



GUÍA DE PROGRAMAS
DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD
2019/20

Servicios
Municipales
de Salud,
Mazorra te cuida



EDICIÓN

© Excmo. Ayuntamiento de Murcia
Concejalía de Deportes y Salud.
Plaza Preciosa, 5 30008 Murcia.
Tel. 968 247 062 / 968 247 112
www.ayuntamientomurcia-salud.es

*Reservados los derechos de reproducción.
Se autoriza su difusión total y/o parcial
siempre y cuando se cite la fuente.*

Diseño y maquetación:
Estudio Gráfico Tete López
Imprime:
OMG S.L.
Depósito Legal:
MU 791-2019

Desde el Ayuntamiento de Murcia
ponemos a vuestra disposición la oferta
2019/2020 en materia de Promoción de la Salud
disponible desde los Servicios Municipales de Salud.

Esta guía especialmente diseñada para la comunidad educativa
y colectivos sociales recoge toda la información, de manera
resumida, de los distintos programas de salud ofertados por el
Ayuntamiento.

Los programas van dirigidos por un lado a promover estilos de vida
saludables y por otro, a disminuir los factores de riesgo asociados a
las adicciones con y sin sustancia, poniendo énfasis en la infancia y
la adolescencia como el sector de la población más vulnerable.

Tenemos un objetivo: mejorar la calidad de vida y el bienestar
de los murcianos. Gracias a quienes lo hacéis posible.

*José Ballesta Germán
Alcalde de Murcia*



ÍNDICE

ÁMBITO EDUCATIVO

1. III Concurso: yo pinto en salud	Pág. 8	17. Argos: Altacan	Pág. 40
2. En la huerta con mis amigos/as	Pág. 10	18. Órdago	Pág. 42
3. La aventura de la vida	Pág. 12	19. Retomemos alcohol... una propuesta para tomar en serio	Pág. 44
4. Edu-can-do	Pág. 14	20. Taller de uso responsable de las TIC's	Pág. 46
5. Conociendo al mosquito tigre	Pág. 16	21. Acciones formativas para madres y padres	Pág. 48
6. Un menú con-sentidos	Pág. 18	22. Alimentación saludable, actividad física y parentalidad positiva en centros educativos	Pág. 50
7. Taller de Inteligencia emocional	Pág. 20	23. Asesoramiento nutricional y valoración de menús para colectividades	Pág. 52
8. Taller de educación afectivo - sexual	Pág. 22		
9. Otros talleres de educación para la salud	Pág. 24		
10. Taller de prevención de adicciones	Pág. 26		
11. Taller de competencia social "Tengo mi lugar en la sociedad: ¡quiero ser útil!"	Pág. 28		
12. Taller: las drogas a través de un objetivo	Pág. 30		
13. Cocinando sin mis padres	Pág. 32		
14. Exposición: "Otra mirada de los/as jóvenes"	Pág. 34		
15. Exposición: "¿De qué van las drogas? ¿De qué van los/as jóvenes?"	Pág. 36		
16. Argos Alcohol: conciencia con ciencia	Pág. 38		

ÁMBITO COMUNITARIO

24. Programa de fomento de la actividad física y entornos saludables	Pág. 56
25. Escuelas municipales de salud	Pág. 58
26. Juntos: sano para ti, sano para dos. Salud en el embarazo y los mil primeros días	Pág. 60
27. Alimentación mediterránea y gastronomía adaptada	Pág. 62
28. Unidad de tratamiento del tabaquismo	Pág. 64

Si está interesado o interesada en participar en alguno de los programas de esta guía, o bien quiere realizar alguna consulta, puede solicitarlo en:

**PLAN MUNICIPAL SOBRE
DROGODEPENDENCIAS
SECCIÓN DE PROMOCIÓN DE SALUD**

Concejalía de Deportes y Salud
Servicios Municipales de Salud

Dirección:
Plaza Preciosa, 5 30008 Murcia

Teléfonos:
968 358 600 Ext. 33418/33413/33430
y 968 247 112

E-correo:
programasalud@ayto-murcia.es

Fax:
968 247 804

Web:
www.ayuntamientomurcia-salud.es

ÁMBITO EDUCATIVO



2º C Primaria CEIP Luis Costa
II Concurso Yo Pinto en Salud

1.

III CONCURSO: YO PINTO EN SALUD



¡Identifica, mapea en salud y participa con tus alumnos/as en el concurso!



Para Educación Primaria:

1º. IDENTIFICAR UN ACTIVO PARA LA SALUD: Un activo para la salud son recursos disponibles en la comunidad y/o en la escuela que pueden ayudar a mejorar el bienestar de las personas. Ha de ser conocido, valorado positivamente y utilizado.

Ejemplo: Hacer un dibujo entre todos/as de la fruta que almuerzan, de las escaleras que usan, del patio, del comedor, del grupo de compañeros, de la actividad realizada en el programa de salud u otra actividad cultural, de la biblioteca, etc.



Para Educación Secundaria Obligatoria

2º. MAPEA ACTIVOS: Teniendo en cuenta el punto primero, identificar en un mapa las riquezas y recursos que tiene su escuela, activos que fortalecen las habilidades de la comunidad educativa y que generan salud y bienestar.

