relación con el día correspondiente (confección de pegatinas, dibujos, murales, textos escritos, diálogos en el aula, etc.) que ocupan la semana en la que tiene lugar la celebración. El día concreto se decoran las paredes de cada colegio con los trabajos y tiene lugar el ACTO CENTRAL DEL DIA:

- En el caso del DIA DE LA FRUTA consiste en la consumición colectiva de fruta en el patio de cada Centro, en un ambiente festivo.
- En el DIA DE LA PAZ se producen manifestaciones por la Paz desde cada Colegio hasta un lugar común para todos, terminando en masiva concentración (hasta 5.000 alumnos).
- En cuanto al DIA DEL AMBIENTE SANO, se recogen trabajos de Alumnos-as a partir de charlas de expertos (farmacéuticos, veterinarios, etc.) para seleccionar los más significativos de cada una de las charlas. Se realiza en cada Colegio una fiesta relacionada con la recogida de material de desecho destinado a su reciclaje (especialmente papel por su seguridad).

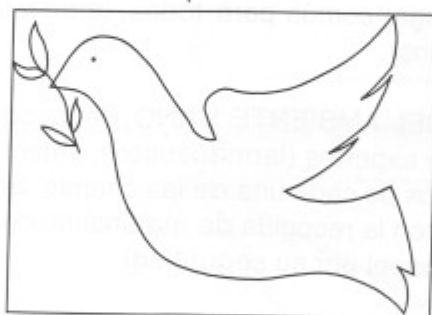
Describiremos estas actividades con más detalle:



Programa Panal de Educación para la Salud en la Escuela Equipo Multiprofesional Benalmádena



**DIA DE
LA FRUTA**



**DIA DE
LA PAZ**



**DIA DEL
AMBIENTE
SANO**

DIAS "D" DE REFUERZO EN LA INTEGRACION CURRICULAR

- Ventajas:
- 1.- Días de ambiente festivo: el niño aprende divirtiéndose.
 - 2.- Participa todo el colectivo escolar, integrándose y fomentando la comunicación interaulas e intercentros.
 - 3.- Días de gran impacto sobre toda la Comunidad, saliendo el mensaje fuera de los colegios e incluso de la comunidad.
 - 4.- Cada trimestre se refuerza un tema clave: NOV- Dieta equilibrada. ENE- Salud Mental y JUN- Medio Ambiente.

1. DIA DE LA FRUTA: JORNADA DE REFUERZO DE ALIMENTACION

FUNDAMENTACION: surge al plantearse la necesidad de actuar en un aspecto tan fundamental como es la alimentación, ya que en este terreno se han detectado carencias y problemas evidentes (obesidad, caries, rendimiento, etc.).

- Plantear en un ambiente festivo actividades concretas en uno o más centros, nos permite que prácticamente el 100% de la población escolar participe gustosa y voluntariamente en actividades comunitarias de promoción de la Salud.
- La repercusión a nivel de toda la localidad que tiene una actividad así puede generar actitudes de Promoción de la Salud en toda la comunidad.
- Especialmente los Niños-as, al entusiasmarse en estas actividades, proyectan su entusiasmo fuera del Colegio y se convierten en vectores de EpS en su ambiente familiar.
- Este método de trabajo permite que los temas de EpS se conviertan en eficaces instrumentos globalizadores y permitan un trabajo interdisciplinar.

OBJETIVOS:

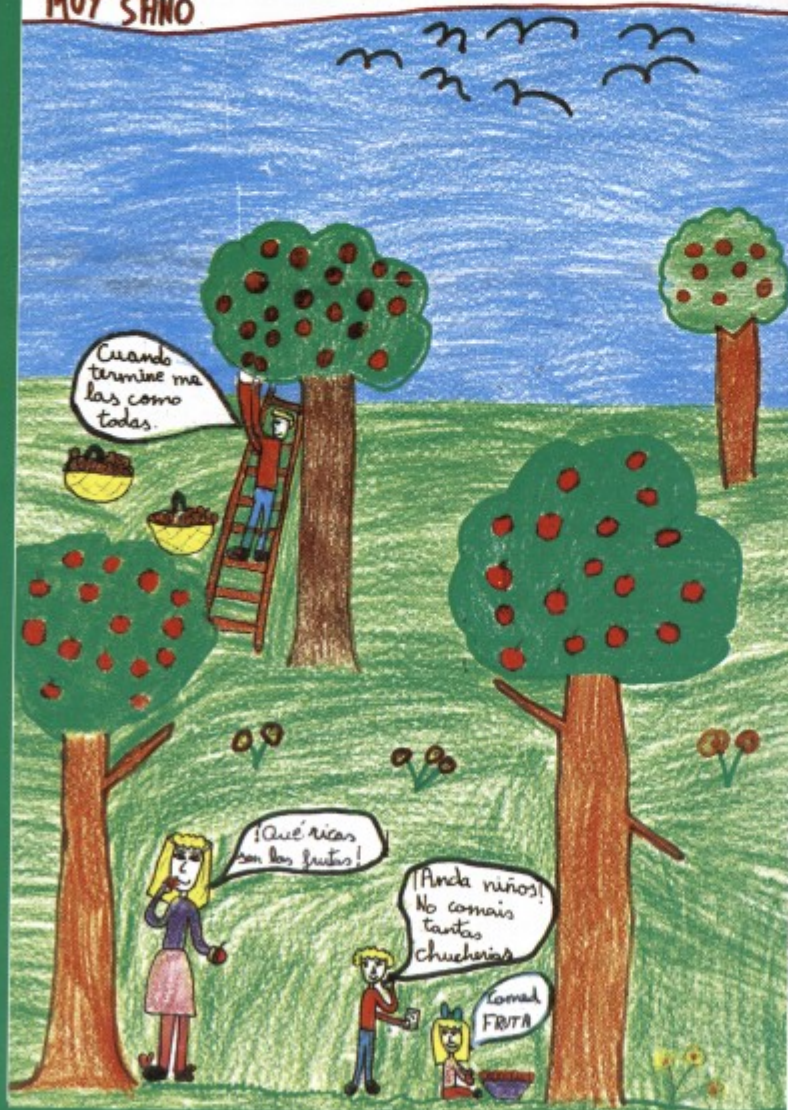
- Resaltar la importancia de la fruta en la alimentación humana.
- Modificar los hábitos alimenticios del niño, tendiendo cada vez más a una dieta equilibrada y a una racionalización de la distribución de las tomas.
- Erradicar el excesivo consumo de golosinas, dulces, pastelitos y otros productos existentes en el mercado que confunden a Padres y a Niños-as sobre sus poderes nutritivos y les llevan a una idea errónea sobre la correcta alimentación.
- Transmitir a los Padres, mediante las actividades realizadas el interés por conseguir hábitos alimenticios adecuados.

VIII DIA DE LA FRUTA

¡¡ FRUTAS... SI, GRACIAS!!



NO COMAS CHUCHERIAS, COME MUCHA FRUTA. ES MUY SANO



**NOV. '93
BENALMADENA**

ORGANIZA:

· EQUIPO
MULTIPROFESIONAL DE
EDUCACION PARA LA
SALUD EN LA ESCUELA
"PROGRAMA PANAL"
(Subvencionado por C.E.E.)

COLABORAN:

- COLEGIOS DEL MUNICIPIO Y CENTRO DE SALUD
- AYUNTAMIENTO DE BENALMADENA
- CENTRO DE PROFESORES DE LA COSTA DEL SOL
- DISTRITO SANITARIO DE FUENGIROLA

Autora del cartel:
Raquel Redondo Lara
C. P. La Paloma, 5º B



ACTIVIDAD CENTRAL:

Actividad festiva en el patio del Colegio consistente en la consumición de frutas mientras juegan, corean frases, lemas, etc.

- OTRAS ACTIVIDADES: Actividades de clase: dibujos, murales, pegatinas, carteles, trabajos monográficos, etc.

Empapelado de los muros del Colegio con los trabajos realizados.

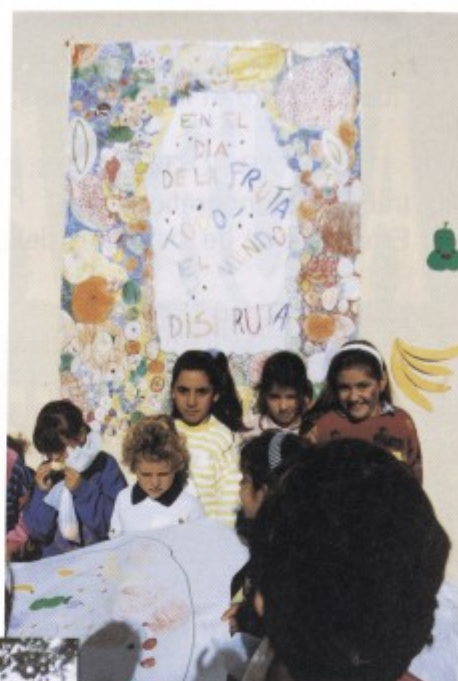
LEMAS:

"MEJOR QUE GOLOSINAS, VITAMINAS".

-OTROS: FRU, FRU, ... FRUTA.

TOMA FRUTA, TOMA VIDA.

UNA VIDA MAS SANA TOMANDO FRUTA CADA MAÑANA.



DIA DE LA FRUTA

BENALMADENA





2. DIA DE LA PAZ

UNA EXPERIENCIA DE PARTICIPACION COMUNITARIA

OBJETIVO FUNDAMENTAL: Concienciar a toda la población del Municipio, y a la escolar especialmente, de la necesidad de promover un ambiente social que posibilite una adecuada salud mental para cada individuo, haciendo llegar a todos al conocimiento de la dimensión social de la salud.

ACTIVIDADES: Durante toda la semana se hacen en todos los Colegios trabajos sobre la paz y temas relacionados con ella, así como las soluciones al ajetreo de la vida moderna y las tensiones que comporta, incidiendo en NUESTRA SALUD.

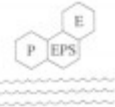
El propio DIA DE LA PAZ coincide con el día dedicado internacionalmente. Durante esa mañana se terminan los trabajos iniciados y se realizan dibujos, murales, pegatinas, dramatizaciones, lecturas de textos y poesías, etc. Con el material que se recoge se adornan las paredes del Colegio. Como colofón, ese día tiene lugar una multitudinaria MANIFESTACION ESCOLAR POR LA PAZ y una CONCENTRACION posterior con el mismo objetivo.

La repercusión sobre la comunidad es la mayor de todos los "DIAS DE" por salir de los recintos escolares con una presencia tan masiva en las calles, alterando la normalidad ciudadana por un rato e implicando en la organización y control de la misma a numerosas instituciones, así como finalizando en una concentración multitudinaria abierta a todos los que quieran presenciarla.



DIA DE LA PAZ





BENALMADENA



Benalmádena por la Paz

"La mera alabanza a la PAZ es fácil, pero inefectiva. Lo que se necesita es la participación activa en la lucha contra la guerra y contra todo aquello que conduce a ella".

Albert Einstein



Colaboran:

- Unión Europea
- Excmo. Ayto de Benalmádena
- Centro de Profesores Costa del Sol
- Policía Local
- Cruz Roja
- Centro de Salud
- Distrito Sanitario de Fuengirola
- Colegios del Municipio
- Peña Rociera
- Protección Civil
- Sociedad Colombófila de Benalmádena
- Escuela de Azafatas ATENAS

Organiza:

- Equipo Multiprofesional de Educación para la Salud en la Escuela "Programa Panal"



3.- DIA DEL AMBIENTE SANO: JORNADA DE REFUERZO AMBIENTAL

OBJETIVO FUNDAMENTAL: Concienciar a toda la población de municipio, a través de la población escolar (que actúa como vector de educación para la Salud) de la importancia que tiene para nuestra Salud lograr un medio ambiente que permita un nivel adecuado de salud individual.

- **OTROS OBJETIVOS:** -Crear conciencia en la población de la necesidad de la ayuda de todos para solucionar el problema de los residuos sólidos.
- Promover una mentalización social, a partir de la de los Niños-as que lleve a exigir también acciones de los poderes públicos competentes en este terreno que lleven a la solución de estos problemas.

ACTIVIDADES: Durante toda la semana se hacen en todos los Colegios trabajos sobre los problemas generales relacionados con el medio ambiente y en particular con el control sanitario del mismo, buscando soluciones concretas para cada uno, a la vez que se trata de investigar su incidencia en NUESTRA SALUD.

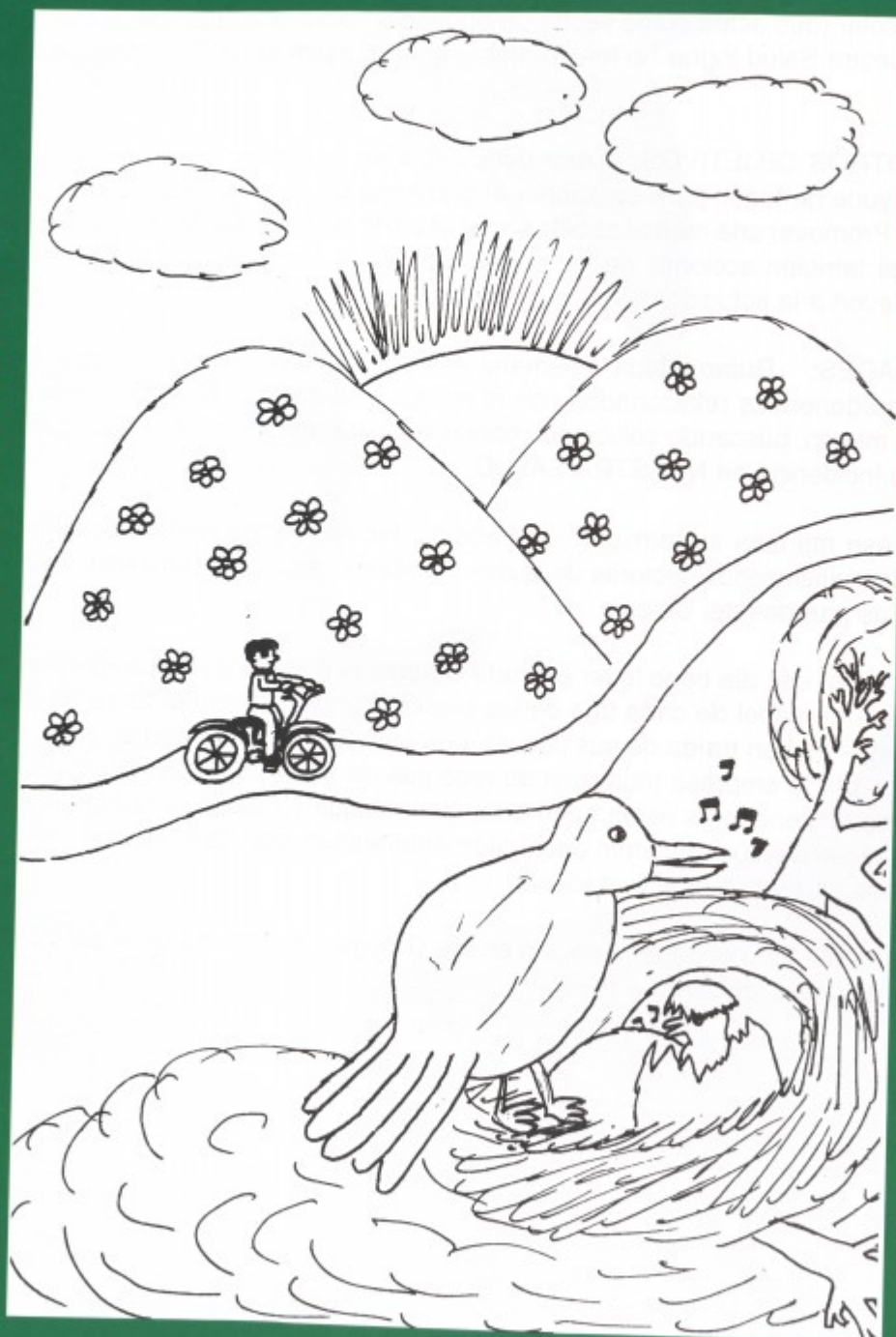
Durante esa mañana se terminan los trabajos iniciados y se realizan dibujos, morales, pegatinas, dramatizaciones, lecturas de textos y poesías, etc. Con el material que se recoge se adornan las paredes del Colegio.

Como colofón, ese día tiene lugar en cada Colegio la actividad central relacionada con el tema: recogida de papel de cada una de las clases (donde previamente se ha almacenado el que los Niños-as han traído de sus casas). Los papeles se depositan en unos contenedores facilitados por la empresa municipal de recogida de basuras dispuestos en el patio a tal efecto. Dichos contenedores están adornados con dibujos y motivos alusivos al día. Toda la actividad transcurre en un ambiente eminentemente festivo, con canciones, bailes, coreando distintas frases alusivas a la actividad, etc.

Posteriormente todo el papel recogido en los Colegios se reunirá para ser destinado a la elaboración de papel reciclado.

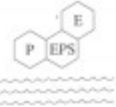
AMBIENTE SANO VIDA SANA

**CON LA COLABORACION DE LA COMISION
DE LAS COMUNIDADES EUROPEAS**



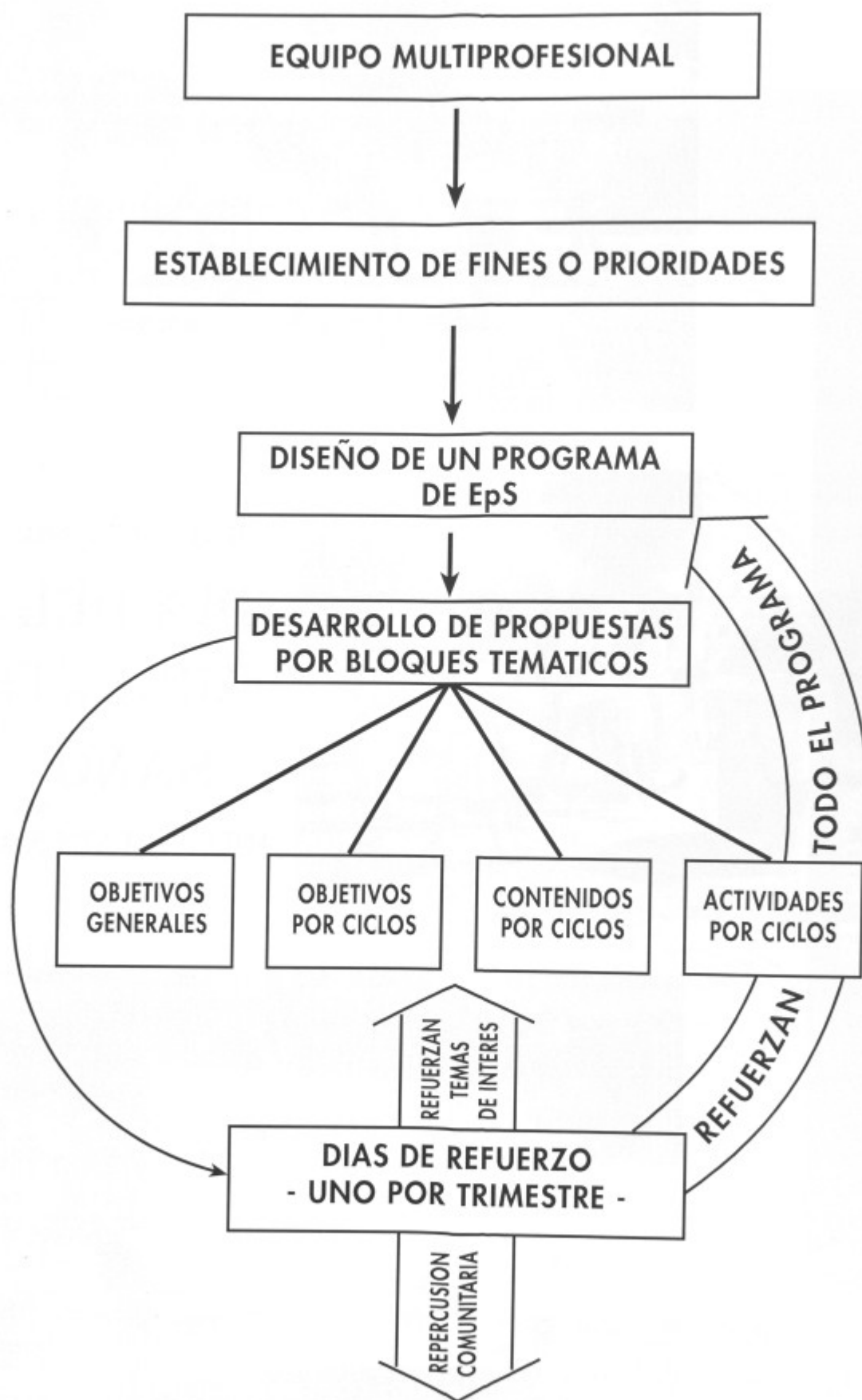
**EUROPA CONTRA
EL CANCER**

**DIA DEL AMBIENTE SANO
PROGRAMA PANAL BENALMADENA**



5 de Junio:
DÍA DEL
AMBIENTE
SANO
BENALMADENA







3. ESTRATEGIAS DE IMPLICACION

En un proyecto de esta envergadura donde uno de los objetivos es la participación de toda la comunidad, nos vemos obligados a aplicar unas "estrategias de implicación" premeditadas, para provocar que la población participe, "voluntariamente", en el proyecto.

La IMPLICACION va más allá de la simple participación de la población. Implicar a los profesionales involucrados significa considerar el proyecto como algo a lo que aportar sus experiencias y capacidades, el esfuerzo personal para enriquecerlo y sacarlo adelante.

1.-Implicación del equipo de trabajo multiprofesional.

En la génesis se narra como a partir de una serie de inquietudes personales, compartidas entre determinados educadores y sanitarios especialmente motivados por el tema salud, genera un grupo de personas que deciden trabajar conjuntamente formando un equipo multiprofesional estable de EpS en la escuela. Se trata de un órgano con una estructura participativa y una serie de fines compartidos que, por consenso, acoja y conglomere las posibles iniciativas al respecto, ordenándolas y dándoles forma. A partir de este "núcleo generatriz" se realiza una búsqueda captando profesionales representativos por centro, vía dirección, o a nivel personal en otros casos. Cuando no existe ningún educador dispuesto, se recurre a movilizar algún APA del colegio mediante conocidos o compromisos personales.

Una vez conformado el equipo motriz se requiere mantenerlo sano, funcionalmente activo, regulando su funcionamiento. La salud de este equipo es fundamental para la salud del programa.

La multiprofesionalidad y la representatividad de diferentes centros genera una gran riqueza, creativa y sana competencia, pero a su vez crea tensiones y perspectivas parciales contrapuestas que son difíciles de controlar. La dinámica de grupo, motivación-implicación-renovación-discusión, es continua, pero eficaz, y afianza el equipo en sus objetivos.

Resaltamos como factores de implicación del equipo:

a)Finalidad común:

- Desarrollo integral del individuo (Físico, Psíquico, Social y Culturalmente).
- Integrar la salud en la vida del escolar, promover un ambiente sano como patrimonio propio de toda la comunidad (generar niños sanos en un ambiente sano).
- Integración de la salud en el currículum escolar de cada uno de los centros.

b) Preocupación por la Educación Sanitaria y Salud en general.

c) Reparto de responsabilidades: el reparto de trabajo y funciones evitando "oyentes pasivos"

vos" es fundamental. Las responsabilidades individuales generan implicaciones colectivas.

d) Intercambio formativo:

- Autoformación del grupo: este grupo no ha tenido formación específica en su inicio, (sus métodos de trabajo son originales, espontáneos e intuitivos), el contacto continuado entre diferentes profesionales (educadores, sanitarios, psicólogos y trabajadora social,) va formando y enriqueciendo al equipo en los puntos de confluencia.

- Participación en jornadas y cursos fuera de nuestro ámbito (Valladolid, Granada, Ronda, Almería, Sevilla, Huelva ...) que nos afianza en la importancia de nuestro trabajo, en el buen camino seguido, y en el intercambio de experiencias con otros grupos de trabajos, enriqueciendo nuestro proyecto.

- Difusión de nuestro proyecto a través de los medios de comunicación social.

Por último resaltar en este punto la irremediable y deseable renovación del equipo. El proyecto está pensado a largo plazo (años) por lo que es normal la pérdida de elementos y la adhesión de otros nuevos, con nuevas ideas y fuerzas, aunque conservando siempre un núcleo estable consolidado que no desvirtúe las metas marcadas desde un principio.

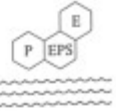
2.- Implicación de Sanitarios y Docentes no pertenecientes al equipo.

a) En los centros de EGB: Los educadores son los grandes protagonistas del proyecto. Sin su colaboración entusiasta este proyecto engrosaría las bibliotecas escolares.

