



14. SANIDAD

SANIDAD

PRESENTACION

El Servicio de Sanidad realiza un importante esfuerzo por contribuir a la salud de los ciudadanos a través de múltiples acciones, que llegan a diversos aspectos de la persona y en los diferentes períodos de su vida. Así, los programas y actividades están diseñados para adecuarse a las necesidades de cada tipo de persona y favorecer la calidad de vida en el presente y en el futuro.



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	246
OBJETIVOS	248
ACTIVIDADES	248
I. Programas para los Alumnos/as.....	248
I.1. En la huerta con mis amigos	248
I.2. La aventura de la vida	249
I.3. Construyendo salud.....	250
I.4. ¡Órdago!	251
I.5. Talleres de Prevención del consumo de drogas.....	252
I.6. Otra mirada de los jóvenes	252
I.7. Tele Patio	253
I.8. ¿De qué van las drogas? ¿De qué van los jóvenes? ...	254
I.9. Sin vuelta de hoja	255
I.10. Talleres de Competencia Social “Tengo mi lugar en la sociedad: ¡Quiero ser útil!”	256
I.11. Retomemos. Programa para la Prevención del consumo abusivo de alcohol	257
I.12. Programa para la Prevención de Violencia de Género	258
I.13. Aula de la Salud y los Sentidos: Aula de Cultura Gastronómica Raimundo González	259
2. Programas para profesorado, padres y madres ...	261
2.1. Alimentación saludable y Actividad física	261
2.2. Asesoramiento nutricional y valoración de menús de comedores escolares	262
2.3. Formación específica por programas para el profesorado	263
2.4. “Educar en familia”	264
3. Programas para la ciudadanía en general.....	264
3.1. Educación para la salud	264
3.2. Programa de tratamiento del tabaquismo	265
3.3. Grupos 4/40 “Da el primer paso, cuida tu salud”	266
4. Programas para mayores	268
4.1. Taller: “Tu dieta es tu vida. ¡Cuídala! ¿Te alimentas bien?	268
4.2. Taller de Salud y Gastronomía: Aula de cultura gastronómica Raimundo González	268

SANIDAD



OBJETIVOS

El objetivo general es contribuir a generar una mayor calidad de vida para todos los ciudadanos de Murcia. Para eso, la Concejalía se propone dar información, formación, apoyo y contención a niños, adultos jóvenes y mayores en aspectos físicos y psicológicos de su salud. Especialmente, se busca prevenir enfermedades a través de las medidas más convenientes para vivir cada etapa de la vida del modo más saludable.

ACTIVIDADES

I. Programas para los Alumnos/as

I.1. En la huerta con mis amigos

Programa de Educación en valores/Educación para la Salud que pretende proporcionar a los niños una educación integral, de modo que aprendan a actuar de manera independiente, a estimarse, conocerse, y a tener buenas relaciones con los demás.

Objetivos:

- Contribuir a la maduración psicológica y afectiva de los escolares, dotándolos de recursos para conseguir mayor autonomía personal, seguridad afectiva y emocional.
- Promover la adquisición de hábitos básicos de salud, ayudándoles a conocer y a apreciar su propio cuerpo y el de los otros, y aprender a respetar las diferencias.
- Enseñarles a adquirir capacidades para la resolución pacífica de conflictos y a saber enfrentarse a la presión de grupo.

Contenidos:

Serie de 18 cuentos en los que se tratan temas tan diversos como: los miedos, las burlas, las mentiras, las trampas, los celos, los castigos injustos, los prejuicios y la discriminación, las diferencias físicas y culturales, la

SANIDAD



presión de grupo, la resolución de problemas y el uso de medicamentos.

A través de cada cuento se trabajan dimensiones tales como la autoestima, la autoaceptación, la responsabilidad, la autonomía, los estereotipos, la frustración, la responsabilidad, etc.

Destinatarios:

Alumnos de 5 a 9 años (3° curso de Educación Infantil y 1° a 4° curso de Educación Primaria Obligatoria).

Aplicación:

La realiza el profesor en cualquiera de las áreas curriculares, en el aula, a partir del material que se entrega:

- Libro de cuentos y cuaderno de actividades para 1° de E. Primaria.
- Libro de cuentos para 2°, 3° y 4° de E. Primaria.
- Guía para el educador.
- Juego de láminas.
- Guía para padres y madres.
- CD Rom.

Actividad:

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Lectura de los cuentos y actividades propuestas.
- Seguimiento y evaluación: Cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.

I.2. La aventura de la vida

Programa de Educación para la Salud que incide en la Prevención de Drogodependencias ya que interviene sobre determinados “factores de protección” contra el abuso de drogas. Entre ellos, se trabajan el crecimiento de la autoestima, la información adecuada sobre las drogas y sus efectos, y el desarrollo de competencias personales y habilidades sociales.

Objetivos:

- Mejorar la percepción de uno mismo y fortalecer la autonomía personal en las relaciones con los demás, desarrollando competencias para tomar decisiones.
- Facilitar el conocimiento de las influencias sociales sobre las conductas relacionadas con la salud y favorecer la formación de valores firmes.
- Contribuir al desarrollo del propio cuerpo, adoptando hábitos saludables.
- Informar acerca de las drogas más presentes en el entorno juvenil y de los riesgos asociados a su consumo.

