PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Marco Teórico de Referencia

JUNTA DE ANDALUCIA

Dirección General de Innovación.
Servicio de Planes y Programas Educativos

ÍNDICE

1.- LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL SISTEMA EDUCATIVO……..……3
1.1.- EDUCACIÓN, LA MEJOR INVERSIÓN EN SALUD DE LA POBLACIÓN……..…...3
1.2.- EL PAPEL DE LA ESCUELA EN LA MEJORA DE LA SALUD……...….5
1.3.- LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA ANDALUZA DESDE UN ENFOQUE INTEGRADO……....…….7

2.- EQUIPO DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD.....9

3.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN. BLOQUES TEMÁTICOS……..10

4.- CRECIENDO EN SALUD……12
4.1.- EDUCACIÓN EMOCIONAL…….....13
4.2.- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE……...14
4.3.- AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD (ED. VIAL Y SEGURIDAD EN EL HOGAR).....16
4.4.- USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN……17
4.5.- PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS……18

5.- FORMA JOVEN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO……....20
5.1.- EDUCACIÓN EMOCIONAL……..…..21
5.2.- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE……..…22
5.3.- SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS……..……24
5.4.- USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN……...…25
5.5.- PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS: ALCOHOL, TABACO, CANNABIS Y OTRAS DROGAS……...….26

6.- OBJETIVOS……...…29

7.- METODOLOGÍA……...…31

8.- FORMACIÓN Y COORDINACIÓN……...…..35

9.- APOYO DE LOS PROFESIONALES SOCIOSANITARIOS……...….38
9.1.- EQUIPOS DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA……...….38
9.2.- PROFESIONALES DEL SISTEMA SANITARIO PÚBLICO DE ANDALUCÍA…….....38
9.3.- PROFESIONALES DEL PLAN ANDALUZ SOBRE DROGAS Y ADICCIONES…….....39

10.- RECURSOS DIDÁCTICOS Y EDUCATIVOS……..……41

11.- EVALUACIÓN…….....47

12.- COORDINACIÓN DEL PROGRAMA…….....49

ANEXOS

ANEXO I. Criterios de valoración para la selección de centros beneficiarios del Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas dentro de la línea de intervención Estilos de Vida Saludable.

ANEXO II. Datos de contacto de los profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía.

ANEXO III. Datos de contacto de los profesionales del Plan Andaluz Sobre Drogas y Adicciones.

ANEXO IV. Recomendaciones para el desarrollo de actividades de prevención del consumo de drogas y adicciones en los centros educativos.

ANEXO V. Criterios para la autorización de campañas de promoción alimentaria, educación nutricional o promoción del deporte o actividad física en escuelas infantiles y centros escolares, cuyo objetivo sea promover una alimentación saludable, fomentar la actividad física y prevenir la obesidad.

ANEXO VI. Datos de contacto de los coordinadores y coordinadoras provinciales de Educación Vial de la Dirección General de Tráfico.

1.- LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL SISTEMA EDUCATIVO

1.1.- EDUCACIÓN, LA MEJOR INVERSIÓN EN SALUD DE LA POBLACIÓN

La educación es uno de los principales determinantes de la salud de la población. Puede parecer poco acertado hablar de salud y, en principio, dirigir la mirada a un ámbito no sanitario. Por todos es reconocido que las poblaciones alcanzan un mayor nivel de salud cuanto más alto es su nivel de formación. Por eso, se habla de la educación como el primero de los determinantes de la salud. Considerar así la educación en su influencia sobre la salud de las poblaciones, sitúa y coloca al sector educativo en el principal aliado de una sociedad para mejorar la salud, y la principal herramienta que conduce al bienestar de la ciudadanía.

De ahí que sea muy importante que los niños y las niñas tengan un largo recorrido educativo y que factores como el absentismo, el fracaso escolar o el abandono sean abordados con firmeza ya que ello repercutirá de forma directa en la salud y en su bienestar, tanto a medio como a largo plazo, y no solo a nivel individual sino también en su repercusión en la salud comunitaria.

Las políticas de acción sobre los determinantes sociales describen que la salud de una población mejora si otros indicadores como el empleo, la vivienda, la educación, el entorno físico, etc. muestran mejores resultados. La población con mayor nivel de instrucción conoce más y mejor las formas de ganar en salud, evitar los riesgos y promover más beneficios para la salud comunitaria. Es importante resaltar la labor que realizan los educadores y la responsabilidad que tienen las políticas educativas de preservar y proteger este derecho recogido en todos los documentos internacionales vinculados a los derechos humanos y a los derechos de la infancia. Por ello, todos los centros educativos ya trabajan, desde el currículo, por la salud de la infancia y la adolescencia, aunque no desarrollen un programa específico de promoción de Hábitos de Vida Saludable.

En otro orden de cosas, es necesario recordar que la promoción de la salud en el entorno escolar ha de estar orientada a la equidad. Cuando se analiza la distribución social de cualquier enfermedad o la discapacidad por variables, como el nivel de instrucción, los ingresos, el sexo, la edad, o el hábitat donde se vive se observan diferencias significativas entre grupos. Y es que la salud, depende en gran medida, de la forma de vida individual, de la familia donde se nace, del barrio donde se vive, de las oportunidades de recibir una buena educación, de las características del trabajo que se realiza, del uso de tiempo de ocio, del entorno físico, etc.

Los modelos de *"Determinantes Sociales de la Salud"* permiten responder a la pregunta ¿por qué unas personas enferman y otras no? y sugieren que la enfermedad y la discapacidad no se producen por igual en todos los grupos sociales de forma aleatoria, sino que están relacionadas con la estructura social y los sistemas políticos y económicos en los que vivimos.

La educación es el principal elemento amortiguador y compensador de estas desigualdades. Por ello, desde las políticas de salud pública que promueven estilos de vida saludable como primera medida, se debe compartir con el sector educativo un espacio de colaboración y de consenso, para de esta forma, conseguir un doble objetivo: que la población esté mejor formada y preparada para la vida y que pueda tener más capacidad para disfrutar y gozar de ella.

Por otra parte, también existe la evidencia de que la promoción de la salud en los centros educativos mejora los resultados académicos y refuerza su potencial inclusivo y socializador.

Por ello, se reconoce el valor de la escuela como entorno privilegiado para la promoción de la salud y el desarrollo socio-personal de los niños y de las niñas.

A MODO DE CONCLUSIÓN

"La salud y el bienestar constituyen una condición de posibilidad del proceso de aprendizaje y, a su vez, aprender y asistir a la escuela mejoran la probabilidad de estar sano y feliz y ayuda, además, a reducir las desigualdades que están en el origen de muchos problemas de salud."

1.2.- EL PAPEL DE LA ESCUELA EN LA MEJORA DE LA SALUD

Según la OMS, la Salud se define como *"un estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no la mera ausencia de enfermedad"*. Este es un concepto integral de salud que hace referencia no sólo a los aspectos físicos o fisiológicos sino a la globalidad de la persona, incluyendo su dimensión psicológica y de bienestar social.

Los centros educativos, junto con el hogar, son los ámbitos socializadores clave donde tiene lugar el desarrollo de las personas en sus estadios más tempranos, ejerciendo un importante papel en la configuración de la conducta y los valores personales y sociales de la infancia y la adolescencia.

Es una realidad que el ámbito educativo constituye por muchas razones un espacio idóneo para abordar la Promoción de Salud, definida como *"el proceso de capacitar a las personas y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud, y por lo tanto, mejoren su salud".*

Esta, no sólo se ocupa de promover el desarrollo de las habilidades individuales y la capacidad de la persona para influir sobre los factores que determinan su salud, sino que también, incluye la intervención sobre el entorno, tanto para reforzar los factores que contribuyen al desarrollo de hábitos de vida saludables como para modificar aquellos que impiden ponerlos en práctica.

En este sentido, se están produciendo sensibles avances que pueden facilitar dicho abordaje. Los desarrollos legales, tanto de ámbito nacional como autonómico, tienden a facilitar un tratamiento transversal básico de las competencias en salud.

También disponemos de mayor certeza sobre la efectividad de los proyectos de promoción y educación para la salud, derivada de la investigación acumulada en los últimos veinte años.

Además, en otros ámbitos profesionales como son el sanitario y el de los servicios sociales de nivel local, se está evidenciando una creciente conciencia de su potencial función educativa a desarrollar en cooperación con los centros escolares de su entorno inmediato.

El desarrollo de la Promoción y la Educación para la Salud (PES) en el marco educativo viene avalado, además, por diversas instituciones de reconocido prestigio, como la OMS, la UNESCO, UNICEF, el Consejo de Europa y la Comisión Europea, el Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, así como, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). Todas ellas consideran que se trata del modo más efectivo para promover la adopción —a largo plazo— de estilos de vida saludables y el único camino para que la educación para la salud llegue a los grupos de población más joven (infancia, adolescencia y temprana juventud), independientemente de factores como clase social, género, o el nivel educativo alcanzado por padres y madres.

El enfoque tradicional de la Promoción de Salud se ha basado en concebir a la persona como un sujeto pasivo que se enfrenta a diversos riesgos para su salud. En cambio, la nueva óptica conocida como **perspectiva salutogénica**, pone el énfasis en aquello que genera salud y no en lo que provoca enfermedad.

Desde esta visión más actualizada, las personas tienen características propias y viven en entornos que tienen un efecto protector o de riesgo para la salud según el equilibrio que se establezca entre ellas. Son los denominados "**activos para una vida saludable**" y el objetivo de la promoción de la salud debe ser fomentarlos, interviniendo sobre las personas y los entornos en que viven.

Este nuevo marco de salud positiva se centra en los recursos disponibles que pueden servir a las personas para comprender y gestionar lo que les pasa en la vida, incluidos los efectos de las desigualdades, permitiendo que se afronten desde la toma de conciencia de lo que somos capaces y de lo que hace falta cambiar socialmente.

Este cambio de paradigma, asume que uno de los principales activos de una persona para afrontar los riesgos que se irá encontrando a lo largo de su vida es el conjunto de competencias personales con las que se dote, así como, la utilización de aquellos elementos del entorno que le genere salud y bienestar. Hay abundantes evidencias científicas de que una persona competente es la que cuenta con actitudes, habilidades y conocimientos para optar por las opciones saludables. Las conductas saludables como: hacer actividad física, tener una alimentación equilibrada, tener precaución con el tráfico, no fumar, no beber alcohol, no consumir sustancias adictivas, etc. tienden a asociarse en las mismas personas porque cuentan con activos que les permiten afrontar la elección de esa conducta de una forma libre, informada y consciente. **El proceso de dotar a las personas de esas competencias, es decir, de promover su desarrollo positivo y saludable es un objetivo del sistema educativo.**

Algunos aspectos significativos que se deben tener en cuenta a la hora de contextualizar la salud en el centro docente son los siguientes:

- El ambiente físico del centro y del entorno.
- El ambiente social: relaciones en la comunidad escolar y fomento del desarrollo social y emocional del alumnado.
- La organización y línea del centro: metodología de trabajo, respuesta a las necesidades físicas, psicológicas y sociales de los escolares.
- El currículo escolar tanto formal como informal de educación para la salud.
- La participación de la comunidad educativa en la gestión del centro, la interacción del centro docente con la comunidad que le rodea, relaciones con las instituciones sociales, sanitarias y culturales de la zona.