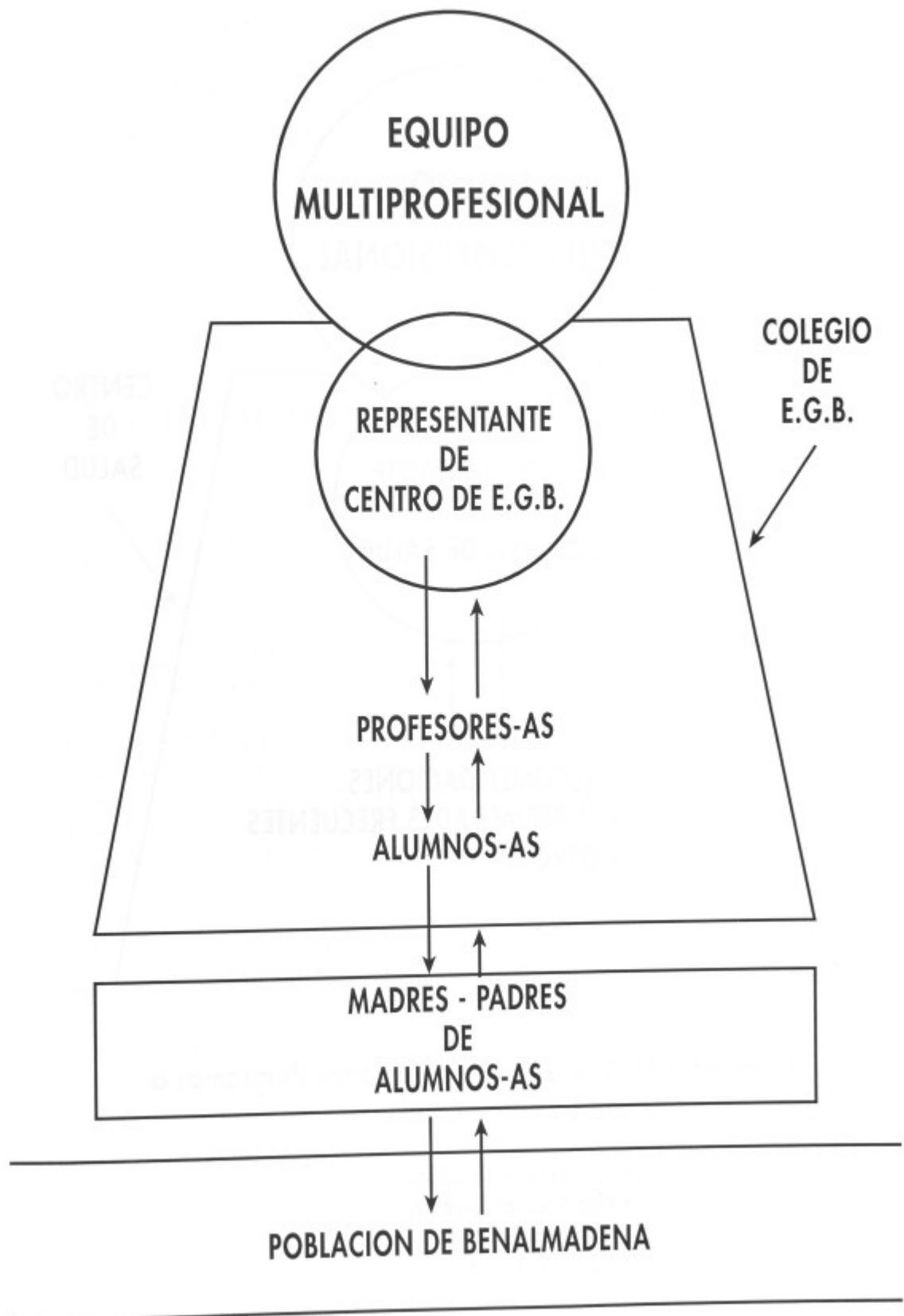
Tomando la iniciativa un colegio con un grupo interesado en la EpS se produce un efecto de contaminación del interés tipo "bola de nieve". El resto del profesorado y centros no quieren perderse la oportunidad de intervenir en un proyecto original de la zona, de tal magnitud, desarrollado por y para la población escolar autóctona. Además son conscientes de la gran importancia que el tema SALUD representa para el desarrollo integral del alumno.

El equipo de EpS sugiere actividades, marca tiempos de trabajo, refuerza estas actividades, crea un método operativo que permite su realización y adaptación por parte del profesorado al ciclo, aula y alumnos, facilitando la información necesaria para su desarrollo. Dejando un amplio campo a la creatividad se genera ilusión y formas de trabajo personales y elásticas. Mediante responsables de cada centro (pieza de conexión entre los equipos y los centros) y la evaluación de cada tema por mes se comparte su opinión y se refuerza su labor diaria.

b) En el Centro de Salud: Los sanitarios son los asesores imprescindibles de la salud. A partir de la experiencia de los sanitarios del equipo multiprofesional, (un médico, una enfermera coordinadora del programa de Salud Escolar y la trabajadora social), se toma como iniciativa de dirección la sectorización de los colegios en equipos sanitarios. Se facilita así un equipo asesor permanente, no sólo en cuanto al clásico examen de salud, sino en cuanto a actividades de educación para la salud. A los sanitarios en general se facilita la información imprescindible, resaltando la importancia de la Educación Sanitaria como fórmula básica para disminuir la presión asistencial, fomentar el autocuidado y la responsabilidad individual hacia la salud, así como el buen uso de los servicios sanitarios. En caso necesario el programa de Salud Escolar conecta a su vez con otros programas de salud desarrollados por el centro: plan vacunal andaluz, niños sanos, atención al medio ambiente, planificación familiar especialmente.



ORGANIZACION OPERATIVA



ORGANIZACION OPERATIVA



El Programa PANAL interacciona con otros Programas a través del Programa de Salud Escolar:

- Planificación Familiar.
- Plan Vacunal Andaluz.
- Niños Sanos.
- Medio Ambiente.



3.- Implicaciones del resto de la Comunidad.

El ampliar actividades de Promoción de Salud a personas adultas, menos receptivas que la población escolar, es tarea más difícil. Se encuadraría dentro de un proyecto de futuro más global de "BENALMADENA: CIUDAD SALUDABLE", donde se requiere la implicación de Ayuntamiento, Asociaciones de Vecinos, Organismos públicos y privados (Patronato Deportivo, Casa de la Cultura, Cruz Roja local, MOPU, AMA, etc.).

De todas formas, el efecto contaminante del interés también se produce actuando el escolar como potente vector de salud hacia sus padres y vecinos, transductor de un lenguaje más familiar y asequible. En los días festivos, incluso que salga fuera de la comunidad mediante los medios de difusión. La carta a los padres mensual, entregada por su propio hijo, permite una comunicación con estos, utilizando uno de los métodos más directos y efectivos dentro de la EpS. La implicación de toda la comunidad aunque de forma indirecta se hace así realidad.

4. IMPACTO SOBRE LA COMUNIDAD

El impacto/repercusión se consigue por medio de las siguientes estrategias bien meditadas por el Equipo Multidisciplinar.

1.- TEMA:

Carta a los padres:

- En ésta se da a la familia una orientación en consonancia con la que se le está dando al niño en la escuela para conseguir los siguientes objetivos:
 - 1) Transmitir EpS en los diversos aspectos al resto de la familia.
 - 2) Que no haya contradicción en los mensajes que el niño recibe en su casa y en la escuela.
 - 3) Que la familia actúe como refuerzo en la EpS recibida en el colegio.De esta forma se consigue llegar a unos 2.000 familias (5.500 niños).

La entrega de la carta por su propio hijo lo consideramos como uno de los métodos más directos y efectivos.

2.- "DIA DE":

Se trata de un día festivo en el que el niño aprende divirtiéndose. La repercusión no es sólo sobre los padres de alumnos sino que se extiende a toda la comunidad al desarrollarse las siguientes actividades:

a) En relación con los padres:

1. Participación en la preparación y desarrollo del día.
2. Confección de material en relación con la actividad (confección disfraces, pegatinas, escritos, etc.).

3. Participación en actividades (padres maitre, pelar frutas, madres cocinar alimentos elaborados con frutas, asistencia, manifestación y concentración, facilitar papel, etc.).

b) En relación con la comunidad:

1. Difusión cartel.
2. Desarrollo de actividades relacionadas con la actividad central en diversas instituciones locales (Guarderías, Centro de Salud, Ayuntamiento, Cruz Roja, Policía Municipal, etc.).

c) Medios de Comunicación:

Hay una divulgación a través de los medios de comunicación que nos permite llegar al resto de la comunidad, incluso saliendo de ella a nivel Provincial o Autonómico.

PRENSA:

- Boletín municipal.
- Diario Sur (página Escolar)
- Diario Costa del Sol, otros.

RADIO:

- Emisora local.
- Radio Nacional.
- Canal Sur.
- Ser.
- Radio Popular, etc ...

TELEVISION:

- Vídeo Comunitario.
- Canal sur.
- T.V.E.

A Nivel Científico:

- Jornadas, Cursos y Congresos varios a nivel provincial, autonómico, nacional e internacional.

ELEMENTOS COMUNITARIOS



5. EVALUACION:

El medir cambios de actitudes y de hábitos es algo muy difícil, y todavía más difícil se hace si esta medición se realiza sobre niños.

El planteamiento de la evaluación se realiza sobre diferentes aspectos del proyecto:

1.- La situación de partida:

En cuanto a:

- Los datos de incidencia de patologías detectados en los exámenes escolares.
- Los resultados de las inspecciones de comedores (realizadas por el veterinario del centro de salud) y del medio escolar (realizada por el resto del personal sanitario y Farmacéutica Titular adscrita a nuestra ZBS)
- Las apreciaciones subjetivas de sanitarios y educadores del equipo multiprofesional.

Lo ideal hubiese sido realizar un test de conocimientos, actitudes y hábitos sobre la salud a todo el colectivo, o a una muestra aleatoria, al que queremos llegar (profesores, alumnos y padres).

2.- El alcance de nuestra evaluación (es decir, ver hasta dónde queremos llegar), siendo lo más realistas y operativos posible sin que la evaluación nos reste fuerza al proyecto y resto de los objetivos planteados. Con esta filosofía, según nos marcamos en el calendario de trabajo, en Jun-90 se realizó la primera evaluación del PROCESO.

En cuanto a:

- Estructura y funcionamiento del equipo (reparto de responsabilidades, dinámica de reuniones, etc.)
 - Desarrollo del calendario.
 - Cumplimiento de objetivos.
 - Participación del profesorado y opiniones de estos sobre el planteamiento general (temario, sistemática, el equipo, días D, etc).
- Impacto Comunitario: en cuanto a conocer la repercusión sobre la comunidad de nuestro proyecto. En un principio se planteó utilizar como recurso la opinión de los padres a través de encuestas muy simples incluidas en alguna "carta del mes", como forma fácil de ver a cuántos "llegaba" esta información, al menos de forma mecánica.

¿Por qué evaluar?:

El objetivo fundamental de la evaluación es claro: el ver por dónde vamos, medir si lo que estamos haciendo está bien hecho y si ha servido de algo.

Entendida de una forma más dinámica la evaluación se convierte en una herramienta muy eficaz de corrección y mejora continua del proyecto. Nos referimos a la GARANTIA DE CALIDAD del programa desarrollado.

La "Garantía de Calidad" sería un proceso continuo en el que se mide la calidad, se analizan las deficiencias y se aplican MEDIDAS CORRECTORAS, repitiendo el ciclo hasta conseguir una calidad óptima.



MODELO DE FICHA DE EVALUACION

Encuesta sobre seguimiento del tema del mes de:

Curso:

Asignatura:

¿Ha seguido el tema propuesto para el mes?

Si NO

¿Cuál es su valoración?

BUENA MALA PASABLE

¿Qué le añadiría?

¿Qué le quitaría?

¿Puede aportar alguna idea o actividad?

Si tiene algún trabajo sobre el tema realizado por los alumnos que crea interesante añadir a esta encuesta, le agradeceríamos que lo hiciera.

B. PARTE TEMATICA

B. PARTE INTERNA

100



TEMA O: INTRODUCCION EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA PROGRAMA PANAL

I.- INTRODUCCION

Hoy día no nos cabe la menor duda de la enorme importancia que para la Salud y la Educación tiene el desarrollo integral del individuo.

Educadores y sanitarios persiguen esta finalidad de forma separada y con métodos propios, aunque de alguna manera confluentes, todos ellos conscientes del problema y de su importancia.

El presente proyecto trata de unificar ambas actuaciones, diseñando un método práctico y una sistemática de trabajo en equipo, dinámico y creativo, para conseguir, al final de la etapa formativa, individuos más sanos, más cultos, más autónomos y, en definitiva, más libres.

Este programa se ha gestado, nacido y crecido con toda la ilusión de una serie de profesionales que, en Junio de 1.989, decidieron formar un Equipo Multiprofesional Estable, psicopedagógico-sanitario, y que se plantearon la necesidad de la Educación para la Salud y los beneficios que reportaría para su Comunidad.

I. - 1. A NIVEL EDUCATIVO

a) Repercusión de la salud sobre el rendimiento, aprendizaje y "felicidad" del escolar (bienestar general, reposo, alimentación correcta y salud mental).

b) Desarrollo Integral: físico, psíquico y social (integración comunitaria, educación para el consumo, organización del tiempo libre, ...).

c) Las actividades nacen desde la base, siendo los principales actores los alumnos, institucionalizándose posteriormente (no impuesto, fomento de la creatividad).

d) Actividades Festivas, que complementan los conocimientos, incrementando la participación de toda la comunidad, creando "pueblo". El escolar se divierte aprendiendo.

e) Aportación de conocimientos sobre su cuerpo, autocuidados, servicios sanitarios ...

I.-2. A NIVEL SANITARIO

- a) Se trabaja con niños, con una gran posibilidad de no tener hábitos insanos y que, además, son especialmente receptivos.
- b) Los hábitos sanos sólo es posible crearlos en la etapa formativa.
- c) Universalización al ser la E.G.B. obligatoria (cobertura del 100% llegando incluso a la población marginal de mayor riesgo).
- d) Se cuenta con expertos educadores que se adaptan al lenguaje del niño.
- e) Se crea una actitud de inspección del medio, fomentando un medio ambiente sano, defendido activamente por el individuo.
- f) Uso adecuado de los servicios sanitarios en caso necesario (si el autocuidado no es suficiente).

I.- 3. A NIVEL COMUNITARIO

- a) Repercusión del niño sobre la familia como vector de salud. "EJEMPLARIZAR EN SALUD"
- b) Adaptador natural de la información a nivel de conocimientos y lenguaje de su familia.
- c) Alto nivel de participación en los días festivos de impactación sobre el medio, movilizándolo a la población a adoptar la salud como patrimonio propio defendido activamente.
- d) Alto rendimiento laboral, sanitario y humano de la prevención. Disminuyendo la incidencia de las enfermedades de los estilos de vida (infarto, artrosis, bronquitis crónicas, drogodependencias) unidos al stress, tabaquismo, sedentarismo, consumismo, etc.

El equipo de trabajo lo conforman profesionales como vosotros, educadores y sanitarios de base, sin contar con expertos y sin formación específica de EpS. Nos basamos en nuestro trabajo y autoformación del grupo, diariamente, paso a paso.

Incluyendo esta labor dentro de nuestras funciones normales, abordando las dificultades, analizando situaciones y buscando soluciones realistas.

Nuestra intención no ha sido escribir "un libro", sino ofrecer una "guía" de objetivos, actividades y contenidos sugeridos, que deberán ser adaptados libremente a su clase y zona, por cada profesinal y a ser posible por cada alumno.

Los temas se trabajan todo el año, durante todos los cursos de E.G.B., todos los temas integrados curricularmente dentro del Centro, reforzando mensualmente las actividades según el temario temporalizado.

Esperamos que el presente trabajo marque el inicio de nuevas actividades de EpS de forma estable, continuada y progresiva en nuestras "Escuelas de Salud".



II. - EDUCACION PARA LA SALUD: EpS

Desglosando los términos que componen este concepto, nos encontramos con que actualmente el concepto "SALUD" integra un abanico amplio de aspectos: "Salud es el estado de bienestar físico, psíquico, social, económico y ecológico".

Esta definición enlaza perfectamente con el concepto moderno de "EDUCACION" como un "proceso por el que se consigue el desarrollo armónico de todas las potencias y habilidades de la persona, en orden a conseguir individuos cada vez más cultos, libres y autónomos.

Sobre el concepto de EpS todavía no existe tanto consenso, aunque citaremos dos definiciones complementarias entre sí:

- "Proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y a mantener prácticas y estilos de vida saludables, propugna los cambios ambientales necesarios para facilitar estos objetivos y dirige la formación profesional y la investigación a los mismos objetivos".

IV Grupo de trabajo de la Conferencia Nacional sobre Medicina Preventiva. Resumen de Salleras.1978

- "Cualquier combinación de experiencias diseñadas para facilitar las adaptaciones voluntarias de la conducta que conducen a la Salud".

Green y col. 1980.

La EpS sería por tanto "cualquier combinación de actividades diseñadas para que el individuo, voluntariamente, desee estar sano, sepa cómo, actúe en consecuencia y busque ayuda si lo requiere. Implicando en esta finalidad a toda la comunidad y el medio ambiente que le rodea".

Llegado a este punto, cabría plantearse tres preguntas:

- 1.- ¿Qué factores determinan la salud?
- 2.- ¿Sobre quiénes debemos actuar?
- 3.- ¿Cómo y quién?

II.- 1. DETERMINANTES DE LA SALUD

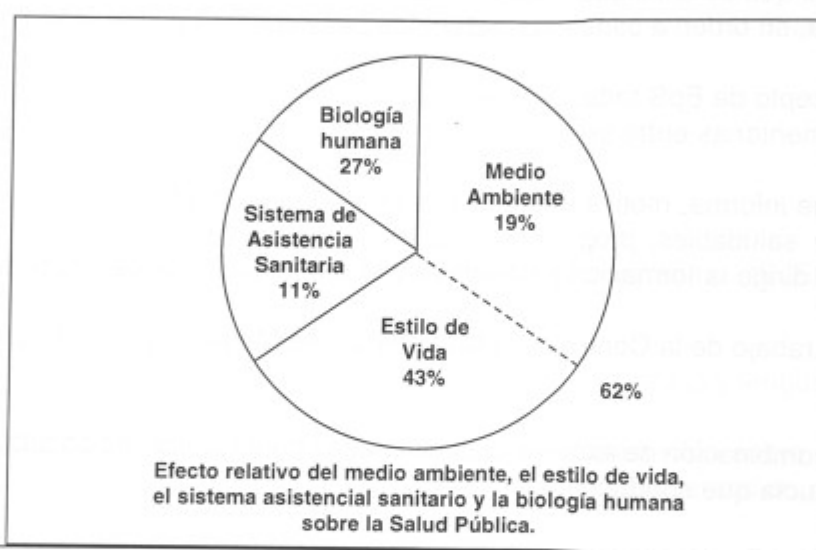
Siguiendo a Marc Lalonde (A new perspective on the Health of Canada) nos encontramos con que los dos aspectos fundamentales que influyen en nuestra salud son:

A) Los Estilos de Vida (Hábitos)

- 1.- Higiene
- 2.- Dieta
- 3.- Ejercicio Físico
- 4.- Salud Mental
- 5.- Seguridad vial y doméstica.
- 6.- Consumo (Tabaquismo, drogas, derroche ...)

B) Medio Ambiente

- 1.- Contaminación atmosférica (polución, ruidos)
- 2.- Residuos sólidos urbanos
- 3.- Relaciones entre espacio libre y vivienda
- 4.- Calidad de vida
- 5.- Calidad de agua, fauna, flora, entorno, etc.
- 6.- Comunicaciones, Transportes, energía y recursos, etc.



Fuente: Lalonde, M. A new perspective on the health of Canadians Ottawa: Office of the Canadian Minister of National Health and Welfare. april 1974. p. 31.

Sobre estos aspectos trabajaremos en la Escuela, por un lado fomentando una forma de vida sana y por otro haciendo de Benalmádena una Ciudad Saludable, adaptando espacios urbanos y haciéndolos más habitables.



II.-2. ACTORES IMPLICADOS EN LA EpS

En principio toda la población está implicada, pero tenemos que seleccionar la forma más adecuada y rentable, en cuanto a llegar con el menor esfuerzo a un máximo de población, por ello se elige una población especialmente receptiva, con pocos hábitos insanos, en los que la modificación de conducta es mínima y máxima la formación de conducta sana. Trabajando con la población escolar de EGB, se consigue todo esto y a la vez se conecta con el resto de la comunidad por los padres. En este colectivo se implican: alumnos, padres y resto de la comunidad.

II.-3. ¿COMO Y QUIEN?

Como vimos en la definición, mediante un conjunto de actividades diseñadas en forma de Programa, con un Equipo Multiprofesional Estable y con unos Objetivos y Finalidad Común que conglomere este potencial de acción:

EL DESARROLLO INTEGRAL DEL INDIVIDUO SANO EN UN AMBIENTE SANO

El Equipo Multiprofesional Estable, educadores y sanitarios, diseñará y seguirá el proceso realizado en el mismo ambiente escolar (su colegio), con la persona que mejor puede formarle (su profesor/a) y dentro de las actividades de cada día (día a día) de forma continuada y activa.

II-2. ACTORES IMPLICADOS EN EL PROCESO

Según el modelo de desarrollo integral del individuo, el proceso de desarrollo es un fenómeno complejo y dinámico que implica la interacción de diversos factores. En este sentido, el rol del individuo es fundamental, ya que es el sujeto activo del proceso. Sin embargo, el desarrollo no puede entenderse sin considerar el contexto social y cultural en el que se produce. Por lo tanto, es necesario analizar los actores implicados en este proceso, tanto a nivel individual como colectivo.

El rol del individuo es el más importante, ya que es el sujeto activo del proceso. Sin embargo, el desarrollo no puede entenderse sin considerar el contexto social y cultural en el que se produce. Por lo tanto, es necesario analizar los actores implicados en este proceso, tanto a nivel individual como colectivo. El rol del individuo es el más importante, ya que es el sujeto activo del proceso. Sin embargo, el desarrollo no puede entenderse sin considerar el contexto social y cultural en el que se produce. Por lo tanto, es necesario analizar los actores implicados en este proceso, tanto a nivel individual como colectivo.

II-3. EL DESARROLLO INTEGRAL DEL INDIVIDUO EN EL CONTEXTO SOCIAL

El desarrollo integral del individuo es un proceso complejo y dinámico que implica la interacción de diversos factores. En este sentido, el rol del individuo es fundamental, ya que es el sujeto activo del proceso. Sin embargo, el desarrollo no puede entenderse sin considerar el contexto social y cultural en el que se produce. Por lo tanto, es necesario analizar los actores implicados en este proceso, tanto a nivel individual como colectivo.



El rol del individuo es el más importante, ya que es el sujeto activo del proceso. Sin embargo, el desarrollo no puede entenderse sin considerar el contexto social y cultural en el que se produce. Por lo tanto, es necesario analizar los actores implicados en este proceso, tanto a nivel individual como colectivo.



*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Buenaventura*

CARTA A LOS PADRES DE ALUMNOS

Estimados Sres.:

Continuando con nuestro PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA, nos permitimos recordarles:

- Que la Salud es un bien necesario para el bienestar, de usted y su familia.
- Que para estar sanos, lo fundamental es VIVIR SANAMENTE y esto es responsabilidad suya:
Cuidando su alimentación, higiene, ejercicio, trabajo y descanso diario.
- En caso de que enferme: la Sanidad es un recurso para recuperar la Salud perdida, pero siempre teniendo en cuenta que:
 - Existen enfermedades leves (resfriados, diarreas, indigestiones), autolimitadas, que no requieren más que cuidados caseros para su resolución.
 - Si es necesario recurrir al médico, piense que su médico de cabecera es quien mejor le conoce para solucionar su problema (evitando el abuso de las urgencias, especialistas y exploraciones innecesarias), aconsejándole el procedimiento a seguir.
 - Evite especialmente lo siguiente:
Acumular medicamentos peligrosos o inútiles en casa.
Acudir a personas inexpertas, charlatanes y carentes de preparación médica.
Evite siempre que sea posible la exposición a los RX ("pantalla").



¿Qué es un Centro de Salud?

Es donde además de curar las enfermedades (que es lo que se hacía en los ambulatorios) se trabaja para **AUMENTAR EL NIVEL DE SALUD Y PREVENIR LAS ENFERMEDADES**

LOS SERVICIOS EN FUNCIONAMIENTO SON

- Consulta médica.
- Atención a urgencias.
- Consultas a especialistas (Salud Mental ya en el Centro de Salud de los Boliches).
- Consulta de enfermería.
- Consulta programada (con cita).
- Consulta de Pediatría.
- Visita domiciliaria (en caso necesario).
- Servicio de reclamaciones y sugerencias.
- Análisis.
- Electrocardiogramas.
- Radiología (En nuestro Centro de Salud de Benalmádena)

También hay una serie de programas de los que se pueden beneficiar personas que no estén afiliados a la Seguridad Social. Y son los siguientes:

- Planificación Familiar.
- Control de Embarazo
- Control de Niños Sanos.
- Vacunaciones.
- Salud Escolar.
- Epidemiología.
- Control Sanitario del Medio Ambiente.

¡EL CENTRO DE SALUD ESTA AL SERVICIO DE LA SALUD DE SU GENTE !

¡UTILICE ADECUADAMENTE LA SANIDAD!

¡VIVA MAS SALUDABLEMENTE!

¡PARTICIPE EN EL CUIDADO DE SU SALUD!

¡COLABORE CON SU CENTRO DE SALUD!

EL EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE SALUD ESCOLAR DE BENALMADENA.



SALUD. HIGIENE. ENFERMEDADES INFECCIOSAS

OBJETIVOS GENERALES

- Capacitar al individuo para reconocer y expresar los motivos de su enfermedad, así como saber recuperarse de la forma más natural posible y acudir al lugar adecuado si el caso lo requiere.
- Responsabilizar de la higiene propia y del entorno mediante conocimientos positivos y potenciando el autocuidado, así como la vacunación recomendada en el 100% de la población.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

Desarrollar las capacidades de:

- Conocer que hay formas de evitar caer enfermo.
- Reconocer a todos los sanitarios como amigos que nos van a ayudar siempre a estar mejor.
- Comprender que son las personas mayores las que deciden cuándo hay que ir al médico y cuándo no hace falta.
- Asistir al colegio con una higiene corporal y capilar adecuada (El niño debe ir limpio al colegio).
- Saber cómo y cuándo hay que lavarse las manos.
- Limpiarse los dientes regularmente y con una técnica correcta.
- Utilizar la ropa adecuada para cada temperatura.
- Evitar la asistencia al colegio en fase de contagio cuando se padece una enfermedad infecciosa.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

Desarrollar las capacidades de:

- Reconocer la necesidad de llevar una vida sana para evitar caer enfermo.
- Reconocer la importancia de la higiene y las vacunas para prevenir enfermedades.