Contenidos:

- Autoestima: Respeto por uno mismo y afrontar los desafíos.
- Habilidades para la vida: manejar la tensión, relacionarse y tomar decisiones.
- Drogas: Medicamentos, alcohol y tabaco.
- Hábitos saludables: actividad y descanso, alimentación, seguridad e higiene.

SANIDAD



Destinatarios:

Alumnos de 9 a 12 años (3° a 6° de Educación Primaria Obligatoria).

Aplicación:

La realiza el profesor en cualquiera de las áreas curriculares, en el aula, a partir del material que se entrega:

- Álbum de cromos para cada alumno.
- Guía para el educador.
- Folleto para los padres y madres.
- DVD “Cuentos para conversar”.

Actividad:

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Lectura de las historias y desarrollo de las actividades propuestas.
- Seguimiento y evaluación: Cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.

1.3. Construyendo salud

Constituye una aproximación a la Promoción de la Salud que se centra en los principales factores psicológicos y sociales que propician la iniciación en el consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela.

Objetivos:

- Proporcionar al adolescente las habilidades necesarias para enfren-

tarse adecuadamente a las influencias sociales que incitan al consumo de sustancias y, en especial, a las presiones del grupo de amigos.

- Promover el conocimiento de los adolescentes acerca de las consecuencias del consumo de drogas.

Contenidos:

Contenidos Primer Año (6° de Primaria y 1° de E.S.O.):

Información: tabaco y alcohol.

Toma de decisiones: toma de decisión, persuasión y pensamiento independiente, publicidad.

Autoestima: autoestima y autosuperación.

Control emocional.

Habilidades sociales: habilidades de comunicación, habilidades sociales.

Tolerancia y cooperación.

Ocio.

Contenidos 2° AÑO (2° de E.S.O.):

Drogas: tabaco y alcohol.

Toma de decisiones.

Control emocional.

Habilidades de comunicación.

Inicio y mantenimiento de conversaciones.

Expresión del enfado y defensa de los derechos.

La presión de los compañeros.

SANIDAD



Destinatarios:

Alumnos de 6° de Educación Primaria Obligatoria y de 1er ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.

Actividad:

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de las sesiones propuestas en los materiales.
- Seguimiento y evaluación: Cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.

Aplicación:

La realiza el profesor durante el curso escolar. Se recomienda una sesión semanal (17 sesiones el primer año, 9 sesiones el segundo año).

Los materiales de 2o año están diseñados para fortalecer los conocimientos y habilidades adquiridos durante el 1er año, por lo que los contenidos guardan bastante similitud. Se recomienda aplicarlos en aquellos alumnos que hayan trabajado el programa el curso anterior, e incluyen:

- Guía del profesor.
- Guía del alumno.

1.4.¡Órdago!

Programa que trata de prevenir el consumo abusivo de drogas, los usos problemáticos y el riesgo de establecer una relación de dependen-

cia, mejorando las habilidades sociales básicas.

Objetivos:

Su propósito es que el alumnado disponga de la información, las actitudes, los valores y las habilidades necesarios para decidir de manera razonada y autónoma ante la oferta de drogas.

Contenidos:

- Información
- Creencias
- Actitudes
- Influencias
- Autoestima
- Toma de decisiones
- Resistencia a la presión grupal
- Tiempo libre

Destinatarios:

Alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (1° - 4° curso de ESO).

Aplicación:

La realiza el profesor a lo largo del curso escolar, en el aula o tutoría. Son ocho sesiones para cada curso. Para llevarlo a cabo se entregan materiales al profesor:

SANIDAD



- Manual para el profesorado.
- Cuaderno para el alumno.
- Recursos de apoyo.

Actividad:

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de las sesiones propuestas en los materiales.
- Seguimiento y evaluación: Cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.

I.5. Talleres de Prevención del consumo de drogas

Objetivos:

- Dotar de conocimientos, actitudes, valores y hábitos de vida saludables.
- Favorecer la adquisición de las habilidades necesarias para enfrentarse a las situaciones relacionadas con el consumo de drogas.
- Educar en la utilización positiva del tiempo de ocio, ofreciendo alternativas de ocupación del mismo.

Contenidos:

- Conceptos básicos en drogodependencias.
- Información sobre drogas y sus efectos.
- Conductas de riesgo.
- Mitos y realidades.

- Publicidad y uso del tiempo libre.
- Toma de decisiones.
- Presión de grupo.

Destinatarios:

Alumnado de ESO que durante el curso escolar realicen cualquier otro programa de prevención del Plan Municipal sobre Drogodependencias.

Aplicación:

El taller se desarrolla en el centro escolar por profesionales especializados en prevención con jóvenes (psicólogos, médicos, enfermeras, pedagogos, trabajadores sociales). Son cuatro sesiones de una hora que se imparten en tutorías a lo largo del curso escolar.

Actividad:

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de los talleres.
- Seguimiento y evaluación: Cuestionarios pre y postest, cuestionarios de valoración de la actividad, fichas de seguimiento, registros de las sesiones, etc.

I.6. Otra mirada de los jóvenes

Programa que trata de que los alumnos reflexionen sobre el consumo

SANIDAD



de alcohol, las consecuencias y riesgos derivados de ello, la utilización del tiempo de ocio y las decisiones personales. Todo ello a través de imágenes elaboradas por otros jóvenes (estudiantes de la Escuela de Arte de Murcia).