Los centros deben evaluar las características del medio educativo con relación a la salud y la seguridad, establecer áreas de mejora y, en definitiva, avanzar para generar un entorno saludable, seguro y respetuoso con el medio ambiente. Se trata de evaluar de forma continua el entorno escolar, identificando tanto los activos escolares como las oportunidades de mejora para el fomento de la salud.

La implementación de checklist o listas de verificación en los centros escolares y EVACOLE (evaluación de la oferta alimentaria en la escuela) pueden ser ejemplos útiles para este propósito. Otros aspectos claves son la estrategia de centros libres de publicidad y garantizar que los comedores escolares favorezcan un estilo saludable de alimentación.

Es necesario prestar atención tanto al entorno físico como al entorno social de la escuela. El entorno físico se refiere a los edificios, terrenos, espacios de juego y equipamientos en el recinto escolar y alrededores, el diseño y la ubicación del edificio, la

provisión de luz natural y de suficiente sombra, la creación de espacios para el ejercicio físico y de instalaciones para la actividad docente y para una alimentación sana.

El entorno social de la escuela es una combinación de relaciones entre el alumnado, profesorado, familias y comunidad en general. Se trata de entablar relaciones de calidad entre todas las personas que constituyen la comunidad educativa o que tengan relación con ella de alguna manera.

1.3.- LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA ANDALUZA DESDE UN ENFOQUE INTEGRADOR

Integrar la educación para la salud y la prevención de drogodependencias y adicciones en el medio educativo significa favorecer un crecimiento armónico de la personalidad de los escolares, desarrollando un proceso educativo (desarrollo de capacidades), socio-cultural (participación en iniciativas públicas) y de promoción de la salud (vivencia de experiencias coherentes con la salud).

Desde esta perspectiva, los objetivos de la educación para la salud son:

- Reconocer la salud como derecho fundamental de la persona.
- Comprender que la salud es una responsabilidad compartida, desarrollando la capacidad de participar en la búsqueda conjunta de soluciones.
- Contextualizar la salud en las situaciones sociales y en las condiciones de vida que influyen en ella.
- Incorporar un método que desarrolle una mentalidad crítica para identificar y eliminar los riesgos para la salud.
- Incorporar conocimientos, actitudes y hábitos positivos para la salud.

La creación y consolidación de escenarios de promoción de salud y estilos de vida saludables han sido y son una realidad en Andalucía.

La administración educativa y la administración sanitaria, a lo largo de los años, en su diferente normativa han ido recogiendo y ampliando los cauces para el desarrollo de la Promoción de la Salud y la Prevención de las Drogodependencias y Adicciones en el contexto educativo.

La Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, plantea como uno de los principios en los que se fundamenta el sistema educativo andaluz: *"La Formación integral del alumnado en sus dimensiones individual y social que posibilite el ejercicio de la ciudadanía, la comprensión del mundo y de la cultura y la participación en el desarrollo de la sociedad del conocimiento"* y establece como uno de los derechos del alumnado *"la educación que favorezca la asunción de una vida responsable para el logro de una sociedad libre e igualitaria, así como la adquisición de hábitos de vida saludable y el respeto al medio ambiente".*

La Ley 16/2011, de 23 de diciembre, de Salud Pública de Andalucía, establece que *"Las Administraciones públicas de Andalucía promoverán el interés por la salud desde la infancia, incidiendo en el medio educativo (…)"* y que *"Las Administraciones públicas de Andalucía promoverán acciones divulgativas sobre la salud adaptadas a las necesidades y al desarrollo madurativo de las personas menores".* En concreto, en el primer punto de su art. 68 indica que "*Las Administraciones públicas de Andalucía*

prestarán especial atención a la promoción de la salud de todas las personas en Andalucía, promoviendo las acciones destinadas a fomentar el desarrollo físico, mental y social de las personas y a crear las condiciones que faciliten a estas y a la sociedad las opciones más saludables", especificando que estas acciones de promoción de la salud tendrán como escenario, entre otros, el ámbito educativo.

La Ley 4/1997, de 9 de julio, de Prevención y Asistencia en materia de drogas da especial relevancia a la prevención y la encuadra dentro de un contexto de amplitud e intersectorialidad, tanto del problema como de las causas que lo determinan. El Decreto 312/2003, de 11 de noviembre establece las actuaciones de prevención de las drogodependencias y adicciones en el medio educativo.

En este sentido, a lo largo de los últimos quince años han sido muchos los programas que desde la Junta de Andalucía se han puesto a disposición de los centros para desarrollar diferentes temáticas del ámbito de la educación y la promoción de la salud.

Independientemente de estos programas, los centros educativos de nuestra comunidad han venido desarrollando experiencias y actuaciones relacionadas que tienen un valor y son de relevancia en los proyectos educativos de los centros.

Las actuaciones de promoción de la salud desarrolladas en los espacios educativos que han demostrado ser más eficaces son:

- Las que abordan de forma simultánea y continuada en el tiempo contenidos relacionados entre ellos: alimentación saludable, ejercicio físico, autoimagen, protección y autocuidados, prevención del consumo de sustancias adictivas, etc.
- Las que involucran a diferentes ámbitos: al alumnado, al profesorado y personal no docente, a las familias, a los profesionales socio-sanitarios, a la población general y a personas o entidades con capacidad de decisión para mejorar el entorno en favor de la salud.
- Las que están integradas en el currículo escolar y en la dinámica general del trabajo en el aula.

Con todo ello, después de su fase inicial desarrollada en el curso escolar 2015/2016, teniendo en cuenta las expectativas del profesorado que ha participado en las diferentes sesiones formativas del programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable, la normativa vigente en materia de educación, de salud y de prevención de drogodependencias y adicciones, y las evidencias que demuestran la eficacia de las acciones de promoción de la salud en los centros educativos, se ha configurado el programa educativo de Promoción de Hábitos de Vida Saludable.

Este programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable adquiere la denominación de Creciendo en Salud cuando va dirigido al alumnado de educación infantil, educación especial y educación primaria, y Forma Joven en el Ámbito Educativo cuando va dirigido al alumnado de educación secundaria.

2.- EQUIPO DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Cada centro educativo deberá constituir su propio equipo de promoción y educación para la salud dependiendo de las necesidades y de los recursos disponibles de la zona.

Será responsabilidad de este equipo, la planificación, el seguimiento y la evaluación del programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable, conformando el Plan de Actuación en el que se materialice el proyecto de promoción y educación para la salud incluido en el Proyecto Educativo del Centro.

Podrán formar parte de este equipo según intereses y necesidades:

Coordinador o coordinadora del programa.
Equipo directivo del centro.
Profesorado participante en el programa.
Alumnado.
Equipo de Orientación Educativa.
Departamento de Orientación, si lo hubiese.
Profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía, en función de los recursos de su zona.
Profesionales del Plan Andaluz Sobre Drogas y Adicciones, en función de los recursos de su zona.
AMPA.
Otros agentes sociales implicados.

Los centros educativos que requieran de asesoramiento por parte de profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía deberán contactar con el distrito sanitario de su zona, en concreto con los y las profesionales ubicados en las sedes de los Distritos Sanitarios o Áreas de Gestión Sanitaria, cuyos datos de contacto se facilitan en el Anexo II del Dossier Informativo del programa. Estos técnicos y técnicas de salud podrán ayudar a establecer un vínculo de colaboración entre el Centro de Salud y el Centro Educativo e impulsar las alianzas necesarias para el desarrollo del programa.

3.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN. BLOQUES TEMÁTICOS

"La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"

Esta definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta la importancia de entender la salud desde un punto de vista global, en el que intervienen multitud de aspectos.

Dada su complejidad se hace necesario una estructuración temática que facilite su abordaje en los centros educativos.

Por ello, el programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable se ha estructurado en diferentes Líneas de Intervención atendiendo a las características psicoevolutivas del alumnado, a las políticas de acción sobre los determinantes sociales que condicionan la salud, a la legislación vigente en materia de educación, de salud y de políticas sociales, a las demandas de las familias, y a la trayectoria del profesorado en la promoción de hábitos de vida saludable a través de programas anteriores.

Esta selección y organización por Líneas de Intervención solo responde a las necesidades de planificación curricular del profesorado y de optimización de los recursos socio-sanitarios, ya que el tratamiento de la promoción y educación para la salud constituye un proceso holístico, sistémico y global.

Dado que la adquisición y consolidación de estilos de vida saludable en las personas demanda un tratamiento continuado en el tiempo, este programa garantiza la continuidad de las acciones emprendidas mediante la definición de Líneas de Intervención que se inician en las etapas de educación infantil y primaria a través de Creciendo en Salud, para consolidarse en educación secundaria, a través de Forma Joven en el Ámbito educativo.

Las diferencias conceptuales por etapas educativas solo responden a una adaptación de las mismas a las características psicoevolutivas del alumnado propias de la edad.

No obstante, aquellos alumnos y alumnas que se inicien por primera vez en el abordaje de las competencias promotoras de salud en educación secundaria, podrán desarrollar las Líneas de Intervención de Forma Joven en Ámbito educativo de forma independiente.

A continuación, se presentan las Líneas de Intervención del programa de Hábitos de Vida Saludable según la etapa educativa a la que se dirigen:

ETAPA EDUCATIVA	LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	BLOQUES TEMÁTICOS
Educación Infantil Educación Especial Educación Primaria Educación Secundaria	**Educación Emocional**	Conciencia Emocional Regulación Emocional Autonomía Emocional Competencia Social Competencias para la Vida y el Bienestar
Educación Infantil Educación Especial Educación Primaria Educación Secundaria	**Estilos de Vida Saludable**	Actividad Física Alimentación Equilibrada. Educación Vial (solo educación secundaria)
Educación Infantil Educación Especial Educación Primaria	**Autocuidados y Accidentalidad**	Autocuidados: Higiene Corporal / Salud Bucodental / Higiene del Sueño / Higiene Postural / Fotoprotección. Accidentalidad: Educación Vial / Seguridad en el Hogar
Educación Secundaria	**Sexualidad y Relaciones Igualitarias**	La sexualidad como parte de la vida. Orientación y diversidad sexual. Prácticas sexuales responsables y prevención de riesgos derivados. Relaciones igualitarias. Prevención de la violencia de género.
Educación Infantil Educación Especial Educación Primaria Educación Secundaria	**Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación**	Estilos de Vida Saludable en una Sociedad digital Adicciones a las TIC Buenas Prácticas y Recomendaciones
Educación Infantil Educación Especial Educación Primaria	**Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas**	Hábitos que contribuyen a una vida sana Consumo de Alcohol y Tabaco Publicidad y Drogas: mitos y creencia
Educación Secundaria	**Prevención de Drogodependencias: alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas**	Hábitos que contribuyen a una vida sana. Consumo de alcohol, cannabis y otras sustancias adictivas. Drogas: mitos y creencias. Prevención del tabaquismo.

4. CRECIENDO EN SALUD

Creciendo en Salud permite realizar un trabajo en el ámbito de la Promoción y la Educación para la Salud en la Escuela capaz de ampliar el conocimiento de toda la comunidad educativa (alumnado, profesorado y grupos relevantes del entorno inmediato) en relación con la salud, y desarrollar los valores y las habilidades personales necesarias para sentar las bases del cuidado y mantenimiento de la salud desde los tres años de edad y a lo largo de la vida de cada persona.