- Conocer que sólo debe acudir al médico o a las demás personas que trabajan para curarnos cuando caemos enfermos y no podemos hacerlo en casa con remedios naturales (higiene, guardar cama, tomar remedios caseros, etc.).
- Bañarse y lavarse el cabello con regularidad.
- Responsabilizarse personalmente de la propia higiene buco-dental, realizándola con regularidad y técnica adecuada.
- Saber conservar los vestidos limpios y usarlos adecuadamente.
- Evitar actitudes que favorezcan el contagio de enfermedades infecciosas a los demás.

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

- Reconocer los aspectos esenciales de una vida sana (hábitos de limpieza e higiene, ejercicio físico adecuado, alimentación equilibrada, aire limpio y medio ambiente no contaminado, etc.).
- Valorar la importancia de los síntomas como señales de alarma que nos informan que estamos enfermos o vamos a estarlo.
- Distinguir los síntomas de la propia enfermedad (Por ejemplo, la fiebre es un síntoma que puede indicar distintas enfermedades).
- Saber elegir el recurso sanitario adecuado para cada caso.
- Conocer las distintas profesiones de los centros sanitarios, distinguiendo el personal sanitario del no sanitario y valorando la importancia de todos ellos.
- Saber que el criterio para usar o no un medio de diagnóstico corresponde al médico y no al enfermo.
- Valorar el peligro que encierra el uso no adecuado de determinados medios de diagnóstico, como los Rayos X.
- Valorar la importancia de usar los servicios de urgencia sólo en los casos verdaderamente necesarios.
- Valorar las posibles ventajas e inconvenientes que se derivan del uso de las medicinas alternativas.
- Conocer la estructura, el funcionamiento y los servicios que presta el Centro de Salud de su localidad.
- Ser capaz de explicar las razones de una buena higiene personal.
- Conocer las causas de las caries y las medidas preventivas adecuadas.



- Conocer la necesidad de los hábitos higiénicos y las posibles consecuencias de no desarrollarlas convenientemente.
- Seleccionar la ropa y productos de uso personal con arreglo a criterios higiénicos.
- Conocer algunas de las enfermedades infectocontagiosas más frecuentes en nuestro entorno.

CONTENIDOS DE REFERENCIA

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

SALUD Y ENFERMEDAD. USO DE LOS SERVICIOS SANITARIOS

- Hay muchas cosas que podemos hacer para no ponernos malos, por ejemplo: no toser encima de otro niño ni dejar que nos tosan encima, estar siempre bien limpios y bien vestidos, estar bien vacunados, no pasar de golpe de tener calor a tener frío, etc.
- Los médicos y todas las personas que trabajan para curarnos son nuestros amigos, porque nos ayudan.
- Cuando las personas mayores nos llevan al médico es para curarnos. Debemos hacerles siempre caso y tomarnos todo lo que nos mande el médico.

ENFERMEDADES INFECCIOSAS

- Hay enfermedades que son contagiadas de unas personas a otras.
- Cuando tenemos una de esas enfermedades debemos preguntarle al médico si podemos venir a clase o quedarnos en casa para no contagiar a los compañeros.
- Muchas de estas enfermedades se contagian a través de las manos y de la boca. Por eso debemos tener siempre bien limpias las manos y la boca.
- También nos contagiamos menos si no nos metemos cosas de otros niños en la boca.
- Tampoco debemos tocar ni besar animales sin saber si están enfermos o sanos.

VACUNAS

- Algunas veces podemos tener un escudo para que no nos ataquen algunas enfermedades. Este escudo se llama vacuna.
- Todos los padres deben saber si sus hijos tienen puestas todas sus vacunas. Si no están seguros, deben ir a preguntarlo al Centro de Salud.

HIGIENE

- Hay que tener el pelo limpio.
- Los piojos prefieren vivir en un pelo sucio.
- Tener piojos se contagia.
- Esto se arregla fácilmente. Los padres y los maestros saben cómo hacerlo.
- Nunca debemos tocarnos los ojos ni los oídos con las manos sucias. Debemos lavarnos las manos antes de comer y después de ir al baño.
- No debemos limpiarnos nunca los oídos tocándonos más adentro de las orejas.
- Ducha y aseo diario.
- Debemos saber qué ropa ponernos según haga calor o frío.

HIGIENE BUCODENTAL

- Frecuencia con que hay que cepillarse los dientes.
- Si no queremos que se nos piquen los dientes (caries) no debemos comer demasiado ni azúcar, ni dulces ni golosinas.
- Qué son los dientes de leche.
- Los dientes de leche también hay que cuidarlos.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

SALUD Y ENFERMEDAD. USO DE LOS SERVICIOS SANITARIOS

- Cuando nos ponemos enfermos tenemos que ver primero si nuestro padecimiento es posible curarlo en casa o debemos ir al médico.

ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS.

- Concepto de microorganismo
- Las enfermedades infectocontagiosas están causadas por un microorganismo.
- Cuando este microorganismo pasa a afectar a otro individuo, se ha producido un contagio.
- La higiene evita el contagio en muchos casos de enfermedades infecciosas.
- Una buena alimentación también evita muchas de estas enfermedades.



VACUNAS.

- Nuestro organismo posee un sistema inmunológico para defendernos de los ataques de microorganismos causantes de enfermedades infecciosas.
- Una forma de evitar estas enfermedades es estimular el sistema inmunológico para que produzca medios para defendernos del ataque de estos microorganismos. En esto consisten las vacunas.

HIGIENE DE LA CABEZA.

- Normas higiénicas para evitar el contagio en caso de existir casos de personas con piojos.
- Higiene de la cabeza: cómo lavar la cabeza y frecuencia.
- El piojo como invertebrado. El piojo y la liendre.

HIGIENE DE LOS SENTIDOS.

- Cuando se introduzca alguna mota en los ojos no se debe intentar sacarla con ningún objeto que pueda dañar el ojo. Se debe intentar que salga simplemente al enjuagar el ojo con agua limpia.
- Nunca se deben usar objetos que pinchen o corten para limpiar los oídos.
- Hay que evitar el contacto con la piel de líquidos peligrosos y con el calor o el frío excesivos.
- La exposición al sol durante mucho tiempo y sin cremas con factor de protección adecuado, es muy perjudicial para la piel.

HIGIENE BUCODENTAL

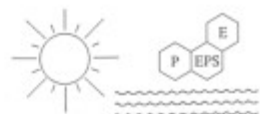
- Los dientes como órganos duros implantados en los alvéolos maxilares.
- Dentición del niño (de reemplazo o de leche) y del adulto (permanente o definitiva).
- Partes de un diente : corona, cuello y raíz.
- El esmalte como sustancia dura que protege la parte visible del diente.
- Clases de dientes: incisivos, caninos, molares y premolares.
- La caries como enfermedad que destruye el diente.
- Cómo se produce la caries:
placa bacteriana + azúcar = ácido
El ácido ataca al esmalte y destruye el diente, provocando la caries.

- Prevención de la caries: cepillado de dientes (al menos dos veces al día) con una pasta con flúor y correcta alimentación, a base de comida variada y mucha fruta, evitando exceso de dulces y golosinas.
- Consecuencias de las caries: dolor, pérdida de dientes, enfermedades en la boca y en otras partes del cuerpo.
- La visita una vez al año al dentista previene la aparición de las caries o hace más fácil su curación.

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

SALUD Y ENFERMEDAD. USO DE LOS SERVICIOS SANITARIOS

- En caso de tener que ir al médico, hay que saber que no se puede abusar de las urgencias y esperar a que nos pueda atender el médico de cabecera siempre que no estemos seguros de necesitar una urgencia.
- Es el médico de cabecera el que nos debe decir cuándo tenemos que ir a un especialista, no lo debemos decidir nosotros, porque la mayoría de las veces vamos sin ser necesario.
- Nunca debemos exigir pruebas especiales para ver lo que tenemos. El médico verá si hacen falta o no, porque él entiende más que nosotros.
- Cuando el cuerpo enferma, lo manifiesta por medio de síntomas. Son síntomas muy comunes el dolor, la fiebre, los vómitos, la diarrea, las erupciones, los picores, los estornudos, el aumento de mucosidad, etc.
- Los mismos síntomas pueden corresponder a distintas enfermedades. El médico es el que sabe interpretarlos y diagnosticar la enfermedad que padecemos.
- Hay que evitar en lo posible tomar medicinas sin el control del médico.
- Además del médico de cabecera, también nos atiende en nuestro centro de salud el enfermero, que se ocupa de realizar las curas, educarnos para mejorar y conservar nuestra salud y seguir nuestras enfermedades crónicas, dando al médico la información que necesite.
- Los especialistas más comunes son:
Neumólogo, Cardiólogo, Otorrinolaringólogo, Oftalmólogo, Traumatólogo, Neurólogo, Psiquiatra, Especialista en enfermedades del Aparato Digestivo y Pediatra.
- El Centro de Salud es un centro-sanitario donde además de curar enfermedades se trabaja para prevenirlas y aumentar el nivel de salud.
- En el Centro de Salud de nuestro municipio funcionan los siguientes servicios: Consulta médica, urgencias, consultas de enfermería, servicio de cita previa, consulta de pediatría, visita domiciliaria (en caso necesario), análisis, electrocardiogramas y radiología.



- También hay una serie de programas de los que se pueden beneficiar personas no afiliadas a la Seguridad Social. Son los siguientes :
Planificación familiar, control de embarazo, control de niños sanos, vacunaciones, salud escolar, epidemiología y control sanitario del medio ambiente.

ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS

- Concepto de enfermedad infectocontagiosa como alteración del equilibrio general del cuerpo, producida por un agente infeccioso, generalmente un microorganismo.
- Clasificación y estudio general de las características de los microorganismos más frecuentemente responsables de enfermedades infecciosas: virus, bacterias y hongos.
- Algunas enfermedades infecciosas están causadas por unos organismos que no son unicelulares. Son otro tipo de parásitos.
- La cadena de contagio en una enfermedad infectocontagiosa:
Reservorios, transmisión (vías, vectores), receptor.
- Tratamiento de las enfermedades infecciosas:
Antiparasitarios, antibióticos, fungicidas, sulfamidas, sueroterapia, etc.

VACUNACION

- La inmunidad es la resistencia que ofrece el organismo a ser atacado por un germen causante de una enfermedad infecciosa.
- Los gérmenes producen unas sustancias que se llaman antígenos y el sistema inmunológico reacciona con la producción de unas sustancias que actúan contra los antígenos, llamadas anticuerpos.
- Los anticuerpos producidos en la lucha contra algunas enfermedades a veces permanecen durante mucho tiempo o permanentemente.
- Se pueden introducir en el cuerpo de forma controlada antígenos correspondientes a estas enfermedades. El organismo produce entonces anticuerpos que hacen que tengamos inmunidad frente a esta enfermedad sin haberla padecido. A esto se llama vacunación.
- Hay enfermedades que antes producían muchas víctimas y que desaparecieron con campañas de vacunación, como el caso de la viruela.

HIGIENE DE LA CABEZA

- El piojo como insecto sin alas y boca picadora-chupadora, parásito del ser humano.
- Un animal del mismo grupo: la garrapata.

- El picor de cabeza en caso de pediculosis: reacción alérgica de la piel de la cabeza ante la picadura.
- Si mantenemos la cabeza limpia, las liendres se pegarán con más dificultad al pelo.
- Cómo actuar contra el piojo y contra la liendre.

HIGIENE BUCODENTAL

- Clases de dientes según la función que realiza cada uno.
- Estructura de un diente: esmalte, marfil y cemento.
- El cepillado como arma contra la placa bacteriana del diente.
- Mecanismo de destrucción de un diente por el ácido formado al reaccionar las sustancias producidas por la placa bacteriana con el azúcar.
- Cómo el flúor refuerza el esmalte.
- Formas de conseguir flúor para nuestros dientes: fluoración de las aguas y uso de un dentífrico que lo lleve incorporado en su composición.
- Solución a las caries ya formadas: endodoncia (empaste) y desvitalización en casos más avanzados.
- Renovación del cepillo de dientes cuando se haya deformado o en todo caso cada tres o cuatro meses.
- Para los espacios entre los dientes se debe usar la seda dental en vez de otras formas de limpieza con objetos que pinchen o corten, como palillos, trozos de papel, etc.

HIGIENE GENITAL

- Se debe realizar lavándolos bien con agua y jabón, con un correcto aclarado y cambiando la ropa interior una vez al día.

HIGIENE DE OTRAS PARTES DEL CUERPO

- Lavado de los ojos en caso de estar irritados: uso de una gasa empapada, bañerita de ojos, etc. Se debe utilizar agua hervida con un poco de sal o una infusión de manzanilla.
- Diferencia en la forma de cortar las uñas de manos y pies.
- La elección de un buen calzado como prevención de muchas enfermedades.

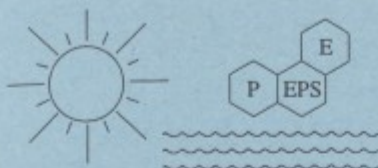
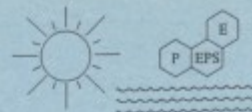


- Uso de ropa no ajustada, que favorezca la transpiración de la piel y no produzca calentamientos excesivos o problemas circulatorios en ninguna zona del cuerpo.

ACTIVIDADES SUGERIDAS (ADAPTAR EN CADA CASO)

- Juego de la Salud: El niño expresa mediante mímica lo que tiene que hacer para estar sano y prevenir las enfermedades. Los demás alumnos averiguarán lo que quiere decir y el que lo haga pasará a actuar.
- Puede realizarse otra variante del mismo juego en la que el niño exprese qué hacer ante determinados síntomas o enfermedades (Por ejemplo, si tengo fiebre debo beber agua, si tengo tos debo tomar miel o menta para suavizar la garganta, etc.).
- Juego de teatralización del Centro de Salud, representando situaciones posibles en las que intervengan los usuarios y los distintos profesionales. En el desarrollo del juego se podrán verbalizar síntomas, y no enfermedades.
- Comentario de textos o noticias de periódicos que tengan relación con el mundo sanitario.
- Relación y reconocimiento de síntomas (tos, vómitos, diarreas, etc.), relacionándolos con los posibles órganos afectados.
- Trabajos de investigación sobre temas de interés relacionados con los contenidos. Posterior exposición en grupos, reflexión y discusión.
- Temas posibles para los trabajos:
Salud maternal, medicina pública y privada, medicina oficial y alternativa, peligros y posibles ventajas del curanderismo, uso y abuso de la sanidad, urgencia médica, uso y abuso de medicamentos y medios exploratorios, recursos sanitarios.
- Aseo colectivo o individual a determinadas horas: antes y después de comer (especialmente en colegios que dispongan de comedor), después de ir al W.C. y siempre que las manos estén sucias.
- Cepillado de dientes después de las comidas.
- Simulaciones mímicas de aspectos de higiene.
- Escenificación individual o colectiva de la técnica correcta del cepillado de dientes.
- Ejercicios de aprendizaje del correcto lavado de las manos, el cabello, etc.
- Sesiones audiovisuales, usando de todos los medios de este tipo disponibles.
- Llevar a cabo trabajos de recopilación de canciones en las que aparezca algún tipo de hábito higiénico.
- Realizar recortes de artículos de periódicos y revistas en los que aparezcan temas relacionados con la higiene.

- Buscar anuncios de productos relacionados con la higiene para su posterior análisis y crítica.
- Realización de actividades de tipo "pasatiempos":
 - Sopa de letras.
 - Crucigramas.
 - Búsqueda de errores.
 - Emparejamientos.
 - Etc.(Intercambiar luego estos pasatiempos entre los colegios o las clases).
- Organizar un concurso de lemas publicitarios con contenidos relativos al tema de higiene.
- Realizar anuncios publicitarios en los que aparezcan hábitos higiénicos adecuados.
- Realización de murales y dibujos para adornar los pasillos y las paredes exteriores del colegio
- Elaboración de trabajos monográficos sobre temas relacionados con la higiene.
- Realización de actividades en las que se describan, diseñen o compongan los vestuarios adecuados para cada estación o momento del día.



*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

El tema del mes es: SALUD. HIGIENE. ENFERMEDADES INFECCIOSAS.
En este caso, nuestras indicaciones son las siguientes:

La mayoría de las enfermedades se transmiten de unas personas a otras.
Afortunadamente tenemos a nuestro alcance medios para evitar muchas de ellas.

VACUNE A SUS HIJOS

Puede evitar: Polio, Tétanos, Difteria, Tos Ferina, Rubeola, Paperas, Sarampión, etc.

HAGALO CORRECTAMENTE. Muchas de ellas necesitan ponerse varias veces para que sean efectivas.

INFORMESE

Si su hijo enferma, por el bien de todos, evite el contacto con otros niños.

DEJELO EN CASA

Mediante una HIGIENE adecuada puede prevenir otras enfermedades y problemas relacionados con la piel, los ojos, los oídos, el cabello, las manos, etc.

Hay que cuidar especialmente la higiene de los dientes y de las manos.

En caso de que se produzca una enfermedad, se puede recurrir a la SANIDAD para recuperar la salud perdida. Pero tenga en cuenta que:

- Si es necesario acudir al médico, piense que el de cabecera es quien mejor le conoce y puede solucionar sus problemas.
- Evite dar medicamentos a su familia sin control del médico.
- Su Centro de Salud, además de curar, trabaja para evitar que usted y su familia enfermen.

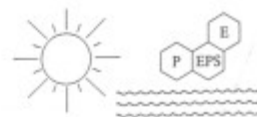
NO ABUSE DE URGENCIAS, ESPECIALISTAS O EXPLORACIONES INNECESARIAS.

**EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA.
BENALMADENA**



SUBVENCIONADA POR C.E.E.





ALIMENTACION Y SALUD.

OBJETIVO GENERAL

- Promover una dieta equilibrada corrigiendo los desequilibrios y transgresiones alimentarias detectadas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

Desarrollar las capacidades de :

- Asistir al colegio debidamente desayunados.
- Aceptar comer todo tipo de comidas.
- Comprender que para crecer sanos y fuertes se necesita comer alimentos variados, y no sólo lo que más nos gusta.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Disminuir el consumo de pasteles y golosinas.
- Adquirir hábitos higiénicos al comer: a pequeñas cucharadas, masticando bien, sentado y con la seguridad de que todo está limpio.
- Tener cuidado con lo que se come.
- Avisar a los padres cuando tengan hambre, para evitar la ingestión descontrolada de alimentos.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA

Desarrollar las capacidades de:

- Conocer en qué consiste desayunar adecuadamente.
- Valorar la conveniencia de asistir debidamente desayunados al colegio.
- Reconocer la necesidad de una dieta equilibrada.
- Identificar en la dieta los alimentos plásticos, reguladores y energéticos.
- Valorar la importancia de aumentar el consumo de frutas y verduras frescas.
- Evitar el consumo de golosinas entre comidas, dejándolas exclusivamente para ocasiones especiales.
- Distribuir adecuadamente las comidas entre el día.
- Conocer lo que se puede y no se puede hacer durante la digestión.

QUINTO CURSO Y SUPERIOR DE E.G.B.

- Conocer la rueda de los alimentos y trabajar con ella.
- Ser capaz de calcular las calorías y confeccionar una dieta equilibrada.
- Conocer las bebidas que le pueden hacer daño (Alcohol, excitantes, etc.).
- Relacionar el aumento del consumo de verduras y frutas con las carencias vitamínicas que se pueden detectar en las dietas más frecuentes en nuestro entorno.
- No consumir alimentos entre comidas, y mucho menos golosinas.
- Conocer las enfermedades relacionadas con la alimentación y la forma de prevenirlas.
- Conocer las relaciones entre la alimentación con aspectos físicos, psíquicos, sociales y culturales.

CONTENIDOS DE REFERENCIA

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

ALIMENTACION Y NUTRICION

- Necesitamos comer para vivir y crecer sanos y fuertes.
- Para que nos sirva lo que comemos hay que saber alimentarse.
- Hay que comer sobre todo los alimentos que nos hacen crecer sanos y fuertes.
- Las frutas, las verduras, la leche, la carne y el pescado son muy buenos para nosotros.
- Hay otros alimentos que no son tan buenos y no debemos comerlos tan a menudo.
- Hay otros que son malos y no debemos tomarlos.

PARTES DEL CUERPO QUE INTERVIENEN EN LA NUTRICION

- Para comer utilizamos las manos, la boca con los dientes y la lengua, el estómago y el intestino.



SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA

ALIMENTACION Y NUTRICION

- No es lo mismo alimentación que nutrición: Cuando hablamos de alimentación nos referimos a todo lo que se hace para elegir, preparar y comer los alimentos. Cuando hablamos de nutrición nos referimos al proceso que se produce en nuestro organismo para aprovechar lo que comemos.
- Los alimentos pueden ser de origen animal o vegetal. (Ejemplos de cada uno).
- Los nutrientes son las sustancias indispensables para la salud que hay en los alimentos.
Los nutrientes se agrupan fundamentalmente en seis grupos: Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas, Vitaminas, Agua y Minerales.
- Debemos conocer los alimentos más ricos en cada uno de estos tipos de nutrientes (Ejemplos).
- Conociendo los nutrientes que abundan en cada alimento podremos elegir los que necesitamos para una buena alimentación.

APARATOS QUE INTERVIENEN EN LA NUTRICION

- Cuatro son los aparatos que intervienen en la nutrición y cada uno realiza una función indispensable. El buen funcionamiento de los mismos y su cuidado facilitan el proceso de nutrición y mejoran el estado de salud.

APARATO DIGESTIVO: Se encarga de tomar las sustancias nutritivas de los alimentos y llevarlas a la sangre.

APARATO RESPIRATORIO: Se encarga de tomar el oxígeno del aire y llevarlo a la sangre.

APARATO CIRCULATORIO: Se encarga de llevar los nutrientes y el oxígeno a todo el cuerpo y de recoger los residuos de todas las partes del cuerpo donde se producen.

APARATO EXCRETOR: Se encarga de tomar de la sangre los residuos de los alimentos y expulsarlos al exterior.

- Estudio de la anatomía y funcionamiento de cada uno de los aparatos del apartado anterior.

QUINTO CURSO Y CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

ALIMENTACION Y NUTRICION

- Los alimentos se pueden agrupar por componentes nutrientes, formando la llamada RUEDA DE LOS ALIMENTOS. Estos grupos son:

- 1.- Grupo de leche y derivados.
- 2.- " " carnes, pescados y huevos.
- 3.- " " patatas, legumbres y frutos secos.
- 4.- " " verduras y hortalizas.
- 5.- " " frutas.
- 6.- " " pan, patatas, cereales y azúcar.
- 7.- " " grasas, aceites y mantequillas.

- Los alimentos desempeñan fundamentalmente tres funciones en nuestro organismo:

Función plástica : Los grupos 1 y 2 se dedican a la reconstrucción de tejidos.

Función energética : Los grupos 6 y 7 son alimentos ricos en calorías y aportan la energía que el organismo necesita.

Función reguladora: Los grupos 4 y 5 se refieren a alimentos ricos en vitaminas y sales minerales, que son necesarios para la regulación metabólica.

En lo que se refiere a los alimentos del grupo 3, son alimentos eminentemente energéticos, pero también pueden aportar gran cantidad de proteínas, vitaminas y sales minerales.

LAS CALORIAS Y EL EQUILIBRIO CALORICO

- Los alimentos son combustibles capaces de producir calor.
- El calor es necesario porque se puede transformar en movimiento o en cualquier otra forma de energía necesaria para la vida.
- Para medir el calor que pueden aportar los alimentos usamos como unidad la "caloría" (cal.).
- Una caloría es la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un centímetro cúbico de agua en un grado centígrado.
- Pero normalmente se utiliza un múltiplo de la caloría, la Kilocaloría (Kcal.), que equivale a 1.000 cal., ya que en nutrición se utilizan grandes cantidades de energía.
- Los alimentos que tienen más valor calórico son los que desempeñan la función energética. No tienen un valor fundamentalmente calórico o energético las vitaminas, las proteínas, las sustancias minerales y el agua.



- Se llama equilibrio calórico al estado en el cual el aporte calórico de los alimentos consumidos es igual al que necesitamos. Este estado favorece la conservación de una buena salud.
- Cuando consumimos más calorías de las que necesitamos se produce un desequilibrio calórico positivo y nuestro cuerpo almacena la energía no utilizada en forma de grasa acumulada.
- Cuando tomamos menos calorías de las que necesitamos se produce un desequilibrio calórico negativo, que puede provocar situaciones de debilidad y desnutrición.
- Es importante que una dieta consiga el equilibrio calórico.
- Para saber la cantidad de energía necesaria debemos conocer el metabolismo basal del individuo, que es la cantidad de energía que necesita para mantener sus funciones vitales. Se obtiene en estado de reposo absoluto después de un ayuno de doce horas.

LA DIETA EQUILIBRADA

Para lograrla hay que tener en cuenta muchos factores, combinando todos los alimentos de la rueda alimenticia en las cantidades adecuadas para la edad, actividad física, peso, sexo, metabolismo, etc.