Mediante esta actividad lúdica y creativa se pretende empoderar y generar responsabilidad colectiva haciendo visible la transversalidad de la salud y descubriendo los muchos factores positivos de la escuela para mantenerla y mejorar la salud y el bienestar.

Se premiará la participación grupal, temática, originalidad y creatividad de los mismos.

Bases en la web: www.ayuntamientomurcia-salud.es




Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

CONCURSO:
YO PINTO EN
SALUD

2. EN LA HUERTA CON MIS AMIGOS/AS

El programa pretende dar a los niños y niñas una educación para la salud integral, aprendiendo a conocer y manejar aspectos como el autoconcepto, autoestima, responsabilidad, afrontamiento de conflictos y aceptación de diferencias para anular/reducir factores de riesgo.

 A través de historias y cuentos que viven un grupo de hortalizas, se relatan y simulan situaciones y conflictos personales e interpersonales, similares a los vividos por los/as niños/as: burlas, prejuicios, miedos y discriminación.

Objetivos

- Contribuir a la maduración psico-afectiva consiguiendo mayor autonomía personal, seguridad afectiva y emocional.
- Promover la adquisición de hábitos saludables.
- Iniciar un trabajo educativo/preventivo en adicciones ayudando a adquirir capacidades para enfrentarse a la presión de grupo en etapas futura

Destinatarios/as

- 3º de Educación Infantil.
- De 1º a 4º de Educación Primaria.

Número de sesiones

- El número de sesiones variará en función de la edad.

Aplicación

- Se suministra material para que el personal docente lo trabaje en el aula en cualquiera de las áreas curriculares.
- Se ofrece asesoramiento técnico.
- Los/as docentes valorarán el programa mediante cuestionario online al finalizarlo.

Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



3. LA AVENTURA DE LA VIDA



El programa se centra en la promoción de hábitos saludables y habilidades para la vida.

A partir de historias de la vida cotidiana de los personajes Javier, Marta, Sergio, Héctor y Yolanda se trabaja el autorespeto, afrontamiento de conflictos, manejo de tensión, relaciones sociales, toma de decisiones; uso de medicamentos, consumo de alcohol y/o tabaco, importancia de la actividad y descanso, alimentación, seguridad e higiene.

Objetivos

- Mejorar la percepción de sí mismos/as y fortalecer su autonomía personal en las relaciones con los demás, desarrollando competencias para la toma de decisiones.
- Facilitar el conocimiento de influencias sociales sobre las conductas relacionadas con la salud y favorecer la formación de valores afines.
- Informar de los riesgos para la salud de las drogas presentes en su entorno.

Destinatarios/as

- De 3º a 6º curso de Educación Primaria.

Número de sesiones

- El número de sesiones variará en función de la edad.

Aplicación

- Se suministra material para que el personal docente lo trabaje en el aula en cualquiera de las áreas curriculares.
- Se ofrece asesoramiento técnico.
- Los/as docentes valorarán el programa mediante cuestionario online al finalizar el programa.

Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es



4. EDU-CAN-DO

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

Ofrece nociones básicas de educación e higiene canina, compra-venta de animales versus adopción, etc.



Objetivos

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

Destinatarios/as

- Educación Primaria

Número de sesiones

- 1 sesión informativa de 50 minutos y 2 sesiones para trabajar con material en el aula.

Aplicación

- Sesión impartida por personas voluntarias.
- Se suministra material para que el personal docente lo trabaje en el aula en cualquiera de las áreas curriculares.
- Los/as docentes valorarán el programa mediante cuestionario online al finalizarlo.

Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

5. CONOCIENDO AL MOSQUITO TIGRE



Taller que pretende hacer partícipes a los alumnos y las alumnas de educación primaria, en la lucha contra el mosquito tigre dada la importancia sanitaria de este vector.


 Incluye contenidos para capacitar en la identificación de las larvas y mosquitos adultos, la protección personal y la lucha contra su proliferación de una forma respetuosa con la salud y con el medio ambiente.

Foto: actividad en CEIP Santiago García Medel 2019

Objetivos

- Sensibilizar e informar a la comunidad escolar, a las familias y a la población en general, sobre el impacto del mosquito tigre en la salud y en el medio natural.
- Capacitar para la prevención de su proliferación y protección frente a sus picaduras.

Destinatarios/as

- Alumnado de 3º a 6º curso de Educación Primaria.
- Comunidad escolar y familias.

Número de sesiones

- 1 taller de 60 minutos por grupo.

Aplicación

- Taller impartido en las propias aulas por profesionales especialistas en la materia. Puede contar con colaboración de voluntariado de la Universidad de Murcia.
- Se suministra material para que el personal docente lo trabaje en el aula.
- Requiere la colaboración de los/as docentes y valoración del programa mediante cuestionario al finalizar el taller.

Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

CONOCIENDO AL MOSQUITO TIGRE

6.


UN MENÚ CON-SENTIDOS

Programa Aula de la salud, los sentidos y la sostenibilidad



Taller de alimentación mediterránea sostenible y gastronomía.