Dirigido a Educación Infantil, Educación Especial y a Educación Primaria, se configura como una herramienta para favorecer el desarrollo de las competencias clave del alumnado en la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias adictivas, el intercambio de experiencias educativas, el trabajo en equipo, la creación de redes profesionales, el trabajo por proyectos u otras metodologías innovadoras que propicien, en definitiva, un cambio en conductas saludables y que incida en la práctica educativa diaria. Lo que supondrá:

- Desarrollar en el Proyecto Educativo de Centro prácticas escolares que fortalezcan la educación para la salud.

- Fomentar la participación de la Comunidad (comunidad educativa, servicios socio-sanitarios y otros agentes comunitarios).

- Crear un entorno físico y psicosocial de apoyo a los contenidos curriculares.

Permite que el centro pueda incorporar un enfoque global promotor de la salud, sea cual sea el grado de implicación con el que se aborde, permitiendo actuar con garantía de eficacia, favoreciendo la participación de todos los miembros de la comunidad educativa en la tarea de promover la salud y desarrollando actuaciones o proyectos en sus cuatro dimensiones:

- **Dimensión curricular**
- **Dimensión del entorno interno del Centro**
- **Dimensión familiar**
- **Dimensión de coordinación y colaboración con los recursos externos al Centro**

Creciendo en Salud pone a disposición de los centros docentes sostenidos con fondos públicos de Andalucía que imparten enseñanzas en educación infantil, educación especial y educación primaria las siguientes **líneas de intervención** para la promoción y educación para la salud:

- **Educación Emocional**
- **Estilos de Vida Saludable**
- **Autocuidados y Accidentalidad (Educación Vial y Seguridad en el Hogar)**
- **Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación**
- **Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas**

A continuación, se describen brevemente cada una de ellas.

4.1.- EDUCACIÓN EMOCIONAL

Sentirse bien consigo mismo o consigo misma y con los demás genera bienestar y ello, a su vez, favorece un desarrollo saludable de las personas, *"no hay salud sin salud mental"*.

La capacidad para alcanzar y mantener ese estado de bienestar emocional ha sido considerada como uno de los aspectos incluidos en la inteligencia emocional, entendida esta, como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de otras personas, así como, la capacidad de regularlas.

En el ámbito escolar, la educación emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar la adquisición de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar a la persona para la vida y aumentar su bienestar personal y social permitiendo que alumnos y alumnas aprendan mejor y potencien sus resultados académicos, además de contribuir a prevenir los problemas emocionales y de conducta que puedan aparecer en estas franjas de edad.

Las competencias que se abordarán desde esta línea de intervención son:

- **Conciencia Emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- **Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- **Autonomía Emocional:** capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
- **Competencia Social:** capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
- **Competencias para la Vida y el Bienestar:** capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Dada su relevancia, el desarrollo de esta línea de intervención se define imprescindible para alcanzar cualquier objetivo en la promoción de la salud y prevención de drogodependencias y adicciones, por lo que su desarrollo será de *carácter obligatorio.*

4.2.- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida de las personas, es decir, el conjunto de conductas habituales que configuran su modo de vivir, es uno de los factores que más influye en la salud.

Pero los cambios sociales y laborales de la sociedad española han provocado importantes modificaciones en estos estilos de vida que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo. Esto está conduciendo, según ha revelado la Encuesta Nacional de Salud 2011/2012, a un incremento de la obesidad del 7,4% al 17,0% en los últimos 25 años y a que 2 de cada 10 niños o niñas y adolescentes de entre 12 y 17 años tengan sobrepeso, y 1 de cada 10 obesidad.

Ante esta situación, resulta imprescindible facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable y para combatir el sobrepeso y la obesidad infantil, potenciando la práctica de actividad física por los beneficios físicos, mentales y sociales que proporciona en esta etapa de la vida, facilitando pautas para combatir la presión mediática y publicitaria con respecto al consumo de productos y alimentos poco saludables en pro de la recuperación de la dieta mediterránea, y contrarrestando los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias.

Para conseguir estos objetivos se propone trabajar dos bloques temáticos:

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona. En primer lugar, la actividad física tiene efectos demostrados sobre la salud infantil, y en segundo lugar, se piensa que la persona que es activa durante la infancia es más probable que mantenga esa actividad durante la edad adulta (efecto de tracking o persistencia) de modo que la consolidación de los hábitos de actividad física tendrá un efecto directo sobre la salud en la etapa adulta de la persona.

Fuera del horario lectivo, la administración educativa facilita el fomento de hábitos de vida saludable a través del ejercicio físico con la oferta de dos tipos de actuaciones que se complementan:

- ***Actividades Extraescolares en materia deportiva***, promovidas por la Agencia Pública Andaluza de Educación y Formación, a través del Plan de Apoyo a las Familias Andaluzas.

- El ***Programa Escuelas Deportivas***, impulsado por la Consejería de Educación desde el curso 2006/2007 y dirigido al alumnado de educación primaria y educación secundaria obligatoria, matriculado en centros docentes públicos, así como, el alumnado matriculado en los Centros Específicos de Educación Especial en los cuales esté aprobado su desarrollo.

Este programa tiene entre sus principales objetivos propiciar un marco adecuado, integrado y sistemático de salud dinámica como un indicador acertado de calidad de vida, educando en hábitos que contribuyan a paliar las altas tasas de sobrepeso y obesidad de los niños y niñas en Andalucía. Debe entenderse como un servicio educativo vinculado a la labor del centro, por lo que estará integrado en el Plan de Centro, incluyendo en el mismo todos los aspectos relativos a su organización y funcionamiento.

Será función de aquellos centros educativos que desarrollen Creciendo en Salud y estén implicados en alguna de estas dos estrategias, diseñar y desarrollar una propuesta de intervención de promoción de la actividad física que englobe todas intervenciones que se realicen, tanto en horario lectivo como no lectivo, coordinando las actuaciones e impulsando la realización de propuestas innovadoras en su diseño y metodología aplicada.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Datos actuales sobre los hábitos alimentarios de la población escolar en nuestro entorno ponen de manifiesto cambios muy importantes con relación a los objetivos nutricionales. En este colectivo se han detectado más que en ningún otro grupo de población modificaciones que han inducido el progresivo alejamiento de la Dieta Mediterránea y la transformación del modelo alimentario predominante hacia un perfil en el que los alimentos procesados van ganando terreno a la cocina tradicional.

Numerosos estudios científicos realizados durante los últimos 20 años han demostrado que un consumo adecuado de frutas y hortalizas combinado con la práctica diaria de 60 minutos de ejercicio físico ayudan a mantener un peso equilibrado y una salud óptima.

En base a ello, desde el curso escolar 2009/2010, se viene desarrollando en nuestra Comunidad el **Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas en las Escuelas**, un proyecto integral de distribución de frutas y hortalizas en centros docentes sostenidos con fondos públicos de Andalucía, impulsado por la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural con la ayuda financiera de la Comunidad Europea y en colaboración con la Consejería de Educación y la Consejería de Salud.

Se podrán consultar los criterios de valoración que se tendrán en cuenta para la selección de los nuevos centros beneficiarios en el **ANEXO I.**

Por otro lado, se debe considerar prioritario que los centros escolares sean espacios libres de publicidad. En este sentido la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Ley 17/2011, de 5 de julio, en su capítulo VII aborda uno de los pilares básicos de la Ley, la alimentación saludable, actividad física y prevención de la obesidad (Estrategia NAOS).

Dicho capítulo contempla en su artículo 40, medidas especiales dirigidas a menores, particularmente en el ámbito escolar, y declara a los centros escolares y escuelas infantiles como espacios libres de publicidad, de tal manera que las promociones o campañas que se realicen en los centros escolares solo tengan lugar cuando las autoridades educativas en coordinación con las autoridades sanitarias entiendan que la actividad resulta beneficiosa a los intereses de los menores.

Se podrán consultar los criterios para la autorización de campañas de promoción alimentaria, educación nutricional o promoción del deporte o actividad física en escuelas infantiles y centros escolares, cuyo objetivo sea promover una alimentación saludable, fomentar la actividad física y prevenir la obesidad en **ANEXO V**.

4.3.- AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD (ED. VIAL Y SEGURIDAD EN EL HOGAR)

Desde la Línea de intervención de Autocuidados y Accidentalidad se pretende que el alumnado desarrolle hábitos saludables de higiene personal y prevención de accidentalidad mediante estrategias orientadas a procesos de aprendizaje que favorezcan su adquisición, y que perduren durante su vida para prevenir problemas de salud.

Para ello, desde esta línea de intervención se pretende que el alumnado desarrolle hábitos saludables diarios a través de los siguientes bloques temáticos:

AUTOCUIDADOS.

En este bloque se tratarán los siguientes temas:

Higiene Corporal. El objetivo general será que los alumnos y alumnas logren ser autónomos en su autocuidado, comprendiendo que de su esfuerzo, dedicación y autonomía depende conseguir una buena salud e higiene corporal.

Salud Bucodental. La caries y la enfermedad periodontal son las enfermedades más frecuentes en nuestra sociedad. Ambas se pueden prevenir desde edades muy tempranas mediante la adopción de medidas higiénicas de la boca y de los dientes, así como, con una alimentación sana, equilibrada y no cariogénica, promoviendo actividades de refuerzo a la ya actuación preventiva que las familias desarrollen en el hogar.

Higiene del Sueño. El sueño es una necesidad fisiológica. Un sueño de mala calidad puede afectar a la calidad de vida de los niños y de las niñas y produce alteraciones en su salud, en su desarrollo físico, emocional, cognitivo y social. La adecuada higiene del sueño no siempre se alcanza de manera espontánea y un alto porcentaje de la población escolar necesita ser apoyada con una educación efectiva para poder desarrollar hábitos del sueño.

Higiene Postural. Los problemas de espalda aparecen a una edad cada vez más temprana, por lo que la etapa escolar es el momento más adecuado para tratar de enseñar las normas básicas de higiene postural, afianzando hábitos que se mantengan en la vida adulta. El alumnado se expone constantemente a factores de carga de mochilas, posturas sedentarias prolongadas o mobiliario escolar inapropiado que pueden conducir a dolor de espalda y/o alteraciones de las curvaturas naturales de la columna vertebral. Por ello, resulta necesario potenciar comportamientos de salud dirigidos a la adopción de posturas saludables y ergonómicas, evitando comportamientos que produzcan sobrecarga vertebral.

***Fotoprotección*.** El sol es una fuente de energía y bienestar para las personas. Las radiaciones ultravioletas en pequeñas cantidades son beneficiosas para la salud, pero tomadas en exceso causan daños en las células de la piel que pueden provocar envejecimiento prematuro y cáncer. La infancia es una etapa crítica de riesgo solar y, por ello, resulta fundamental educar en comportamientos saludables que puedan prevenir la sobreexposición a la radiación UV y reducir significativamente los efectos adversos del sol en la salud de los escolares.

ACCIDENTALIDAD

En este bloque se tratarán los siguientes temas:

***Educación Vial*.** Permitirá al alumnado progresar en la adquisición de hábitos en relación al sentido vial y que están relacionados con la noción espacial, de prudencia y pronta decisión. Asimismo, se darán a conocer las normas de circulación como peatón, adquiriendo hábitos de comportamiento y prudencia en el uso de las vías públicas urbanas e interurbanas, utilizando adecuadamente y con sentido de la responsabilidad los transportes particulares y colectivos, y valorando su importancia en los distintos modos de vida, rural o urbana.

Para el desarrollo de este bloque temático podrá contar con el asesoramiento de los y las coordinadoras provinciales de la Dirección General de Tráfico cuyos datos de contacto se facilitan en el **ANEXO VI** del dossier informativo del programa.