A modo de principios, podemos indicar los siguientes:

- 1.- Conocer las necesidades de nutrientes de cada individuo.
- 2.- Adaptarse a los hábitos alimenticios, condiciones sociales y económicas.
- 3.- Equilibrio entre glúcidos, proteínas y grasas.
- 4.- Equilibrio calórico.
- 5.- Equilibrio entre proteínas animales y vegetales.
- 6.- Equilibrio entre grasas saturadas e insaturadas.
- 7.- Aporte en cantidades suficientes de vitaminas, sales minerales, fibras y agua.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

- Identificar alimentos según su estado, su gusto, su olor y su color.
- Dibujar alimentos, recortarlos y pegarlos.
- Agrupar los alimentos según diversos criterios: origen, tamaño, sabor, etc.
- Jugar a la cocina: preparar en clase alguna merienda y analizar sus componentes.
- Realizar agrupaciones sencillas mediante láminas o muestras de alimentos.
- Modelar en plastilina distintos alimentos.
- Dada una lista de animales, dibujar al lado de cada uno los alimentos que nos proporciona (Ej.: vaca, cordero, liebre, conejo, cerdo, venado, pescado, pollo ...)
- Dramatizar un cuento en el que los personajes sean alimentos que normalmente ingieren los niños.
- Jugar a los mercados.
- Juego de adivinanzas: El niño saca una lámina de alimentos de una caja y sin nombrarla la describe a sus compañeros para que lo adivinen.
- Utilizar los cubiertos y las normas más elementales de "estar en la mesa" en comidas simuladas en el aula.
- En colegios con comedor escolar, poner en práctica en el mismo las normas correctas de masticación, higiene y hábitos adecuados en lo que se refiere a "estar en la mesa".
- Participación en las actividades del DIA DE LA FRUTA.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA

- Realizar visitas a mercados o a fábricas de elaboración de alimentos.
- Clasificar los animales según su tipo de alimentación.
- Utilización y manipulación de los diferentes pesos y medidas que se usan con más frecuencia en la venta de alimentos.
- Observar alimentos en distintos estados (sólidos o líquidos). Conversar acerca de su procedencia, lugar de cultivo, distribución, venta, etc.
- Empezar a montar un huerto escolar en los colegios donde no lo haya.



- Observar en el huerto escolar el proceso de siembra, cultivo y recolección.
- En colegios con comedor escolar, poner en práctica en el mismo las normas correctas de masticación, higiene y hábitos adecuados en lo que se refiere a "estar en la mesa".
- Participación en las actividades del DIA DE LA FRUTA.

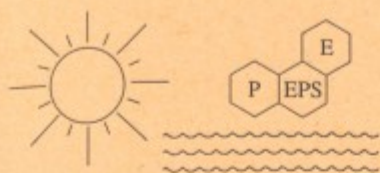
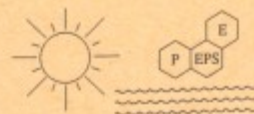
QUINTO CURSO Y CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

- Realización de un listado de los alimentos que se pueden adquirir en la localidad y clasificarlos por la frecuencia de utilización en la dieta.
- Dibujar en murales la rueda de los alimentos.
- Descripción y dibujo de "una buena comida". Análisis colectivo de los productos dibujados. ¿Son en realidad buenos? ¿Por qué?
- Recopilación de recetas tradicionales.
- Clasificación de recetas según el tiempo de preparación, las sustancias nutritivas que contienen y la frecuencia de utilización en el hogar.
- Creación de un taller de cocina en colaboración con el servicio de comedor escolar.
- En dichos centros con comedor, analizar el menú escolar desde el punto de vista nutritivo.
- Estudiar la influencia de la publicidad en el consumo de ciertos alimentos.
- Estudiar las etiquetas de los productos alimenticios y toda la información que éstas deben contener. Comprobar si se cumplen las normas vigentes y si coincide la apariencia exterior del producto con lo que contiene en el interior.
- Representar en mapas la distribución de los alimentos en el mundo.
- Realizar una planificación semanal de comidas para una familia ajustándose a un presupuesto determinado.
- Coloquio en clase sobre los problemas de la alimentación moderna: comidas elaborada industrialmente que requieren un mayor control sanitario, tendencia al aumento continuo de las proporciones de conservantes y aditivos, ventajas e inconvenientes de las comidas congeladas o precocinadas, etc.
- En colegios con comedor escolar, poner en práctica en el mismo las normas correctas de masticación, higiene y hábitos adecuados en lo que se refiere a "estar en la mesa".
- Participación en las actividades del DIA DE LA FRUTA.

- Observar en el puesto escolar el proceso de compra y venta de alimentos.
- En colegios con comedores escolares, poner en práctica en el momento de la compra y venta de alimentos, frases y palabras relacionadas con la compra y venta de alimentos, como "¿está en la mesa?", "¿está en la nevera?", etc.
- Participación en las actividades del Día de la Fruta.

QUINTO CURSO Y CICLO SUPERIOR DE E.O.B.

- Realización de un listado de los alimentos que se pueden adquirir en la tienda de alimentación y clasificación de los alimentos en la tienda.
- Dibujar en murales la rueda de los alimentos.
- Descripción y dibujo de "una buena comida". Análisis calórico de los platos.
- Dibujar y son en realidad platos? ¿Por qué?
- son sup. Realización de recetas de platos de cocina.
- Clasificación de recetas según el tipo de preparación de alimentos y la utilización de los alimentos.
- Oración de un taller de cocina en colaboración con el servicio de comedor escolar.
- En platos de cocina, analizar el menú escolar desde el punto de vista nutricional.
- En "Estadística" la influencia de la producción en el consumo de los alimentos.
- Estudiar las etiquetas de los productos alimentarios y los ingredientes que componen los alimentos. Comparar el contenido energético y nutricional de los alimentos.
- Representar en mapas la distribución de los alimentos en el mundo.
- Realizar una pirámide alimentaria de alimentos de origen vegetal y animal.
- Colocar en clase sobre los problemas de la alimentación mundial, como la falta de alimentos, la mala calidad de los alimentos, la contaminación de los alimentos, etc.
- En los colegios con comedores escolares, poner en práctica en el momento de la compra y venta de alimentos, frases y palabras relacionadas con la compra y venta de alimentos, como "¿está en la mesa?", "¿está en la nevera?", etc.
- Participación en las actividades del Día de la Fruta.



*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

Queridos Padres/Madres:

El tema de este mes es ALIMENTACION, y nuestras indicaciones en este caso son la siguientes:

Para tener una buena salud, una correcta alimentación es fundamental, y se consigue con una dieta equilibrada, variando lo más posible las comidas y comiendo todo tipo de alimentos.

- Recuerde que su hijo/a debe comer A DIARIO:

- Leche o alimentos derivados de ella.
- Carne, pescado o huevos (dos de estas tres cosas)
- Ensalada, fruta fresca y verduras.
- Alimentos que le proporcionen la energía que necesiten, según su estado físico, edad o actividad (pan, pastas, cereales, legumbres, aceite, mantequilla, margarina, etc.).

- Tenga también en cuenta lo siguiente:

- Consuma, siempre que pueda, productos integrales, porque contienen fibras, muy útiles para prevenir muchas enfermedades.
- Procure que su hijo/a se levante con suficiente tiempo para poder tomar tranquilamente un desayuno lo más completo posible y preocúpese de que en el recreo no tome pasteles o golosinas.
- El niño NUNCA debe tomar bebidas alcohólicas ni excitantes (café, té, refrescos con cafeína ...) y deberá consumir, siempre que sea posible, alimentos naturales.
- Si su hijo es obeso, no espere y consulte cuanto antes a su médico. Recuerde también que un niño "gordito" puede llegar a ser un adulto obeso.

**Comer mucho y estar gordo no es estar más sano
APRENDA A ALIMENTARLO Y ENSEÑELE A ALIMENTARSE**

**EL EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA.
BENALMADENA.**



- SUBVENCIONADA POR C.E.E.





TEMA: SALUD Y CONSUMO.

OBJETIVOS GENERALES.

- Inculcar en los alumnos la idea de un consumo con mayor racionalidad, libertad y lógica de los bienes y de los servicios, más centrado en lo que necesitamos realmente que en lo que nos dicen que tenemos que comprar.
- Generar una postura crítica ante la publicidad que está destinada a convencernos de que las opiniones propias son menos importantes que las de otros individuos que resaltan las supuestas virtudes de tal o cual producto.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

- Reducir el porcentaje de niños que piden juguetes bélicos como regalo.
- Desarrollar la idea de que no es más feliz quien más consume, sino el que tiene lo que necesita.
- Resaltar las cualidades positivas de los juegos educativos (puzzles, construcciones, etc.).
- Potenciar la adecuada elección de los juguetes, sin dejarse llevar por lo anunciado, sino por los deseos y preferencias reales de cada uno.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

- Analizar críticamente el consumo de determinados productos alimenticios anunciados en los medios de comunicación como la panacea del crecimiento y del desarrollo.
- Resaltar las verdaderas propiedades de dichos productos.
- Ofrecer otras alternativas de alimentación sana y natural.
- Difundir el conocimiento de la existencia de nuestros derechos y deberes como consumidores.
- Fomentar la prevención de riesgos relacionados con el consumo de bienes y el uso de servicios.

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

- Evitar la "adicción" a los mensajes publicitarios.
- Aprender a elegir lo más adecuado de entre lo ofrecido por la publicidad, sin dejarse arrastrar por ella.
- Conocer las normas básicas sobre etiquetado de alimentos.
- Aprender a seleccionar para el consumo preferentemente los productos naturales, libres en lo posible de aditivos (conservantes, colorantes, edulcorantes, etc.).
- Difundir el conocimiento de derechos y deberes concretos de los consumidores y usuarios, especialmente los que pueden ejercitar ellos en las situaciones actuales que se les presenten como consumidores.
- Adecuar las pautas de consumo a una utilización racional de los recursos naturales.

CONTENIDOS DE REFERENCIA

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

- Si jugamos con juguetes de guerra, aprendemos a hacer daño a los demás. Hay juguetes mucho más divertidos que los juguetes de guerra.
- Hay unos juguetes muy divertidos y que nos entretienen mucho. Son los que llaman juguetes educativos. Podemos preguntar por ellos a los padres, los maestros o las tiendas de juguetes.
- Las personas que están siempre pensando en lo que no tienen se lo pasan muy mal. Nos lo pasamos mejor los que disfrutamos jugando con las cosas que tenemos, no tenemos tiempo para pasarlo mal quejándonos.
- Antes de pedir un juguete nos debemos pensar si vamos a jugar mucho con él o no. Nunca debemos pedirlo porque nos guste el anuncio, sino porque de verdad nos gusta el juguete. Para averiguar esto podemos pedir ayuda a las personas mayores, que nos darán buenos consejos.
- Algunas personas miran primero el precio de una cosa y luego les gusta o no. No saben que algunas veces lo más barato puede ser lo mejor. El precio es una cosa y la calidad es otra. Pueden coincidir, pero no siempre.
- Aunque algunas veces los anuncios nos digan que las golosinas son los mejores alimentos que podemos tomar, debemos pensar que hay otros alimentos mejores. Las golosinas y los dulces podemos dejarlos para ocasiones muy especiales en vez de tomarlas todos los días.
- Muchas veces los anuncios de la tele nos dicen cosas que no son verdad del todo. Después de ver un anuncio debemos pensar si lo que anuncia nos conviene.



ne o no y si nos gusta de verdad. A lo mejor no nos conviene y tampoco nos gusta, pero con el anuncio hemos pensado que sí.

- Si no sabemos seguro si un alimento está en condiciones, debemos preguntárselo a una persona mayor antes de comernoslo.

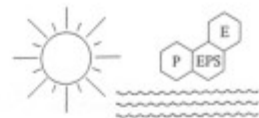
SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

- La publicidad nos presenta algunos productos, especialmente alimentos, como los mejores para crecer sanos y fuertes, aunque algunas veces no sea exactamente verdad. Este tipo de publicidad es el que corresponde normalmente a las golosinas.
- Concepto de consumidor como persona que compra algo para tomarlo o usarlo para él mismo, no para ganar luego dinero con él. (Ej. el que compra un helado para comérselo es consumidor, pero no el dueño de un restaurante que lo compra para servirlo luego como postre).
- Concepto de usuario como el que paga para recibir un servicio y no va a usar este servicio para sacar luego dinero de él.
- Todos los días estamos siendo todos usuario o consumidores en determinados momentos.
- Todos tenemos una serie de derechos y deberes como consumidores o usuarios.
- La publicidad tiene que ser verdadera. Si un anuncio, una etiqueta, un catálogo o un folleto mienten sobre el producto que anuncian, se está cometiendo un delito.
- Normalmente la publicidad lo que intenta es que consuma algo, aunque en principio no nos haga falta. Lo que intenta entonces la publicidad es crear en nosotros necesidad que no tenemos.
- La publicidad nos presenta los productos de una forma muy bonita y atractiva. Pero debemos saber que lo más bonito no es siempre lo más útil.

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

- El juguete y su evolución a través de la Historia.
- Conceptos de consumidor y usuario, según empleemos el dinero en adquirir bienes o servicios.

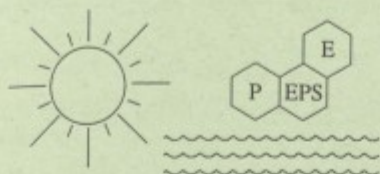
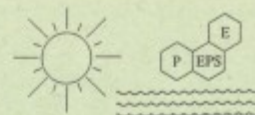
- Algunos derechos que tenemos como usuarios o consumidores:
 - Derecho a la protección de la salud y la seguridad (cuando no se pueden evitar todos los riesgos el consumidor debe ser adecuadamente informado, como en el caso de gas, lejía, medicamentos, etc.)
 - Derecho a la protección de los propios intereses económicos.
 - Derecho a la información.
 - Derecho a la educación para el consumo.
- Para defender nuestros derechos podemos agruparnos en organizaciones de consumidores y usuarios.
- Existen Oficinas de Información al Consumidor para resolver las dudas que tengamos y recibir nuestras reclamaciones.
- La ley prohíbe el almacenamiento y transporte de productos tóxicos junto con alimentos o bebidas.
- Casi todos los mensajes publicitarios están destinados a destruir la confianza en uno mismo y a crear alguna clase de adicción o dependencia a cualquier tipo imaginable de recompensa extensa, pudiéndonos convencer de que nos hará feliz sólo con comprarlo.
- Resulta importante analizar las siguientes cuestiones:
 - ¿Qué información real saqué de eso que pudiera ayudarme a decidir si este producto podría ser bueno y útil para mí?
 - ¿Cuánto del anuncio fue sólo pura petición (o pura exigencia) de que compre ese producto porque si no lo hago otros me criticarán?
- Publicidad y Sociedad de consumo: Aspectos negativos y positivos de esta cuestión.
- Es necesario asumir actitudes críticas y valerosas ante la avalancha publicitaria de la sociedad de consumo y en especial a lo que a alimentación se refiere. Todos deberíamos de trabajar para que los alimentos dejen de ser mercancías para vender al mejor postor y sean objetos destinados a solucionar una necesidad humana primaria: la nutrición.
- Está prohibida la venta a domicilio de alimentos y bebidas.
- Los aditivos como algo muy importante a tener en cuenta en la compra y consumo de alimentos. Son sustancias aparentemente inocuas (colorantes, conservantes, edulcorantes, etc.), pero pueden ser seriamente perjudiciales para la salud, por la posibilidad de que estén ligados a ciertas enfermedades.



- Estas sustancias deben ser autorizadas y aparecer en la etiqueta de composición del producto.
- Sólo unas pocas personas especialmente mentalizadas en este terreno prefieren consumir en los posible productos naturales libres de aditivos o con el menos número posible de ellos.
- Pero la mayor parte de la población sigue ingiriendo aditivos y productos novedosos, exponiendo su salud de una manera inmediata o mediata. Y lo que puede ser todavía peor, la exposición a un riesgo de alteración genética a causa de estos productos, con consecuencias negativas para nuestros descendientes.
- Todo lo expuesto anteriormente nos lleva a la necesidad de exigir como ciudadanos normas de reglamentación y vigilancia más estrictas en materia de alimentos.
- Los alimentos envasados deben llevar claramente escrito el número de Registro Sanitario (N.R.S.).
- Los productos alimenticios deben llevar una etiqueta que informe de todas sus características y no sólo de los datos de interés:
 - Marca.
 - Clase de producto.
 - Composición.
 - Calidad.
 - Cantidad.
 - Precio.
 - Fecha de caducidad o consumo preferente.

ACTIVIDADES SUGERIDAS.

- Realización de dibujos, redacciones, trabajos monográficos, etc. sobre la publicidad.
- Empapelado posterior de las paredes del centro con estos trabajos.
- Trabajos en los que se realice una valoración crítica de aspectos positivos y negativos de la publicidad.
- Trabajo en grupo: Realizar un anuncio de un producto. La clase en su conjunto analizará posteriormente y de una manera crítica el trabajo de cada grupo, especialmente desde un punto de vista estrictamente publicitario (mensaje, publicidad, etc.).
- Proyección o audición de anuncios ya existentes en los medios de comunicación, procediéndose después a un debate para valorarlos críticamente.
- Escenificación de anuncios inventados por los niños en los que se ofrezcan otras alternativas a los anuncios normales.
- Mimos en los que se escenifiquen escenas de compra y de venta en establecimientos comerciales.
- Recortar ofertas de periódicos o revistas y analizar en clase lo verdaderamente real de las mismas.
- Discutir algunos mensajes publicitarios, desligando de ellos el "falso mensaje" que pretendan inculcar, como ofrecer por ejemplo la felicidad por el solo hecho de consumir dicho producto.
- Visita a la Oficina Municipal de Información al Consumidor.
- Lectura y análisis de los contenidos de la Guía del Consumidor.
- Elaboración de un censo de asociaciones de consumidores y usuarios de la localidad, indicando los objetivos fundamentales de cada una. Para realizar esta actividad pueden solicitar ayuda de la Oficina municipal de Información al Consumidor.



*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

Estimado/a Sr./Sra. :

A usted, como padre o madre de alumnos de Preescolar, Primaria y E.G.B. de Benalmádena, va dirigida nuestra

EXCEPCIONAL OFERTA DEL MES

Le ofrecemos, sin gasto alguno por su parte, la oportunidad de pensar seriamente acerca de la educación de sus hijos o hijas como consumidores.

Ellos lo son ya y lo serán más a medida que pase el tiempo. Procure fomentar en ellos una actitud reflexiva ante el bombardeo de mensajes publicitarios que les viene encima diariamente, y mucho más especialmente en una época como la que se aproxima de Navidad o Reyes.

Procure que la publicidad la utilicen para conseguir información sobre lo que realmente necesitan o les apetece, sin que nadie les cree nuevas necesidades inútiles. Ayúdeles para que lleguen a ser unos consumidores responsables que consuman con cierta información.

Puede que reciba muchos mensajes parecidos a éste en los que se le pretende convencer de que recibe una oferta única y excepcional para usted y su familia. Si es así, analícela y estudie si de verdad es tan maravillosa como pretende. Luego, pase a discutirla con su familia, especialmente con sus hijos. No pierde nada, sólo un poco de tiempo, y piense cuánto puede ganar en lo que se refiere a su educación.

Recuerde:

**¡ ADICTOS AL CONSUMO, NO !
¡ CONSUMIDORES RESPONSABLES, SI !
¡ CUIDADO CON EL USO INADECUADO DE LA PUBLICIDAD !
¡ CUIDADO CON LA PUBLICIDAD DE LOS JUGUETES !**



SUBVENCIONADA POR C.E.E.

100



SALUD MENTAL: UN APRENDIZAJE PARA LA VIDA

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

Temporalización: Enero y Febrero de 1993

OBJETIVO GENERAL DEL TEMA

Promover y afianzar el conocimiento y la aceptación del propio cuerpo; estimular nuestras capacidades crítico-creativas que nos ayuden en la organización de nuestro propio trabajo y en la resolución de nuestras dificultades cotidianas; valorar la comunicación con los demás y la participación social como **FUENTES QUE NOS PERMITEN MANTENER NUESTRA SALUD MENTAL.**

Objetivo General: 2º Ciclo de Educación Infantil y 1º Ciclo de Primaria.

Potenciar la Interiorización de su propio Esquema Corporal (tanto el cuerpo "como un todo" como la noción de un conjunto de partes) y desarrollar pensamientos reflexivos respecto a qué es una Familia y lo importante que es jugar con otros niños y niñas.

Contenidos

El Esquema Corporal:

Los aprendizajes relacionados con la integración del Esquema Corporal forman parte del Desarrollo Psicomotor. El Esquema Corporal es, en última instancia, la imagen que tenemos de nuestro propio cuerpo. Esta Imagen es necesaria interiorizarla y adquirir nociones tales como: el reconocimiento de partes o detalles del propio cuerpo y de otros; el reconocimiento de la propia dominancia lateral; el reconocimiento de la izquierda y la derecha en sí mismo, en el espacio, en otros ... etc. Ello se ha de adquirir tanto a nivel de localización como a nivel del concepto en sí mismo.

Todos Somos Iguales (niñas-niños) y a la vez Todos Somos Distintos (rubio-moreno, alto-bajo, grueso-delgado, etc), pero lo más importante es que Todos Somos Necesarios . Así pues, es muy importante que nos conozcamos a nosotros mismo y a los demás y Nos Aceptemos tal como somos.

SALUD MENTAL: UN APRENDIZAJE PARA LA VIDA

- Algunos Apuntes sobre Sexualidad,

El tratamiento de estos contenidos se han de llevar respetando el propio interés de los alumnos-as y con una actitud positiva y una voluntad informativa. Se ha de evitar cargar estos contenidos de un componente emocional fuerte, tanto positivo como negativo.

La Sexualidad no se ha de tratar como algo independiente y separado de nosotros mismos, sino que se ha de hilar a través del Esquema Corporal, la Anatomía, la Reproducción (Nacimiento de Hermanos-as), El Amor, La Familia, etc. Dándole un sentido real y global, ajustándolo a la edad del niño-a.

* ANEXO I. La Edad en la Educación Infantil.

Para este apartado se ha creído conveniente reproducir unos ANEXOS extraídos del libro: "COMO EDUCAR HIJOS SEXUALMENTE SANOS". Autores: J. Flowers; J. Horsman; B. Schwartz. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona 1.985.

- Pertenencia al Grupo Familiar

Todos nacemos dentro de una Familia a la que pertenecemos durante toda la vida. La Familia nos cuida y nos ayuda en todo lo que necesitamos. Todos debemos conocer a Nuestros Familiares, quererles y ayudarles en todo lo que podamos.

Los Amigos y las Amigas no son nuestra Familia, pero es muy importante tener Amigos y Amigas y realizar actividades conjuntamente (hablar, jugar, pasear, ir al cine, etc.).

- Hábitos de Autocuidados

Los Hábitos en Autocuidados son sumamente importantes desde esta edad. Así, es necesario generar hábitos respecto a Higiene Personal (lavarse las manos, peinarse, lavarse los dientes, etc); Alimentación (comer alimentos variados para educar el sabor, sentarse y comer tranquilo, etc) y Cuidado en la Calle (educación vial: semáforos, pasos de peatones, etc); Cuidado y Organización de las pertenencias (juguetes, material de clase, prendas de vestir, etc) y Decoración (Aula, el dormitorio, etc).

SALUD MENTAL: UN APRENDIZAJE PARA LA VIDA

- El Pensamiento

Este es un concepto muy abstracto para el Primer Ciclo de Primaria, no obstante conviene apuntar algunas nociones asociadas a la idea de que es una actividad que realizamos antes de hacer las cosas (antes de realizar un dibujo, antes de lavarnos las manos, antes de colorear una ficha, etc).

Actividades

Las Actividades se han de abordar lo más Globalizadas posible (que relacione varios contenidos), potenciando el Desarrollo Verbal (discusión en clase), el Desarrollo Social (actividades de grupos) y el Pensamiento Creativo (valorar todos los "puntos de vistas").

- Imagen Corporal: Trabajar con modelos reales (tumbar un alumno-a en papel continuo, dibujar el contorno y trabajar imagen, detalles, reír, llorar, etc, dibujándolo en el papel hasta completar la figura del niño-a en cuestión). Hacerlo varios días con distintos alumnos-as.

Es importante que dentro de esta actividad se incluya el concepto de sexualidad (bien a través de diferencias anatómicas entre niñas-os, bien a través de las diferencias que los niños-as pueden hallar entre Mamá-Papá, etc).

- En Relación con la Familia: Exponer en Clase (de viva voz) quiénes componen tu Familia y quienes son tus Amigos y Amigas, guardando turno y escuchando al que está hablando.



- Organizar y Decorar la Clase.
- Pensamiento: Realizar un Cómic en que un niño-a esté pensando. (1º Ciclo de Primaria).
- Otras Actividades que el Profesor-a diseñe para trabajar estos contenidos.

SALUD MENTAL: UN APRENDIZAJE PARA LA VIDA

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

Temporalización: Enero y Febrero de 1.993.

OBJETIVO GENERAL DEL TEMA

Promover y afianzar el conocimiento y la aceptación del propio cuerpo; estimular nuestras capacidades crítico-creativas que nos ayuden en la organización de nuestro propio trabajo y en la resolución de nuestras dificultades cotidianas; valorar la comunicación con los demás y la participación social como FUENTES QUE NOS PERMITEN MANTENER NUESTRA SALUD MENTAL.

Objetivo General: 2º Ciclo de Primaria y 5º de E.G.B.

Promover una Autoestima positiva a través del descubrimiento de situaciones que la posibilitan; analizar las Diferencias Físicas y Psico-Sociales que puedan existir entre las niñas y los niños y Descubrir el Pensamiento como una actividad humana que hemos de desarrollar. Potenciar una Actitud Creativa y Comunicativa.

Contenidos

Los contenidos que podríamos abordar en este tema podían ser ilimitados; no obstante, dado los condicionantes que entre todos tenemos que salvar se ha creído oportuno centrarnos en dos áreas fundamentalmente: LA AUTOESTIMA Y LA SEXUALIDAD,

- El Pensamiento

Este es un concepto muy abstracto, no obstante conviene apuntar algunas nociones asociadas a la idea de que es una actividad que realizamos antes de hacer las cosas (antes de realizar un dibujo, antes de lavarnos las manos, antes de contar un cuento, antes de decir lo que nos gusta y lo que no nos gusta, etc.).