Taller realizado en la Plaza de Abastos de Verónicas en el que se trabajan todos los aspectos relacionados con la compra y elaboración de alimentos saludables, sostenibles y sensorialmente apetecibles.

 Son los propios niños y niñas quienes realizan las actividades en un entorno real de compra local y en una instalación de cocina ubicada en el Aula de Cultura Gastronómica Raimundo González Frutos.

Objetivos

- Desarrollar habilidades que contribuyan a la alimentación saludable y de aprovechamiento.
- Promover un modelo de compra social y culturalmente saludable y sostenible.
- Fomentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado azul e integrales.
- Contribuir a desarrollar la autonomía y el autocuidado.

Destinatarios/as

- Escolares de 1º a 6º de primaria.
- Alumnado de educación especial.

Nº de sesiones:

- Un taller de 90 minutos por grupo.

Aplicación:

- Taller dirigido por un/a cocinero/a y un/a dietista nutricionista. Requiere la colaboración de los/as docentes.
- Consta de tres fases: taller de compra sostenible, taller de cocina de aprovechamiento y nutrición y taller sensorial con degustación de las recetas elaboradas.
- El aforo del aula es de 25-30 alumnos/as por grupo.


Más información en:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es

UN MENÚ CON-SENTIDOS

7. TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Taller que fomenta la adquisición de competencias y habilidades emocionales para enfrentarse a situaciones complejas dentro de los ámbitos: escolar, familiar y social.

 El alumnado aprende a manejar y regular sus emociones, empleando y desarrollando herramientas para ello: autoestima, autoconocimiento, autocontrol emocional, comunicación asertiva, autoafirmación, empatía, escucha activa, resiliencia, resolución de conflictos

Objetivos

- Conocer, identificar y regular las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas, aprendiendo a prevenir y manejar las emociones negativas intensas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.

Destinatarios/as

- Educación Primaria.

Nº de sesiones:

- 4 sesiones de 50 minutos.

Aplicación

- En el aula, en presencia del docente.
- Desarrollado por profesionales especializados.

Más información en:


www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

8.

TALLER DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL



Taller que informa y forma a los/as adolescentes sobre el desarrollo de los cambios biológicos, psicológicos y sociales en la etapa de pubertad y adolescencia.

 El propósito es clarificar mitos y creencias erróneas, así como deshacer prejuicios sobre afectividad y sexualidad en su total e íntegra manifestación y diversidad; adquiriendo herramientas teórico-prácticas para vivirla.

Objetivos

- Dar información real de los cambios biopsicosociales de funcionamiento corporal.
- Transmitir un conocimiento científico del desarrollo en el ámbito afectivo-sexual de los seres humanos para adquirir actitudes y comportamientos saludables.
- Crear un espacio de debate donde la interacción fortalezca sus capacidades afectivas en sus relaciones con los demás. Aprendiendo a resolver conflictos, teniendo habilidades comunicacionales, así como rechazar la violencia y los comportamientos sexistas.
- Desarrollar la capacidad de valorar, aceptar y respetar la diferencia de sexos, la igualdad de derechos y oportunidades y rechazar estereotipos discriminatorios.

Destinatarios/as:

- Educación Secundaria Obligatoria
- Bachillerato.

Nº de sesiones:

- 4 sesiones de 50 minutos.

Aplicación

- En el Centro Educativo.
- Profesionales especializados.
- El docente debe estar presente en el aula.

Más información en:


www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

9.

Otros talleres de EDUCACIÓN PARA LA SALUD



La Educación para la Salud tiene como finalidad la adquisición de hábitos saludables, lo cual implica desarrollar habilidades para tomar decisiones conscientes y responsables sobre su propia salud.

 El programa se compone de talleres con diferentes contenidos según la demanda y en base a las necesidades del alumnado del centro.

> Dentro de estos se encuentran:

- Taller de trastornos de la conducta alimentaria.
- Taller de Prevención de acoso escolar (*bullying*).
- Educando en la afectividad.
- Otros talleres a propuesta del centro (higiene postural, primeros auxilios, salud bucodental, etc.)



Destinatarios/as

- Educación Primaria.
- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.



Nº de sesiones:

- De 2 a 4 sesiones de 50 minutos de duración, dependiendo de la edad y taller.



Aplicación:

- En el aula, en presencia del docente.
- Desarrollado por profesionales especializados en el tema.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

10. Taller de PREVENCIÓN DE ADICCIONES



El taller informa y forma a los/as adolescentes sobre los efectos adversos relacionados con el uso/abuso de las drogas, para que logren desarrollar habilidades personales y sociales que le permitan resistir las presiones frente al consumo.

Objetivos

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



Destinatarios/as

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.



Número de sesiones

- 4 sesiones de 50 minutos de duración.



Aplicación

- En el aula con la presencia del docente responsable del grupo.
- Desarrollado por profesionales especializados.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

TALLER DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES

11.

Taller de competencia social

TENGO MI LUGAR EN LA SOCIEDAD: ¡QUIERO SER ÚTIL!



El programa fomenta el desarrollo de habilidades individuales que permitan dar respuestas responsables, autónomas y críticas frente a la oferta, uso y consumo de drogas.