Objetivos:

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

Contenidos:

- Información sobre los efectos del alcohol y las consecuencias y riesgos del uso inadecuado.
- La presión del grupo de amigos y la identidad personal.
- El modelo social y la presión social en el empleo del tiempo libre.
- El “Botelleo”.
- Alternativas de ocio: un proyecto personal para el tiempo libre.

Destinatarios:

Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Aplicación:

La realiza el profesor/tutor en el centro escolar, en cinco sesiones a lo largo del curso y a partir del siguiente material:

- 22 carteles con imágenes relativas al consumo de alcohol en jóvenes, elaborados por los alumnos de la Escuela de Arte de Murcia.
- Guía para el profesorado con unidades didácticas.
- Material informativo-divulgativo sobre el alcohol.

Actividad:

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de las sesiones propuestas en los materiales.
- Seguimiento y evaluación: Cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.

I.7. Tele Patio

Programa extraescolar de la Asociación Acción Familiar que pretende prevenir el consumo de drogas por adolescentes a través de la creación de cortometrajes en vídeo, bajo la dirección y supervisión de monitores voluntarios específicamente formados.

Objetivos:

- Informar sobre los riesgos del consumo de drogas.
- Ofrecer alternativas de ocupación del tiempo de ocio.

SANIDAD



- Promover la participación y el trabajo en grupo y la cooperación entre iguales.

Contenidos:

Los participantes deben elaborar cortometrajes de 15 minutos de duración sobre temas relacionados con la prevención del consumo de drogas. Buscarán información e investigarán sobre el tema elegido. Elaborarán el guión y participarán como actores y técnicos en el rodaje.

Destinatarios:

Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria.

Aplicación:

Los monitores voluntarios son los encargados de conducir y desarrollar la actividad. Su cometido es el de orientar y tutorizar a los alumnos en el proceso de búsqueda de información, elaboración de guiones y rodaje; dirigir las dinámicas de grupo; coordinar la grabación y realizar el montaje.

Actividad:

- Formación de monitores voluntarios.
- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Presentación al alumnado y recogida de inscripciones de los interesados.

- Realización de los talleres de presentación, de drogas y de técnicas audiovisuales.
- Rodaje y montaje del vídeo.
- Presentación de los vídeos realizados.
- Seguimiento y evaluación.

1.8 ¿De qué van las drogas? ¿De qué van los jóvenes?

Programa que trata de propiciar, entre adolescentes y jóvenes, procesos de reflexión que mejoren su actitud y refuercen su postura ante las drogas.

Objetivos:

- Modificar los conocimientos erróneos que sobre las drogas puedan poseer los jóvenes.
- Aumentar la conciencia de los riesgos asociados al uso/abuso de sustancias.
- Promover el cambio de actitudes respecto al consumo de drogas como instrumento de diversión o estilo de ocio.

Contenidos:

- El carácter minoritario del abuso de drogas.
- Los riesgos relacionados con su consumo.
- El impacto de la publicidad y otras fuentes de influencia.
- La adopción de decisiones personales.
- El tiempo de ocio alternativo.

SANIDAD



Destinatarios:

Alumnado de 2º ciclo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato).

Aplicación:

El profesor/tutor de los cursos participantes, en el centro escolar. Los contenidos de la exposición se analizan en tres sesiones en horas de tutoría, mediante la realización de las actividades propuestas, para las que se entrega el siguiente material:

- 20 carteles con expositores.
- Guía de debate de los carteles.
- Propuesta de actividades concretas.
- Material informativo-divulgativo sobre drogas.

Actividad:

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de las sesiones propuestas en los materiales.
- Seguimiento y evaluación: Cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.

I.9. Sin vuelta de hoja

Programa que trata de propiciar procesos de reflexión y debate entre adolescentes y jóvenes que mejoren su actitud y refuercen su postura

ante el cannabis.

Objetivos:

- Reducir el consumo de cannabis entre los menores.
- Retrasar la edad de inicio al consumo.

Contenidos:

- Información sobre los efectos del consumo de cannabis.
- Consecuencias y riesgos de su uso inadecuado.
- La presión del grupo de amigos y la identidad personal.
- El modelo y la presión social en el empleo del tiempo libre.
- El cannabis como medicamento.

Destinatarios:

Alumnado de 2º ciclo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Aplicación:

Lo realiza el profesor/tutor de los cursos participantes, en el centro escolar. Los contenidos de la exposición se analizan en cinco sesiones en horas de tutoría, mediante la realización de las actividades propuestas en el aula, para las que se entrega el siguiente material:

SANIDAD



- 20 carteles con expositores.
- Guía del profesor con una propuesta de actividades.
- Material informativo-divulgativo sobre cannabis.
- Audiovisuales: DVD Banco de herramientas para la prevención (FAD).

Actividad:

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de las sesiones propuestas en los materiales.
- Seguimiento y evaluación: Cuestionario de valoración de la actividad al profesorado al final del curso.

I.10. Talleres de Competencia Social “Tengo mi lugar en la sociedad: ¡Quiero ser útil!”

Programa que fomenta el desarrollo de habilidades que permitan respuestas responsables, autónomas y críticas frente a la oferta de drogas.

Objetivos:

- Desarrollar hábitos de conducta entre los jóvenes que favorezcan la elección de estilos de vida saludables.
- Desarrollar entre ellos una actitud crítica frente al consumo masivo que les permita una elección responsable.
- Reforzar su confianza y capacidad de decisión para no sucumbir a las presiones de los iguales.
- Generar actitudes positivas y de confianza con respecto a su propia

capacitación, potenciando sus propios recursos.

- Proporcionarles los instrumentos necesarios para el desarrollo de sus relaciones interpersonales de manera satisfactoria.

Contenidos:

Módulo 1: Presentación e introducción al taller.

Módulo 2: Autoconcepto, autoevaluación y autoestima. Potenciación de cualidades y actitudes. Organización del tiempo.

Módulo 3: Comunicación y asertividad. Habilidades de comunicación, observación y decisión.

Módulo 4: Información, presión de grupo y toma de decisiones.

Destinatarios:

Alumnos de Educación Secundaria Obligatoria.

Aplicación:

El taller se desarrolla en el centro escolar por profesionales especializados en el trabajo con jóvenes (psicólogos, médicos, enfermeras, pedagogos, trabajadores sociales). Son seis sesiones de una hora que se dan en tutorías a lo largo del curso escolar.

Actividad

- Presentación del programa en el centro al profesorado interesado.
- Desarrollo de los talleres.

SANIDAD



- Seguimiento y evaluación: Cuestionarios pre y postest, cuestionarios de valoración de la actividad, fichas de seguimiento, registros de las sesiones, etc.

I.II. Retomemos. Programa para la Prevención del consumo abusivo de alcohol

Programa de educación para la salud - educación en valores que pretende contribuir a la prevención del abuso de alcohol en la adolescencia.

Objetivos:

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

Contenidos:

El programa obedece a un modelo de educación de habilidades para la vida:

- **Cognitivas:** autoconocimiento, pensamiento creativo, pensamiento crítico, toma de decisiones.
- **Emocionales:** empatía, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés.
- **Sociales:** comunicación asertiva, relaciones interpersonales, solución de problemas y conflictos.

Destinatarios:

Alumnado de 2º ciclo de ESO, si bien su idoneidad para otras edades deberá ser valorada por el profesorado.

Aplicación:

En el aula, lo realiza el profesor/tutor que desee participar a lo largo del curso escolar y a partir del siguiente material:

- **CD-ROM:** contiene 10 historias en dibujo animado, de tres minutos de duración, una por cada una de las 10 habilidades para la vida. Todas las historias animadas reflejan una situación relacionada con el consumo de alcohol ante la que hay que tomar una postura personal.
- **Guía para el profesorado:** Introduce cada tema, recoge los fundamentos conceptuales y metodológicos del programa, muestra su vinculación con el currículo de la ESO y propone las actividades.

Actividad:

- Se sugieren 20 propuestas didácticas de 45 minutos, dos por cada tema.

La estrategia está pensada para desarrollar al menos dos sesiones educativas diferentes:

I. Entrenar la habilidad: Tras la presentación en la que se relaciona la habilidad en cuestión con el abuso de alcohol, se sugiere una actividad orientada al entrenamiento en una de las habilidades para la vida.

SANIDAD



2. Para conversar: La segunda sesión hace referencia a la temática expuesta en el episodio. Se inicia con la proyección y se centra en el trabajo sobre conocimientos, actitudes, valores y comportamientos, a partir de un puñado de preguntas.

• Seguimiento y evaluación:

- Reunión de seguimiento del profesorado y el técnico municipal a petición del centro.

- Valoración del programa por parte del profesorado mediante cuestionario.

I.12. Programa para la Prevención de Violencia de Género

Consideramos oportuna y necesaria la inclusión de un Programa de Prevención de Violencia de Género en nuestra oferta de programas de Educación para la Salud para Centros Educativos. La Violencia de Género es considerado un grave problema de SALUD PÚBLICA y una PRIORIDAD para la Organización Mundial de la Salud.

Es un programa que toma como punto de partida el hecho de que la violencia contra las mujeres es un fenómeno universal, causado por la subordinación estructural que las mujeres sufren con respecto a los varones. Asume como reto ético y político la necesidad de cambiar las relaciones sociales partiendo de la propia cotidianidad. Se trabaja la relación que existe entre el individuo (cada alumno/a y cada profesor/a en concreto), la sociedad (las relaciones políticas, económicas, religiosas, laborales, etc., entre mujeres y hombres) y la cultura (los valores asociados a la feminidad en interacción con la masculinidad).

Objetivos:

- Que el profesorado primero, y el alumnado después, sean capaces de reconocer, tanto en ellos mismos como en la sociedad, el sistema de valores emocionales y cognitivos (de complementariedad negativa) que posibilitan y normalizan la subordinación estructural de las mujeres y, por ello, la violencia contra ellas.
- Que el alumnado y el profesorado asuman como tarea propia la necesidad de modificar dicho sistema de valores como medio para construir una sociedad más justa en la que mujeres y hombres puedan relacionarse desde la autonomía axiológica en condiciones de plena igualdad.
- Que sean capaces de asumir que la autonomía y la igualdad de la mujer como sujeto ético y político es una cuestión de defensa de los Derechos Humanos.
- Propiciar una reflexión crítica para que tanto el alumnado como el profesorado puedan proponer nuevos valores con los que establecer relaciones basadas en la autonomía y la igualdad de los sexos en todas las dimensiones: familia, economía, política, religión, etc.
- Que sean capaces de reconocer y denunciar conductas de malos tratos en cualquiera de sus manifestaciones (física, psicológica, económica y sexual).
- Propiciar un contexto de igualdad y autonomía interpersonal como fundamento para sus relaciones de pareja y su concepción del amor.

Contenidos:

El programa consta de **siete sesiones** (aunque se pueden reducir

SANIDAD



hasta cuatro) y se desarrolla en **tres bloques**:

Bloque I-¿Qué sabemos acerca de la violencia contra las mujeres?

Investigación y reconocimiento de valores por parte del propio alumnado.

Prejuicios y conceptos básicos.

Bloque II-¿Cómo nos afecta y cómo lo manifestamos?. La violencia de género como fenómeno estructural que afecta a mujeres y hombres en tanto que sujetos sociales.

Reconocimiento de la universalidad de esos valores y su función social y cultural

Explicación biológica, antropológica e histórica, integrando los datos obtenidos en la primera parte.

Bloque III-¿Qué podemos hacer?. Propuestas de acción.

Utilización por parte del alumnado de todo lo aprendido para valorar sus propias conductas y modificarlas, así como para tomar conciencia del problema y de la necesidad de prevenirlo

Destinatarios:

Alumnado de 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria

Aplicación:

Profesorado de Secundaria en Tutorías de 4º de ESO. Se le facilitará una carpeta con el siguiente material:

- Libro para el profesorado.
- Power-Point para el desarrollo del programa.

- Guión para el Power-Point.
- Programación de desarrollo.
- Cuestionarios de trabajo y de evaluación para el alumnado.
- Guía para el alumnado.

Información y solicitudes:

Servicios Municipales de Salud
Plaza Preciosa nº 3 entresuelo-Murcia
Teléfonos 968 35 8 600 Ext. 33 416
Fax 968 247804
isabel.navarro@ayto-murcia.es

I.13. Aula de la Salud y los Sentidos: Aula de Cultura Gastronómica Raimundo González

Desarrollo en las instalaciones del Aula de Cultura Gastronómica de la Plaza de Abastos de Verónicas, de Talleres de alimentación saludable y gastronomía adaptada para niños y jóvenes de educación infantil, primaria y secundaria.

Se trata de una iniciativa que nace con la intención de involucrar a toda la sociedad y a todos los sectores relacionados con la alimentación saludable. Este proyecto pretende introducir la calidad de vida relacionada con la salud como eje estratégico en todas las actividades del aula de cultura gastronómica.

SANIDAD



Objetivos:

- Mejorar la dieta de estos colectivos de riesgo al potenciar el consumo de alimentos de la dieta mediterránea y despertar el interés por probar productos nuevos, poner de relieve la importancia de la manipulación de los alimentos (la cocina) y las percepciones de nuestros sentidos.
- Incluir la dimensión sensorial de la alimentación y las percepciones en los proyectos de modificación de hábitos de vida.
- Proporcionar herramientas que capaciten a niños y jóvenes para realizar una alimentación saludable, posibilitando el desarrollo de habilidades personales.
- Reconocer, valorar y defender el patrimonio alimentario local, la propia cultura alimentaria y el valor diferencial de la compra en el mercado y capacitar para ello. Hacer patente que el mercado es un escenario de salud.

Destinatarios:

Niños y jóvenes desde primero de primaria hasta cuarto de ESO. La asistencia es por grupos de un aula (entre 25 y 30 asistentes).

Aplicación:

El taller se desarrolla en el Aula de Cultura Gastronómica de la Plaza de Verónicas, dirigido por profesionales especializados cocineros y sanitarios. Se realizan los martes durante el periodo de actividad del aula, con una duración de dos horas, previa coordinación a través de los Servicios

Municipales de Salud.

Para conseguir un cambio en hábitos planteamos talleres con una metodología que permita “aprender haciendo” actuando no solo sobre los conocimientos sino también sobre la motivación y las destrezas, capacitando así para poner en práctica lo aprendido. Este objetivo puede conseguirse acercando el mundo de los mercados y la gastronomía, a través de la experiencia que se puede concretar en la oferta alimentaria de los mercados municipales y en las técnicas culinarias para elaborarlos.

Contenidos:

Taller en el que se elabora un menú de mercado adaptado a las cuatro estaciones. Los contenidos se ajustan a cada edad desarrollándose distintos talleres según el curso al que pertenezca el grupo:

1. Taller de la salud y los sentidos: Menú de mercado estacional. Frutas, Hortalizas y Pescados. Educación primaria
2. Taller de cocina rápida y saludable estacional. Cocinando sin mis padres. Educación secundaria.

La propuesta se estructura en tres fases: un trabajo inicial y de planificación en el aula del centro escolar mediante fichas didácticas, un segundo centrado en una experiencia directa en el “Aula de la salud y los sentidos” del mercado y un tercer momento de evaluación por los docentes con la posibilidad de compartir la experiencia a través del espacio web del aula.

El taller consiste en dar a conocer la estructura comercial de las pla-

SANIDAD



zas de abastos, enseñar a comprar en este medio y en la elaboración de varias recetas que forman una comida completa, con las siguientes características:

- Sencillas, rápidas de elaborar y baratas.
- Atractivas: con cualidades sensoriales adecuadas de color, olor, textura etc.
- Saludables y que permitan hacer uso de alimentos que necesitan ser reforzados en la dieta, tales como verduras, pescado azul, lácteos etc.

La metodología es teórico-práctica, dinámica y participativa con la interacción continua de los asistentes. En el desarrollo de estas se invita a los participantes a intervenir en la elaboración de las recetas.

Al finalizar el taller se invita a los asistentes a la degustación de los platos preparados.

La solicitud de información y sugerencias pueden realizarse mediante correo electrónico a: alimentacionsalud@ayto-murcia.es

2. Programas para profesorado, padres y madres

2.1. Alimentación saludable y Actividad física

Programa integral que abarca los puntos de interés para la correcta alimentación, protección alimentaria y actividad física de los niños del Municipio de Murcia. Sus contenidos teóricos son de aplicación a todos los niños escolarizados en Escuelas Infantiles y Educación Infantil y

Primaria.

Objetivos:

- Mejorar la alimentación y hábitos alimentarios de los escolares.
- Aumentar los conocimientos en alimentación, nutrición e higiene alimentaria de los adultos responsables de esta población infantil.

Contenidos:

- Hábitos alimentarios.
- Dieta equilibrada.
- Seguridad alimentaria.
- Actividad física.

Destinatarios:

Personas adultas responsables de la alimentación de los niños de edades comprendidas entre los 0 y 11 años, personal de los centros (educadores, personal de cocina y equipos directivos) como los padres/madres, familiares, abuelos y cuidadores.

Aplicación:

Impartido por profesionales de la salud especialistas en la materia, y se desarrolla:

- a) En las Escuelas Infantiles públicas y privadas.
- b) En los Centros Educativos con educación infantil y primaria, públi-

SANIDAD



cos, concertados y privados.

Se realiza previa solicitud del Equipo Directivo o AMPA del Centro, mediante dos modalidades:

MODO A: Divulgación exclusiva de una guía para padres a los interesados. Solicitud directa del material según alumnos matriculados.

MODO B: Realización de un taller formativo y divulgación de todos los materiales a los asistentes. La sesión puede ser única o doble, según las previsiones del centro escolar, con una duración de una hora y media. Solicitud previa coordinación de fecha y hora.

Consta de los siguientes materiales:

Para los Centros:

- Guía de la alimentación y la actividad física de los escolares.
- Manual de menús.
- Pirámides de sobremesa.
- Carteles de pirámides de la alimentación y de la actividad física.
- Fichas sobre alimentación saludable de escolares

Para los destinatarios:

- Guía para padres.
- Pirámide de la alimentación de sobremesa.
- Pirámide de la actividad física de sobremesa.

2.2. Asesoramiento nutricional y valoración de menús de comedores escolares

Servicio de asesoramiento para planificar o adecuar los menús de comedores escolares. Se realiza la valoración de los menús y posterior emisión de un informe de evaluación con los resultados y las sugerencias pertinentes. Las recomendaciones se hacen bajo criterios higiénicos, nutricionales, sensoriales, culturales y educativos.

Objetivos:

- Facilitar a los centros escolares recomendaciones para conseguir unos menús cuya estructura y planificación supongan una oferta suficiente, equilibrada, variada, adaptada a las características y necesidades de los escolares, a la vez que agradable.
- Integrar los valores gastronómicos geográficos y culturales.
- Posibilitar la coexistencia de menús alternativos para los distintos problemas de salud.

Actividades:

Los centros con comedor interesados deben solicitar el programa a través del responsable de la gestión del comedor.

- Una vez procesados los datos del menú de un mes representativo, el centro recibirá un informe con los resultados de la valoración y, si son necesarias, las observaciones y recomendaciones precisas para adaptar este menú a criterios saludables.
- Provisión de documentos guía: fichas de comedores escolares.
- Apoyo informativo y asesoramiento a lo largo del curso si se precisa.

SANIDAD



Destinatarios:

- Centros escolares públicos y privados con comedor.
- Escuelas Infantiles públicas y privadas con comedor.

Aplicación:

- Para la elaboración de los informes: especialistas en alimentación de los Servicios Municipales de Salud.
- Para la emisión, recepción de información y aplicación por parte del centro escolar: persona en quien recaiga la gestión del comedor.

Complementariamente se puede optar a acciones de educación alimentaria y nutricional para adultos: padres, educadores y monitores de comedor (ver programa: alimentación saludable y actividad física).

Materiales:

- Menús estándar de temporada invernal y estival.
- Menús adaptados a diferentes problemas de salud.
- Ficha para los centros: recomendaciones para elaborar menús escolares.
- Ficha para los padres: recomendaciones para complementar el menú escolar en los hogares.

Seguimiento:

Análisis de la introducción de las modificaciones propuestas en el

menú de meses posteriores.

2.3. Formación específica por programas para el profesorado

Es una actividad que se realiza previamente a la implantación de un programa en un centro educativo.

Objetivos:

- Crear una actitud tendiente a implicarse en acciones de prevención.
- Dar a conocer el manejo de un programa determinado para su aplicación en el aula.

Contenidos:

- Los objetivos de la prevención de drogodependencias.
- La prevención a través de la Educación para la Salud.
- Los contenidos del programa elegido.

Destinatarios:

Profesores que soliciten información o vayan a aplicar un determinado programa.

Aplicación:

En el centro escolar, a cargo de técnicos municipales.

SANIDAD



Actividad:

Una sesión de una hora de duración al comienzo del curso principalmente, o a lo largo del curso escolar, con entrega de material preciso.

2.4. “Educar en familia”

Programa de la Asociación Acción Familiar que busca favorecer la comunicación interpersonal, el desarrollo de los vínculos afectivos en la familia y la preparación de los hijos para afrontar y solucionar los problemas que la vida les plantea.

Objetivos:

- Mejorar la capacidad educativa de la familia.
- Prevenir todo tipo de riesgos sociales desde la familia.

Contenidos:

Consta de cinco módulos:

- Evolución de los hijos.
- Afectividad, elogios y apoyo.
- Autonomía.
- Límites y normas.
- Resolución de problemas y conflictos.

Destinatarios:

Asociaciones de padres y madres de los centros escolares del

municipio de Murcia.

Aplicación:

En el centro escolar, a cargo de profesionales especialistas pertenecientes a la asociación Acción Familiar.

Se requiere un mínimo de 10 asistentes para realizar el curso.

Se recomienda que asistan ambos progenitores.

Al final del curso se pasará a los participantes un cuestionario de valoración de la actividad.

Actividad:

Impartición de talleres de 10 horas de formación divididas en cinco sesiones de dos horas, donde se trabaja con DVD y guía didáctica sobre los contenidos a trabajar.

Evaluación a través de cuestionario.

3. Programas para la ciudadanía en general

3.1. Educación para la salud

La Educación para la Salud aborda no solamente la transmisión de información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud.

El programa busca aportar información sobre temas de salud a través

SANIDAD



de talleres y sesiones formativas.

Objetivos:

- Fomentar el desarrollo de hábitos de conducta que favorezcan estilos de vida saludables.
- Formar a los adultos como mediadores (en la prevención de hábitos perjudiciales para la salud) en materia de salud.

Contenidos:

Dependerá del tema solicitado: Educación sexual, Vacunaciones, Alimentación y Nutrición, Prevención de accidentes, etc.

Destinatarios:

Padres, madres y adultos en general.

Aplicación:

En el centro escolar o local del grupo solicitante, a cargo de profesionales especializados en educación para la salud (psicólogos, médicos, enfermeras, pedagogos, trabajadores sociales).

Se utilizará documentación de apoyo relativa a los contenidos tratados en los talleres.

Actividad:

Talleres 2 horas de duración.
Evaluación a través de cuestionario.

3.2. Programa de tratamiento del tabaquismo

Objetivos:

- Tratar el tabaquismo.
- Facilitar información/formación en tabaquismo.
- Promover la sensibilización social sobre el tabaquismo.

Actividades:

- Unidad de tratamiento del tabaquismo para la deshabituación tabáquica a través de una consulta médica individualizada.
- Programa de Educación para la Salud.
- Centro docente para la formación de residentes y tutores de Medicina Familiar y Comunitaria.
- Campañas comunitarias.

Destinatarios:

- Trabajadores del Ayuntamiento de Murcia y convivientes.
- Profesores de centros educativos del municipio.
- Profesionales de la salud.
- Pacientes derivados desde los centros de salud de Atención Primaria

SANIDAD



del municipio.

Aplicación:

Consulta médica a cargo de personal facultativo experto en tabaquismo de los Servicios Municipales de Salud. Se realiza en sesiones:

- Primera actividad informativa en grupo, de 10 a 12 personas, para los fumadores que desean recibir ayuda para el abandono del hábito del tabaquismo.
- Primera visita médica individual, donde se decidirá el tratamiento por seguir.
- Seguimiento y prevención de recaídas: visitas de seguimiento semanales al principio, espaciándose según las necesidades de cada paciente y alta al año.
- Evaluación y seguimiento de los fumadores atendidos durante un año.

Materiales:

- Documentación y material gráfico específico dirigido a informar sobre tabaquismo y motivar para su abandono.
- Guía para dejar de fumar.
- Historia clínica sobre tabaquismo.
- Documentación científica para los residentes de Medicina Familiar y Comunitaria.

3.3. Grupos 4/40 “Da el primer paso, cuida tu salud”

Programa que pretende fomentar la práctica de ejercicio físico moderado de forma regular en la población del municipio de Murcia, mediante la constitución de grupos de personas adultas que son convocadas a caminar a paso ligero cuatro días a la semana durante cuarenta minutos cada vez, por rutas diseñadas en el entorno cercano a su domicilio.

Objetivos:

- Facilitar la práctica regular de ejercicio físico en grupo, favoreciendo el encuentro vecinal.
- Fomentar la adquisición de hábitos que favorezcan estilos de vida saludables, en concreto el de caminar de forma regular.
- Desarrollar capacidades para el autocuidado.
- Promover el compromiso grupal y el fortalecimiento de las redes comunitarias.

Destinatarios:

- Personas adultas sin límite de edad cuyo estado de salud les permita la realización de ejercicio físico moderado.
- Menores acompañados por adultos.

Aplicación:

Se llevará a cabo por:

- Profesionales especialistas en Educación Física.

SANIDAD



- Voluntariado entrenado en los cursos de formación de monitores 4/40, realizados por los Servicios Municipales de Salud.
- Personal técnico especializado en Salud y en Educación Social.

Se realiza en itinerarios al aire libre en zonas urbanas o periurbanas, previamente diseñados por personal especializado en Educación Física.

Duración:

- Cuatro días a la semana durante cuarenta minutos.
- Los grupos pueden constituirse a lo largo de todo el año. Suelen permanecer inactivos en los periodos vacacionales, a criterio del grupo.

Formación:

- Previo a la constitución de un grupo 4/40 se realiza una convocatoria a las personas interesadas a una sesión formativa en la que se explica el funcionamiento del Programa 4/40 y se aborda la importancia de la actividad física para la salud.
- Anualmente se realiza un curso de Formación para monitores voluntarios, integrantes de los grupos 4/40 que estén interesados en conducir un grupo en su barrio o pedanía.
- A los grupos 4/40 en funcionamiento, se les ofertan actividades de Educación para la Salud: Talleres día Nacional de la Nutrición o cualquier otra actividad formativa relacionada con la Salud.

Recomendaciones para la participación en los grupos:

- Las personas con problemas de Salud deberán consultar previamente con su médico de familia.
- Para caminar se llevará ropa cómoda y adaptada al clima. Se utilizará calzado deportivo o similar.
- Es recomendable que los participantes lleven un botellín de agua para garantizar la hidratación.

Información e inscripciones:

Para participar en los grupos 4/40 es necesario inscribirse previamente. Las inscripciones pueden realizarse directamente en cualquiera de los grupos 4/40 en funcionamiento o dirigiéndose a los Servicios Municipales de Salud. La formación de nuevos grupos se solicita en los Servicios Municipales de Salud.

Servicios Municipales de Salud
Plaza Preciosa nº 3 entresuelo-Murcia
Teléfonos 968 35 8 600 Ext. 33 416
Fax 968 247804



4. Programas para mayores

4.1. Taller: “Tu dieta es tu vida. ¡Cuidala! ¡Te alimentas bien?”

Objetivos:

- Promover actitudes positivas para asumir una alimentación y actividad físicas saludables.
- Los participantes, al finalizar la sesión deben ser capaces de:
- Realizar y valorar índices sencillos como el perímetro de cintura y el IMC, para aplicarlos posteriormente.
- Entender los cambios corporales con la edad.
- Conocer la influencia de la alimentación sobre la salud de las personas mayores.
- Aprender a comer para ganar salud y disponer de claves para realizarlo.
- Conocer los beneficios de la actividad física sobre la salud e identificar los cambios necesarios para conseguirlo.

Destinatarios:

- Personas mayores.

Contenidos:

- Cálculo del IMC y perímetro de cintura.
- Envejecimiento, alimentación, peso y salud.
- Cómo equilibrar la alimentación.

- Cuál es el gasto en actividad física.

Actividades:

- Talleres de 1 hora y 30 minutos.
- Prácticas de cálculo de índices corporales.
- Realización de dinámicas grupales para producir los cambios de hábitos necesarios.
- Discusión de noticias de prensa sobre complementos nutricionales, dietas, productos adelgazantes y sobre actividad física.

Aplicación:

Las asociaciones de personas mayores deben cursar su petición a través de la Sección de Centros Sociales de Mayores de Murcia. Las sesiones se desarrollan a cargo de personal experto en alimentación y actividad física de los Servicios Municipales de Salud.

Se utilizarán los siguientes materiales:

- Guías: plan de control personal “Decide cómo quieres estar, cuida tu alimentación y tu estado físico”.
- Rueda de cálculo de IMC.
- Material didáctico, prensa, etc. para documentar casos reales.

4.2. Taller de Salud y Gastronomía: Aula de cultura gastronómica Raimundo González

Talleres desarrollados en las instalaciones del Aula de Cultura Gastro-

SANIDAD



nómica de la Plaza de Abastos de Verónicas, sobre alimentación saludable y gastronomía adaptada para personas mayores o a personas con patologías crónicas.

Objetivos:

- Proporcionar herramientas que capaciten a las personas mayores o enfermos crónicos para realizar una alimentación saludable, posibilitando el desarrollo de habilidades personales.
- Transmitir información en nutrición, alimentación, seguridad alimentaria y técnicas culinarias.
- Hacer patente que el mercado es un escenario de salud, teniendo en cuenta el papel de cocineras/os y compradores/as, para los niños, jóvenes y adultos de la familia y que por tanto determinan su patrón alimentario.

Destinatarios:

Personas mayores por medio de los Centros Sociales de Mayores del municipio y personas con patologías crónicas integradas en otros programas preventivos o asociaciones.

Aplicación:

El taller se desarrolla en el Aula de Cultura Gastronómica de la Plaza de Verónicas, dirigido por profesionales especializados cocineros y sanitarios. Se realizan los martes durante el periodo de actividad del aula, con una duración de dos horas, previa coordinación a través de los Servicios Municipales de Salud.

Contenidos:

El taller consiste en la elaboración de varias recetas que forman una comida completa, con las siguientes características:

- Sencillas, rápidas de elaborar y baratas.
- Atractivas: con cualidades sensoriales adecuadas de color, olor, textura etc.
- Saludables y que permitan hacer uso de alimentos que necesitan ser reforzados en la dieta, tales como verduras, pescado azul, lácteos etc.

La metodología es teórico-práctica, dinámica y participativa con la interacción continua de los asistentes. En el desarrollo de estas se invita a los participantes a intervenir en la elaboración de las recetas.

La propuesta cuenta con materiales didácticos como un recetario valorado e información sobre alimentación saludable. Al finalizar el taller se invita a los asistentes a la degustación de los platos preparados.

Solicitud de información:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es