***Seguridad en el Hogar*.** El hogar es el entorno en el que los niños y las niñas desarrollan la mayor parte de su actividad durante la infancia y es aquí donde pueden ocurrir los accidentes más frecuentes en estas edades como: caídas, heridas y traumatismos, quemaduras y descargas eléctricas, sofocos, asfixias y cuerpos extraños, intoxicaciones, ahogamientos, etc. por ello, es necesario educar al alumnado para que reconozcan estos peligros y puedan adquirir comportamientos adecuados y saludables.

4.4.- USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN

Internet, el teléfono móvil, el MP3, el MP4 o lo que formalmente se llaman las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC), son habituales en la vida de los alumnos y alumnas de nuestra comunidad.

Las formas comunicativas que se han generado a partir de estos medios digitales conforman prácticas culturales que están modificando la manera de producir y comunicar información.

Hay quienes ven en estos usos una liberación y al mismo tiempo un peligro.

La realidad, es que vivimos en una sociedad asentada en la cultura digital fruto de nuestra civilización tecnológica y resulta imprescindible adecuar los procesos educativos, dejando de pensar que las tecnologías de la información y de la comunicación, en sí mismas, promueven cambios positivos o negativos, y asumir que son un recurso cuya eficacia depende del conocimiento de los mismos y de la intencionalidad pedagógica y didáctica de su uso; fomentando la educación en valores y habilidades interpersonales, la comunicación, la resolución de conflictos, la autoestima, el establecimiento de normas,

la información y formación del alumnado, reduciendo el impacto de factores de riesgo y comprendiendo el potencial de los factores de protección.

El reto, en definitiva, es aprender a manejar la incertidumbre, convivir en los distintos espacios y comprender las tecnologías de forma crítica para hacer un uso activo y positivo de las mismas.

Para alcanzar esta meta se trabajarán los siguientes bloques temáticos:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN UNA SOCIEDAD DIGITAL

Se promoverá el desarrollo de competencias que favorezcan el uso responsable de las TIC basado en la construcción de un conocimiento significativo y ajustado a la realidad que permita hacer una utilización crítica, racional y reflexiva de las herramientas y la información que proporcionan y su incidencia en el tiempo de ocio (videojuegos, redes sociales...).

ADICCIONES A LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

Se favorecerán estrategias para la prevención de las repercusiones negativas relacionadas con la salud física y psicológica del alumnado por el uso inadecuado de las TIC, con especial atención a los factores de riesgo, así como, las señales de alarma que indiquen una posible adicción.

Para el desarrollo de este bloque temático resulta imprescindible trabajar previamente las competencias que se abordan desde la línea de intervención “Educación Emocional”.

BUENAS PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES

Se fomentará en el alumnado el uso seguro y adecuado de la TIC facilitando el conocimiento de las normas básicas fundamentales para su seguridad y protección, así como, la identificación de situaciones de riesgo y medidas de actuación ante los ciberdelitos.

4.5.- PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS

El adelanto de la edad de inicio en el consumo, producido en las últimas décadas, ha supuesto que las estrategias preventivas comiencen en el entorno familiar y escolar de forma más temprana, y ha llevado a la necesidad de implementar en los centros educativos actuaciones planificadas dirigidas a niños y niñas.

Esta línea de intervención está centrada en el desarrollo positivo del alumnado a través de las competencias definidas en la Línea de intervención de Educación Emocional, a las que se suma un bloque específico sobre sustancias adictivas, alcohol y tabaco, reforzando los efectos positivos que supone no consumirlas, favoreciendo en el alumnado la capacidad de analizar y reconocer factores de riesgo que influyen en el consumo como la presión del grupo de iguales, la publicidad o las creencias normativas.

Para ello se abordarán los siguientes bloques temáticos:

HÁBITOS QUE CONTRIBUYEN A UNA VIDA SANA

Desde este bloque temático se promoverá el conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo adoptando hábitos de salud y bienestar, valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.

CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

Se podrán abordar los siguientes contenidos:

Efectos y consecuencias del consumo de alcohol y tabaco: adquirir conocimientos sobre el alcohol y el tabaco como sustancias adictivas, efectos previstos y reales, consecuencias de su uso.

Limitaciones legales sobre la venta y consumo de alcohol y tabaco: conocer la normativa en vigor y su relación con la protección de la salud.

Situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de alcohol y tabaco: conocer los factores de riesgo y de protección relacionados con el consumo de sustancias adictivas y analizar la influencia positiva y negativa del grupo de iguales.

PUBLICIDAD Y DROGAS: MITOS Y CREENCIAS

Con el objetivo de promover una actitud crítica ante los modelos y valores que transmite la publicidad en relación al consumo de alcohol y tabaco, prestando especial atención a los mitos y creencias normativas, fomentando el pensamiento crítico y el análisis de la información relacionada con su consumo.

5.- FORMA JOVEN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO: LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

Forma Joven en el Ámbito Educativo permite dar continuidad al trabajo realizado en el ámbito de la Promoción y la Educación para la Salud en la Escuela capaz de ampliar el conocimiento de toda la comunidad educativa (alumnado, profesorado y grupos relevantes del entorno inmediato) en relación con la salud y desarrollar los valores y las habilidades personales necesarias para sentar y consolidar las bases del cuidado y mantenimiento de la salud desde los doce años de edad y a lo largo de la vida de cada persona.

Dirigido a Educación Secundaria, se configura como una continuación de Creciendo en Salud, y por tanto, como una herramienta para favorecer el desarrollo de las competencias clave del alumnado en la promoción de la salud y la prevención de adicciones, el intercambio de experiencias educativas, el trabajo en equipo, la creación de redes profesionales, el trabajo por proyectos u otras metodologías innovadoras que propicien, en definitiva, un cambio en conductas saludables y que incida en la práctica educativa diaria. Lo que supondrá:

- Desarrollar en el Proyecto Educativo de Centro prácticas escolares que fortalezcan la educación para la salud.
- Fomentar la participación de la Comunidad (comunidad educativa, servicios socio-sanitarios y otros agentes comunitarios).
- Crear un entorno físico y psicosocial de apoyo a los contenidos curriculares.

Al igual que en el caso anterior, permite que el centro pueda incorporar un enfoque global promotor de la salud, sea cual sea el grado de implicación con el que aborde esta temática, permitiendo actuar con garantía de eficacia, favoreciendo la participación de todos los miembros de la comunidad educativa en la tarea de promover la salud y desarrollando actuaciones o proyectos en sus cuatro dimensiones:

- **Dimensión curricular**
- **Dimensión del entorno interno del Centro**
- **Dimensión familiar**
- **Dimensión de coordinación y colaboración con los recursos externos al Centro**

Forma Joven en el Ámbito Educativo pone a disposición de los centros docentes sostenidos con fondos públicos de Andalucía que imparten enseñanzas en Educación Secundaria (obligatoria y postobligatoria) las siguientes **Líneas de Intervención** para la promoción y educación para la salud:

- **Educación Emocional**
- **Estilos de Vida Saludable: Alimentación Saludable, Actividad Física, Educación Vial**
- **Sexualidad y Relaciones Igualitarias**
- **Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación**
- **Prevención de Drogodependencias: Alcohol, Tabaco, Cannabis y otras Drogas**

A continuación, se describen brevemente cada una de ellas.

5.1.- EDUCACIÓN EMOCIONAL

Sentirse bien consigo mismo o consigo misma y con los demás genera bienestar y ello, a su vez, favorece un desarrollo saludable de las personas, *"no hay salud sin salud mental".*

La capacidad para alcanzar y mantener ese estado de bienestar emocional ha sido considerada como uno de los aspectos incluidos en la inteligencia emocional, entendida esta, como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de otras personas, así como, la capacidad de regularlas.

En el ámbito escolar, la educación emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar la adquisición de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar a la persona para la vida y aumentar su bienestar personal y social permitiendo que alumnos y alumnas aprendan mejor y potencien sus resultados académicos, además de contribuir a prevenir los problemas emocionales y conductuales que puedan aparecer en estas franjas de edad.

Las competencias que se abordarán desde esta línea de intervención son:

- ***Conciencia Emocional***: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- ***Regulación Emocional***: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- ***Autonomía Emocional***: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
- ***Competencia Social***: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
- ***Competencias para la Vida y el Bienestar***: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Al igual que en las etapas educativas anteriores, el desarrollo de esta línea de intervención es imprescindible para alcanzar cualquier objetivo en la promoción de la salud y prevención de drogodependencias, por lo que su desarrollo será de *carácter obligatorio*.

5.2.- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Las personas adolescentes parecen entender la salud en un sentido amplio y positivo como sinónimo de bienestar, ligado a lo físico, a lo afectivo, a la belleza, al equilibrio entre el cuidado del cuerpo, el deporte y la alimentación o a las relaciones afectivas saludables.

Con frecuencia, no sienten dudas acerca del mismo, ni se cuestionan la posibilidad de pérdida o deterioro de su salud. Toleran y valoran como inofensivos comportamientos arriesgados y sólo excepcionalmente aparecen sentimientos puntuales de peligrosidad en cuestiones como: motos, coches y descontrol.

Asimismo, aunque la idea de bienestar afecta a ambos sexos, las chicas vinculan más el concepto de salud al "sentirse bien física y emocionalmente" y los chicos más a la "capacidad de estar en buena forma física".

En todo caso, los estilos de vida de chicos y chicas se configuran en los contextos sociales y familiares en los que les toca vivir.

Ante esta situación, es imprescindible que el alumnado adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable, favoreciendo la consolidación de aptitudes positivas en cuestiones relacionadas con la alimentación, la actividad física o la prevención de accidentalidad.

Para conseguir estos objetivos se propone trabajar los siguientes bloques temáticos:

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona. Producen una sensación de bienestar general, mejoran el estado de ánimo, ayudan a manejar el estrés, favorecen el crecimiento y la aceptación del cuerpo, fortalecen los músculos y huesos, aumentan las destrezas motrices, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ayudan a controlar el peso, fomentan las relaciones y la sociabilidad, etc.

Como en la etapa educativa anterior, fuera del horario lectivo, la administración educativa facilita el fomento de hábitos de vida saludable a través del ejercicio físico con la oferta de dos tipos de actuaciones que se complementan:

- ***Actividades Extraescolares en materia deportiva***, promovidas por la Agencia Pública Andaluza de Educación y Formación, a través del Plan de Apoyo a las Familias Andaluzas.

- El ***Programa Escuelas Deportivas***, impulsado por la Consejería de Educación desde el curso 2006/2007 está dirigido, entre otros, al alumnado de Educación Secundaria obligatoria matriculado en centros docentes públicos en los cuales esté aprobado su desarrollo.

  Este programa tiene entre sus principales objetivos propiciar un marco adecuado, integrado y sistemático de salud dinámica como un indicador acertado de calidad de vida, educando en hábitos que contribuyan a paliar las altas tasas de sobrepeso y obesidad de los niños y niñas en Andalucía. Debe entenderse como un servicio educativo vinculado a la labor del centro, por lo que estará integrado en el Plan de Centro, incluyendo en el mismo todos los aspectos relativos a su organización y funcionamiento.

Será función de aquellos centros educativos que desarrollen Forma Joven en el Ámbito Educativo y estén implicados en alguna de estas dos estrategias, diseñar y desarrollar una propuesta de intervención de promoción de la actividad física que englobe todas las intervenciones que se realicen, tanto en horario lectivo como no lectivo, coordinando las actuaciones e impulsando la realización de propuestas innovadoras en su diseño y metodología aplicada.