La metodología que se propone promueve la reflexión sobre las posibilidades de respuesta personal y grupal para potenciar y mantener unas relaciones saludables. Consta de tres momentos:

- Observación para conocer al grupo-clase.
- Exposición de contenidos con un lenguaje adaptado y uso de audiovisuales.
- Dinamización del grupo propiciando debate y reflexión de los contenidos.

 **Objetivos**

- Desarrollar ante el uso y consumo de drogas, una actitud crítica y hábitos que fomenten la elección de estilos de vida saludables, así como conductas de rechazo.
- Reforzar su confianza y capacidad de decisión para no dejarse influenciar por las presiones del grupo de iguales.



Destinatarios/as

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.



Número de sesiones

- 6 sesiones de 50 minutos de duración cada una a realizar a lo largo del curso



Aplicación

- En el aula, en presencia del docente.



Desarrollado por profesionales especializados.


Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

TENGO MI LUGAR EN LA SOCIEDAD: ¡QUIERO SER ÚTIL!

12. LAS DROGAS A TRAVÉS DE UN OBJETIVO

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

 **Trabajando en equipo** y bajo la dirección y supervisión de profesionales, los/as alumnos/as serán guionistas, actores y actrices y técnicos/as de su propio rodaje; habiendo elegido un tema relacionado con las adicciones, buscando información, diseñando y creando su propio corto.

A final del curso se realizará una gala para premiar a los cortos seleccionados.

Fragmento del Fotograma del Cortometraje
IES Miguel de Cervantes 4ºB ESO - Curso 2018/19

Objetivos

- Informar sobre los riesgos del consumo de drogas.
- Ofrecer alternativas de ocupación del tiempo libre y de ocio.
- Promover la reflexión, la participación, el trabajo en grupo y la cooperación entre iguales.

Destinatarios/as

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.

Número de sesiones

- 6 sesiones, de 50 minutos cada una, para realizar a lo largo de todo el curso.

Aplicación

- En el Centro educativo, en presencia del docente.
- Desarrollado por profesionales especializados.

Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es




Los vídeos pueden verse en el canal de Youtube:
<https://www.youtube.com/channel/UCiHTCoHA2IYbGIY-gEVgVSA>

LAS DROGAS
A TRAVÉS
DE UN
OBJETIVO

13. "COCINANDO SIN MIS PADRES"



Programa Aula de la salud, los sentidos y la sostenibilidad. Taller de alimentación mediterránea sostenible y gastronomía.

 **Taller desarrollado en la Plaza de Abastos de Verónicas en el que se trabajan todos los aspectos relacionados con la compra y elaboración de alimentos saludables, sostenibles y sensorialmente apetecibles.**

Son los/as propios/as jóvenes quienes realizan las actividades en un entorno real de compra local y en el Aula de Cultura Gastronómica ubicada en la primera planta de este mercado

Objetivos

- Contribuir a desarrollar la autonomía y el autocuidado a través de las técnicas de compra y cocina de alimentos saludables
- Promover un modelo de compra social y culturalmente saludable y sostenible.
- Desarrollar habilidades para el aprovechamiento de alimentos.
- Fomentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado azul e integrales.

Destinatarios/as

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.

Número de sesiones

- Un taller de 90 minutos por grupo.

Aplicación

- Taller dirigido por un/a cocinero/a y un/a dietista-nutricionista. Requiere la colaboración de los/as docentes.
- Consta de tres fases: taller de compra sostenible, taller de cocina de aprovechamiento y nutrición y taller sensorial con degustación de las recetas elaboradas.
- El aforo del aula es de 25-30 alumnos/as por grupo.

 **Más información en:**
alimentacionsalud@ayto-murcia.es


"COCINANDO
SIN MIS
PADRES"

14.

Exposición: OTRA MIRADA DE LOS/AS JÓVENES



Este programa invita a que los/as adolescentes reflexionen sobre el consumo de alcohol, sus consecuencias y riesgos derivados del mismo. Permite ver y analizar la inadecuada utilización del alcohol en el tiempo de ocio, las razones, la presión de grupo y las alternativas.

 Se compone de un soporte de 22 carteles con imágenes relativas al consumo de alcohol en jóvenes, elaborados por los/as alumnos/as de la Escuela de Arte de Murcia.

Objetivos

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



Destinatarios/as

- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.



Número de sesiones

- 5 sesiones programadas para analizar los carteles de la exposición.



Aplicación

- Exposición de 22 carteles con "Otra mirada sobre el alcohol", elaborados por los alumnos de la Escuela de Arte.
- A desarrollar por el/la docente en el centro educativo.



Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es


EXPOSICIÓN:
OTRA MIRADA
DE LOS/AS
JÓVENES

15.

Exposición: ¿DE QUÉ VAN LAS DROGAS? ¿DE QUÉ VAN LOS/AS JÓVENES?



La exposición favorece la reflexión entre adolescentes para mejorar su actitud y postura ante las drogas, reforzando un pensamiento crítico.

 Se parte de la información que poseen, de sus percepciones, sus creencias, intereses y preguntas en torno a las drogas; con la finalidad de favorecer procesos de reflexión y debate.

