



CPEB AURELIO MENÉNDEZ

Placa de Honor de la Orden Civil de Alfonso X El Sabio, 2018. 1º Premio Nacional Sello Europeo de las Lenguas, 2010. 3º Premio Nacional de Bibliotecas Escolares, 2008.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA

CPEB AURELIO MENÉNDEZ

CURSO 2025-2026

Coordinador: Héctor Valverde Rayo

La situación socioeconómica y geográfica del concejo de Ibiás confiere a este centro educativo una labor importante para formar al alumnado en aquellos aspectos condicionados por su entorno. Así, junto a la labor exclusivamente docente, el CPEB Aurelio Menéndez se caracteriza por potenciar especialmente actividades relacionadas con actividades complementarias y extraescolares (actividades deportivas, culturales y convivencia con otros centros educativos). Además, nuestro centro desarrolla su papel dinamizador del entorno contribuyendo a fomentar actividades que favorezcan una formación integral del alumnado y suplan las carencias a las que está sometido.

Todo esto hace que la línea pedagógica adoptada se dirija a ofrecer al alumnado situaciones educativas diversas, ampliar contextos de conocimiento y acercarlo a realidades culturales y vivenciales diferentes con el objetivo de proporcionarle las mismas oportunidades de acceso que el resto de niños y niñas del Principado.

En este contexto consideramos importante desarrollar un programa de Educación para la Salud con nuestro alumnado ya que su bienestar es fundamental para su desarrollo integral. Este programa tiene como objetivo promover hábitos de vida saludables, prevenir enfermedades y fomentar un entorno escolar que apoye el bienestar físico, mental y emocional de todos los estudiantes.

En este sentido, las actuaciones relacionadas con la salud escolar se basan en la premisa de que una educación de calidad no solo implica la adquisición de conocimientos académicos, sino también la formación en habilidades y actitudes que permitan llevar una vida sana y equilibrada. Para ello, se implementan diversas actividades, talleres y recursos que abordarán temas como la higiene personal, nutrición, la actividad física, la salud emocional y la prevención de riesgos.

A través de la colaboración entre docentes, familias y profesionales de la salud, se busca crear un ambiente que favorezca la educación en salud que empodere a los estudiantes en la toma de decisiones informadas sobre su bienestar. Este programa no solo se enfocará en el alumnado; también incluirá acciones dirigidas a la comunidad escolar en su conjunto, promoviendo así un enfoque integral y sostenible en la salud.

En concreto, este curso nuestro centro educativo seguirá utilizando algunos de los recursos del programa que llevó a cabo el curso anterior, *EPS Toma el Timón*, que lleva funcionando desde hace más de dos décadas gracias a la Consejería de Salud y Educación del Principado de Asturias, dando continuidad a la estructura establecida y los objetivos fijados en base a las necesidades de la comunidad educativa. En la misma línea, nuestro centro participará en el programa “Yo cuento, tú pintas, ella suma” para Educación Primaria y en el programa “Ni ogros ni princesas” para Educación Secundaria, en el que las Consejerías de Educación y Salud del Principado colaboran desde hace más de dos décadas.

Algunos de los OBJETIVOS que persigue el programa de EPS son:

- **Fomentar Hábitos Saludables:** Educar sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico, el descanso y la alimentación saludable. Debido a las necesidades detectadas en el centro, enfatizamos la higiene personal del alumnado, así como la alimentación.
- **Mejorar la Salud Mental:** Ofrecer herramientas para el manejo del estrés y la promoción de la salud emocional.
- **Empoderar al alumnado:** Motivar a asumir un papel activo en el cuidado de su salud y en la promoción del bienestar en su entorno.
- **Reducir conductas de riesgo:** Informar sobre las consecuencias de conductas nocivas y ofrecer alternativas saludables.