- La Autoestima,

La Autoestima es el punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad personal. Es un sentimiento que surge de la sensación de satisfacción que experimenta el niño-a cuando en su vida se han dado ciertas condiciones.

La Autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido

recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos; nos sentimos antipáticos o graciosos; nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Todos necesitamos tener Autoestima, independientemente de nuestro sexo, edad, cultura, trabajo, y objetivos en la vida. La Autoestima afecta prácticamente a todas las facetas de nuestra vida. Baste decir que muchas investigaciones psicológicas rigurosas indican que si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden satisfacerse otras necesidades más expansivas; la creatividad, los logros personales, la realización de todo nuestro potencial.

Las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien en la vida; son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y la responsabilidad que ésta les plantea.

Este concepto (Autoestima) se va a trabajar en el aula desde cuatro sensaciones básicas que hemos de potenciar para favorecer el desarrollo sano de la Personalidad. Estas son:

- **VINCULACION:** consecuencia de la satisfacción que obtiene el niño-a al establecer vínculos que son importantes para él-ella y que los demás reconocen como importantes.

- **SINGULARIDAD:** resultado del conocimiento y respeto que el niño-a siente por las cualidades o los atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

- **PODER:** consecuencia de que niño-a disponga de los medios, de las oportunidades y de la capacidad de modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

- **PAUTAS:** que reflejen la habilidad del niño-a para referirse a los ejemplos humanos, filosóficos y prácticos adecuados que le sirvan para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y exigencias personales.

SALUD MENTAL: UN APRENDIZAJE PARA LA VIDA

ANEXO 1. Los Cuatro Aspectos de la Autoestima

(Este anexo se ha confeccionado a partir del libro: "COMO DES RROLLAR LA AUTO-ESTIMA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES", Autores: Harris Clemes; Reynold Bean; Aminah Clark. Editorial Debate S.A. Madrid 1.988.)

Algunos Apuntes sobre Sexualidad.

El tratamiento de estos contenidos se han de llevar respetando el propio interés de los alumnos-as y con una actitud positiva y una voluntad informativa. Se ha de evitar cargar estos contenidos de un componente emocional fuerte, tanto positivo como negativo.

La Sexualidad no se ha de tratar como algo independiente y separado de nosotros mismos, sino que se ha de hilar a través del Esquema Corporal, la Anatomía, la Reproducción (Nacimiento de Hermanos-as), El Amor, La Familia, La Pareja, La Comunicación, El Grupo, La Sociedad, etc. Dándole un sentido real y global.



* ANEXO II. Edad Escolar: de 6 a 10 años

Para este apartado se ha creído conveniente reproducir unos ANEXOS extraídos del libro: "COMO EDUCAR HIJOS SEXUALMENTE SANOS". Autores: J. Flowers; J. Horsman; B. Schwartz. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona 1.985.

Actividades.

Las Actividades se han de abordar lo más Globalizadas posible (que relacione varios contenidos), potenciando el Desarrollo Verbal (discusión en clase), el Desarrollo Social (actividades de grupos) y el Pensamiento Creativo (valorar todos los "puntos de vista").

- Pensamiento: Realizar un Cómic en que un niño-a esté pensando.

- Organizar y Decorar la Clase.

- Autoestima.

La actividad base consistiría en contrastar los contenidos con la misma realidad del alumno-a. Así, cada uno de los puntos tratados en el contenido se comentarán conjuntamente con el alumnado, no sólo respecto a lo positivo o negativo que sean, sino que el niño-a exponga de viva voz su propio parecer y cómo vive él ese punto.

Ejemplo: Forma parte de algo. Que el niño-a exponga realmente quiénes forman su Familia, quiénes forman su pandilla, etc.

- Sexualidad,

Trabajar respecto a las Diferencias y Semejanzas que los alumnos-as encuentran entre su Madre y su Padre. Ello se puede abordar mediante murales en grupo comentados por los alumnos-as, turno de palabra coordinado por la profesora-or en que se va tomando notas, etc. Los trabajos se mantienen y se pueden retomar otro día como repaso o para completarlos.

Es importante que dentro de esta actividad se incluya el Concepto de Sexualidad como algo más amplio que las simples diferencias anatómicas.

- Otras Actividades que el Profesor-a diseñe para trabajar estos contenidos.

SALUD MENTAL: UN APRENDIZAJE PARA LA VIDA

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

Temporalización: Enero y Febrero de 1.993.

OBJETIVO GENERAL DEL TEMA

Promover y afianzar el conocimiento y la aceptación del propio cuerpo; estimular nuestras capacidades crítico-creativas que nos ayuden en la organización de nuestro propio trabajo y en la resolución de nuestras dificultades cotidianas; valorar la comunicación con los demás y la participación social como FUENTES QUE NOS PERMITEN MANTENER NUESTRA SALUD MENTAL.

Objetivo General: Ciclo Superior.

Valoración del Pensamiento Crítico-Reflexivo como un instrumento potente que continuamente utilizamos en nuestra adaptación social y en la resolución de las dificultades que se nos van planteando; promover una Autoestima positiva a través del descubrimiento de situaciones que la posibilitan; análisis de los Cambios Afectivo-Sexuales que se producen en la adolescencia como continuación del Desarrollo Humano y crear expectativas positivas respecto a la importancia de la Integración y Comunicación Familiar y Social.

Contenidos

- ¿Cómo Organizar Nuestras Actividades?.

- El Pensamiento es un concepto abstracto, aunque todos tenemos cierta noción de lo que en realidad es por nuestra propia experiencia. Podíamos decir que es una actividad que realizamos antes de hacer las cosas (antes de realizar un dibujo, antes de realizar un problema de matemáticas, antes de lavarnos los dientes, antes de contar un cuento, antes de decir lo que nos gusta y lo que no nos gusta, etc.). Es decir, nos ayuda a Organizarnos, a través de él Reflexionamos, a través de él podemos decidir hacer una cosa o no hacerla, comportarnos de una manera o de otra, etc.

- La Actividad es el eje de toda nuestra vida. Toda actividad, física o psíquica, genera una necesidad: el descanso. El descanso ha de ser lo suficientemente largo para que pueda reestablecer el equilibrio y alejar la fatiga, y no tan largo como para que sea necesaria una readaptación antes de emprender una nueva actividad.

- Concebir el Estudio como un trabajo personal y de grupo, a través del cual nos desarrollamos personalmente, aprendemos a relacionarnos con los demás y a comprender mejor todo lo que ocurre a nuestro alrededor. La aplicación de Técnicas de Estudios favorece nuestro rendimiento escolar.

- La Organización y Decoración del Aula potencia el desarrollo de actitudes positivas hacia las tareas escolares y nuestra propia organización personal.

- La iluminación, el ruido, el mobiliario, los horarios, etc. inciden directamente a la hora de facilitar el trabajo escolar.

- La Participación en Actividades Extraescolares (deportivas, culturales, organizaciones



juveniles, etc) es muy importante, ya que fomenta el sentido de pertenencia a grupos, incrementa nuestras relaciones amistosas, etc., evitando el aislamiento y la marginación social.

- La Autoestima.

La Autoestima es el punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad personal. Es un sentimiento que surge de la sensación de satisfacción que experimenta el niño-a cuando en su vida se han dado ciertas condiciones.

La Autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos; nos sentimos antipáticos o graciosos; nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Todos necesitamos tener Autoestima, independientemente de nuestro sexo, edad, cultura, trabajo, y objetivos en la vida. La Autoestima afecta prácticamente a todas las facetas de nuestra vida. Baste decir que muchas investigaciones psicológicas rigurosas indican que si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden satisfacerse otras necesidades más expansivas: la creatividad, los logros personales, la realización de todo nuestro potencial.

Las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien en la vida; son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y la responsabilidad que ésta les plantea.

OBJETIVO FUNDAMENTAL

Este concepto (Autoestima) se va a trabajar en el aula desde cuatro sensaciones básicas que hemos de potenciar para favorecer el desarrollo sano de la personalidad. Estas son:

- **VINCULACION:** consecuencia de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él-ella y que los demás reconocen como importantes.
- **SINGULARIDAD:** resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por las cualidades o los atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- **PODER:** consecuencia de que el adolescente disponga de los medios, de las oportunidades y de la capacidad de modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- **PAUTAS:** que reflejen la habilidad del adolescente para referirse a los ejemplos humanos, filosóficos y prácticos adecuados que le sirvan para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y exigencias personales.

ANEXO I. Los Cuatro Aspectos de la Autoestima.

Este anexo se ha confeccionado a partir del libro: "COMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES". Autores: Harris Clemes; Reynold Bean; Aminah Clark. Editorial Debate S.A. Madrid 1.988.)

Algunos Apuntes sobre Sexualidad.

El tratamiento de estos contenidos se han de llevar respetando el propio interés de los alumnos-as y con una actitud positiva y una voluntad informativa. Se ha de evitar cargar estos contenidos de un componente emocional fuerte, tanto positivo como negativo.

La Sexualidad no se ha de tratar como algo independiente y separado de nosotros mismos, sino que se ha de hilar a través del Esquema Corporal, la Anatomía, la Reproducción (Nacimiento de Hermanos-as), El Amor, La Familia, La Pareja, La Comunicación, El Grupo, La Sociedad, etc. Dándole un sentido real y global.

ANEXO II, Preadolescencia y Pubertad: de 10 a 13 años

Para este apartado se ha creído conveniente reproducir unos ANEXOS extraídos del libro: "COMO EDUCAR HIJOS SEXUALMENTE SANOS". Autores: J. Flowers; J. Horsman; B. Schwartz. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona 1.985.

Actividades

Las Actividades se han de abordar lo más Globalizadas posible (que relacione varios contenidos), potenciando el Desarrollo Verbal (discusión en clase), el Desarrollo Social (actividades de grupos) y el Pensamiento Creativo (valorar todos los "puntos de vista").

- Pensamiento: Realizar un Cómic en que se relate una historia utilizando niños-niñas pensando, sin utilizar lenguaje escrito.

- Organizar y Decorar la Clase.-

- Autoestima.

Realizar una actividad en que los alumnos-as de viva voz se presentarán a la clase como si fuese una nueva pandilla que acaba de conocer. Ejemplo: me llamo ... vivo en ... etc, etc.

Esta actividad se puede abordar en días distintos con el objeto de que todos los alumnos-as participen y no se haga pesada.

- Sexualidad.

Trabajar respecto a las Diferencias y Semejanzas que los alumnos-as encuentran entre un-una Adolescente y una Mujer-Hombre adulto; teniendo en cuenta el plano anatómico, psicológico, afectivo, socio-laboral, etc. Ello se puede abordar mediante murales en grupo comentados por los alumnos-as, turno de palabra coordinado por la profesora-or en que se va tomando notas, etc. Los trabajos se mantienen y se pueden retomar otro día como repaso o para completarlos.

Los murales confeccionados se pueden intercambiar entre las clases al objeto de darle mayor dimensión a la actividad y mayor riqueza de ideas.

Es importante que dentro de esta actividad se incluya el Concepto de Sexualidad como algo más amplio que las simples diferencias anatómicas.

(Los Alumnos-as de 8º de E.G.B. participarán en una charla-coloquio respecto a "Enfermedades Infecciosas de Transmisión Sexual y Anticonceptivos". Dicha charla será impartida por un médico.)



- Drogas,

Realizar una Redacción sobre los Efectos Negativos que Produce el Consumo de Drogas. (Se dice Efectos Negativos porque el consumo de drogas no tiene ningún efecto positivo). Esta actividad se puede hacer de forma improvisada y sin información previa en alguna hora de Lenguaje.

Posteriormente podrían pasar a leerlas en voz alta los alumnos-as que quisieran. Se recogería el ejercicio y serviría para estudiar el número de drogas que conocen los alumnos-as y las nociones que tienen sobre sus efectos. Es más recomendable en 7º y 8º.

- Otras Actividades que el Profesor-a diseñe para trabajar estos contenidos.

LA PAZ PARA LA VIDA.

Organización: Como el año pasado (con este eslogan).

30- ENERO - DIA DE LA PAZ EN BENALMADENA

Esta celebración es considerada importante por el Equipo Multiprofesional de Educación para la Salud en la Escuela, entre otros aspectos relacionados con el objetivo general que se plantea, porque es una de las pocas oportunidades en que puede participar toda la Comunidad Escolar del municipio en una actividad conjunta.

El acto central en Arroyo de la Miel será una concentración en la Plaza de la Mezquita, donde los alumnos de cada uno de los colegios llegarán en las distintas manifestaciones escolares por la Paz, siguiendo el itinerario previsto en cada caso.

En caso de que no se puedan celebrar estos actos el día previsto por razones meteorológicas, se pasan automáticamente al mismo día de la semana siguiente.

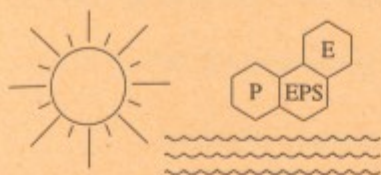
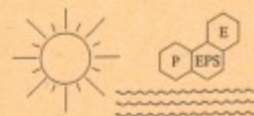
OBJETIVO FUNDAMENTAL

Concienciar a todos de la necesidad de vivir en una sociedad que no genere hábitos violentos y permita a todos un desarrollo mental sano, con valores sociales basados en la paz, la solidaridad y la justicia.

DESARROLLO DE LA CONCENTRACION

- Entrada en la plaza por colegios y por clases. Habrá un servicio de orden, compuesto por niños y adultos ayudando a que todo se desarrolle según lo previsto.
- Una vez allí formarán círculos concéntricos de pie y cogidos de las manos.
- Puede sonar mientras tanto una música de ambiente relacionada con la actividad.
- Una vez que lleguen todos se guardará un minuto de silencio, seguido (si es posible) de la lectura de un breve comunicado por parte de cada uno de los colegios (poesía, cita, redacción, etc.). Sólo podrá intervenir un niño por colegio y su intervención no podrá ser superior a dos minutos.
- Si fuera posible, se terminaría el acto con la suelta de palomas y/o globos, a los acordes de una música solemne apropiada para la ocasión.
- En todo caso, terminado lo que correspondiera anteriormente, los alumnos de cada colegio se agruparán silenciosamente en la zona de la plaza donde se encuentre su pancarta para disponerse a salir organizadamente, según las instrucciones que vayan recibiendo.

Nota: No debemos dudar en pedir ayuda a la policía local, a los voluntarios de Cruz Roja o los de Protección Civil si los necesitamos, ya que para eso han ofrecido su colaboración.



*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

Estimadas-os Madres-Padres de Alumnas-os:

Durante los meses de Enero-Febrero, dentro del Programa de Salud Escolar, abordamos el tema Salud Mental. Así pues, continuamos solicitando su colaboración para conseguir entre Todos una verdadera Educación para la Vida,

Por ello, nos atrevemos a apuntarles algunas consideraciones a tener en cuenta en la dinámica familiar:

- * Sean Cariñosos con sus Hijas-os y demuéstrenles frecuentemente cuánto los quieren, tanto verbalmente como mediante contacto físico (besos, abrazos, etc). Procuren facilitarles su Desarrollo Afectivo y su Autoestima.

- * Comuníquense con sus Hijos-as, dialoguen con ellos siempre que puedan y Fomenten Actividades Conjuntas; evitando sobreprotección o descuidos.

- * Participen Activamente en la Educación de sus Hijas-os y mantengan buenas relaciones con el Profesorado que en ese momento les esté ayudando. Promuevan que sus Hijos-as Participen en Actividades Extraescolares (deportes, cultura, etc) que fomenten su Educación Social.

- * Cuiden mucho la Alimentación de sus Hijas-os y procuren que Duerman el Tiempo Necesario (de 9 a 11 horas, según la edad) para compensar el cansancio diario. Eviten que se acuesten demasiado tarde.

- * Procuren Ofrecerles un Clima Familiar Cordial y Relajado. Eviten en su presencia los posibles desacuerdos matrimoniales. Genérenles una visión positiva tanto de su Mamá como de su Papá y ayúdenles a vivir según su edad.

- * Eviten en lo posible Consumir Productos Tóxicos Delante de sus Hijos-as (tabaco, alcohol, etc.). Recuerden que son Ustedes los mejores ejemplos.

- * No Eviten con Evasivas las Posibles Preguntas que sus Hijas-os Puedan Hacerles sobre su Desarrollo Afectivo-Sexual. Contéstele con Naturalidad y Confianza teniendo en cuenta su edad. Eviten un pudor excesivo.

- * Siempre que tengan dudas respecto a cómo proceder ante una problemática o situación compleja, Asesórense a través de algún especialista (Profesores, Psicólogos, Sanitarios, etc).

EQUIPO DE SALUD ESCOLAR DE BENALMADENA



Q



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

OBJETIVOS GENERALES

- * Conocer la importancia de los accidentes y sus principales causas.
- * Conocer y aplicar medidas de seguridad adecuadas en los diversos lugares y entornos.
- * Valorar la importancia de posesión de determinadas habilidades (nadar, ...) así como la preparación física adecuada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA.

- Iniciar mediante juegos la educación vial.
- Adquirir la capacidad de guardar normas de seguridad en la escuela, en la casa,...
- Familiarizarse en el conocimiento de la casa, y del peligro que algunos de sus elementos representan.
- Valorar la importancia de la higiene de heridas como medida de prevención post-accidente.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

- Reconocer señales de peligro para peatones y dominar la señalización de señales, pasos de cebra y señales del guardia.
- Difundir el conocimiento de las señales más comunes como medio de prevenir los accidentes.
- Analizar la situación vial de la localidad.
- Valorar la importancia de la asistencia del herido como medida para paliar los efectos de los accidentes.
- Observar la casa y el colegio y detectar posibles peligros.
- Guardar normas de seguridad con los aparatos, instalaciones, así como con los materiales utilizados para el juego.

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

- Saber practicar las técnicas de primeros auxilios en accidentes (técnicas de inmovilización, reanimación cardiovascular, ...).
- Capacitar para el uso de materiales y aparatos de laboratorio sin peligro.
- Conocer las normas y mecanismo de seguridad en el hogar.
- Ser capaces de mantener un comportamiento correcto como peatón y conductor de vehículos (bicicletas ...)

CONTENIDOS

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA.

* La casa y el colegio:

- Medidas de seguridad de:
 - Aparatos eléctricos
 - Productos tóxicos
 - Instrumentos cortantes
 - Otros

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

* Educación vial

- Conocimiento de la zona de residencia.
- Conocimiento del entorno del colegio.
- Conocimiento de la localidad.
- Respeto a las señales de tráfico.
- Auxilio del accidentado.

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

* Educación vial

- Como peatón.
- Como conductor de vehículos.

* Primeros auxilios

* La Electricidad como posible causa de accidentes.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

- Observar la casa, el colegio, la clase, la calle y buscar, si existe, algún elemento de peligro para los niños: fuego, productos tóxicos y fármacos, electricidad, objetos cortantes y puntiagudos, elementos estructurales.
Observar las normas de seguridad que hay que tener en cuenta en esos casos.
- En las salidas del colegio, cruzar la calle por los lugares señalizados, como semáforos y pasos de cebra.
Realizar dibujos y dramatizaciones de los trayectos realizados.
- Conversar sobre temas de interés: lavado de heridas con agua y jabón, experiencias personales sobre accidentes ocurridos y como podrían haberse evitado.
- Realizar una campaña de prevención de accidentes con murales, dibujos, ...
- Preparar un pequeño botiquín de clase.
- Organizar debates en los que cada alumno cuente sus experiencias. Hacer resaltar la precauciones que hay que tomar en cada caso. Dibujar estas situaciones.

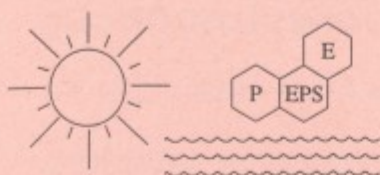
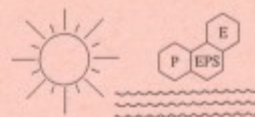
SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

- Representar situaciones que ilustren un peligro o un accidente.
- Realizar composición escrita sobre algún accidente producido de resonancia en la prensa.
- Que el alumno cuente un accidente narrado anteriormente. Se comenta. Se realiza un cuestionario. Se dibuja y se escribe resumidamente lo escuchado.
- Recoger de la prensa noticias sobre accidentes ocurridos. Realizar un mural. Conversar sobre las causas y las medidas de seguridad que podrían haberlo evitado.
- Realizar dibujos sobre accidentes infantiles.
- Colocar carteles en zonas de peligro previamente detectadas
- Realizar encuestas sobre elementos peligrosos en el barrio, así como sobre las soluciones que aportan para resolverlos.
- Realizar un estudio de los alrededores del colegio en los que se detecten factores peligrosos a tener en cuenta. Hacer redacciones sobre lo observado y dialogar sobre ello.
- Construir una situación imaginaria de tráfico rodado. Crear una historieta respecto a ella.
- Confeccionar una clasificación de las señales de tráfico más comunes.

- Comentar las normas de prudencia y comportamiento a tener en cuenta en los transportes urbanos.
- Conversar y sacar conclusiones sobre los principales accidentes domésticos (ingestión de productos tóxicos, pequeños incendios, descargas eléctricas, ...)
- Elaborar en clase unas normas de seguridad.
- Leer las instrucciones de distintos productos tóxicos.
- Llevar un registro de accidentes en clase, observar los más frecuentes y buscarles solución.
- Realizar esquemas del itinerario que cada alumno realiza a diario, marcando las señales de tráfico existentes y los lugares más conflictivos del recorrido. Apuntar las mejoras que cada uno considera necesarias.
- Realizar como trabajo manual algunas señales de tráfico y hacer un pequeño circuito en clase que los alumnos recorrerán, unos como peatones y otros como vehículos.
- Practicar algunas medidas sencillas de primeros auxilios como vendajes, curas,...
- Enumerar los materiales y productos indispensables para un botiquín escolar.

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

- Realizar debates y coloquios sobre accidentes ocurridos. Sintetizar, resumir y sacar conclusiones.
- Realizar entrevistas y encuestas sobre esta problemática.
- Estudiar algunas causas productoras de estados propensos a la accidentalidad.
- Comentar y analizar el mal uso de los aparatos domésticos.
- Realizar un plano de la zona de residencia en el que se vea la ordenación del tráfico, aportando sugerencias para mejorar las deficiencias observadas.
- Redactar algunas normas de seguridad personal y del hogar, referidas al fuego, electricidad, productos tóxicos y fármacos.
- Hacer un simulacro de evacuación del colegio.
- Organizar cursillos de primeros auxilios.
- Confeccionar tablas estadísticas agrupando accidentes por sus causas y efectos en el colegio, localidad. Confeccionar gráficas.
- Dramatizar accidentes colectivos aplicando normas de seguridad elementales.
- Hacer un estudio de la siniestralidad laboral en la zona.



*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

TEMA DEL MES: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Estimadas/os Madres/padres:

Las estadísticas nos demuestran que la mayoría de los accidentes infantiles ocurren en casa o a causa de accidentes de circulación.

En lo que se refiere a prevenir accidentes de tráfico:

- * SEA UN EJEMPLO PARA SUS HIJOS cuando conduce o camina. Respete las señales y normas de circulación. En un paso de peatones es el peatón quien tiene preferencia.
- * Respete la señal para el peatón cuando cruza por un semáforo. Hágalo cuando esté verde para usted, y nunca en rojo. Piense que otros pueden seguirle, especialmente si son niños.

Algunas normas de seguridad para la casa:

- * En la cocina, ponga los mangos de las sartenes y cazos hacia adentro.
- * Llene la freidora sólo hasta la mitad.
- * No tenga los cables cerca de un foco de calor, ni colgando donde puedan engancharse.
- * Desenchufe los aparatos antes de fregarlos.
- * Ponga los productos de limpieza en alto (También en casa de los abuelos).
- * No cambie productos tóxicos de su envase original a otro de alimentación (refrescos, etc.). Evitará que los niños los confundan.
- * Tenga los medicamentos bajo llave.
- * Mantenga los cables de los aparatos eléctricos en buen estado (sin que estén pelados con los hilos al aire).
- * Utilice tapa-enchufes.

Si a pesar de sus precauciones, su hijo sufre un pequeño accidente, considere estos consejos:

- Quemadura: Lávela sin frotar con abundante agua muy fría y acuda a su Centro de Salud, cubriéndola con un paño húmedo. No ponga nunca pomadas ni otros productos que no sepa con seguridad si son o no adecuados

- Heridas leves (arañazos, rozaduras, etc): Lávelas muy bien y aplique agua oxigenada a continuación. Utilice siempre gasas y nunca algodón en estas curas. Después de esto ponga un antiséptico (mercromina, betadine, etc.)

**EL EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA
DE BENALMADENA.**



6



CULTIVO DEL TIEMPO LIBRE

(EL EQUILIBRIO EN LA VIDA)

OBJETIVOS GENERALES

- Promover actividades complementarias y compensatorias de las actividades escolares (deportes, cultura-lectura, teatro, coleccionismo, juegos, excursionismo, artesanía, etc.), gratificantes y formativas (física, mental y socialmente), para prevenir comportamientos marginales y crear hábitos sanos (higiene, no fumar, alimentación correcta, etc.).
- Promover actividades de tiempo libre creativas (jardinería, bricolage, artesanía, etc), normalizados (normas de higiene, de respeto, etc), y de amplio repertorio (tanto físicas como intelectuales, sin menoscabo del tipo de actividad).