Objetivos

- Promover actitudes de prevención ante el consumo de sustancias en la organización y vivencia del tiempo libre.
- Favorecer procesos de reflexión y debate para la elección de comportamientos saludables frente a las drogas.

Destinatarios/as

- 2º ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.

Número de sesiones

- 4 sesiones.

Aplicación

- Exposición de 20 carteles y guía de trabajo.
- Por el/la docente en el centro educativo.

Más información en:


www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

EXPOSICIÓN
¿DE QUÉ VAN
LAS DROGAS?
¿DE QUÉ VAN
LOS/AS
JÓVENES?

16.

ARGOS ALCOHOL: CONCIENCIA CON CIENCIA



 Programa que proporciona conocimientos sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas a los/as adolescentes, en cuanto a los riesgos para la salud física, psíquica y social que se derivan del consumo.

Objetivos

- Retrasar la edad de inicio en el consumo de bebidas alcohólicas en adolescentes.
- Facilitar conocimientos sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas en adolescentes.
- Promover la reflexión sobre el actual patrón de consumo de alcohol, alertando de la influencia que tiene, en las conductas de los adolescentes, el modelo social imperante de asociación “alcohol y tiempo libre”.

Destinatarios/as

- 1º de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

Número de sesiones

- 3 unidades de 50 minutos.

Aplicación

- La 1ª y 3ª unidad se realiza en el centro educativo por los/as docentes y la 2ª en el centro de salud por personal sanitario.

Más información en:


www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

ARGOS
ALCOHOL:
CONCIENCIA
CON CIENCIA

17.

ARGOS: ALTACAN



 Programa de prevención en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis, que favorece el desarrollo de habilidades sociales, actitudes y comportamientos saludables, interviniendo sobre los factores de riesgo y modificando actitudes y creencias relativas al uso y efectos negativos del consumo de sustancias.

Objetivos

- Facilitar conocimientos sobre las consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y cannabis y los riesgos asociados para la salud física, psíquica y social.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y cannabis en adolescentes así como los riesgos asociados para la salud.
- Desmitificar el consumo de alcohol, tabaco y cannabis aportando una visión grupal objetiva y promoviendo la reflexión sobre la presión del grupo de amigos hacia el consumo de sustancias.

Destinatarios/as

- 2º de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

Número de sesiones

- 3 unidades de 50 minutos.

Aplicación

- La 1ª y 3ª unidad se realiza en el centro educativo por los/as docentes y la 2ª en el centro de salud por personal sanitario.


Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

ALTACAN

18.

¡ÓRDAGO!

 Programa de prevención del consumo de drogas que promueve conversaciones en torno a 8 ejes temáticos:

- información
- creencias
- actitudes
- influencias
- autoestima
- toma de decisiones
- tiempo libre
- y resistencia a la presión grupal.

Objetivos

- Prevenir el consumo de drogas, los usos problemáticos y el riesgo de establecer una relación de dependencia.
- Disponer de la información necesaria para desarrollar actitudes, valores y adquisición de habilidades sociales, para posicionarse de manera razonada y autónoma para afrontar situaciones ante la oferta de drogas.

Destinatarios/as

- Educación Secundaria Obligatoria.

Número de sesiones

- 8 sesiones de 50 minutos. Pueden adaptarse a las necesidades.

Aplicación

- Por el personal docente en el aula.
- Asesoramiento técnico.
- Valoración del programa mediante cuestionario al final del curso.


Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

19. RETOMEMOS ALCOHOL... UNA PROPUESTA PARA TOMAR EN SERIO



Retomemos es un programa de Educación para la Salud y educación en valores que pretende contribuir a la prevención del abuso de alcohol en la adolescencia.

 A través de una serie de dibujos animados se trabajan valores como la amistad, el respeto entre iguales y habilidades emocionales e intelectuales con los que aprender a relacionarse con el alcohol.



Objetivo

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

Destinatarios/as

- 2º Ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.

Número de sesiones

- 10 sesiones de 50 minutos.
- Pueden adaptarse a las necesidades.

Aplicación

- Por el personal docente en el aula con asesoramiento técnico.
- Valoración del programa mediante cuestionario al final del curso.

Más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es


20.

TALLER DE USO RESPONSABLE DE LAS TIC'S

(TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN)



El taller pretende informar y formar a los/as adolescentes sobre el uso de las nuevas tecnologías, de herramientas, instrumentos, canales y soportes dedicados esencialmente al uso, comunicación, manejo, presentación, almacenamiento y recuperación de la información.

 El taller se centra principalmente en el uso adecuado de Internet, videojuegos y teléfonos móviles.

Objetivos

- Transmitir un conocimiento detallado de las ventajas y desventajas que tienen las tics, reforzando la idea de un uso adecuado y ajustado a la edad.
- Crear un espacio de debate, de los riesgos que existen entre afición y adicción, así como dotarlos de fórmulas y herramientas seguras para un uso adecuado (Internet, teléfono, WhatsApp, Instagram, videojuegos, etc.), sobre todo en edades tempranas.
- Potenciar el conocimiento de lo que implica la identidad digital y su impacto en nuestra vida futura

Destinatarios/as

- 2º Ciclo de Primaria.
- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.

Nº de sesiones:

- 4 sesiones de 50 minutos.