Los principales CONTENIDOS del programa son los siguientes:

1. **Formación en salud:** Se ofrecen talleres y actividades educativas que abordan temas como nutrición, actividad física, descanso, salud mental, prevención de adicciones y sexualidad responsable, ayudando al alumnado a tomar decisiones informadas.
2. **Prevención de riesgos:** El programa promueve la identificación y prevención de conductas de riesgo, enseñando al alumnado a reconocer situaciones que puedan afectar a su salud y bienestar.
3. **Participación activa:** Se busca involucrar al alumnado en la creación y ejecución de actividades, fomentando su participación activa y responsabilidad en el cuidado de su salud y la de sus compañeros/as.
4. **Colaboración comunitaria:** El programa también se extiende a las familias y a la comunidad, promoviendo un enfoque integral en la educación para la salud donde todos los actores sociales trabajan juntos para crear un entorno más saludable.

5. **Evaluación y seguimiento:** Se implementan mecanismos de evaluación para medir el impacto de las actividades y ajustarlas a las necesidades de los estudiantes, asegurando que el programa sea efectivo y relevante.

Para llevar a cabo el programa se trabajará cada trimestre un bloque temático siguiendo las recomendaciones de la coordinadora de Salud del Área Sanitaria II que se adecúan a las necesidades detectadas entre nuestro alumnado.

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Hábitos de vida saludable, enfatizando la higiene personal, el descanso y la alimentación.	Bienestar emocional	Prevención de riesgos y ocio alternativo

En función de las características y necesidades de nuestro centro, se proponen cuatro objetivos prioritarios relacionados con los tres bloques temáticos señalados.

A continuación, se presentan los objetivos y las actuaciones a desarrollar para su cumplimiento.

Objetivo 1: PROMOVER EN EL ALUMNADO Y SUS FAMILIAS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES		
Acciones		
- Trabajo de pautas de higiene personal, alimentación saludable y descanso. - Implementación del programa <i>La Conquista de la Boca Sana</i> para estimular el desarrollo de hábitos y actitudes saludables en relación con el cuidado de la boca. - Recomendación de modelos de pincho saludable (Anexo). - Fomento de la participación y colaboración de las familias con el programa. - Sesión formativa para la comunidad vecinal sobre la importancia de la higiene bucodental.		
Responsables	Temporalización	Seguimiento y evaluación
Coordinador del programa. Profesorado colaborador y otros miembros de la comunidad educativa. Agentes externos implicados.	A lo largo del presente curso escolar Primer trimestre	Se llevará a cabo un seguimiento continuo de las actividades realizadas, analizando su incidencia en el proceso de aprendizaje del alumnado. Se valorarán las actividades por parte del profesorado, alumnado y familias. Memoria Final del programa.

Objetivo 2: AMPLIAR EL CONOCIMIENTO DEL ALUMNADO ACERCA DE LA PREVENCIÓN DE LA DROGODEPENDENCIA, EL OCIO SALUDABLE, LA EDUCACIÓN SEXUAL, LOS CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA, LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, EL CONOCIMIENTO DE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS, LA COMUNICACIÓN AFECTIVA, LA EDUCACIÓN SEXUAL ENTRE IGUALES Y TODAS LAS NECESIDADES FORMATIVAS EN CUESTIONES DE SALUD QUE SE CONSIDEREN NECESARIAS.		
Acciones		
- Desarrollo de talleres y actividades <i>ad hoc</i>. - Programa de educación sexual impartido por Natalia Cachaferio ("Conociéndonos") dirigido a alumnado de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y formación a familias y profesorado. - Realización de actividades en colaboración con la Guardia Civil dentro del Plan Director de convivencia escolar. En EP y ESO se abordarán las temáticas de "Delitos de odio y discriminación" y "Consumo de drogas y alcohol". - Actuaciones desde la acción tutorial para abordar los riesgos asociados al mal uso de las nuevas tecnologías y la promoción de un ocio saludable.		
Responsables	Temporalización	Seguimiento y evaluación
Coordinador del programa. Profesorado colaborador y otros miembros de la comunidad educativa. Agentes externos implicados	Segundo y tercer trimestres	Se llevará a cabo un seguimiento continuo de las actividades realizadas analizando su incidencia en el proceso de aprendizaje del alumnado. Se valorarán las actividades por parte del profesorado, alumnado y familias. Memoria Final del programa.