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conseguir el 99% de participación en alguna actividad de tiempo libre, de tal forma que cada niño realice al menos una actividad.
- Fomentar la creación de un comité de tiempo libre en cada colegio, participativo y representativo, (padres, alumnos, profesores, monitores ...), que coordine un amplio repertorio de posibilidades.
- Fomentar la creación de un comité municipal con la integración de las entidades locales, (área de juventud, patronato polideportivo, casa de la cultura, puerto ...), que publique periódicamente estas actividades.
- Capacitar al escolar para la confección y selección de actividades equilibradas, organizando su tiempo libre como un complemento positivo, gratificante y formativo que sea parte de su vida diaria.
- Introducir las nociones de ocio y descanso como "cambio" de actividad en contraposición a "aburrimiento" y ausencia de actividad.

OBJETIVOS POR CICLOS:

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

- Selección de programas infantiles de televisión.
- Iniciación a juegos infantiles nuevos. .Juegos al aire libre.
- Expresión libre (oral, corporal ...)
- Etc.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

- Selección de programas generales de TV.
- Fomento del coleccionismo, lectura, ajedrez, jardinería, etc.
- Juegos predeportivos, ("balon-tiro", "Pilla-pilla", "la botella"), de tipo no competitivos y no sexistas.

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

- Programación del tiempo de TV.
- Fomento del asociacionismo, (grupos de teatro, musicales, excursionismo, etc)
- Juegos deportivos de tipo participativo, (baloncesto, balonmano, fútbol, etc).
- Fomentar actividades creativas y constructivas especialmente al aire libre, (jardinería, embellecimiento y cuidados del entorno, ayudas comunitarias en asociaciones de voluntarios, etc).

Cada educador adaptará los objetivos a su clase y alumno dando opción a la elección libre por gustos y afinidades.

CONTENIDOS:

1.- El equilibrio trabajo/descanso/tiempo libre: dentro del reparto de actividades del día el ser humano necesita mantener un adecuado equilibrio para mantenerse sano. Básicamente lo podemos dividir en tres aspectos:

a) El trabajo necesario para ganarse el sustento y mantener su estima personal, en el caso del escolar su obligación sería el estudio. A ello dedica de 5 a 7 horas. Durante esta actividad se recomienda:

- Mantener una postura correcta, i es muy importante mantener la columna vertebral derecha y en una postura cómoda !.

- Al realizar cualquier actividad prolongada, intercalar períodos de relajación prolongados.

- Respetar siempre la distribución racional de las comidas y que éstas sean las adecuadas para la edad y la actividad que se realiza.

b) El tiempo libre necesario para equilibrar este esfuerzo con actividades que gusten, descansan y complementen el tipo de actividad desarrollado en el trabajo.

c) El descanso necesario para recuperar las energías consumidas durante el día. Se recomienda:

- Dedicar de 8 a 10 horas de sueño, respetando el ritmo circadiano.

- Cuidar que el ambiente de descanso sea el adecuado, en habitación oscura, con poco



ruido, bien ventilada, lejos de focos de radiación (TV, frigoríficos ...).

2.- La necesidad de actividades gratificantes.

3.- La importancia del ejercicio físico para el organismo en desarrollo y para evitar el deterioro orgánico generando salud.

4.- La adaptación del cultivo del tiempo libre a la edad, el trabajo desarrollado y los gustos personales.

5.- La importancia de realizar actividades al aire libre para nuestra salud.

6.- La necesidad de desarrollar actividades de grupo para prevenir comportamientos marginales y para el desarrollo integral del individuo.

ACTIVIDADES POR CICLO:

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

- Aprendizaje de juegos nuevos recopilados de los diferentes orígenes de las familias de los alumnos.
- Coloquios sobre las posibilidades de juegos y tiempo libre (lo que hacen, lo que les gustaría hacer ...).
- Realizar juegos de coordinación, expresión corporal, teatralización, música, pequeñas excursiones, etc.

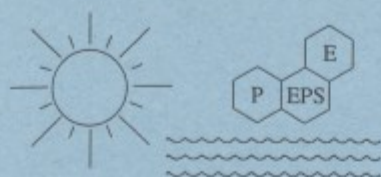
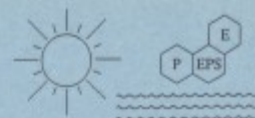
SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

- Práctica de juegos predeportivos.
- Iniciación a juegos reglados.
- Formación de grupos por áreas de interés común (Coros, coleccionismo, ajedrez, teatro, etc).
- Organización de talleres de actividades de tiempo libre, (jardinería, modelado, bricolage, cocina, pintura, etc).

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

- Práctica de juegos deportivos.
- Organización de actividades de tiempo libre, participando en el comité del colegio y sirviendo los alumnos mayores de monitores de los pequeños.

- Participación en grupos de ayuda y voluntariado social (Cruz roja, asociaciones juveniles, etc), para realizar actividades constructivas de mejora social y del entorno.
- Participación activa en las actividades de tiempo libre del municipio, (polideportivo, cultura ...).
- Formar grupos de investigación sobre las posibilidades de tiempo libre de la zona. Podrían investigar sobre temas relacionados:
 - Repertorio de tiempo libre.
 - Tiempo libre y salud.
 - Descanso y aburrimiento.
 - Aburrimiento y enfermedad ...



*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

Queridos padres y madres:

El tema del presente mes es SALUD Y TIEMPO LIBRE.

Por este motivo nos permitimos invitarles a pensar con nosotros en algunas cuestiones relacionadas con el tema.

- Piensen que el ritmo de vida de su familia debe permitir que sus hijos/as organicen adecuadamente su tiempo entre estudio (que es su trabajo), tiempo libre y descanso.
- La familia debe organizarse de una manera estable, tanto en comidas como en descanso, diversión, etc. Esto dará seguridad a sus hijos/as y les ayudará a ser organizados por sí mismos.
- Procuren que el ambiente de su hogar permita que sus hijos/as puedan descansar adecuadamente.
- Es importante que ellos/as organicen su horario de estudio personalmente, según su edad. Consulte a los profesores.
- Infórmense de todas las actividades de tiempo libre que pueden realizar sus hijos. Ofrezcanles todas las posibilidades y que ellos elijan libremente.
- En lo que se refiere al tema de la televisión, recuerden que es peligroso abusar de ella. Para evitar este abuso, ayúdenles a sustituir el tiempo de tele por otras actividades (juegos de mesa, puzzles, etc.). Juegue y hable con ellos.
- No olvide tampoco que los videojuegos crean adicción y su abuso tiene consecuencias negativas para la salud y el desarrollo social de su hijo/a.
- Procuren que en su casa haya un ambiente divertido y tranquilo, en el que toda la familia participe en actividades de tiempo libre y juegos familiares.

**¡ JUEGUEN CON ELLOS !
AYUDENLES A ELEGIR LIBREMENTE SUS ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE**

**EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA DE
BENALMADENA.**







SALUD Y MEDIO AMBIENTE

INTRODUCCION

Resulta difícil encontrar un tema que mejor se relacione con los demás que forman parte de este programa, ya que en cuanto tocamos cualquier aspecto conectado con la salud desde un enfoque no individualista, sino colectivo, educativo, social, etc., tendremos que situarnos en lo que genéricamente se llama Salud Ambiental, aunque no nos lo proponemos.

No olvidemos que, como veremos en el desarrollo de este tema, nos ocuparemos tanto del ambiente natural propiamente dicho, como del ambiente social.

También es este un tema donde resulta especialmente fácil hacer un planteamiento interdisciplinar, ya que el mismo se puede abordar evidentemente desde el área de experiencia social (medio ambiente social), desde el área de experiencia natural (medio ambiente natural o incluso medio ambiente físico), y por supuesto desde áreas de expresión (realizaciones plásticas, composiciones, lectura o análisis de textos relacionados con el tema, planteamiento de problemas matemáticos relativos a magnitudes mensurables que se manejan en este ámbito, etc.).

Por último, un correcto planteamiento en el terreno de la Educación para la Convivencia es fundamental en relación con la consecución de unos hábitos cívicos de comportamiento que nos permitan conseguir y mantener un ambiente saludable, tanto en sus aspectos naturales como sociales, individuales como colectivos. Todo ello nos permitirá gozar de una adecuada calidad de vida y una salud para todos en unos niveles aceptables.

OBJETIVOS GENERALES

- Ser consciente del impacto o repercusión ambiental de nuestras acciones, ya sean individuales o colectivas.
- Comprender que determinadas acciones individuales que parecen tener escasa repercusión ambiental, pueden tenerla a un nivel global, considerando la suma de todas ellas.
- Fomentar pautas de conducta positivas para la salud y el bienestar colectivo.
- Conocer y valorar las limitaciones en el aprovechamiento de los recursos naturales.
- Generar una actitud de uso racional de los recursos naturales en el ámbito del uso individual, de manera que se evite malgastar dichos recursos.
- Desarrollar actitudes cívicas en relación con el uso de servicios públicos relacionados con la salud ambiental: agua, basura, etc.
- Valorar la influencia en nuestra salud, tanto a nivel individual como colectivo, de los factores que determinan la calidad del medio ambiente.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

- Generar un espíritu de colaboración para lograr la adecuada limpieza de los entornos más próximos al escolar: la casa, la escuela y la calle.
- Relacionar vida sana con ambiente natural en buen estado de conservación.
- Potenciar las actitudes conservacionistas y anticontaminantes de los alumnos.
- Resaltar la importancia de la higiene ambiental para el mantenimiento de una buena salud.
- Reconocer al Sol como un elemento que lo mismo puede ser muy bueno como muy malo para nuestra salud.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

- Valorar la influencia de la contaminación de las playas en la salud de los bañistas y la vida de un pueblo turístico como éste (repercusiones sanitarias y económicas).
- Conocer el ciclo del agua en la naturaleza.
- Valorar las modificaciones que puede introducir el hombre en el ciclo del agua en la naturaleza.
- Valorar la importancia de la existencia de zonas naturales de reserva, donde se hayan preservado la pureza y el equilibrio ambientales, considerando estas zonas como verdaderos tesoros de la Humanidad.
- Conocer el proceso que sigue el agua ya usada hasta que se vierte lejos de nosotros.
- Reconocer la conveniencia de la depuración del agua residual para contribuir a lograr un menor grado de contaminación ambiental.
- Conocer la ubicación y utilidad de la depuradora de aguas residuales en nuestro municipio.
- Conocer el proceso que sigue el agua destinada a ser consumida por nosotros, desde que se obtiene hasta que la tomamos (almacenamiento en depósitos, depuración, conducción y consumo).
- Valorar la colaboración ciudadana como elemento fundamental para la limpieza e higiene de la localidad.
- Contribuir a la limpieza y buen cuidado de las calles y del colegio o cualquier otro edificio o instalación pública.



- Conocer los principales servicios públicos de la ciudad que son importantes para nuestra salud, tanto los que se ven a simple vista (limpieza, recogida de basura, etc.), como los que no (alcantarillado, conducción de agua potable, etc.).
- Valorar la importancia que tiene para nuestra salud el vivir en una zona muy soleada como la nuestra, así como conocer los peligros de una exposición excesiva a los rayos solares.

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

- Reconocer al Ayuntamiento como el organismo responsable de tres servicios básicos para la salud colectiva: Agua potable, aguas residuales y el de limpieza y recogida de basura.
- Identificar otros servicios municipales relacionados con aspectos ambientales: urbanismo, parques y jardines, playas, etc.
- Conocer la obligación legal de un control higiénico municipal de los locales y servicios públicos.
- Destacar la necesidad de valorar previamente su impacto ambiental antes de realizar cualquier actividad humana.
- Manejar adecuadamente un vocabulario básico relacionado con estos temas.
- Identificar la tecnología como el mecanismo básico de adaptación al medio de la especie humana.
- Valorar la importancia de supeditar los valores de la tecnología y el progreso a los del equilibrio ambiental, si no queremos que la especie humana lleve al ecosistema planetario a la sustitución de degradación completa.
- Conocer qué está en nuestra mano hacer (reclamaciones oportunas, participación electoral o en movilizaciones sociales, etc.) y qué no lo está (ejecución de acciones de alta economía, actuaciones políticas de gobierno o gestión de la explotación de los recursos ambientales, etc.).
- Investigar las posibles precauciones que podemos tomar antes de tomar el sol.
- Inculcar una actitud positiva y constructiva respecto al tema ambiental y nunca hacia una situación de frustración ante la propia impotencia para resolver unos problemas ante los que podemos sucumbir.
- Reconocer al farmacéutico y al veterinario como importantes agentes de salud ambiental.

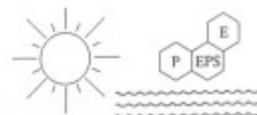
CONTENIDOS DE REFERENCIA

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

- Si las personas vivimos en un sitio que no está bien, podemos ponernos enfermos.
- Si contaminamos los lugares donde vivimos o en los que viven otros, nos podemos poner enfermos o poner enfermos a los demás.
- Si amamos la Naturaleza y la cuidamos, estaremos mucho más sanos y viviremos mejor.
- Si ensuciamos la Naturaleza nos hacemos daño nosotros y también a los demás.
- Para que nuestra casa, nuestro colegio o nuestro pueblo estén limpios, lo primero que tenemos que hacer es ayudar no ensuciándolos.
- Todas las cosas que usamos han salido de algo que hemos cogido de la Naturaleza (Ej.:un lápiz, grafito o carbón y madera de un árbol) .
- Si usamos estas cosas bien, no las malgastamos y las aprovechamos como es debido, estaremos cuidando la Naturaleza y no habrá que coger más de esos productos naturales hasta que ya no quede más remedio.
- La basura se debe tirar de noche en los contenedores y debe ir en bolsas bien cerradas.
- Si gastamos agua cuando no nos hace falta, no tendremos cuando la necesitemos. Por ejemplo, debemos recordar que el agua de beber no es para jugar ni mojar a los demás.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

- Conceptos básicos de Ecología: ecosistema, equilibrio ecológico, pirámide de poblaciones, cadena alimentaria, etc.
- Ciclo del agua en la Naturaleza y ejemplos de actividades humanas que lo modifican.
- Las zonas naturales que todavía se conservan en buen estado son un tesoro que es propiedad de toda la Humanidad y no podemos consentir que nadie acabe con este tipo de zonas o las estropee por motivos particulares.
- Parques naturales y zonas de reserva que son de interés para los alumnos, tanto en función de su proximidad a nosotros como de su valor ecológico especial.
- Las zonas verdes urbanas como factores ambientales de calidad de vida.
- El servicio de alcantarillado y la eliminación o depuración de aguas residuales urbanas, especialmente en nuestro municipio.



- Ubicación y funcionamiento de la depuradora de aguas residuales en nuestro pueblo.
- Estudio del servicio público de agua potable, con especial referencia a nuestro municipio.
- Los servicios municipales de limpieza y recogida de basura, especialmente en el caso de nuestro pueblo.
- Importancia de la colaboración ciudadana para el buen funcionamiento de los servicios públicos relacionados con la salud colectiva.
- La contaminación de nuestras playas: origen, naturaleza y repercusiones sanitarias o económicas.
- Ejemplos de organizaciones ecologistas y conservacionistas.

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

- La Ecología como una disciplina encuadrada dentro de las Ciencias Naturales.
- Distinción entre Ecología (ciencia) y Ecologismo (postura o compromiso ideológico). Distinción entre el par de palabras: ecologista, ecólogo.
- Forma de estudiar cualquier ecosistema.
- Estudio de los temas señalados en el apartado correspondiente a las actividades relativas al DIA DEL AMBIENTE SANO.
- Las leyes del equilibrio ecológico: COMPLEJIDAD, LIMITACION DE MATERIAS PRIMAS E INTERDEPENDENCIA.
- El hombre como ser vivo que se adapta al medio produciendo en él variaciones sustanciales(Tecnología). Problemática del impacto ambiental de las realizaciones humanas.
- Situación mundial de alarma en relación con la degradación del medio ambiente, con la consiguiente importancia a nivel mundial de estos temas.
- El agua potable : proceso que sigue y mecanismos de control.
- El servicio de alcantarillado y depuración de aguas residuales.
- El servicio de recogida de basuras.
- El ruido como forma de contaminación. Control municipal de actividades o locales que generen un nivel de ruido excesivo para la salud.
- El control municipal de locales y servicios públicos en general.
- Necesidad de controlar los animales que puedan causar la propagación de una determinada enfermedad.

- El farmacéutico, el veterinario, el médico y el enfermero como profesionales sanitarios que actúan como agentes de salud pública.
- Otros profesionales que intervienen en el control del medio ambiente: ingenieros, geólogos, químicos, biólogos, urbanistas, etc.
- Qué está en nuestra mano hacer y qué no lo está para colaborar en este terreno:
 - Cómo podemos contribuir a no degradar el medio.
 - Cómo podemos obligar a otros (personas, organismos o instituciones) para que cumplan con su obligación.
 - Cómo y dónde reclamar. Competencias locales, autonómicas y de la administración central. (Ejemplos).



ACTIVIDADES SUGERIDAS

EDUCACION INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

- Las actividades correspondientes al DIA DEL AMBIENTE SANO que sean apropiadas para este nivel.
- Limpieza y ordenación de la clase, con coloquio posterior sobre la situación mejor, la de antes o la de después de hacerlo.
- Inspeccionar los servicios del colegio para comprobar si los alumnos los mantienen o no limpios y en buen estado.
- Recorrido por la zona de campo más próxima al colegio, realizando juegos al aire libre y disfrutando de la Naturaleza.
- Dar una vuelta por todo el Colegio para ver qué plantas hay (árboles, flores, césped, etc.) y ver en qué estado se encuentran.
- Coloquios en clase sobre la contaminación del Medio Ambiente, especialmente en las excursiones familiares al campo, en las que ellos pueden ser los que contaminen o ensucien.
- Realización de dibujos sobre pares de realidades contrapuestas relacionadas con la salud y el Medio Ambiente. Ejemplos: calle limpia, calle sucia; casa limpia, casa sucia; colegio limpio, colegio sucio; excursión contaminante y no contaminante; persona sana en un lugar sin contaminación atmosférica, persona enferma en sitio muy contaminado; etc.
- Recorte en papel de objetos relacionados con el tema, previo coloreado de los mismos.
- Ordenación de los dibujos recortados formando parejas. Ejemplos: papel, papelera; cubo, fregona; bolsa de basura, contenedor; W.C., cisterna; grifo, vaso; escoba, recogedor, etc.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA Y QUINTO DE E.G.B.

- Las correspondientes al DIA DEL AMBIENTE SANO.
- Realizar un itinerario ecológico de plantas ornamentales, basado en las plantas del propio colegio o de la zona ajardinada más próxima al mismo.
- Ejercicios de ordenación de actividades humanas según el grado de impacto ambiental que puedan producir.

Ejercicio tipo: Ordena según el impacto ambiental que produzcan (de mayor a menor), las siguientes realizaciones humanas:

Urbanización en primera línea de playa, embalse en el curso alto de un río, construcción de una carretera a través de una zona de reserva natural, refinería de petróleo.

Nota: En este tipo de actividades no podemos pretender que haya una sola respuesta tipo. Con los datos de que dispone el alumno caben distintas respuestas, ya que la evaluación del impacto medioambiental es algo muy complejo. Lo importante es que cada alumno sea capaz de dar su propia y coherente justificación tras una reflexión personal.

- Ejercicios en los que se pida a los alumnos que citen cosas que ellos personalmente pueden hacer para colaborar en la conservación del medio ambiente. (Ejemplos: no malgastar lápices, papel, electricidad, gas, etc., a fin de no agotar los recursos naturales).
- Realización de murales o dibujos sobre las playas del municipio en los que se muestre su aspecto en caso de estar o no contaminadas.
- Visita a la depuradora de aguas residuales para conocer su ubicación y funcionamiento.
- Puesta en marcha de un taller de manualidades usando papel que ya se considera que no sirve, como manera de reciclarlo.

CICLO SUPERIOR DE E.G.B.

- Las actividades propias del DIA DEL AMBIENTE SANO.
- Las prácticas o experiencias que se reseñan en el documento adjunto.
- Realización de itinerarios ecológicos por grupos o por clases, tanto si son itinerarios de monte como si lo son de playa, ya que son los más fáciles de realizar en las cercanías de los centros escolares.
- Realización de excursiones por el pueblo y los alrededores con objeto de descubrir y localizar posibles casos de atentados ecológicos y realizar posteriormente la enumeración y descripción de los mismos.
- Realización de propuestas de solución a estos problemas detectados.
- Determinación del organismo al que hay que dirigir estas propuestas y envío de las mismas por el procedimiento adecuado (escrito, entrevista, llamada telefónica, etc.).
- Confección de guías de observación del paisaje para alumnos de ciclos anteriores, en las que se intente que dichos alumnos menores observen, describan o realicen un inventario de los elementos del paisaje más cercano al colegio.
- Planteamiento de cuestiones a responder por dichos alumnos en cuanto a elementos del paisaje (naturales o artificiales), transformaciones producidas por el hombre, uso y abuso del mismo, etc.
- Investigación sobre los efectos nocivos o beneficiosos que puede tener el sol sobre nuestro organismo.
- Elaboración de una serie de criterios sobre cómo tomar el sol para evitar los efectos perjudiciales y potenciar los beneficiosos.



- Taller de manualidades similar al del Ciclo Medio.
- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:**

Se confecciona un calendario de Conferencias de expertos en Medio Ambiente sobre los siguientes temas:

- Control Sanitario de Agua Potable.
- " " " Residuales.
- " " " Playas.
- " " Medioambiental del Centro de Salud. Medio Ambiente y Enfermedad.
-
- El Veterinario como agente de Salud Medioambiental y Zoonosis.
- Control de Calidad en las empresas alimentarias.

**Su hijo/a
ha empleado parte
de su tiempo
en colorear
este folleto.
Emplee usted
parte del suyo
en comentarlo
juntos.**



**RECUERDE:
Ambiente Sano
Vida Sana**



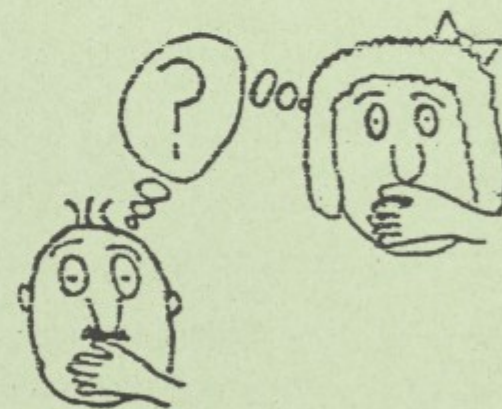
**El Equipo
Multiprofesional
de educación para
la Salud
en la escuela
BENALMADENA
(Programa Panal)**

CON LA COLABORACION
DE COMISION DE
LAS COMUNIDADES
EUROPEAS

EUROPA CONTRA
EL CANCER

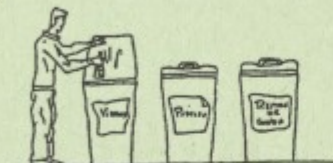
**Tema del mes:
Salud y Medio
Ambiente**

**¿AMBIENTE
SANO...?**



**V DIA DEL
AMBIENTE SANO
BENALMADENA**

**Recicle
los materiales
Cada residuo
en su
contenedor**



**Respete la
Naturaleza
Deje oír el
canto de los
pájaros**



**Cuando vea alguna
agresión ambiental
no piense que no
va con Vd.
Reclame o
denuncie
por el bien de todos**

**Fumar puede
perjudicar su
salud
y también la
de los demás**



**Tomar el sol
moderadamente
es muy bueno
para su salud.
Tomarlo en exceso
puede ser muy
perjudicial**



**Replante
o participe en la
reforestación
y cuide todas
las especies**



**Reduzca
el consumo**



**No malgaste
agua ni energía**



ANEXO E: VARIOS

EL BOTIQUÍN ESCOLAR Y ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LAS CURAS EN LOS COLEGIOS

MATERIALES NECESARIOS EN EL BOTIQUÍN ESCOLAR

ANEXOS

- Guantes de un solo uso.
- Gasas estériles (en paquetes o bolsas individuales o en 300, 500 o 1000).
- Agua oxigenada.
- Betadine.
- Esparadrapo (hipoalérgico).
- Vendas (no elásticas).
- Tiritas.
- Tijeras.
- Pinzas.

COMO ACTUAR PARA REALIZAR ADECUADAMENTE CURAS EYES

- 1º.- Ponerse los guantes.
- 2º.- Lavar la herida y zona circundante con jabón y agua abundante, secar con gasa estéril y retirar todo resto de suciedad.
- 3º.- Desinfectar con agua oxigenada.
- 4º.- Poner Betadine.
- 5º.- Tapar, sólo en caso de que sea necesario.
- 6º.- Decir al niño que le levanten la cura en casa antes del 24 horas y decirle si el niño está o no correctamente vacunado. En caso de duda al momento de acudir al Centro de Salud.

NOTA: No utilizar pomadas, tul greto, etc.

ANTE CUALQUIER DUDA, DERIVAR EL CASO AL CENTRO DE SALUD

EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA
BENALMADENA



La vida es un
proyecto en
constante
movimiento



Que el día
interfuerza
en la vida
para la salud.
Que el día
puede ser muy
diversificado



Que el día
sepa que no
va con la
diversidad
del mundo
por el bien de todos



ANEXOS

1. Conclusiones



No hay nada
que no se pueda



ANEXO I: VARIOS

EL BOTIQUIN ESCOLAR Y ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LAS CURAS EN LOS COLEGIOS.

MATERIALES NECESARIOS EN UN BOTIQUIN ESCOLAR

- Guantes de un solo uso.
- Gasas estériles (en paquetes o bolsas individuales o de muy pocas unidades).
- Agua oxigenada.
- Betadine.
- Esparadrapo (hipoalérgico).
- Vendas (no elásticas)
- Tiritas.
- Tijeras.
- Pinzas.

COMO ACTUAR PARA REALIZAR ADECUADAMENTE CURAS LEVES

1º.- Ponerse los guantes.

2º.- Lavar la herida y zona circundante con jabón y agua abundante, sin miedo, hasta retirar todo resto de suciedad.

3º.- Desinfectar con agua oxigenada.

4º.- Poner Betadine.

5º.- Tapar, sólo en caso de que sea necesario.

6º.- Decir al niño que le levanten la cura en casa antes de 24 horas y que se informen si está o no correctamente Vacunado. En caso de duda al respecto, deberán acudir al Centro de Salud.

NOTA: No utilizar pomadas, tul graso, etc.

ANTE CUALQUIER DUDA, DERIVAR EL CASO AL CENTRO DE SALUD

EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA.
BENALMADENA.

VII DIA DE LA FRUTA EN BENALMADENA

Con objeto de facilitar que las actividades de este día se realicen de una manera coordinada en todo el municipio, nos permitimos hacer una serie de consideraciones que faciliten la consecución de este propósito.

- Este día lo celebrarán conjuntamente todos los colegios de nuestro municipio, lo que supondrá una participación de más de 5.000 alumnos y más de 200 adultos, entre profesores, padres, personal no docente y otros colaboradores, planteándonos, entre otros, los siguientes objetivos propios de esta celebración:
 - Resaltar la importancia de la fruta en nuestra alimentación, modificando hábitos alimenticios inadecuados, con tendencia a una dieta equilibrada.
 - Transmitir a los padres, a través de los niños y gracias a las actividades de este día, nuestra preocupación por conseguir en sus hijos unos hábitos alimenticios adecuados.
 - Erradicar el excesivo consumo de golosinas, pastelitos, dulces y bollería fabricados en serie, etc., lo que lleva a una idea errónea sobre la correcta alimentación.
- Durante toda la semana, cada profesor realizará en su aula actividades que tengan que ver con el tema de la fruta, tales como dibujos, ensayos sobre dramatizaciones, canciones, poesías, textos, etc.
- Resultaría muy conveniente que el mismo día 23 se dedicara la primera parte de la mañana, hasta el recreo, a trabajar específicamente sobre este tema.
- Y como colofón, en el recreo se organizará la consumición conjunta por parte de todos de la fruta que hayan traído de casa esa misma mañana. Resulta muy interesante corear todos los niños a la vez un lema alusivo a este día, mientras levantan todos su fruta hacia arriba. Los lemas pueden ser: De la Naturaleza disfrutas si tomas mucha FRUTA, Fru, Fru ... FRUTA, Mejor que golosinas, VITAMINAS, etc. Para este fin resultaría bastante útil contar con megafonía en el recreo.
- Se debe recordar a los niños el día anterior que traigan la fruta. En caso de olvido, alguien que haya trído de más puede compartir su fruta, o el colegio puede tener prevista una cantidad para este fin, esto es, UNA PERSONA, UNA FRUTA.



30 ENERO - DIA DE LA PAZ EN BENALMADENA

Esta celebración es considerada importante por el Equipo Multiprofesional de Educación para la Salud en la Escuela, entre otros aspectos relacionados con el objetivo general que se plantea, porque es una de las pocas oportunidades en que puede participar toda la Comunidad Escolar del Municipio en una actividad conjunta.

El acto central en Arroyo de la Miel será una concentración en la Plaza de la Mezquita, donde los alumnos de cada uno de los colegios llegarán en las distintas manifestaciones escolares por la Paz, siguiendo el itinerario previsto en cada caso.

En caso de que no se puedan celebrar estos actos el día previsto por razones meteorológicas, se pasan automáticamente al mismo día de la semana siguiente.

OBJETIVO FUNDAMENTAL

Concienciar a todos de la necesidad de vivir en una sociedad que no genere hábitos violentos y permita a todos un desarrollo mental sano, con valores sociales basados en la paz, la solidaridad y la justicia.

DESARROLLO DE LA CONCENTRACION

- Entrada en la plaza por colegios y por clases.
Habrá un servicio de orden, compuesto por niños y adultos ayudando a que todo se desarrolle según lo previsto.
- Una vez allí formarán círculos concéntricos de pie y cogidos de las manos.
- Puede sonar mientras tanto una música de ambiente relacionada con la actividad.
- Una vez que lleguen todos, se guardará un minuto de silencio, seguido (si es posible) de la lectura de un breve comunicado por parte de cada uno de los colegios (poesía, cita, redacción, etc.). Sólo podrá intervenir un niño por colegio y su intervención no podrá ser superior a dos minutos.
- Si fuera posible, se terminaría el acto con la suelta de palomas y/o globos, a los acordes de una música solemne apropiada para la ocasión.
- En todo caso, terminado lo que correspondiera anteriormente, los alumnos de cada colegio se agruparán silenciosamente en la zona de la plaza donde se encuentre su pancarta para disponerse a salir organizadamente, según las instrucciones que vayan recibiendo.

Nota: No debemos dudar en pedir ayuda a la policía local, a los voluntarios de Cruz Roja o los de Protección Civil si los necesitamos, ya que para eso han ofrecido su colaboración.

DIA DEL AMBIENTE SANO

JORNADA ECOLOGICO - SALUDABLE EN LOS COLEGIOS DEL MUNICIPIO DE BENALMADENA

LEMA CENTRAL:

AMBIENTE SANO, VIDA SANA

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

ACTIVIDADES PREVIAS (A realizar el mes anterior)

- Realización de trabajos monográficos sobre temas relacionados con la salud y el ambiente.

ACTIVIDADES A CELEBRAR

- Coloquio en cada clase, moderado por el tutor sobre el tema del día.
- Trabajos de clase sobre estos temas: redacciones, dibujos, murales, pegatinas, etc.
- Empapelado de las paredes del colegio con los trabajos realizados.
- Proyección de películas o diapositivas sobre estos temas.
- Realización de la actividad central del día, que ha de ser colectiva, lúdica, generadora de hábitos cívicos y saludables, así como no contaminante. Al igual que en años pasados, consistirá en la recogida de papel que se destinará a la obtención de papel reciclado, demostrando que entre todos podemos reducir sensiblemente la cantidad de basura que tiramos a los contenedores.
- Realización de las otras actividades que en nuestro municipio se realizan para la conmemoración de este DIA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE, este año coordinadas todas ellas por el Ayuntamiento.
- Recomendar a los alumnos que participen en las actividades ciudadanas conmemorativas de este día que se celebren fuera del horario escolar.



PREPARACION DEL DIA DEL AMBIENTE SANO

Si queremos realizar una actividad provechosa en todos los colegios del municipio y que se desarrolle de una manera mínimamente coordinada, debemos tener en cuenta algunos detalles:

- Durante la semana del 27 al 31 de Mayo hay que recordar a todos los alumnos, clase por clase, que deben traer de su casa todos los papeles, periódicos o revistas usados que tengan, en vez de tirarlos a la basura.
- Se guardarán en clase todos ellos, para proceder el día 5 de Junio a su recogida en un ambiente festivo, ya que ésta será la actividad central de la jornada.
- Los contenedores que se destinen a tal fin es conveniente que estén debidamente adornados antes de que llegue esta fecha. La mejor forma es recubrirlos con papel continuo con dibujos alusivos a este tema (medio ambiente y salud, reciclado de papel, etc), realizados a todo color por los niños. Se puede dibujar directamente en el papel o pegar dibujos que los niños hayan hecho en sus clases.
- Viene muy bien dedicar un rato en esta mañana a hablar de estos temas y/o hacer dibujos o trabajos sobre esto.
- Estamos en gestiones con el colectivo ecologista de Fuengirola "Aguijón" para que sean ellos los que se lleven el papel que hayamos recogido y lo destinen a su posterior reciclado.
- Cualquier otra actividad lúdica que se os ocurra es muy interesante. Por favor, comunicádnosla a este equipo para que podamos aconsejarla a los demás compañeros en futuras ediciones.

PRACTICA DE LABORATORIO

DETERMINACION DE LA EXISTENCIA DE CLORO EN VARIAS MUESTRAS DE AGUA
REACTIVO A EMPLEAR: Ortotolidina al 0,1%

DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

- Coger varios frascos que contengan muestras de distintas aguas. A los alumnos no se les dará a conocer previamente el contenido de cada uno de los frascos, numerados del 1 al 5.
- Sí saben que uno contiene agua de la red municipal de abastecimiento, otro agua destilada, otro agua mineral envasada, otro agua de otra red municipal de abastecimiento (por ejemplo, de Málaga), y finalmente otro con agua mezclada con lejía en una proporción ostensible, como puede ser al 25%.
- Tomar una misma cantidad de cada uno de los tarritos (medirla exactamente en ml.) y ponerla en un tubito de ensayo.
- Poner los cinco tubos en una gradilla.
- Añadir el reactivo en una proporción de una gota por cada ml. de agua.

CUESTIONARIO

- 1) Compara el color que ha tomado cada uno de los tubos. Ordénalos por orden de menor a mayor intensidad de color.
- 2) Según estos datos señala a qué muestra de agua corresponde cada uno de los tarros numerados.
- 3) ¿Qué crees que se debe hacer si los responsables de un suministro público de agua no encuentran un nivel aceptable de cloro en la misma?
- 4) ¿Qué otro tipo de análisis podemos hacer para comprobar que un agua se puede beber a pesar de que no encontremos en ella suficientes vestigios de cloro?
- 5) Dibuja en el hueco que hay entre las dos partes del desarrollo, los frascos con las muestras y al final de esa página los tubos con el color que han adquirido después de añadir el reactivo.

RECUERDA:

- UNA ADECUADA CANTIDAD DE CLORO EN EL AGUA ES GARANTIA DE SALUD, PUES TE DA LA SEGURIDAD DE QUE NO CONTIENE GERMENES PERJUDICIALES.
- UNA CANTIDAD EXCESIVA PUEDE RESULTAR TOXICA.



ACTIVIDAD DE PARTICIPACION COLECTIVA:

EL ARBOL DE LA VIDA

Rellena esta hoja del árbol de la vida con tus datos personales y pon en ella a lo que te comprometes para cuidar mejor el medio ambiente (como utilizar menos energía eléctrica o de cualquier otro tipo, poner las botellas de vidrio en los contenedores apropiados, reciclar el papel, las pilas, etc.).

También debéis poner lo que vosotros le exigís a los gobiernos del mundo para proteger el medio ambiente de nuestro planeta (como detener la destrucción de la selva, hacer leyes que protejan el medio ambiente, hacer cumplir esas leyes, prohibir los vertidos tóxicos o la fabricación de productos que dañen la capa de ozono, etc.).

Es muy importante que pongáis todo esto con vuestras propias palabras y expresando vuestras propias ideas. Nosotros sólo os hemos dado algunos ejemplos.

Recorta luego la hoja que has rellenado y si quieres puedes pintarla del color que te parezca.

Todas estas hojas servirán para construir un gran ARBOL DE LA VIDA

Este árbol lo vais a encontrar en la Casa de la Cultura de Arroyo de la Miel el día 5 de Junio.

¡ COLABORA !

RESUMEN:

"El Panal" es un programa INTEGRAL de EpS en la escuela, elaborado ORIGINALMENTE por un Equipo Multiprofesional estable (educadores, sanitarios, psicólogo y trabajadora social) de Benalmádena. Está dirigido a todos los centros escolares (7 colegios, con aproximadamente 5.500 alumnos, 150 profesores y el resto de la Comunidad Educativa), con un planteamiento dinámico (EVALUADO y actualizado anualmente), con carácter PARTICIPATIVO y reforzado activamente (con actividades específicas y días de ... la fruta, la paz y el medio ambiente sano, de carácter festivo y de impacto sobre toda la Comunidad).

Las áreas de interés se han temporalizado mensualmente por bloques temáticos ADAPTADOS a medida de la zona, al calendario escolar y a la temporada de forma continua. La integración es de forma CURRICULAR, con aprobación en los planes de Centro de cada Colegio, aunque dejando libertad de expresión a cada aula, a partir de las actividades "sugeridas" por el equipo de trabajo.

Los bloques temáticos son: O-sep.: Introducción, concepto de EpS. I-Oct.: La Sanidad (prevención y autocuidados). II-Nov.: Alimentación. III-Dic.: Consumo. IV-Ene., Feb.: Salud Mental. V-Mar: Seguridad. VI-Abr.: Cultivo Tiempo libre. VII-May.: Medio Ambiente. VIII Jun.: Evaluación.

Cada mes se refuerza un tema, cada trimestre un día "D", sin olvidar la integración curricular (se trabaja en todos los temas todo el año), haciendo todo el sistema operativo y dinámico, generando continuidad y creatividad y a su vez marcando tiempos de trabajo.

- Este proyecto se genera desde una serie de actividades previas, espontáneas, puntuales, pero confluentes entre los educadores y el centro de salud (desde 1.986) y nace desde la base con el total apoyo de las instituciones implicadas (Distrito Sanitario, CEP., Ayuntamiento) como respuestas a unos problemas-necesidades-inquietudes compartidas, que engendra un equipo de trabajo generatriz y motriz, altamente motivado por el tema de Salud y Educación.

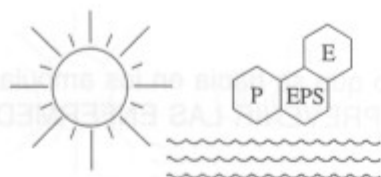
- LA PARTICIPACION de todo el colectivo afectado, de una forma "voluntaria", parte de unas ESTRATEGIAS DE IMPLICACION bien meditadas por parte del Equipo de trabajo mediante la "contaminación de intereses" que se alimenta y refuerza continuamente sin perder de vista sus objetivos fundamentales:

1º.- Integrar la salud en la vida escolar.

2º.- Promover un ambiente sano como patrimonio propio de toda la comunidad.

- LA OPERATIVIDAD del sistema la marca el método de trabajo seguido, la estructura y funcionamiento del equipo, con reparto de responsabilidades, dinámica de grupo, (LA SALUD DELEQUIPO) y posteriormente, la transmisión de estos objetivos inquietudes- ilusiones hacia toda la comunidad, colegios, sanitarios, y todo el municipio de Benalmádena.

Todo ello ha llevado consigo que lo que era "un proyecto" pase a ser "un Programa integral de EpS en la escuela", que entra ya en su 5º año de funcionamiento, cada vez más dinámico, más creativo y ... MAS SANO.



*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

CARTA A LOS PADRES DE ALUMNOS

Estimados Sres.:

Continuando con nuestro PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA, nos permitimos recordarles:

- Que la Salud es un bien necesario para el bienestar de usted y su familia.
- Que para estar sanos, lo fundamental es VIVIR SANAMENTE y esto es responsabilidad suya:

Cuidando su alimentación, higiene, ejercicio, trabajo y descanso diario.

- En caso de que enferme: la Sanidad es un recurso para recuperar la Salud perdida, pero siempre teniendo en cuenta que:

- Existen enfermedades leves (resfriados, diarreas, indigestiones), autolimitadas, que no requieren más que cuidados caseros para su resolución.
- Si es necesario recurrir al médico, piense que su médico de cabecera es quien mejor le conoce para solucionar su problema (evitando el abuso de las urgencias, especialistas y exploraciones innecesarias), aconsejándole el procedimiento a seguir.
- Evite especialmente lo siguiente:

- Acumular medicamentos peligrosos o inútiles en casa.
- Acudir a personas inexpertas, charlatanes y carentes de preparación médica.
- Evite siempre que sea posible la exposición a los RX ("pantalla").



SUBVENCIONADA POR C.E.E.

¿Qué es un Centro de Salud?

Es donde además de curar las enfermedades (que es lo que se hacía en los ambulatorios) se trabaja para **AUMENTAR EL NIVEL DE SALUD Y PREVENIR LAS ENFERMEDADES**

LOS SERVICIOS EN FUNCIONAMIENTO SON

- Consulta médica.
- Atención a urgencias.
- Consultas a especialistas (Salud Mental ya en el Centro de Salud de los Boliches).
- Consulta de enfermería.
- Consulta programada (con cita).
- Consulta de Pediatría.
- Visita domiciliaria (en caso necesario).
- Servicio de reclamaciones y sugerencias.
- Análisis.
- Electrocardiogramas.
- Radiología (En nuestro Centro de Salud de Benalmádena)

También hay una serie de programas de los que se pueden beneficiar personas que no estén afiliados a la Seguridad Social. Y son los siguientes:

- Planificación Familiar.
- Control de Embarazo
- Control de Niños Sanos.
- Vacunaciones.
- Salud Escolar.
- Epidemiología.
- Control Sanitario del medio Ambiente.

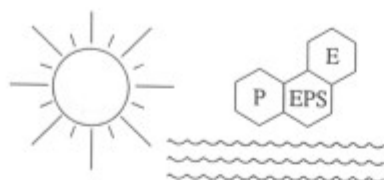
**¡ EL CENTRO DE SALUD ESTA AL SERVICIO
DE LA SALUD DE SU GENTE !**

¡ UTILICE ADECUADAMENTE LA SANIDAD ! ¡ VIVA MAS SALUDABLEMENTE !

¡ PARTICIPE EN EL CUIDADO DE SU SALUD !

¡ COLABORE CON SU CENTRO DE SALUD !

EL EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE SALUD ESCOLAR DE BENALMADENA.



*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

El tema del mes es: SALUD. HIGIENE. ENFERMEDADES INFECCIOSAS.
En este caso, nuestras indicaciones son las siguientes:

La mayoría de las enfermedades se transmiten de unas personas a otras.
Afortunadamente tenemos a nuestro alcance medios para evitar muchas de ellas.

VACUNE A SUS HIJOS

Puede evitar: Polio, Tétanos, Difteria, Tos Ferina, Rubeola, Paperas, Sarampión, etc.

HAGALO CORRECTAMENTE. Muchas de ellas necesitan ponerse varias veces para que sean efectivas.

INFORMESE

Si su hijo enferma, por el bien de todos, evite el contacto con otros niños.

DEJELO EN CASA

Mediante una HIGIENE adecuada puede prevenir otras enfermedades y problemas relacionados con la piel, los ojos, los oídos, el cabello, las manos, etc.

Hay que cuidar especialmente la higiene de los dientes y de las manos.

En caso de que se produzca una enfermedad, se puede recurrir a la SANIDAD para recuperar la salud perdida. Pero tenga en cuenta que:

- Si es necesario acudir al médico, piense que el de cabecera es quien mejor le conoce y puede solucionar sus problemas.
- Evite dar medicamentos a su familia sin control del médico.
- Su Centro de Salud, además de curar, trabaja para evitar que usted y su familia enfermen.

NO ABUSE DE URGENCIAS, ESPECIALISTAS O EXPLORACIONES INNECESARIAS.

EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA.
BENALMADENA





*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

Queridos Padres/Madres:

El tema de este mes es ALIMENTACION, y nuestras indicaciones en este caso son las siguientes:

Para tener una buena salud, una correcta alimentación es fundamental, y se consigue con una dieta equilibrada, variando lo más posible las comidas y comiendo todo tipo de alimentos.

- Recuerde que su hijo/a debe comer A DIARIO:

- Leche o alimentos derivados de ella.
- Carne, pescado o huevos (dos de estas tres cosas)
- Ensalada, fruta fresca y verduras.
- Alimentos que le proporcionen la energía que necesiten, según su estado físico, edad o actividad (pan, pastas, cereales, legumbres, aceite, mantequilla, margarina, etc.).

- Tenga también en cuenta lo siguiente:

- Consuma, siempre que pueda, productos integrales, porque contienen fibras, muy útiles para prevenir muchas enfermedades.
- Procure que su hijo/a se levante con suficiente tiempo para poder tomar tranquilamente un desayuno lo más completo posible y preocúpese de que en el recreo no tome pasteles o golosinas.
- El niño NUNCA debe tomar bebidas alcohólicas ni excitantes (café, té, refrescos con cafeína ...) y deberá consumir, siempre que sea posible, alimentos naturales.
- Si su hijo es obeso, no espere y consulte cuanto antes a su médico. Recuerde también que un niño "gordito" puede llegar a ser un adulto obeso.

**Comer mucho y estar gordo no es estar más sano
APRENDA A ALIMENTARLO Y ENSEÑELE A ALIMENTARSE**

**EL EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA.
BENALMADENA.**



SUBVENCIONADA POR C.E.E.



Ministerio de Salud y Servicios Sociales
Gobierno de la República de Cuba

El tema de esta mesa es ALIMENTACIÓN y nutrición. El contenido de esta mesa es el siguiente:
Para tener una buena salud, una correcta alimentación es fundamental. Una dieta equilibrada, variando lo más posible las comidas y evitando los excesos, es la base para una buena salud.

- Recuerda que su hijo debe comer: A DÍA Y A HORAS.
- Lacteos o alimentos derivados de ellos.
- Carne, pescado o huevos cocidos o al vapor.
- Ensalada, fruta fresca y verduras.
- Alimentos que le proporcionen la energía y la resistencia para su actividad diaria o actividad (gran parte de la energía que necesita el niño proviene de los alimentos que consume).
- Jenga también en juegos de agua.
- Consuma siempre que pueda alimentos frescos, porque contienen vitaminas y minerales que ayudan a su crecimiento.
- Procure que su hijo se alimente con alimentos frescos y naturales, evitando los alimentos procesados y los alimentos que contienen grasas saturadas y azúcares.
- El niño necesita una dieta equilibrada y variada, con alimentos frescos y naturales, evitando los alimentos procesados y los alimentos que contienen grasas saturadas y azúcares.
- Si su hijo es mayor de 1 año, puede comenzar a comer alimentos sólidos, como frutas, verduras, carne, pescado, huevos, etc.

Comer siempre a la hora y en la cantidad adecuada.
APRENDA A ALIMENTAR A SU HIJO.

EL EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA
PREPARE A SU HIJO PARA LA VIDA.



*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

Estimado/a Sr./Sra. :

A usted, como padre o madre de alumnos de Preescolar, Primaria y E.G.B. de Benalmádena, va dirigida nuestra

EXCEPCIONAL OFERTA DEL MES

Le ofrecemos, sin gasto alguno por su parte, la oportunidad de pensar seriamente acerca de la educación de sus hijos o hijas como consumidores.

Ellos lo son ya y lo serán más a medida que pase el tiempo. Procure fomentar en ellos una actitud reflexiva ante el bombardeo de mensajes publicitarios que les viene encima diariamente, y mucho más especialmente en una época como la que se aproxima de Navidad o Reyes.

Procure que la publicidad la utilicen para conseguir información sobre lo que realmente necesitan o les apetece, sin que nadie les cree nuevas necesidades inútiles. Ayúdeles para que lleguen a ser unos consumidores responsables que consuman con cierta información.

Puede que reciba muchos mensajes parecidos a éste en los que se le pretende convencer de que recibe una oferta única y excepcional para usted y su familia. Si es así, analícela y estudie si de verdad es tan maravillosa como pretende. Luego, pase a discutirla con su familia, especialmente con sus hijos. No pierde nada, sólo un poco de tiempo, y piense cuánto puede ganar en lo que se refiere a su educación.

Recuerde:

**¡ ADICTOS AL CONSUMO, NO !
¡ CONSUMIDORES RESPONSABLES, SI !
¡ CUIDADO CON EL USO INADECUADO DE LA PUBLICIDAD !
¡ CUIDADO CON LA PUBLICIDAD DE LOS JUGUETES !**



SUBVENCIONADA POR C.E.E.

El mundo de hoy
 necesita un cambio
 radical en su
 estructura.



Estimados Señores:

A usted, como padre o madre de familia, le ofrecemos el servicio de la Benin National Assembly, ya que nuestra

EXCEPCIONAL OFERTA DEL MES

Le ofrecemos, sin costo alguno por su parte, la oportunidad de que su hijo o hija sea educado en la escuela de la Benin National Assembly.

Ellos lo son ya y lo serán más a medida que el mundo cambia. El mundo necesita a los hijos de la Benin National Assembly, una actitud reflexiva ante el mundo de hoy, una actitud que los haga capaces de enfrentar los desafíos de la vida. Y mucho más especialmente en una época como la que vivimos.

Procura que la educación de tu hijo o hija sea la mejor. Procura que tu hijo o hija sea capaz de enfrentar los desafíos de la vida. Procura que tu hijo o hija sea capaz de enfrentar los desafíos de la vida. Procura que tu hijo o hija sea capaz de enfrentar los desafíos de la vida.

Puede que recibas muchas ofertas de educación, pero la oferta de la Benin National Assembly es la única que te ofrece una educación de calidad. Y es la única que te ofrece una educación que te prepare para el futuro. Y es la única que te ofrece una educación que te prepare para el futuro. Y es la única que te ofrece una educación que te prepare para el futuro.

Recuerde:

¡ADICCIÓN AL CONSUMO NO!
 ¡CONSUMIDORES RESPONSABLES SI!
 ¡CUIDADO CON EL USO INADECUADO DE LA FUERZA!
 ¡CUIDADO CON LA FUERZA DE LOS JUJERES!



*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

TEMA DEL MES: PREVENIR

Estimadas-os Madres-Padres de Alumnas-os:

Durante los meses de Enero-Febrero, dentro del Programa de Salud Escolar, abordamos el tema Salud Mental. Así pues, continuamos solicitando su colaboración para conseguir entre Todos una verdadera Educación para la Vida,

Por ello, nos atrevemos a apuntarles algunas consideraciones a tener en cuenta en la dinámica familiar:

- * Sean Cariñosos con sus Hijos-os y demuéstrenles frecuentemente cuánto los quieren, tanto verbalmente como mediante contacto físico (besos, abrazos, etc). Procuren facilitarles su Desarrollo Afectivo y su Autoestima.

- * Comuníquense con sus Hijos-as, dialoguen con ellos siempre que puedan y Fomenten Actividades Conjuntas; evitando sobreprotección o descuidos.