Aplicación:

- En el Centro Educativo.
- Profesionales especializados.
- El docente debe estar presente en el aula.

Más información en:


www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

TALLER DE USO RESPONSABLE DE LAS TIC'S

21. ACCIONES FORMATIVAS PARA MADRES Y PADRES



Educar a los/as hijos/as no es tarea fácil, por eso a veces los padres y madres necesitan ayuda para manejar las situaciones que se presentan en el día a día.

 Con estos talleres, los padres y madres adquieren herramientas que les ayuden a reconducir diferentes situaciones de riesgo, favorecer la comunicación, desarrollar vínculos afectivos y preparar a los/as hijos/as para afrontar y solucionar problemas mejorando la capacidad educativa de la familia.

Objetivos

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

Destinatarios/as

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

Número de sesiones

- 5 sesiones de dos horas c/u. Calendarizadas en horarios adaptados a los padres y madres en los centros a lo largo del curso escolar.

Aplicación

- En el centro educativo por el/la docente, con asesoramiento técnico.
- Valoración del programa mediante cuestionario al final del curso.

Más información en:


www.ayuntamientomurcia-salud.es
programasalud@ayto-murcia.es

ACCIONES
FORMATIVAS
PARA
MADRES
Y PADRES

22.
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE, ACTIVIDAD
FÍSICA Y PARENTALIDAD
POSITIVA EN CENTROS
EDUCATIVOS



Programa para el fomento de la alimentación saludable y la actividad física actuando sobre los estilos de vida de las familias, los/as docentes y trabajadores/as de los centros educativos, así como de los propios escolares. Aplica el enfoque de parentalidad positiva.

 Se realiza mediante talleres adaptados a las necesidades de cada centro.

Incluye formación/capacitación para padres, educadores/as y personal de comedor y los talleres para alumnos "Biblioteca de los sentidos", "Dame 10, descansos activos" y "El juego de desayuno" para el abordaje de la alimentación saludable mediante el desarrollo sensorial y la promoción de los descansos activos.

Foto: actividad en CEIP Santiago García Medel 2019

 **Objetivos**

- Formar y capacitar a las familias, profesionales y alumnado para adoptar un patrón de alimentación mediterránea y sostenible.
- Promover un modelo de alimentación social y culturalmente saludable desde los hogares y el centro educativo.
- Introducir en las aulas el modelo de descansos activos.

 **Destinatarios/as**

- Familias, alumnado, profesorado, personal de comedor, y equipos directivos de todos los niveles educativos. Centros de educación especial

 **Número de sesiones**

- Adultos: Uno o dos talleres de 90 minutos.
- Escolares: un taller de 50 minutos/aula.

 **Aplicación**

- Talleres desarrollados por profesionales especialistas en alimentación y nutrición, actividad física, psicología, etc.
- Apoyo con material didáctico, cartelería y asesoramiento para desarrollar talleres y actividades de sensibilización en el centro.
- Requisito mínimo de asistencia: 15 adultos/línea
- Los talleres para alumnos serán posteriores y complementarios a la intervención con adultos y tienen un enfoque demostrativo para los/as tutores/as.

 **Más información en:**

alimentacion.salud@ayto-murcia.es



23.

ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

Y valoración de menús para colectividades



Servicio de asesoramiento para adecuar a la legislación vigente (equilibrio, valoración nutricional y declaración de alérgenos) y a patrones saludables los menús de escuelas infantiles, centros educativos, campamentos de ocio y tiempo libre y en general entornos de alimentación colectiva infantil y juvenil.



El programa ofrece también cobertura para otros colectivos de riesgo nutricional como personas mayores, crónicos, embarazadas, etc

Objetivos

- Promover un modelo de alimentación social y culturalmente saludable en los entornos de alimentación colectiva infantil y juvenil y en poblaciones de especial riesgo nutricional.
- Formar y capacitar a las/os profesionales responsables de estas colectividades para adoptar un patrón de alimentación mediterránea y sostenible.



Destinatarios/as

- Centros educativos desde escuelas infantiles hasta Bachillerato.
- Otras instituciones y colectivos donde se realice alimentación colectiva infantil y juvenil o de otros grupos de riesgo nutricional.

Aplicación

- Solicitud directa por parte del responsable del servicio.
- Elaboración de un manual para el centro/institución con su programación de menús y los recetarios correspondientes, bajo criterios de salud, higiénicos, nutricionales, sensoriales, culturales y educativos.
- De forma complementaria se puede optar a acciones formativas para el personal responsable de estos comedores.



Más información en:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es



ÁMBITO COMUNITARIO



4º Primaria CEIP Sta. Rosa de Lima El Palmar
II Concurso Yo Pinto en Salud




1º IES Licenciado Francisco Cascales
II Concurso Yo Pinto en Salud

24.

PROGRAMA DE FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTORNOS SALUDABLES



Hacia un estilo de vida saludable y divertido, cuida tu salud, camina en grupo diariamente y ejercita tu cuerpo en los parques saludables del municipio y con el apoyo de profesionales.

 La actividad física es básica para el mantenimiento y mejora de la salud, contribuyendo a la prevención de gran número de enfermedades y siendo numerosos los beneficios físicos, psicológicos y sociales que aportan a las personas cuando se practica de forma regular.