FOTOPROTECCIÓN

El sol es una fuente de energía y bienestar para las personas. Las radiaciones ultravioletas en pequeñas cantidades son beneficiosas para la salud, pero tomadas en exceso causan daños en las células de la piel que pueden provocar envejecimiento prematuro y cáncer.

La adolescencia también es una etapa crítica de riesgo solar. Hasta el 80% del cáncer de piel podría evitarse con unos hábitos adecuados de fotoprotección desde la infancia, por ello, a través del programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable se promoverán comportamientos saludables que puedan prevenir la sobreexposición a la radiación UV y reducir significativamente los efectos adversos del sol para la salud, al mejorar sus conocimientos con respecto a la protección solar y modificar actitudes y comportamientos.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Datos actuales sobre los hábitos alimentarios de la población escolar y adolescente en nuestro entorno ponen de manifiesto cambios muy importantes en relación a los objetivos nutricionales. En este colectivo se han detectado más que en ningún otro grupo de población modificaciones que han inducido el progresivo alejamiento de la Dieta Mediterránea y la transformación del modelo alimentario predominante hacia un perfil en el que los alimentos procesados van ganando terreno a la cocina tradicional.

Numerosos estudios científicos realizados durante los últimos 20 años han demostrado que un consumo adecuado de frutas y hortalizas combinado con la práctica

diaria de 60 minutos de ejercicio físico para ayudar a mantener un peso equilibrado y una salud óptima.

EDUCACIÓN VIAL

Permitirá al alumnado progresar en la adquisición de hábitos en relación al sentido vial y que están relacionados con la noción espacial, de prudencia y pronta decisión. Asimismo, se darán a conocer las normas de circulación como peatón, adquiriendo hábitos de comportamiento y prudencia en el uso de las vías públicas urbanas e interurbanas, utilizando adecuadamente y con sentido de la responsabilidad los transportes particulares y colectivos, y valorando su importancia en los distintos modos de vida, rural o urbana.

5.3.- SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS

Esta línea de intervención tiene como finalidad promover el conocimiento de la sexualidad como un aspecto central del ser humano, de relaciones saludables, seguras y satisfactorias, la igualdad entre hombres y mujeres, la eliminación de comportamientos sexistas y la prevención de riesgos derivados como los embarazos no planificados y las infecciones transmisibles sexualmente.

Los modelos familiares, sociales y religiosos en los que históricamente se ha conformado la personalidad y los roles de género para los hombres y para las mujeres han condicionado las relaciones entre ambos y consecuentemente, las relaciones sexuales.

En la actualidad y en nuestro medio, las relaciones sociales y los derechos de hombres y mujeres están basadas en una igualdad formal reconocida por nuestras leyes. Sin embargo, esta teórica igualdad no suele ser real en las relaciones más cercanas e íntimas. El modelo estereotipo femenino más tradicional aún persiste en las relaciones entre hombres y mujeres. Esto se traduce en que en la intimidad, hay todavía mujeres que están supeditadas y tienden a únicamente complacer los deseos masculinos por dificultades para la negociación y expresión de sus deseos sexuales.

Los cambios en la intimidad de una pareja no se producen a la misma velocidad que en la sociedad en general, por cuanto la construcción de los roles de género está profundamente arraigada y no se identifican claramente las desigualdades todavía existentes entre hombres y mujeres.

Estas cuestiones tienden a reproducirse y se suelen dar en las primeras relaciones en la adolescencia y primera juventud. De ahí, la necesidad de abordar la sexualidad y las relaciones igualitarias en los centros educativos andaluces, definiendo los aspectos temáticos fundamentales que trascienden del ámbito único de la salud o de los aspectos preventivos, para integrarse en el del desarrollo de la personalidad y de la dimensión de crecimiento humano, puesto que en palabras del filósofo Maurice Merleau Ponty (1975) «*hablar de sexualidad humana es hablar de la esencia misma del ser humano*».

Los bloques temáticos que se trabajarán en esta línea de intervención serán:

LA SEXUALIDAD COMO PARTE DE LA VIDA

- Concepto de sexualidad y las diferentes etapas.
- La sexualidad de los hombres y de las mujeres. Enfoque de género.
- Anatomía de la sexualidad.
- La sexualidad como vía de comunicar afecto y de obtener placer.

ORIENTACIÓN Y DIVERSIDAD SEXUAL

- Heterosexualidad, homosexualidad: LGTB1.
- Respeto a las diferencias.

PRÁCTICAS SEXUALES RESPONSABLES Y PREVENCIÓN DE RIESGOS DERIVADOS

- Corresponsabilidad de hombres y mujeres.
- Prevención de ITS y de embarazos inesperados.

RELACIONES IGUALITARIAS. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- Igualdad entre mujeres y hombres. Roles y estereotipos.
- El amor romántico y las relaciones igualitarias de pareja.
- Detectar situaciones de violencia y orientaciones sobre cómo actuar.

5.4.- USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN

Internet, el teléfono móvil, el MP3, el MP4 o lo que formalmente se llaman las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC), son habituales en la vida de los alumnos y alumnas de nuestra comunidad.

Las formas comunicativas que se han generado a partir de estos medios digitales conforman prácticas culturales que están modificando la manera de producir y comunicar información.

Hay quienes ven en estos usos una liberación y al mismo tiempo un peligro.

La realidad, es que vivimos en una sociedad asentada en la cultura digital fruto de nuestra civilización tecnológica y resulta imprescindible adecuar los procesos educativos, dejando de pensar que las tecnologías de la información y de la comunicación, en sí mismas, promueven cambios positivos o negativos, y asumir que son un recurso cuya eficacia depende del conocimiento de los mismos y de la intencionalidad pedagógica y didáctica de su uso, fomentando la educación en valores y habilidades interpersonales, la comunicación, la resolución de conflictos, la autoestima, el establecimiento de normas, la información y formación del alumnado, reduciendo el impacto de factores de riesgo y comprendiendo el potencial de los factores de protección.

El reto, en definitiva, es aprender a manejar la incertidumbre, convivir en los distintos espacios y comprender las tecnologías de forma crítica para hacer un uso activo y positivo de las mismas.

Para alcanzar esta meta se trabajarán los siguientes bloques temáticos:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN UNA SOCIEDAD DIGITAL

Se promoverá el desarrollo de competencias que favorezcan hábitos de uso responsable de las TIC basado en la construcción de un conocimiento significativo y ajustado a la realidad que permita hacer un uso crítico, racional y reflexivo de las herramientas y la información que las TIC proporcionan. Se prestará especial atención al tiempo de ocio y las TIC en la adolescencia (videojuegos, redes sociales...).

ADICCIONES A LAS TIC

Se favorecerán estrategias para la prevención de las repercusiones negativas relacionadas con la salud física y psicológica del alumnado por el uso inadecuado de las TIC, prestando especial atención a los factores de riesgo, así como, las señales de alarma que indiquen una posible adicción.

Para el desarrollo de este bloque temático resulta imprescindible trabajar previamente las competencias que se abordan desde la línea de intervención de "Educación Emocional".

BUENAS PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES

Se fomentará en el alumnado el uso seguro y adecuado de la TIC facilitando el conocimiento de las normas básicas fundamentales para su seguridad y protección, así como, la identificación de situaciones de riesgo y medidas de actuación ante los ciberdelitos.

5.5.- PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS: ALCOHOL, TABACO, CANNABIS Y OTRAS DROGAS

El consumo de sustancias entre la población adolescente muestra una elevada prevalencia en nuestro país.

Los resultados obtenidos en la *"Encuesta sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias 2012/2013"*, indica que el alcohol es la sustancia más consumida entre el alumnado de secundaria de 14 a 18 años; el 80,9% de los chicos y el 82,9% de las chicas lo ha consumido en el último año, con una edad media de inicio de 13,9 años. Los consumos intensivos (borracheras y binge drinking) son muy frecuentes y se asocian a un mayor uso de drogas ilegales. En segundo y tercer lugar se sitúan el tabaco con un 35,3% y el cannabis con un 26,6%. El consumo de cannabis se asocia a peor rendimiento escolar. El 44% del alumnado que consume cannabis ha repetido curso, frente a un 27,9% de repetidores entre los no consumidores.

El adelanto de la edad de inicio en el consumo que se ha producido en las últimas décadas ha supuesto que las estrategias preventivas comiencen en el entorno familiar y escolar de forma más temprana, y ha llevado a la necesidad de implementar en los centros educativos, actuaciones planificadas dirigidas a adolescentes y jóvenes.

Los objetivos que se promueven desde esta Línea de Intervención son:

- Retrasar la edad de inicio del consumo de alcohol, tabaco, cannabis y otras sustancias adictivas.
- Evitar el consumo de sustancias psicoactivas.
- Potenciar factores de protección y reducir factores de riesgo.
- Generar aprendizajes que lleven a la formación de competencias que permitan al alumnado enfrentarse a situaciones de riesgo y de conflicto, plantear soluciones a situaciones adversas, asumir consecuencias y actuar con seguridad y autonomía.
- Fomentar estilos de vida saludables con relación a la prevención de drogodependencias.

Para la consecución de estos objetivos es necesario centrarse en el desarrollo de competencias que posibiliten el bienestar emocional y la prevención específica sobre alcohol, tabaco y cannabis; proporcionando información detallada de las mismas, los peligros de su consumo, así como, los efectos positivos que supone no consumirlos, favoreciendo en el alumnado la capacidad de analizar y reconocer factores de riesgo que influyen en el uso como la presión del grupo de iguales, la publicidad o las creencias normativas.

Para ello se abordarán los siguientes bloques temáticos:

HÁBITOS QUE CONTRIBUYEN A UNA VIDA SANA

Al igual que en la anterior etapa educativa se trata de conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar, y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.

CONSUMO DE ALCOHOL, CANNABIS Y OTRAS DROGAS

- Alcohol, cannabis y otras sustancias adictivas: adquirir conocimientos acerca de los mismos, efectos previstos y reales, así como, consecuencias de su uso.
- Limitaciones legales sobre la venta y consumo de sustancias adictivas: conocer la normativa en vigor y su relación con la protección de la salud.
- Situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de sustancias adictivas: conocer los factores de riesgo y de protección y analizar la influencia positiva y negativa del grupo de iguales en su consumo.

DROGAS: MITOS Y CREENCIAS

La finalidad de este bloque temático es fomentar el pensamiento crítico y contrastar las creencias normativas del alumnado, analizando y estudiando las posibles percepciones erróneas sobre el consumo de sustancias adictivas.

PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

En Andalucía el 30,9% de las personas mayores de 16 años son fumadoras. Los espacios y personas libres de humo constituyen una de las principales estrategias para mejorar la salud de nuestra población. Dejar o mantenerse sin fumar tabaco en todas sus formas (cigarrillos, tabaco para liar o de pipa, cachimbas, mezclado con cannabis o marihuana…) o de consumir nicotina (cigarrillos u otros dispositivos electrónicos de dispensación) es una de las decisiones individuales con mayor impacto sobre la salud mental y física de las personas.

El entorno escolar constituye un ámbito esencial en prevención de esta epidemia.

Por ello, desde este bloque temático, los centros podrán desarrollar un amplio abanico de actividades de prevención del tabaquismo orientadas al mantenimiento de los centros educativos como espacios libres de humo, al desarrollo de actividades en el aula de contenido temático, actividades sobre los beneficios de una vida sana sin humo y los riesgos del consumo de tabaco, de las creencias irracionales sobre los beneficios de fumar, de las técnicas de mercadeo de la industria tabaquera, de cómo actuar para afrontar la presión de grupo, etc.

6.- OBJETIVOS

Las personas podemos tomar decisiones sobre nuestros propios estilos y condiciones de vida, por ello, resulta fundamental capacitar al alumnado en esta toma de decisiones, para que la elección más sencilla sea la más saludable, promoviendo el aprendizaje activo, la interacción y la integración social, el desarrollo de la capacidad crítica y creativa, así como, la búsqueda de soluciones ante situaciones de riesgo para la salud.

En este sentido, el programa de Hábitos de Vida Saludable se pone a disposición de la comunidad educativa con el objetivo de promover, entrenar y capacitar a las personas para el desarrollo de habilidades cognitivo-conductuales que, de forma adaptada a cada edad, les permitan el desarrollo de estilos de vida saludables, mediante la toma de decisiones razonadas y desarrolladas en el marco de entornos no siempre favorables a la protección y al fomento de la salud y permitiendo el logro de una educación integral, que comparte y se asienta en los cuatro pilares educativos que propone la UNESCO:

- **APRENDER A SER.**
- **APRENDER A CONVIVIR.**
- **APRENDER A CONOCER.**
- **APRENDER A HACER.**

Con esta finalidad se plantean los siguientes objetivos:

- Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan al alumnado afrontar los riesgos para la salud más frecuentes en estas edades, favoreciendo la elección de conductas saludables.
- Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.
- Desarrollar habilidades que potencien la autonomía emocional, una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás, así como estrategias que permitan afrontar los retos de la vida de forma sana y equilibrada.
- Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.
- Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado.

- Favorecer el desarrollo de competencias relacionadas con el sentido vial: la observación visual o auditiva, la noción espacial, la prudencia o la pronta decisión utilizando adecuadamente y con sentido de la responsabilidad los transportes particulares y colectivos.

- Promover un conocimiento de la sexualidad como parte del desarrollo personal: las relaciones saludables, seguras y satisfactorias, la igualdad entre hombres y mujeres, la eliminación de comportamientos sexistas y la prevención de los riesgos derivados como embarazos no planificados y de infecciones transmisibles sexualmente.

- Ofrecer estrategias para un uso responsable de las tecnologías de la información y comunicación, fortaleciendo la relación entre padres, madres, hijos e hijas y fomentando valores y actitudes positivas hacia las mismas.

- Evitar el consumo y/o retrasar la edad de inicio de consumo de sustancias adictivas, incidiendo en los factores de riesgo y de protección que se relacionan con la probabilidad de uso de tabaco, de alcohol, cannabis y de otras sustancias o conductas adictivas.

- Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre los grupos de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones.

- Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.

- Mejorar el entorno del centro en su dimensión física y social mediante estrategias de estudio, valoración y actuación para la promoción de la salud y el bienestar general de la comunidad, de cara a incrementar los activos que protegen y mejoran la salud de toda la comunidad educativa.

7.- METODOLOGÍA

El programa de Hábitos de Vida Saludable constituye una herramienta de innovación educativa para el desarrollo de las competencias clave del alumnado en materia de promoción de la salud, mediante el tratamiento de contenidos curriculares relacionados con la educación emocional, la alimentación y la actividad física, los hábitos de higiene y autocuidado, la educación vial, la sexualidad y las relaciones igualitarias, el uso responsable de las tecnologías, o o la prevención de drogodependencias y adicciones, incluidos en el Proyecto Educativo de Centro, y a través de la que, el profesorado, partiendo del análisis del entorno y de una metodología de investigación, democrática y participativa en la que el alumnado tiene un papel protagonista en su proceso de enseñanza aprendizaje, enfatiza los aspectos positivos de mantener un estilo de vida saludable.

El proyecto educativo de centro es el marco que da coherencia a todas las actuaciones educativas y, por tanto, a todas aquellas relacionadas con la salud que se quieran desarrollar.

Todas las actuaciones estarán orientadas a la adquisición de competencias, deberán incorporarse a los materiales curriculares de cada área, y quedarán reflejadas en el Plan de Actuación de cada curso escolar.

Para el desarrollo del programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable, la dirección del centro designará a un único profesor o profesora que coordinará este programa educativo, independientemente de las líneas de intervención que se desarrollen. Posteriormente, se constituirá el Equipo de Promoción y Educación para la Salud en el Centro encargado de su planificación, desarrollo y evaluación.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

A continuación, se describen los principios generales a tener en cuenta para abordar esta propuesta educativa:

- La promoción y educación para la salud en el centro se debe concebir como una actividad sistemática y continuada en el tiempo que requiere de planificación, programación, implementación, seguimiento y evaluación.

- Es necesario partir del análisis del contexto y detección de las necesidades, así como, los activos o aspectos favorecedores de la salud en el centro para establecer las prioridades y concretar los objetivos específicos de cada línea de intervención.

- Partir de las motivaciones, intereses e ideas previas del alumnado para la selección de los contenidos de cada bloque temático, teniendo en cuenta las expectativas de los y las participantes en el programa, así como, la funcionalidad a corto y largo plazo de la estrategia metodológica.

- Destacar los aspectos positivos, enfatizando las ventajas de los comportamientos saludables en lugar de mostrar los inconvenientes de las conductas poco saludables.

- Las actuaciones docentes que se desarrollen deben estar **integradas en el currículo** y en la dinámica general del trabajo en el aula desde una perspectiva transversal o interdisciplinar, estableciendo estrategias de coordinación entre las diferentes áreas curriculares de desarrollo, así como, de otros Programas Educativos y Planes que se desarrollen en el centro.

- Propiciar la innovación en el desarrollo de estrategias y métodos que faciliten la práctica docente desde una perspectiva novedosa y fundada en evidencias que posibiliten el trabajo colaborativo de los docentes, favoreciendo el intercambio de experiencias.

- Promover la participación activa de toda la comunidad educativa, destacando el rol del equipo directivo y profesorado participante por su compromiso en el desarrollo del programa, del alumnado como protagonista del proceso de construcción del conocimiento, y de las familias por el hecho de ser agentes transmisores fundamentales de las conductas y estilos de vida de sus hijos e hijas.

- Las aportaciones de otros profesionales son imprescindibles. A través de los Equipos de Orientación Educativa, Departamentos de Orientación, Coordinación Provincial de la DGT y/o profesionales socio-sanitarios de la zona, según su disponibilidad, orientando y asesorando al profesorado y colaborando en actividades de educación para la salud en los centros.

  Nunca el personal socio-sanitario debe sustituir la acción docente del profesorado sino cooperar con este.

- Promover la búsqueda de activos, implicando a otros miembros de la comunidad a través de Asociaciones, ONG, Ayuntamientos, Diputación, Mancomunidad u otras Instituciones locales, como recursos potenciales para la promoción de la salud en el contexto educativo.

  En todo caso, la colaboración con el personal externo para la realización de actividades de prevención de drogodependencias, debe atender a las **Recomendaciones** establecidas a tal fin y que se podrán consultar en el **ANEXO IV**. *Recomendaciones para el desarrollo de actividades de prevención del consumo de drogas y adicciones en los centros educativos.*

- Se considera prioritario que los centros escolares sean espacios libres de publicidad (*artículo 40 de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición)*. De tal manera que las promociones o campañas que se realicen en los centros escolares sólo tengan lugar cuando las autoridades educativas en coordinación con las autoridades sanitarias entiendan que la actividad resulta beneficiosa a los intereses de los menores.

En cualquier caso, la colaboración con personal externo debe atender a las **Recomendaciones** establecidas a tal fin y que se podrán consultar en el **ANEXO V.** *Criterios para la autorización de campañas de promoción alimentaria, educación nutricional o promoción del deporte o actividad física en escuelas infantiles y centros escolares, cuyo objetivo sea promover una alimentación saludable, fomentar la actividad física y prevenir la obesidad.*

PLAN DE ACTUACIÓN

"El arte de educar además de creatividad e improvisación, requiere de esfuerzo, análisis racional y pensamiento crítico. La planificación en la Educación es una clave para asegurar el éxito y la calidad de las acciones." (Marcela Bogdanov.) 2011.

En todo proceso educativo es imprescindible dedicar un tiempo de identificación, programación y evaluación.

Planificar permite asegurar la pertinencia de las acciones de acuerdo a los principios metodológicos y a los intereses y necesidades específicas del alumnado, facilita la comunicación y el trabajo en equipo, permite gestionar mejor los tiempos, así como, los recursos materiales y humanos, y en definitiva, mejora la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje.

El Plan de Actuación constituye el documento marco donde se concreta la planificación que realiza el equipo de promoción de la salud de cada centro, para el desarrollo de Hábitos de Vida Saludable.

Para que esta no acabe siendo relegada a una actividad burocrática, el Plan de Actuación debe constituir un documento **colaborativo**, **útil, realista, dinámico, y práctico** para el profesorado; formando parte del Proyecto Educativo de cada centro.

Su elaboración requiere de varias sesiones de trabajo por parte del equipo de promoción de la salud en las que se concreten aspectos tales como:

- Análisis del entorno realizado: demandas sociales y recursos potenciales.
- Líneas de Intervención que se desarrollarán.
- Bloques temáticos y objetivos específicos de cada línea de Intervención para el curso escolar.
- Plan de autoformación para desarrollar con éxito el programa.
- Estrategias de integración curricular: áreas curriculares, efemérides, otros planes y proyectos educativos del centro, etc.
- Recursos materiales.
- Recursos humanos: estrategia de intervención del apoyo socio-sanitario, otros apoyos de la comunidad, etc.

- Actividades que se llevarán a cabo: dirigidas al alumnado, al profesorado y a las familias para promover entornos sostenibles y saludables.
- Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión.
- Seguimiento y Evaluación.
- Propuestas de mejora.
- Cronograma a modo de síntesis de las actuaciones previstas para el curso escolar: qué, quiénes, cuándo y con quién se llevarán a cabo las actividades de promoción y educación para la salud en su centro.

"Planificar es aproximarse al futuro estando en el presente para configurar modelos o escenarios a la medida de nuestras ideas". Ramón E. Azócar A. 2009

8.- FORMACIÓN Y COORDINACIÓN

Cualquier iniciativa que se plantee para mejorar el sistema educativo debe abordar seriamente la formación del profesorado, porque sin su implicación activa, consciente e interesada, no es posible ningún cambio.

La Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, establece en el artículo 19.3 *"Las modalidades de formación del profesorado perseguirán el aprendizaje de las buenas prácticas docentes, el intercambio profesional y la difusión del conocimiento que contribuya a la creación de redes profesionales. Las estrategias formativas estimularán el trabajo cooperativo a través, fundamentalmente, de la formación en centros y de la autoformación, y tendrán en cuenta los distintos niveles de desarrollo profesional del profesorado".*

Asimismo, el III Plan Andaluz de Formación Permanente del Profesorado (Orden de 31 de julio de 2014) contempla en su Línea 3, la formación del profesorado como impulsora del conocimiento compartido y producido en los centros educativos, la investigación y la innovación educativa y las buenas prácticas, en la que se destaca, entre otros, el eje de formación *"Investigación e innovación educativa. Desarrollo de programas educativos".*

Por otra parte, las **Instrucciones de 30 de junio de 2014, de la Secretaría General de Educación sobre programas educativos** que establecen la estructura organizativa y el funcionamiento de los programas educativos convocados por la Consejería competente en materia de educación, en colaboración con otras consejerías o instituciones, y que se desarrollen en los centros docentes públicos de Andalucía que impartan enseñanzas no universitarias, establece:

- En su Instrucción SEGUNDA que "*los programas educativos podrán contemplar, según su nivel, actividades de formación del profesorado*", y que "*Para su implementación, la Administración Educativa podrá proporcionar formación*".

- En la Instrucción CUARTA especifica que para los programas de nivel 2 (P2) se establecerán en cada convocatoria una serie de acciones formativas que serán de carácter obligatorio para la persona que ejerza la coordinación.

  Asimismo, los Centros del Profesorado a través de las asesorías de referencia informarán de las actuaciones formativas que tienen previstas realizar cuyo contenido pueda tener especial interés para el mejor desarrollo del programa o asesorarán a los centros en la planificación de acciones formativas vinculadas al mismo.

- Por último, en la Instrucción NOVENA establece entre las *Responsabilidades de la Administración educativa* impulsar la formación del profesorado participante en los programas educativos.

Desde las Delegaciones Territoriales, a través del departamento responsable de la gestión de cada programa educativo, la coordinación provincial de formación del profesorado y los Centros del Profesorado propiciarán la organización de jornadas y encuentros dirigidos a los centros que desarrollan los diferentes programas, que permitan el intercambio de experiencias y la difusión de buenas prácticas.

De igual forma fomentará la colaboración y el intercambio de ideas, experiencias y recursos entre participantes en entornos colaborativos digitales facilitando los medios oportunos para ello, a fin de poder compartir experiencias y materiales, publicar noticias, debatir en el entorno común del programa educativo.

Asimismo, en el ámbito de la Promoción y Educación para la Salud, se hace necesario atender las demandas formativas que el profesorado de los centros participantes en el programa educativo de Hábitos de Vida Saludable ha manifestado a través de diferentes vías.

Teniendo en cuenta las premisas anteriores, así como, las demandas manifestadas, y con objeto de dar respuesta al mayor número posible de profesorado según los diferentes grados de conocimiento e implicación, se ofrecen las siguientes actuaciones:

- Actividades formativas de iniciación a la Promoción y Educación para la Salud para el profesorado novel y para aquel que no ha tenido contacto con esta temática.
- Actividades formativas de profundización para el profesorado que desarrolla actividades del ámbito de la salud y la prevención de drogodependencias y adicciones.
- Actividades formativas vinculadas al desarrollo de las diferentes líneas de intervención que conforman el programa de Hábitos de Vida Saludable, para el profesorado de los centros participantes.
- Jornadas de intercambio de experiencias.

En función de estas actuaciones se irán constituyendo diferentes itinerarios formativos según el perfil del profesorado. Para ello, se establecerán actividades formativas de carácter obligatorio y actividades formativas de carácter voluntario.

Cada curso escolar, en el Dossier Informativo del programa, se concretarán las diferentes actuaciones formativas que se desarrollarán.

ESPACIOS WEB DE INTERCAMBIO Y DE COMUNICACIÓN EN LA COMUNIDAD EN RED DEL PROGRAMA (COLABOR@)

OBJETIVOS

- Compartir un entorno común de trabajo vía web, potenciando la colaboración en red e intercambio de buenas prácticas.
- Potenciar el intercambio de conocimiento y experiencias entre los diferentes profesionales que intervienen en el desarrollo de la promoción y educación para la salud (socio-sanitarios y de educación).
- Facilitar el intercambio de materiales, recursos y actividades para el desarrollo de propuestas concretas de intervención en promoción y educación para la salud.
- Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre el grupo de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones y conclusiones.
- Sensibilizar sobre la importancia del aprendizaje entre iguales y la colaboración en red como elemento de formación integral del profesorado.

CARACTERÍSTICAS

- Dirigido al profesorado interesado en la Promoción y Educación para la Salud.

Para el intercambio de experiencias y conocimientos entre el profesorado que esté interesado o implicado en el desarrollo de actuaciones de promoción de Hábitos de Vida Saludable con el alumnado de Andalucía, así como, profesionales de la Junta de Andalucía implicados en la promoción de la salud y la prevención de drogodependencias y adicciones, se han creado dos *Comunidades de colaboración en red:*

- ***Creciendo en Salud*** creada como plataforma de intercambio entre el profesorado de educación infantil, educación especial y educación primaria,
- ***Promueve en Salud*** como comunidad de colaboración en red del profesorado de secundaria.

9.- APOYO DE LOS PROFESIONALES SOCIOSANITARIOS

9.1.- EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

El equipo de orientación educativa ha sido y constituye un agente clave para la puesta en marcha y desarrollo del programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable.

Su principal papel es el de asesorar en su puesta en marcha, dinamizar su aplicación en el Centro educativo promoviendo la participación de toda la comunidad educativa, y colaborar con los profesionales socio-sanitarios implicados.

Asimismo, tiene una función esencial de asesoramiento, al alumnado, al profesorado y a la familia.

Con respecto al alumnado ayudándolo, desde el marco de un enfoque de salud positiva, a adquirir las competencias claves que promuevan su desarrollo armónico y saludable.

En relación con el profesorado, esta función asesora, se centra en orientarles para realizar la evaluación de las características de su centro relacionadas con la salud y seguridad, en la determinación de las áreas de mejora, y en el diseño de estrategias y actuaciones concretadas en el Plan de Actuación que promuevan un entorno más saludable.

Por último, con las familias debe ser un apoyo en situaciones individuales concretas que demanden, así como, debe fomentar la participación de estas, en las acciones globales relacionadas con la mejora de la salud en el centro.

9.2.- PROFESIONALES DEL SISTEMA SANITARIO PÚBLICO DE ANDALUCÍA

Los centros que desarrollen el Programa de Hábitos de Vida Saludable podrán contar con el asesoramiento y apoyo de profesionales de Atención Primaria de Salud pertenecientes al Sistema Sanitario Público de Andalucía (SSPA) dependiendo de los recursos disponibles que se necesiten y en función de su Plan de Actuación.

Serán las direcciones de los centros de salud de la zona las que determinarán los profesionales que con mejor perfil puedan dar respuesta a las necesidades del centro. Estos pueden ser profesionales de pediatría, enfermería, medicina familiar y comunitaria, trabajo social, matronas, farmacia, veterinaria, odontología, etc.

La colaboración de profesionales de Educación para la Salud y Promoción de Salud de Áreas y/o Distritos será fundamental de cara a incorporar las mejores prácticas y los criterios de más alta calidad en el desarrollo del Plan de Actuación que se defina en cada centro educativo. En este sentido, estos técnicos y técnicas serán los encargados de asesorar a los profesionales socio-sanitarios de atención primaria que estén apoyando el programa de cara a garantizar las mejores prácticas y las de mayor evidencia. En cualquier caso, serán los centros docentes los que propongan las líneas de intervención a desarrollar con la colaboración, a ser posible, de profesionales del SSPA.

La colaboración del personal socio sanitario en actividades del programa en el centro podrá comprender desde el asesoramiento al profesorado en temas concretos del ámbito de la salud, hasta una colaboración más directa con la comunidad educativa prestada por profesionales de atención primaria, quienes históricamente han venido haciéndolo en diferentes actividades de promoción de Hábitos de Vida Saludable en las escuelas, teniendo en cuenta que estas deben estar contempladas en el Plan de actuación.

En todo caso, conviene recordar, que nunca la actuación del profesional socio-sanitario sustituirá al personal docente en el aula.

En lo que respecta a la Consejería de Salud, los departamentos, servicios o secciones de las Delegaciones Territoriales de cada sector implicado deberán estar coordinados para poder garantizar esta tarea, contando con los recursos disponibles y procurando el buen desarrollo del proyecto en el centro educativo en el marco del programa Forma Joven. En última instancia las Gerencias de las Áreas y/o Distritos y las Delegaciones Territoriales competentes deberán garantizar que esta cooperación sea factible

De igual manera las Direcciones de las Unidades de Vigilancia, Prevención, Promoción, Unidades de Salud Pública y Unidades de Gestión clínica de Atención Primaria (unidades funcionales de profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía que trabajan orientados a unos objetivos y tareas a desarrollar), colaborarán con los objetivos que se definan sobre esta línea en su Contrato Programa.

Trabajar en un proyecto de continuidad e integrado, se sabe que tiene un mayor impacto en los resultados en salud y tiene más eficacia y trascendencia para la salud de los niños, las niñas y las personas jóvenes.

9.3.- PROFESIONALES DEL PLAN ANDALUZ SOBRE DROGAS Y ADICCIONES

Los centros educativos que desarrollen el Programa de Hábitos de Vida Saludable podrán contar con el asesoramiento y apoyo de los y las profesionales de la red de Centros, Programas y Entidades adscritos a la Red Andaluza de Drogodependencias y Adicciones, dependiendo de los recursos disponibles que se necesiten y en función de su Plan de Actuación.

Serán la Secretaría General de Servicios Sociales, las Delegaciones Territoriales y las direcciones de los Centros Provinciales de Drogodependencias las que determinarán los y las profesionales que con mejor perfil puedan dar respuesta a las necesidades del centro. Estos pueden ser profesionales de los órganos de gestión citados anteriormente, de Ayuntamientos que desarrollen el Programa de Prevención Comunitaria Ciudades ante las Drogas, de entidades expertas en prevención de Drogodependencias y autorizadas al efecto, etc.

La colaboración de estos profesionales será fundamental de cara a incorporar las mejores prácticas y los criterios de más alta calidad en el desarrollo del Plan de Actuación

que se defina en cada centro y en consecuencia asesorar en materia de prevención de adicciones al profesorado. Serán los centros docentes los que propongan las líneas de intervención a desarrollar con la colaboración, a ser posible, de los y las profesionales de Drogodependencias y Adicciones.

La colaboración del personal técnico experto en Adicciones, en actividades del programa, podrá comprender desde la formación y el asesoramiento al profesorado en temas concretos del ámbito de las drogodependencias y adicciones, hasta una colaboración más directa con la comunidad educativa, como son las Escuelas de Familias.

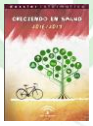
En caso de poner en marcha acciones preventivas, que refuercen las Líneas de prevención de adicciones del programa, se ajustarán a las **recomendaciones establecidas en el ANEXO IV**. Estas actividades se planificarán junto con la persona que coordine el programa, teniendo en cuenta que deben estar contempladas en el Plan de actuación.

En cualquier caso, los diferentes profesionales que apoyan el desarrollo del proyecto de promoción de la salud de un centro educativo, deberán trabajar coordinadamente atendiendo las demandas planteadas por el profesorado para llevar a buen término el Plan de Actuación del programa educativo.

10.- RECURSOS DIDÁCTICOS Y EDUCATIVOS

Para el desarrollo del programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable se pone a disposición de los centros participantes los siguientes recursos didácticos y educativos:

MATERIAL BÁSICO

	Marco de Referencia del Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saludable
CRECIENDO EN SALUD	
	Dossier Informativo Creciendo en Salud
	Guía Didáctica de la L.I. Educación Emocional
	Guía Didáctica de la L.I. Estilos de Vida Saludable
	Guía Didáctica de la L.I. Autocuidados y Accidentalidad
	Guía Didáctica de la L.I. Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación
	Guía Didáctica de la L.I. Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas

FORMA JOVEN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	
	Dossier Informativo Forma Joven en el Ámbito Educativo
	Guía Didáctica de la L.I. Educación Emocional
	Guía Didáctica de la L.I. Estilos de Vida Saludable
	Guía Didáctica de la L.I. Sexualidad y Relaciones Igualitarias
	Guía Didáctica de la L.I. Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación
	Guía Didáctica de la L.I. Prevención de Drogodependencias: alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas

MATERIAL COMPLEMENTARIO

a) **Preguntas Frecuentes dirigidas a profesionales de Educación. Creciendo en Salud.**
b) **Preguntas Frecuentes dirigidas a profesionales de Educación. Forma Joven en el Ámbito Educativo.**
c) **Instrucciones de 30 de junio, de 2014, de la Secretaria General de Educación sobre programas educativos.**

d) ANEXOS:

- **ANEXO I.** Criterios de valoración para la selección de centros participantes en el Plan de Consumo de Fruta dentro de la línea de intervención Estilos de Vida Saludable.
- **ANEXO II.** Datos de contacto de los profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía.

- **ANEXO III.** Datos de contacto de los profesionales del Plan Andaluz Sobre Drogas y Adicciones.
- **ANEXO IV.** Recomendaciones para el desarrollo de actividades de prevención del consumo de drogas y adicciones en los centros educativos.
- **ANEXO V.** Criterios para la autorización de campañas de promoción alimentaria, educación nutricional o promoción del deporte o actividad física en escuelas infantiles y centros escolares, cuyo objetivo sea promover una alimentación saludable, fomentar la actividad física y prevenir la obesidad.
- **ANEXO VI.** Datos de contacto de los coordinadores y coordinadoras provinciales de Educación Vial de la Dirección General de Tráfico.

e) Otros Recursos Digitales
- Infografías temáticas: **Creciendo en Salud**. **Forma Joven en el Ámbito Educativo**.
- **Vídeo tutoriales.**

Todos estos materiales se encuentran disponibles en:

Portal de Hábitos de Vida Saludable de la Consejería de Educación

También se pueden encontrar artículos, comentarios, imágenes, documentos, vídeos, experiencias de centros, en nuestros perfiles en ***las Redes Sociales:***

PLAN ESCOLAR DE CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS. RECURSO PARA EL DESARROLLO DE LA L.I. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE CRECIENDO EN SALUD.

Dirigido al alumnado de educación infantil, educación especial y educación primaria, el Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas se configura como un proyecto integral de distribución de frutas y hortalizas en centros docentes de Andalucía, impulsado por la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural con la ayuda financiera de la Comunidad Europea y en colaboración con la Consejería de Educación y la Consejería de Salud, con los objetivos de incrementar y consolidar el consumo de estos productos, así como, promover hábitos alimentarios saludables entre los escolares.

Asimismo, se pone a disposición de los centros beneficiarios una serie de medidas de acompañamiento dirigidas al alumnado, profesorado y familias, como refuerzo y elementos de motivación para alcanzar los objetivos planteados.

Si el número de centros solicitantes total es superior al número de plazas otorgadas por curso escolar, se aplicarán los criterios de priorización para la selección de los centros educativos cofinanciados con cargo al Fondo Europeo Agrícola, establecidos en el Dossier informativo del Programa.

ASESORÍA FORMA JOVEN

La Asesoría Forma Joven constituye un recurso del programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable dirigido al alumnado de educación secundaria, que se realiza de manera individual o en pequeños grupos.

Requiere de un espacio adecuado en el centro educativo que propicie la confidencialidad y la privacidad para poder satisfacer las demandas de información, asesoramiento, formación, orientación, o consejo básico, a las personas jóvenes.

Se realizarán a demanda del centro educativo y necesitan de la colaboración directa del personal sanitario.

Para poder optimizar los recursos disponibles en los centros de Atención Primaria, es imprescindible que dicho recurso se solicite al comienzo del curso escolar a través del formulario de inscripción de Forma Joven en el ámbito educativo, alojado en el Sistema Séneca.

MEDIADORES EN SALUD

¿Qué es un mediador o mediadora en salud?

Un mediador o mediadora en salud es la persona joven que se encarga de hacer que llegue información sobre la promoción de hábitos de vida saludable (educación emocional, estilos de vida saludable, sexualidad, uso positivo de las TIC o prevención de drogodependencias) a otros jóvenes de su entorno, a través de su centro educativo.

Asimismo, el y la mediadora en salud actúa como puente o enlace entre sus compañeros y compañeras y el equipo de profesionales socio-sanitarios que desarrollan el recurso Asesoría Forma Joven (grupal o individual).

Es fundamental, formar a estos jóvenes mediadores y mediadoras, para que puedan realizar su función de la manera más óptima. En este sentido, el Instituto Andaluz de la Juventud (IAJ) participa promoviendo anualmente cursos de formación, de iniciación y profundización, para dotarlos de las competencias y capacidades necesarias para el desarrollo de sus funciones.

¿Qué función desempeñan?

- Participar de forma activa en la elaboración y desarrollo del Plan de Actuación como miembro del equipo de promoción de la salud en el centro.
- Comprobar qué información tienen sus compañeros y compañeras sobre los temas relacionados con la promoción de la salud como punto de partida para ampliar esos conocimientos y/o corregir.
- Ofrecer información sobre recursos materiales de interés para los y las jóvenes en materia de promoción de la salud.
- Aclarar dudas y conceptos a los y las compañeras y si es necesario saber derivar al profesional del equipo de promoción de la salud que sea competente.
- En definitiva, divulgar y recoger información entre y desde el alumnado del centro.

¿Cuáles son sus derechos?

- A que se le respete.
- A que se le escuche activamente.
- A que se le escuche correctamente en contenidos y estrategias.
- A contar con la ayuda y cooperación de quien lleva la orientación del centro y del profesorado.
- A contar con un espacio propio donde desarrollar la labor de mediación.
- A disponer de los materiales necesarios para informar a los y las jóvenes.

¿Y sus deberes y responsabilidades?

- Ser confidencial
- Transmitir la información correctamente
- Escuchar activamente.
- Respetar a las demás personas.
- Mostrar confianza.
- Tener empatía.
- Ser imparcial.
- Dar ejemplo.
- Disponer de formación adecuada.
- Colaborar en la preparación de actividades propuestas en el Plan de Actuación.
- Asistir a diferentes sesiones de coordinación, información y evaluación recogidas en el Plan de Actuación.

¿Qué perfil personal debe poseer un medidor o medidora en salud?

Un mediador o una mediadora en salud debe compartir habilidades, capacidades y aptitudes propias de cualquier persona que se dedique a la mediación, tales como:

- Empatía.
- Que practique la escucha activa.
- Que promueva el compañerismo.
- Tolerante.
- Sin prejuicios.
- Colaboradora.
- Flexible.
- Justa.
- Que atienda a la diversidad.
- Asertiva.

En definitiva, deben poseer **APTITUD** (conocimientos y habilidades para promover hábitos de vida saludable) y **ACTITUD** (predisposición y ganas de promover hábitos de vida saludable).

Esta información ha sido extraída del tríptico "La mediación en el programa Forma Joven", material elaborado por los chicos y las chicas participantes en la 1ª Escuela de Verano de Mediadores de Forma Joven. Más información:
http://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/2009224123435659.pdf

CONCURSO SIDA

Cada curso escolar, con motivo del 1 de diciembre, "Día Mundial de la lucha frente al VIH/sida", la Consejería de Salud, en colaboración con la Consejería de Educación, y la Consejería de Igualdad y Políticas, esta última a través del Instituto Andaluz de la Juventud y del Instituto Andaluz de la Mujer, convocan la correspondiente edición del "Concurso de Carteles y Otros Soportes".

En el apartado específico del sistema educativo, está dirigido al alumnado de educación secundaria de edades comprendidas entre los 14 y 18 años que estén desarrollando el programa de Hábitos de Vida Saludable.

Asimismo, formarán parte del programa educativo para la Promoción de Hábitos de Vida Saludable, los concursos o certámenes sobre Buenas Prácticas Educativas y/o experiencias de los centros, que la Consejería de Educación convoque en colaboración con otras entidades y siempre de acuerdo con los objetivos y planteamientos del programa educativo, y de sus líneas de intervención.

11.- EVALUACIÓN

EVALUACIÓN INICIAL

Para que la promoción de la salud sea efectiva es preciso que el entorno, desde su perspectiva física y social, favorezca la elección de las opciones más saludables. Por ello, resulta necesario que los centros evalúen las características del medio educativo en el que se encuentran en relación con la salud y la seguridad, estableciendo áreas de mejora y, en definitiva, avanzando para generar un entorno más saludable, seguro y respetuoso con el medio ambiente, en el que se promuevan relaciones interpersonales de calidad.

Esta evaluación inicial por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud, se considera imprescindible para seleccionar las Líneas de intervención y definir el Plan de Actuación para la promoción y educación para la Salud de cada centro, teniendo en cuenta el análisis del entorno, las características y necesidades del alumnado, los activos en salud, la implicación de la familia, los recursos comunitarios disponibles etc.

SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

Tiene como finalidad reconducir las actuaciones o procesos de intervención y optimizar los recursos disponibles, adaptando el programa a la realidad de cada centro.

Interna: *por parte del Equipo de Promoción y Educación para Salud del centro. Durante todo el curso escolar se realizarán las sesiones de valoración continua que se estimen necesarias para el óptimo desarrollo del programa.*

Externa: *a través del formulario de seguimiento alojado en el Sistema Séneca, durante el mes de febrero, la persona que coordina el programa trasladará las valoraciones emitidas por el Equipo de Promoción y Educación para Salud del centro.*

Seguimiento a una muestra de centros: *por parte de las personas responsables en las Delegaciones Territoriales y del Equipo de Coordinación Pedagógica. Su objetivo es conocer cómo se está implementando el programa en los centros, atender las necesidades manifestadas, descubrir las fortalezas y debilidades, y detectar Buenas Prácticas que sirvan de modelo y/o motivación para seguir creando nuevos modos de hacer en el ámbito de la promoción y educación para la salud.*

Seguimiento conjunto del programa: *por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de las sesiones formativas del segundo trimestre.*

EVALUACIÓN FINAL

Al término del programa se realizará un análisis de la consecución de objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso siguiente.

Interna: *por parte del Equipo de Promoción y Educación para Salud del centro.*

Externa: *a través del cuestionario de la memoria anual de evaluación alojada en el Sistema Séneca, entre mayo y junio, la persona que coordina el programa trasladará las valoraciones emitidas por el Equipo de Promoción y Educación para Salud del centro.*

La evaluación constituye un instrumento imprescindible de mejora y calidad del programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable.

12.- COORDINACIÓN DEL PROGRAMA

Consejería de Educación	**Dirección General de Innovación.** **Servicio de Planes y Programas Educativos.** **Departamento de Programas Educativos.**
Consejería de Salud	**Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica.** **Servicio de Promoción y Acción Local en Salud.** **Servicio Andaluz de Salud y Direcciones de Planes Integrales de Obesidad Infantil y Tabaco de Andalucía.**
Consejería de Igualdad y Políticas Sociales	**Secretaría General de Servicios Sociales.** **Servicio de Evaluación y Control de Programas.**
Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural	**Dirección General de Industrias y Cadena Agroalimentaria.** **Servicio de Calidad y Promoción.**