- * Participen Activamente en la Educación de sus Hijos-os y mantengan buenas relaciones con el Profesorado que en ese momento les esté ayudando. Promuevan que sus Hijos-as Participen en Actividades Extraescolares (deportes, cultura, etc) que fomenten su Educación Social.

- * Cuiden mucho la Alimentación de sus Hijos-os y procuren que Duerman el Tiempo Necesario (de 9 a 11 horas, según la edad) para compensar el cansancio diario. Eviten que se acuesten demasiado tarde.

- * Procuren Ofrecerles un Clima Familiar Cordial y Relajado. Eviten en su presencia los posibles desacuerdos matrimoniales. Genérenles una visión positiva tanto de su Mamá como de su Papá y ayúdenles a vivir según su edad.

- * Eviten en lo posible Consumir Productos Tóxicos Delante de sus Hijos-as (tabaco, alcohol, etc.). Recuerden que son Ustedes los mejores ejemplos.

- * No Eviten con Evasivas las Posibles Preguntas que sus Hijos-os Puedan Hacerles sobre su Desarrollo Afectivo-Sexual. Contéstele con Naturalidad y Confianza teniendo en cuenta su edad. Eviten un pudor excesivo.

- * Siempre que tengan dudas respecto a cómo proceder ante una problemática o situación compleja, Asesórense a través de algún especialista (Profesores, Psicólogos, Sanitarios, etc).

EQUIPO DE SALUD ESCOLAR DE BENALMADENA





Estimados Padres de Alumnos:

Durante los meses de Enero-Febrero, dentro del Programa de Salud Escolar, abordamos el tema Salud Mental. Así pues, continuamos trabajando en colaboración para conseguir entre todos una verdadera Educación para la Vida.

Por ello, nos ofrecemos a seguir algunas recomendaciones a tener en cuenta en la dinámica familiar:

* Sean Cariñosos con sus Hijos/as y demuestran afecto incondicional durante tanto verdaderamente como mediante contacto físico (besos, abrazos, etc.). Procuren también su Desarrollo Activo y su Autoestima.

* Comuniquense con sus Hijos/as, dialoguen con ellos, escuchen sus dudas y sentimientos. Actividades Conjuntas, evitando sobrepotenciación o desatención.

* Participen Activamente en la Educación de sus Hijos/as y promuevan buenas relaciones con el Profesorado que en ese momento les esté atendiendo. Promuevan que sus hijos/as participen en Actividades Extracurriculares (deportes, etc.), que les permitan su Educación Social.

* Cuiden mucho la Alimentación de sus Hijos/as y aseguren que duerman el tiempo necesario (de 9 a 11 horas, según la edad) para compensar el cansancio diario. Eviten que se acosten demasiado tarde.

* Procuren Ofrecerles un Clima Familiar Cordial y Relajado. Eviten en su presencia los posibles desacuerdos matrimoniales. Generen una vida positiva tanto de su familia como de su País y ayúdenles a vivir según su edad.

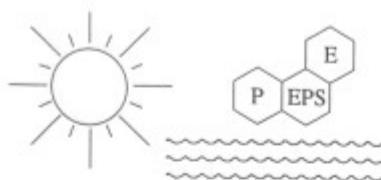
* Eviten en lo posible Consumir Productos Tóxicos (tabaco, alcohol, drogas, etc.). Recuerden que son Ustedes los mejores ejemplos.

* No Eviten con Excesos las Posibles Preguntas que sus hijos/as puedan hacer sobre su Desarrollo Activo-Sexual. Conviene con claridad y confianza fomentar su curiosidad por la vida. Eviten un gusto excesivo.

* Siempre que tengan dudas respecto a cómo proceder ante una situación de riesgo, acudan a través de algún organismo profesional (Psicólogos, Sociólogos, etc.).

EQUIPO DE SALUD ESCOLAR DE BENALUP





*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

Queridos padres:

TEMA DEL MES: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Estimadas/os Madres/padres:

Las estadísticas nos demuestran que la mayoría de los accidentes infantiles ocurren en casa o a causa de accidentes de circulación.

En lo que se refiere a prevenir accidentes de tráfico:

- * SEA UN EJEMPLO PARA SUS HIJOS cuando conduce o camina. Respete las señales y normas de circulación. En un paso de peatones es el peatón quien tiene preferencia.
- * Respete la señal para el peatón cuando cruza por un semáforo. Hágalo cuando esté verde para usted, y nunca en rojo. Piense que otros pueden seguirle, especialmente si son niños.

Algunas normas de seguridad para la casa:

- * En la cocina, ponga los mangos de las sartenes y cazos hacia adentro.
- * Llene la freidora sólo hasta la mitad.
- * No tenga los cables cerca de un foco de calor, ni colgando donde puedan engancharse.
- * Desenchufe los aparatos antes de fregarlos.
- * Ponga los productos de limpieza en alto (También en casa de los abuelos).
- * No cambie productos tóxicos de su envase original a otro de alimentación (refrescos, etc.). Evitará que los niños los confundan.
- * Tenga los medicamentos bajo llave.
- * Mantenga los cables de los aparatos eléctricos en buen estado (sin que estén pelados con los hilos al aire).
- * Utilice tapa-enchufes.

Si a pesar de sus precauciones, su hijo sufre un pequeño accidente, considere estos consejos:

- Quemadura: Lávela sin frotar con abundante agua muy fría y acuda a su Centro de Salud, cubriéndola con un paño húmedo. No ponga nunca pomadas ni otros productos que no sepa con seguridad si son o no adecuados

- Heridas leves (arañazos, rozaduras, etc): Lávelas muy bien y aplique agua oxigenada a continuación. Utilice siempre gasas y nunca algodón en estas curas. Después de esto ponga un antiséptico (mercromina, betadine, etc.)

**EL EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA
DE BENALMADENA.**



SUBVENCIONADA POR C.E.E.

TEMA DEL MES: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Estimadas Madres:

Las estadísticas nos demuestran que la mayoría de los accidentes infantiles ocurren en casa o a causa de accidentes de circulación.

En lo que se refiere a prevenir accidentes en la casa:

- SEA UN EJEMPLO PARA SUS HIJOS: cuando cocinas o cuando lavas platos y platos de plástico, en la casa de seguridad de la persona que tiene el plato.
- Respete la señal para el peatón cuando cruza por la calle. Cuando esté viendo para usted, y nunca en rojo. Tenga que tener cuidado, especialmente cuando están en la casa.

Algunas normas de seguridad para la casa:

- En la cocina, ponga los platos de las sillas y sillas de plástico.
- Llene la tina con agua caliente.
- No fregue los platos cerca de la tina de agua. Algunos platos pueden engancharse.
- Desenchufe los aparatos antes de dejarlos.
- Ponga los productos de limpieza en alto, también en casa de los niños.
- No cambie productos toxicos de su hogar. Especialmente si los niños tienen acceso a ellos. Evite que los niños los vean.
- Tenga los medicamentos bien guardados.
- Mantenga los cables de los aparatos eléctricos en buen estado. Evite que estén pelados con los niños.
- Utilice tapas anti-choques.

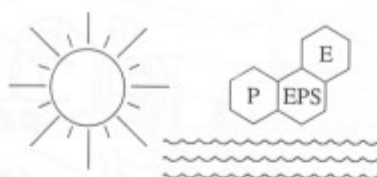
Si a pesar de sus precauciones, algún niño sufre un pequeño accidente, manténgalo calmado.

Quedamos a la espera de poderles contar más sobre la prevención de accidentes en la casa de los niños.

Si usted tiene alguna duda o pregunta, puede llamar al teléfono de atención al público del Centro de Salud, que estará en su ciudad.

EL EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA DE SAN MARCOS





*Programa Panal de Educación
para la Salud en la Escuela
Equipo Multiprofesional
Benalmádena*

Queridos padres y madres:

El tema del presente mes es SALUD Y TIEMPO LIBRE.

Por este motivo nos permitimos invitarles a pensar con nosotros en algunas cuestiones relacionadas con el tema.

- Piensen que el ritmo de vida de su familia debe permitir que sus hijos/as organicen adecuadamente su tiempo entre estudio (que es su trabajo), tiempo libre y descanso.
- La familia debe organizarse de una manera estable, tanto en comidas como en descanso, diversión, etc. Esto dará seguridad a sus hijos/as y les ayudará a ser organizados por sí mismos.
- Procuren que el ambiente de su hogar permita que sus hijos/as puedan descansar adecuadamente.
- Es importante que ellos/as organicen su horario de estudio personalmente, según su edad. Consulte a los profesores.
- Infórmense de todas las actividades de tiempo libre que pueden realizar sus hijos. Ofrezcanles todas las posibilidades y que ellos elijan libremente.
- En lo que se refiere al tema de la televisión, recuerden que es peligroso abusar de ella. Para evitar este abuso, ayúdenles a sustituir el tiempo de tele por otras actividades (juegos de mesa, puzzles, etc.). Juegue y hable con ellos.
- No olvide tampoco que los videojuegos crean adicción y su abuso tiene consecuencias negativas para la salud y el desarrollo social de su hijo/a.
- Procuren que en su casa haya un ambiente divertido y tranquilo, en el que toda la familia participe en actividades de tiempo libre y juegos familiares.

¡ JUEGUEN CON ELLOS !

AYUDENLES A ELEGIR LIBREMENTE SUS ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

**EQUIPO MULTIPROFESIONAL DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA DE
BENALMADENA.**



SUBVENCIONADA POR C.E.E.



Quebrados padres y madres:

El tema del presente mes es SALUD Y TIEMPO LIBRE.

Por este motivo nos permitimos invitar a pensar con respecto a algunas cuestiones relacionadas con el tema.

- Piensen que el ritmo de vida de su familia debe permitir que sus hijos se organicen adecuadamente su tiempo entre escuela (que es su deber), tiempo libre y descanso.
- La familia debe organizarse de una manera correcta tanto en comidas como en descanso, diversión etc. Esto dará seguridad a los hijos y los ayudará a ser organizados por el futuro.
- Procurar que el ambiente de su hogar permita que sus hijos puedan trabajar sin demasiada dificultad.
- Es importante que ellos se organicen su horario de estudio convenientemente, según su edad. Conviene a los profesores.
- Informar de todas las actividades de tiempo libre que pueden realizar sus hijos. Organizar todas las posibilidades y que ellos elijan libremente.
- En lo que se refiere al tema de la televisión, recordar que es peligroso abusar de ella. Para evitar esto, sugerir a los hijos que vean la televisión en los días de actividades que los mantenga ocupados, como deportes y fiestas con ellos.
- No olvidar tampoco que los adolescentes deben trabajar y su tiempo libre debe ser un tiempo de descanso y de desarrollo social de su vida.
- Procurar que en su casa haya un ambiente tranquilo y agradable, en el que todos se sientan cómodos en cualquier momento de tiempo libre y juegos familiares.

AYUDEN A ELEGIR LIBREMENTE SUS ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE.
EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA DE
GENERAL MARRERO.



**Su hijo/a
ha empleado parte
de su tiempo
en colorear
este folleto.
Emplee usted
parte del suyo
en comentarlo
juntos.**



**RECUERDE:
Ambiente Sano
Vida Sana**



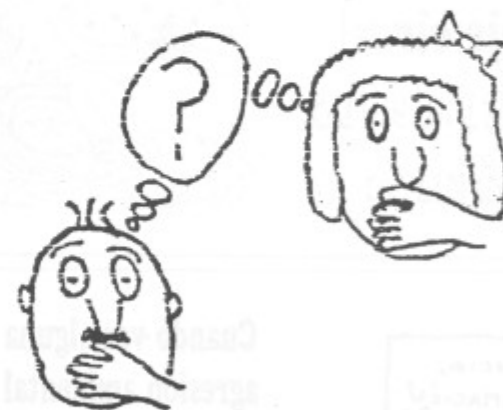
**El Equipo
Multiprofesional
de educación para
la Salud
en la escuela
BENALMADENA
(Programa Panal)**

CON LA COLABORACION
DE COMISION DE
LAS COMUNIDADES
EUROPEAS

EUROPA CONTRA
EL CANCER

**Tema del mes:
Salud y Medio
Ambiente**

**¿AMBIENTE
SANO...?**



**V DIA DEL
AMBIENTE SANO
BENALMADENA**

**Recicle
los materiales
Cada residuo
en su
contenedor**



**Respete la
Naturaleza
Deje oír el
canto de los
pájaros**



**Cuando vea alguna
agresión ambiental
no piense que no
va con Vd.
Reclame o
denuncie
por el bien de todos**

**Fumar puede
perjudicar su
salud
y también la
de los demás**



**Tomar el sol
moderadamente
es muy bueno
para su salud.
Tomarlo en exceso
puede ser muy
perjudicial**



**Replante
o participe en la
reforestación
y cuide todas
las especies**



**Reduzca
el consumo**



**No malgaste
agua ni energía**

ANEXO III

INDICE DE ESQUEMAS

GRABADOS E ILUSTRACIONES

El Programa Pares de Educación en la Escuela
en la Escuela en Benavodora

Organización funcional del Equipo de Trabajo

Participación de los Colectivos implicados

Bloques Temáticos Temporales

Elementos metodológicos

Confección de un tema de EPS

El Programa Pares y los Días de Reflexión "Día"

Cartel correspondiente a una de las versiones
del "DIA DE LA FRUTA"

"EL DIA DE LA FRUTA" en Benavodora

"EL DIA DE LA PAZ" en Benavodora

Cartel del "DIA DE LA PAZ"

Página para colorear correspondiente
al "DIA DEL AMBIENTE SANO"

"EL DIA DEL AMBIENTE SANO" en Benavodora

Dinámica de funcionamiento en el aula de EPS

Organización Operativa en el aula de EPS

Organización Operativa en el aula de EPS

Elementos de Evaluación

Anexo de actividades de trabajo en el aula

Anexo de actividades de trabajo en el aula

Fumar puede
perjudicar su
salud
y también la
de los niños

El uso de
tabaco
puede ser muy
perjudicial
para su salud.
Fumar en exceso
puede ser muy
perjudicial



El uso de
tabaco
puede ser muy
perjudicial
para su salud.
Fumar en exceso
puede ser muy
perjudicial



GRABADOS E ILUSTRACIONES

ANEXO III

No analicéis
agua ni energía





ANEXO III

INDICE DE ESQUEMAS GRABADOS E ILUSTRACIONES

El Programa Panal de Educación en la Salud en la Escuela en Benalmádena	21
Organización funcional del Equipo de EpS en la Escuela	22
Participación de los Colectivos implicados	27
Bloques Temáticos: Temporalización	31
Elementos metodológicos	32
Confección de un tema de EpS	34
El Programa Panal y los Días de Refuerzo o "Días D"	36
Cartel correspondiente a una de las ediciones del "DIA DE LA FRUTA"	38
"EL DIA DE LA FRUTA" en Benalmádena	40
"EL DIA DE LA PAZ" en Benalmádena	42
Cartel del "DIA DE LA PAZ"	44
Pegatina para colorear correspondiente al "DIA DEL AMBIENTE SANO"	46
"EL DIA DEL AMBIENTE SANO" en Benalmádena	47
Dinámica de funcionamiento del Programa Panal	48
Organización Operativa en relación con los Centros Escolares	51
Organización Operativa en relación con el Centro de Salud	52
Elementos Comunitarios	55
Aspectos ambientales que influyen en la Salud Pública (Lahonde: Healt in Canada, 1974)	64

ANEXO III INDICE DE ESQUEMAS GRABADOS E ILUSTRACIONES

El Programa Peral de Educación en la Salud en la Escuela en Benalmádena	21
Organización funcional del Equipo de Eps en la Escuela	22
Participación de los Colectivos implicados	23
Bloques Temáticos: Temporalización	24
Elementos metodológicos	25
Contención de un tema de Eps	26
El Programa Peral y los Días de Refuerzo o "Días D"	27
Cartel correspondiente a una de las ediciones del "DÍA DE LA FRUTA"	28
"EL DIA DE LA FRUTA" en Benalmádena	29
"EL DIA DE LA PAZ" en Benalmádena	30
Cartel del "DIA DE LA PAZ"	31
Página para colorear correspondiente al "DIA DEL AMBIENTE SANO"	32
"EL DIA DEL AMBIENTE SANO" en Benalmádena	33
Dinámica de funcionamiento del Programa Peral	34
Organización Operativa en relación con los Centros Educativos	35
Organización Operativa en relación con el Centro de Salud	36
Elementos Complementarios	37
Aplicación orientada por el "DÍA DE LA FRUTA"	38
(Laboral, Hogar y Comunal)	39

BIBLIOGRAFIA

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS. A. Encinas, A. Martínez.
Ministerio de Salud y Asistencia Social. Excmo. Director.
- PROGRAMA DE SALUD ESCOLAR. Dirección de
Salud y Consumo.
- PROPUESTA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD. P.N.E.
Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Sevilla, 1985.
- ORIENTACIONES Y PROYECTOS. Tipo. A. Encinas.
Ministerio de Salud y Consumo. Madrid, 1986.
- EDUCACIÓN SANITARIA. Principios, métodos y aplicación.
Diego de los Santos. Madrid, 1986.
- PROGRAMA DE SALUD ESCOLAR. Adaptación al currículo
de 1º de E.G.B. R. y Merello, C. Ediciones Cívicas. Madrid, 1986.
- MANEJO. Cuaderno de Eps y Que. Dirección de
Salud. Zaragoza, 1987.
- SELECCIÓN DE CUENTOS DE SALUD Y CITA. P.N.E.
Madrid, 1986.
- EDUCACIÓN COMUNITARIA. TÉCNICA Y PRÁCTICA. P.N.E.
Madrid, 1984.
- TEMPORA. TEXTOS DE CIENCIAS NATURALES. P.N.E.
Madrid. Editado por Ediciones Anaya. S.A. Madrid.
- TEMPORA. TEXTOS DE CIENCIAS SOCIALES. P.N.E.
Madrid. Editado por Ediciones Anaya. S.A. Madrid.
- TEXTOS DE NATURALEZA. CIENCIAS NATURALES. P.N.E.
Madrid.
- TEXTOS DE SOCIEDAD. CIENCIAS SOCIALES. P.N.E.
Madrid.

BIBLIOGRAPHY

1. [Faint text]
2. [Faint text]
3. [Faint text]
4. [Faint text]
5. [Faint text]
6. [Faint text]
7. [Faint text]
8. [Faint text]
9. [Faint text]
10. [Faint text]
11. [Faint text]
12. [Faint text]
13. [Faint text]
14. [Faint text]
15. [Faint text]
16. [Faint text]
17. [Faint text]
18. [Faint text]
19. [Faint text]
20. [Faint text]
21. [Faint text]
22. [Faint text]
23. [Faint text]
24. [Faint text]
25. [Faint text]
26. [Faint text]
27. [Faint text]
28. [Faint text]
29. [Faint text]
30. [Faint text]
31. [Faint text]
32. [Faint text]
33. [Faint text]
34. [Faint text]
35. [Faint text]
36. [Faint text]
37. [Faint text]
38. [Faint text]
39. [Faint text]
40. [Faint text]
41. [Faint text]
42. [Faint text]
43. [Faint text]
44. [Faint text]
45. [Faint text]
46. [Faint text]
47. [Faint text]
48. [Faint text]
49. [Faint text]
50. [Faint text]
51. [Faint text]
52. [Faint text]
53. [Faint text]
54. [Faint text]
55. [Faint text]
56. [Faint text]
57. [Faint text]
58. [Faint text]
59. [Faint text]
60. [Faint text]
61. [Faint text]
62. [Faint text]
63. [Faint text]
64. [Faint text]
65. [Faint text]
66. [Faint text]
67. [Faint text]
68. [Faint text]
69. [Faint text]
70. [Faint text]
71. [Faint text]
72. [Faint text]
73. [Faint text]
74. [Faint text]
75. [Faint text]
76. [Faint text]
77. [Faint text]
78. [Faint text]
79. [Faint text]
80. [Faint text]
81. [Faint text]
82. [Faint text]
83. [Faint text]
84. [Faint text]
85. [Faint text]
86. [Faint text]
87. [Faint text]
88. [Faint text]
89. [Faint text]
90. [Faint text]
91. [Faint text]
92. [Faint text]
93. [Faint text]
94. [Faint text]
95. [Faint text]
96. [Faint text]
97. [Faint text]
98. [Faint text]
99. [Faint text]
100. [Faint text]



BIBLIOGRAFIA

GENERAL

SALUD Y ESCUELA. E. Escoriza, A. Maldonado, J.J. González de la Higuera, I.M. Martínez. Area de Salud y Acción Social. Excma. Diputación Provincial de Granada. 1986.

PROGRAMA DE SALUD ESCOLAR. Serie Atención Primaria de Salud. Ministerio de Sanidad y Consumo.

PROPUESTA DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LOS CENTROS DOCENTES. Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia y Consejería de Sanidad y Consumo, 1986.

ORIENTACIONES Y PROGRAMAS. Dpto. de Enseñanza y Sanidad de la Generalitat de Cataluña. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid, 1986.

EDUCACION SANITARIA. Principios, métodos y aplicaciones. Slleras Sanmartí, Editorial Diaz de los Santos. Madrid, 1985.

TALLER DE SALUD ESCOLAR. Actividades interdisciplinarias. (Guías para el educador nº 10). Guzo, R. y Merello, C. Editorial Cincel. Madrid 1987.

ALMARABU. Cuaderno de EpS y Guía Didáctica. Alvarez, C.M. Diputación General de Aragón. Zaragoza 1987.

COLECCION DE CUENTOS DE SALUD Y GUIA PEDAGOGICA. Junta de Castilla-La Mancha. Madrid 1986.

SALUD COMUNITARIA: TEORICA Y PRACTICA. San Martín, M., Pastor, V. Ed. Díaz de Santos, 1984.

ESPORA: TEXTOS DE CIENCIAS NATURALES. CICLO MEDIO E.G.B. Autores: Equipo Almenar. Editado por Ediciones Anaya, S.A., Madrid 1986.

BOVEDA: TEXTOS DE CIENCIAS SOCIALES. CICLO MEDIO E.G.B. Autores: Equipo Aula 3. Editado por Ediciones Anaya, S.A., Madrid 1986.

TEXTOS DE NATURALEZA. CICLO MEDIO E.G.B. Editado por Santillana, S.A., Madrid 1982.

TEXTOS DE SOCIEDAD. CICLO MEDIO E.G.B. Editado por Santillana, S.A., Madrid 1982.

TEMA I. PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES. HIGIENE. USO DE LOS SERVICIOS SANITARIOS.

VIVIR EN SALUD (EDUCACIÓN SANITARIA). Colegio Oficial de Médicos de Málaga, 1984.

EDUCACIÓN BUCO-DENTAL. Diputación Provincial de Sevilla.

MEDICINA PREVENTIVA Y SALUD PÚBLICA. Piédrola Gil, G., Domínguez Carmona, M. et al. Ed. Salvat, 1988.

TEMA II. ALIMENTACIÓN SANA:

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. Ministerio de Sanidad y Consumo. vivanco, F. y otros. Madrid 1984.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. Ministerio de Sanidad y Consumo. Grande Covián, F. Salvat Editores. Barcelona 1984.

LOS ALIMENTOS. Ministerio de Sanidad y consumo, o. López Nomdedeu, C. Madrid 1985.

TEMA III. EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO

GUÍA DEL CONSUMIDOR. Instituto Nacional del Consumo. Madrid, 1984.

LA EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR EN LA ESCUELA. Cooperativa de Consumo Eroski. Instituto Nacional del Consumo. Jairo Ibarlosca, J. y otros. Madrid 1984.

EXPERIMENTOS CASEROS PARA DESCUBRIR ADULTERACIONES. Ediciones Acuario. Barcelona 1984.

TEMA IV SALUD MENTAL

EDUCACIÓN SEXUAL PARA NIÑOS. SERIE DIDÁCTICA PROGRAMADA. Grant Noble, Ph. D. Editada por : Ediciones del Castillo, S.A., 1971.

PLAN REGIONAL SOBRE DROGAS. JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN, 1989.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD. PREVENCIÓN DE LAS DROGO-DEPENDENCIAS EN LA COMUNIDAD ESCOLAR. JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN.



COMO EDUCAR HIJOS SEXUALMENTE SANOS. Flowers, J., Hermans, J. Schwartz, B. Ed. Martínez Roca, S.A., 1985.

COMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES. Clemens, H. Bean, R., Clark, A. Ed. Debate, 1988.

CUADERNO DE ORIENTACION PARA EDUCADORES. LA INTERVENCION EDUCATIVA ANTE LAS DROGODEPENDENCIAS. Membrives, R. Comisionado para la Droga. Junta de Andalucía. 1987.

TEMA V. SEGURIDAD Y PREVENCION DE ACCIDENTES

TEMA VI. SALUD Y TIEMPO LIBRE.

JUGAR Y APRENDER. Einon, D. Círculo de Lectores, 1990.

LA ALTERNATIVA DEL JUEGO. Cascón, P., Martín, C. 1989.

TEMA VII. MEDIO AMBIENTE SANO

LA ECOLOGIA ... A LO CLARO. Equipo coordinado por Antonio Albarrán Cano. Editorial Popular, S.A., Madrid 1988.

EL LIBRO DEL RECICLAJE. Del VI, A. Ed. Integral, 1991.

EL ATLAS GAIA DE LA GESTION DEL PLANETA. Myers, N. Ed. Hermann Blume. 1987.

PROYECTO PARA UN PLANETA VERDE. Seymour, J., Girardet, H. Editorial H. Blume, 1987.

GUIA PARA LA ELABORACION DEL PROGRAMA DE ATENCION AL MEDIO EN ATENCION PRIMARIA DE SALUD. Ministerio de Sanidad y Consumo, 1985.

GUIA PRACTICA ILUSTRADA PARA LOS AMANTES DE LA NATURALEZA. Chinery, M. Ed. H. Blume 1987.