> GRUPOS 4/40. "Da el primer paso"

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

> PARQUES SALUDABLES. "Ejercita tu cuerpo"

Proyecto que pretende impulsar el uso y la correcta utilización de los aparatos de gerontogimnasia ubicados en los jardines municipales, estableciendo un circuito saludable. Para ello contará con el apoyo de profesionales cualificados que informarán y asesorarán a los/as ciudadanos/as sobre su funcionalidad y correcta utilización.

Destinatarios/as

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

Aplicación

- Dinamizados por profesionales especialistas en actividad física y participantes de los grupos formados previamente como voluntarios.


Más información en:

Teléfono: 968 358 600 Ext: 33416
actividadfisicasalud@ayto-murcia.es



25. ESCUELAS MUNICIPALES DE SALUD

Formación de grupos para la promoción de estilos de vida saludables y prevención de la cronicidad en entornos comunitarios.

 Talleres y actividades prácticas destinados a grupos de personas adultas con o sin factores de riesgo de enfermedades crónicas.

Objetivos

- Promover el autocuidado y la autonomía en la población adulta y mayor del municipio.
- Desarrollar habilidades para adoptar estilos de vida saludables en las áreas de **alimentación, actividad física, bienestar emocional y cuidado del estrés y el sueño.**

Destinatarios

- Participantes en programas de prevención de la cronicidad.
- Adultos y mayores de Centros Municipales Sociales y Culturales.
- Asociaciones de pacientes y de ayuda mutua.

Número de sesiones

- Entre 5 y 10 talleres/grupo según necesidades detectadas.

Aplicación

- Talleres de 90 - 120 minutos dirigidos por un/a profesional sanitario especialista.
- Requiere la colaboración de los/as profesionales sociosanitarios referentes de las organizaciones o asociaciones que promueven la actividad.

Más información en:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es

ESCUELAS
MUNICIPALES
DE SALUD

26.


JUNTOS: SANO PARA TI, SANO PARA DOS.

Salud en el embarazo y los mil primeros días.

Programa con reconocimiento "Buenas prácticas de ciudades saludables"



Promoción de estilos de vida saludables con enfoque comunitario, en alimentación saludable y sostenible, actividad física, bienestar emocional, parentalidad positiva y seguridad del entorno.

 **Se aplica un enfoque específico de equidad para grupos de población desfavorecida o vulnerable.**



Objetivos

- Fomentar estilos de vida saludables en la etapa periconcepcional y en los primeros 1000 días de vida.
- Promocionar la parentalidad positiva.
- Contribuir a desarrollar el autocuidado y la autonomía en las familias en etapa reproductiva.

Destinatarias

- Mujeres y familias en edad reproductiva, gestantes y/o con bebés menores de 3 años, organizadas a través de Centros de Salud, entidades del tercer sector, centros sociales municipales, etc.

Número de sesiones

- 4 - 8 talleres de 90 minutos por grupo.

Aplicación

- Talleres dirigidos por un/a profesional sanitario especialista.
- Requiere la colaboración de los/as profesionales sociosanitarios referentes de las organizaciones o asociaciones que promueven la actividad.
- Impartidos en el propio centro o entidad de procedencia del grupo de mujeres.

Más información en:


sanoparalosdos@ayto-murcia.es

JUNTOS:
SANO
PARA TI,
SANO PARA
DOS

27.

ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA Y GASTRONOMÍA ADAPTADA

Programa Aula de la salud, los sentidos y la sostenibilidad. Taller de alimentación mediterránea sostenible y gastronomía

 Taller desarrollado en la Plaza de Abastos de Verónicas, en el que se trabajarán todos los aspectos relacionados con la compra y elaboración de recetas adaptadas a diferentes situaciones fisiológicas (embarazo y lactancia, personas mayores, etc.) y a patologías (pacientes renales, celiaquía, diabetes, etc.) que requieran una adaptación alimentaria, o en las que la alimentación forme parte del tratamiento. Además, estas recetas son saludables, sostenibles y sensorialmente apetecibles.

Son los/las participantes quienes realizan las actividades en un entorno real de compra local y en el Aula de Cultura Gastronómica de este mercado.

Objetivos

- Contribuir a desarrollar el autocuidado y la autonomía a través de las técnicas de compra y cocina de alimentos saludables sostenibles y adaptados.
- Promover un modelo de compra social y culturalmente saludable.
- Desarrollar habilidades para el aprovechamiento de alimentos.

Destinatarios/as

- Adultos y mayores organizados por Centros Municipales Sociales o entidades del tercer sector.
- Asociaciones de pacientes y de ayuda mutua.
- Participantes en programas de prevención de la cronicidad.

Número de sesiones

- De 1 a 3 talleres de 2 horas por grupo.

Aplicación

- Taller dirigido por un/a cocinero/a y un/a dietista nutricionista. Requiere la colaboración de los/as profesionales sociosanitarios de las organizaciones o asociaciones que promueven la actividad.
- Consta de tres fases: taller de compra sostenible, taller de cocina de aprovechamiento y nutrición y taller sensorial con degustación de las recetas elaboradas.
- El aforo del aula es de 25 participantes por grupo.