Objetivo 3: FACILITAR QUE ALUMNADO Y PROFESORADO PUEDAN DESARROLLAR CONTENIDOS COEDUCATIVOS EN DIFERENTES ÁREAS Y TRABAJAR LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE LOS CHICOS Y LAS CHICAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

Acciones		
- Participación en el programa Coeducastur, ofertado por las Consejerías de Educación y Sanidad dentro del marco de la coeducación. - Desarrollo de actividades del programa a través de las diferentes áreas de Primaria (ej.: reconocimiento de diferentes modelos de familias, valoración de las capacidades de hombres y mujeres para ejercer indistintamente una profesión, reconocimiento de obras creadas por mujeres artistas, visibilización de mujeres deportistas, ruptura de estereotipos de género relacionados con las mujeres y su capacidad para las matemáticas, creación de cuentos e historias, etc.). - Participación en programas específicos (“Ni ogros ni princesas” y “Yo cuento, tú pintas, ella suma”) de las Consejerías de Educación y Salud dentro de la convocatoria del Programa de Educación y Promoción de la Salud en la Escuela (EPS). - Actuación “Merezco una calle” en colaboración con el profesorado en diferentes materias de Secundaria. - Desarrollo de actividades <i>ad hoc</i> en las sesiones de tutoría con el alumnado de ESO.		
Responsables	Temporalización	Seguimiento y evaluación
Coordinador del programa de EPS y coordinadora del Plan de coeducación del centro. Profesorado colaborador y otros miembros de la comunidad educativa. Agentes externos implicados.	A lo largo del presente curso escolar.	Se llevará a cabo un seguimiento continuo de las actividades realizadas, analizando su incidencia en el proceso de aprendizaje del alumnado. Se valorarán las actividades por parte del profesorado, alumnado y familias. Memoria Final del programa.

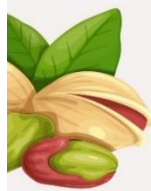
Objetivo 4: MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL DEL ALUMNADO Y SUS FAMILIAS.

Acciones		
- Desarrollo de actividades del programa a través de las diferentes áreas de Primaria (ej.: reconocimiento de emociones, gestión emocional, autocontrol, relajación, creación de cuentos e historias, juegos de rol, empatía, autoconocimiento, autoestima, etc.). - Desarrollo de actividades <i>ad hoc</i> en las sesiones de tutoría con el alumnado de ESO. Uso de la Guía de Acompañamiento emocional del Equipo Ye Too Ponese de Avilés. - Difusión en la comunidad educativa de la Guía Diversidad LGTBIAQ+ y buenos tratos en las aulas. Herramientas educativas para el personal docente. - Programa de Educación Emocional asistida por perro impartido por Laia Costa de Perruneando Barcelona. - Difusión en la comunidad educativa de la <i>Guía de Bienestar</i>. - Formación del Área Sanitaria II para Infantil, Primaria y Secundaria sobre primeros auxilios. - Implementación de talleres y actividades elaboradas <i>ad hoc</i>.		
Responsables	Temporalización	Seguimiento y Evaluación
Coordinador del programa de EPS, también coordinador de bienestar. Profesorado colaborador y otros miembros de la comunidad educativa. Agentes externos implicados.	A lo largo del presente curso escolar Segundo y tercer trimestres.	Se llevará a cabo un seguimiento continuo de las actividades realizadas, analizando su incidencia en el proceso de aprendizaje del alumnado. Se valorarán las actividades por parte del profesorado, alumnado y familias. Memoria Final del programa.



PROPUESTA DEL PINCHO SALUDABLE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES			
 FRUTAS	 FRUTOS SECOS	 LÁCTEOS			
	<th>JUEVES</th> <td> <th>VIERNES</th> <td>  </td> </td>	JUEVES	<th>VIERNES</th> <td>  </td>	VIERNES	
	 FRUTAS	 BOCADILLO			
	• ES RECOMENDABLE QUE EL PINCHO SALUDABLE ESTÉ BASADO EN FRUTAS FRESCAS, LÁCTEOS Y FRUTOS SECOS. • EN EL CASO DE LOS BOCADILLOS, ES RECOMENDABLE UTILIZAR PAN BLANCO O INTEGRAL, EVITANDO EL PAN DE MOLDE. • EVITAR LA BOLLERÍA INDUSTRIAL, GRASAS Y SNACKS COMO PATATAS FRITAS.				

Anexo I. Propuesta de pincho saludable en los recreos para las familias.