Más información en:

alimentacionsalud@ayto-murcia.es


ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA Y GASTRONOMÍA ADAPTADA

28.

UNIDAD DE TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO



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

 **Abandonar el tabaquismo es la mejor opción que cualquier persona puede realizar para mejorar e incrementar su estado salud y de los que le rodean, para ello se dispone de un servicio de deshabituación tabáquica.**

Destinatarios/as

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

Aplicación

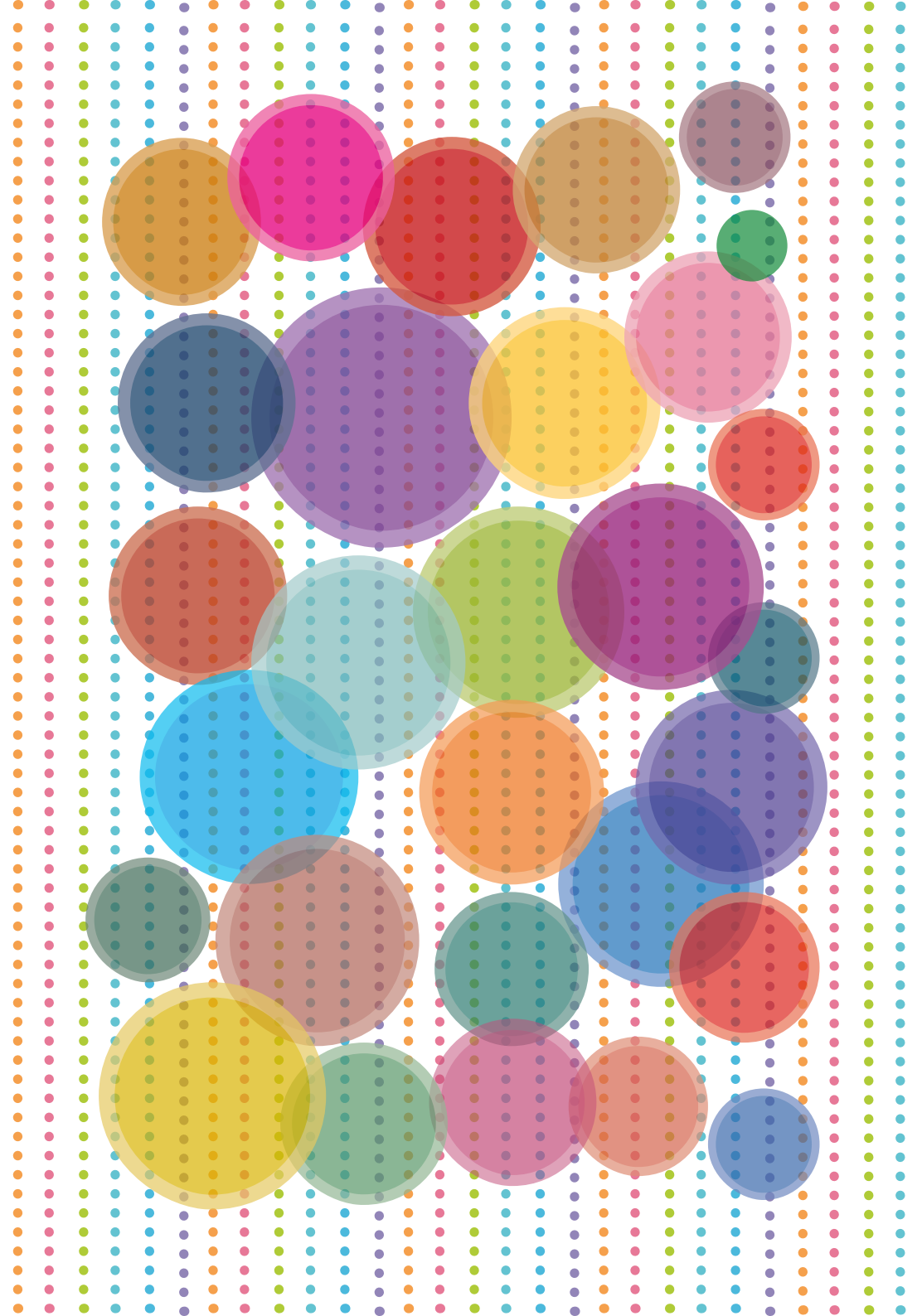
- Si desea dejar de fumar consulte con su médico o enfermera de referencia, ellos podrán ayudarle, y si lo consideran oportuno derivarle a la Unidad Tabaquismo del Ayuntamiento de Murcia.

Más información en:

Teléfono: 968 358 600 Ext: 33430
programasalud@ayto-murcia.es



En la web de los Servicios
Municipales de Salud de la
Concejalía de Deportes y
Salud podrá encontrar todos
los programas y servicios que
actualmente se ofrecen:
www.ayuntamientomurcia-salud.es





GUÍA DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD 2019/20



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
y Adicciones

Servicios
Municipales
de Salud,
Murcia te cuida



Plan Municipal sobre Drogodependencias



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

RECS
Red Española de Ciudades Saludables



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS