

PLAN DE ACTUACIÓN



Líneas de Intervención:

- Educación Socio- Emocional.
- Estilos de Vida Saludable.
- Autocuidado y Accidentalidad.
- Prevención de Consumo de Sustancias Adictivas

CEIP: EL OLIVO (TORREDONJIMENO)

COORDINADORA: VICTORIA ESTRELLA PAMOS

1. INTRODUCCIÓN

En el curso 2019-2020, en el CEIP “El Olivo” de Torredonjimeno (Jaén) vamos a llevar a cabo el Programa “Creciendo en Salud”, como continuación al que se ha llevado a cabo en cursos anteriores, concretamente desde hace ya cuatro años. La finalidad es 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, padres y madres) en relación con la salud, así como desarrollar valores y habilidades necesarias para sentar las bases del cuidado y mantenimiento de la salud, empezado en los tres años de edad y continuando a largo de la vida de cada persona. En definitiva, este programa educativo se configura como una herramienta para favorecer conductas saludables que incidan en la práctica educativa diaria.

2. ANÁLISIS DEL ENTORNO. EVALUACIÓN DEL CONTEXTO.

Ubicación: Torredonjimeno es un municipio situado al suroeste de la provincia de Jaén, a 17 Km de la capital. Cuenta con 14.100 habitantes aproximadamente y 157,6 Km² de extensión. El colegio está situado en la periferia de la localidad, en la zona este de la misma y en el tradicional barrio del Olivo. El centro es de una línea y tiene 9 Unidades distribuidas desde Infantil de 3 años hasta 6º de Primaria, aula de Apoyo a la Integración y Aula específica TEA.

Junto al colegio se encuentra la Vía Verde del aceite que atraviesa la localidad. Se trata de una vía de 55 Km rodeada de olivos, junto con nueve impresionantes viaductos metálicos del siglo XIX. Atractivos paisajes y un rico legado histórico se unen en ésta Vía Verde ya recuperada para el disfrute de todos, ya sea a pie o en bicicleta. El barrio es de nueva construcción con zonas verdes; está cerca del campo de fútbol y el pabellón municipal.

Nivel Socioeconómico y cultural: Es medio, aunque también hay familias con una situación desfavorecida. En cuanto a su economía, Torredonjimeno se caracteriza principalmente por desarrollar una actividad agrícola, donde el olivar constituye el 97% de la tierra cultivada.

Recursos culturales de la zona: Existen instalaciones deportivas, academias, zonas verdes y de esparcimiento para dar respuesta a la demanda de la población.

Ayuntamiento: promueve actividades dirigidas tanto al alumnado escolarizado, como a sus familias desde el Programa de “Ciudades Saludables”.

Servicios Sociales: El Centro se relaciona con los Servicios Sociales de la Localidad a través de las Trabajadoras Sociales, planificando actividades conjuntas cuando algún caso lo requiera (absentismo, maltrato,...).

La A.M.P.A.: Colabora estrechamente con el Centro en las actividades Extraescolares y Complementarias que se realizan a lo largo del curso.

3. LINEAS DE INTERVENCIÓN.

El profesorado del CEIP EL OLIVO sabemos de la importancia de poseer unos hábitos saludables para el desarrollo óptimo y a todos los niveles (intelectual, psicomotor, afectivo y social) de sus alumnos y alumnas, por lo que hemos creído conveniente seguir este curso escolar 2019/2020 participando y desarrollando el programa educativo “Creciendo en Salud”, aumentado además sus líneas de intervención.

El objetivo último que se persigue es capacitar al alumnado de conductas que favorezcan su salud en el sentido más amplio de la palabra a través de la asimilación de conocimientos y habilidades socio-emocionales, la alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el autocuidado y accidentalidad.

Este proyecto engloba las siguientes líneas de intervención para la promoción y educación para la salud:

1. Educación Socio-emocional.
2. Estilos de Vida Saludable.
3. Autocuidados y Accidentalidad
4. Prevención del consumo de sustancias adictivas.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

EDUCACIÓN SOCIO-EMOCIONAL:

La Educación Socio-Emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar la adquisición de las competencias socio-emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar a la persona para la vida y aumentar su bienestar personal y social. Tales aptitudes pueden ser aprendidas y entrenadas a lo largo de la vida, constituyen un factor de protección para la salud y resulta de gran importancia que su aprendizaje se produzca desde las primeras etapas del desarrollo de la persona. Para ello, dicho aprendizaje tiene que producirse en los contextos naturales en los que transcurre la vida del menor, la familia, la escuela o el entorno social más cercano, mediante una metodología fundamentalmente práctica (dinámica de grupos, auto-reflexión, juegos, introspección, relajación, meditación, etc.).

Para el desarrollo de esta Línea, se considera imprescindible el desarrollo de los siguientes bloques temáticos:

1. Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.

2. Regulación emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
3. Autonomía emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo
4. Competencia social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
5. Competencias para la vida y el bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Las competencias anteriores, centradas en el desarrollo positivo del alumnado, deben guiar las acciones colaborativas de promoción del bienestar social y emocional estableciendo objetivos, contenidos y estrategias de actuación docente diferenciados según las diferentes etapas educativas.

Por ello los objetivos establecidos son los siguientes:

Bloque conciencia emocional:

- Promover actividades con el alumnado que les permita reconocer las emociones propias y ajenas para desarrollar la autoestima y la empatía hacia los demás.

Bloque de regulación emocional:

- Capacidad para regular las emociones y sentimientos y saber expresarlos.

Bloque: Competencia social

- Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de “buena educación o buenos modales” tales como: saludar, escuchar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas, dialogar, guardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
- Desarrollar en los menores una actitud de consideración, aceptación y aprecio por las diferencias, individuales y grupales, de otras personas

Bloque de autonomía emocional:

- Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable podrían ser entre otros los siguientes:

- **Alimentación equilibrada:** Favorecer en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables.

- **La realización de actividad física:** ante una sociedad sometida a situaciones de sedentarismo y estrés, la educación en la actividad física es fundamental. Por ello, además de fomentar la realización de actividad física por nuestros alumnos y alumnas como actividad fundamental en su tiempo libre, desde el Centro se potenciará dicha actitud desde el área de Educación Física y utilizaremos también un recurso valiosísimo como son los recreos.

AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD:

Los hábitos saludables de higiene y autocuidados se adquieren en la infancia a través de un proceso de educación que corresponde fundamentalmente a las familias. No obstante, los programas de educación y promoción de la salud en los centros educativos son fundamentales a la hora de reforzar estos hábitos en los niños y las niñas ya que complementan el trabajo que realizan las familias.

Por otro lado, Los accidentes están entre las tres primeras causas de muerte en niños y niñas hasta los 14 años y la mayoría de ellos son evitables. Los lugares en los que se producen con mayor frecuencia son el domicilio, sus alrededores y las vías y lugares públicos. La contribución de la familia y de los y las docentes, es fundamental a la hora de proporcionar al alumnado ambientes seguros, no sólo eliminando los peligros potenciales sino educándoles para desarrollar las habilidades que les permitan hacer frente a los riesgos que les rodean en su actividad diaria en el colegio y dentro o fuera del hogar.

Por todo ello, los objetivos propuestos son:

- Valorar su propio cuerpo y percibir la limpieza como bienestar personal.
- Valorar la higiene como medida para conseguir mayor bienestar personal en su relación con los demás.
- Conocer la importancia del cepillado dental como medida de prevención de la caries.
- Comprender que dormir menos horas de las necesarias puede producir problemas de salud y de rendimiento escolar.

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS:

El consumo de sustancias psicoactivas en niños y niñas puede perjudicar su desarrollo neurológico, interferir, e impedir los procesos esenciales de crecimiento y maduración con repercusiones negativas en su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. El adelanto de la edad de inicio en el consumo de este tipo de sustancias producido en las últimas décadas ha llevado a la necesidad de promover actuaciones preventivas tempranas centradas principalmente en el desarrollo positivo del alumnado, a las que se suman, actuaciones concretas de prevención del consumo de **alcohol y tabaco**, por ser estas las sustancias adictivas de inicio más comunes; reforzando los efectos positivos que supone no consumirlas, y favoreciendo en el alumnado la capacidad de analizar y reconocer los factores de riesgo que influyen en el inicio del consumo como son: la presión del grupo de iguales, la publicidad o las creencias normativas.

Esta línea de intervención está sustentada en tres Bloques Temáticos:

- **Hábitos que contribuyen a una vida sana:** En este ámbito se debe proporcionar al alumnado los conocimientos y habilidades necesarias para adoptar decisiones responsables para su salud, conociendo y apreciando el propio cuerpo, incidiendo en el efecto positivo que supone para su funcionamiento no consumir sustancias adictivas.

- **Consumo de alcohol y tabaco:** Proporcionar al alumnado una información adecuada a su edad y a sus características sobre las drogas legales (alcohol y tabaco), como un medio que les permita la adquisición de determinados conocimientos útiles para fomentar el pensamiento reflexivo y la actitud crítica.

Adquirir conocimientos sobre el alcohol y el tabaco como sustancias adictivas, efectos previstos y reales, consecuencias de su uso.

5. CONTENIDOS QUE SE ABORDARÁN

En la línea de intervención de Educación Socio- Emocional:

- Conocimiento de las propias emociones y de los demás.
- Trabajo de los diferentes valores.
- Autoestima positiva.
- Habilidades sociales básicas.
- Respeto por los demás.

En la línea de intervención de estilos de vida saludable:

- Importancia de una vida activa.
- Alimentación saludable.
- Importancia del descanso.

En la línea de intervención de autocuidados y accidentalidad:

- Higiene de las manos.
- Higiene oral (cepillo dental: tipos, características y renovación. Pasta dental y técnica de cepillado dental).
- Normas de higiene del sueño (cena ligera, rutina a la hora de acostarse: hábitos cepillarse los dientes, ponerse el pijama, establecer hora fija para dormir y levantarse, habitación silenciosa, oscura y aireada con temperatura moderada...)

En la línea de intervención de Prevención de consumo de sustancias adictivas:

- Hábitos que contribuyen a una vida sana: Toma de decisiones responsable, valoración positiva y saludable de nuestro cuerpo y conocimiento del efecto positivo de no tomar drogas.
- Consumo de alcohol y tabaco: Información sobre esas sustancias y sus efectos, logro de una actitud crítica y reflexiva.

6. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR, ACTUACIONES Y ACTIVIDADES PROPUESTAS.

El Proyecto Educativo de Centro es el marco que da coherencia a todas las actuaciones educativas llevadas a cabo en nuestra comunidad de aprendizaje y, por tanto, debe recoger todas aquellas encaminadas a promover la salud y el bienestar general de sus integrantes. Todo puesto en práctica desde un enfoque globalizador, permitiendo actuar con garantía de eficacia al participar todos los miembros de la comunidad educativa.

Este plan de actuación para el programa Creciendo en Salud está, por tanto, incluido en el Plan de Centro Integrándose plenamente en la vida y funcionamiento de nuestro colegio, por lo que está interrelacionado con otros planes y programas que se desarrollan en este curso, como el de **Escuela Espacio de Paz, Plan de Lectura y Biblioteca y Plan de Igualdad.**

Es un PROYECTO que implica a todo el Centro, construyéndose día a día.

Por otro lado, las áreas de nuestro currículo que están más vinculadas con el Programa "Creciendo en Salud" son:

- El área de Educación física: desde donde se desarrollan hábitos saludables de actividad física.
- El área de Ciencias Naturales ya que trabaja el tema de la alimentación desde múltiples perspectivas.
- El área de Valores Cívicos y Sociales ya que trabaja los sentimientos, las emociones, las cualidades de las personas y la autoestima.

No obstante este proyecto está diseñado para trabajarse desde todas las áreas, de tal forma que los tutores y tutoras van a jugar un papel esencial en la puesta en práctica de este Programa.

Aprovecharemos la celebración de distintas efemérides para incidir en la importancia de una alimentación saludable, dentro de la dieta mediterránea, el ejercicio físico y la salud socio-emocional.

A continuación, se exponen varias estrategias de intervención que serán aplicadas de manera general:

- Información al Claustro de Profesores y Consejo Escolar.
- Inclusión del Proyecto “Creciendo en Salud” en el Proyecto Educativo de Centro.
- Uso de los servicios y/o recursos prestados por el Ayuntamiento, Diputación, personal sanitario, asociaciones...
- Integración del programa en las diferentes áreas y UDIS correspondientes.

Las **actuaciones y actividades** programadas para los diferentes módulos son las siguientes:

MÓDULO 1: Educación Socio-Emocional.

- . Recordar normas de clase para la mejora de la convivencia dentro del aula. Mes de Septiembre y a lo largo del curso.
- . Técnicas de relajación y Minfulnes con el alumnado así como la asamblea.
- . Visionado de cortos sobre discapacidad para observar las emociones que sienten los demás y como debemos regular las nuestras ante esas situaciones. Día del Discapacitado. Cocinamos con ellos.
- . Trabajar las emociones esenciales como son: tristeza, alegría, enfado, amor, miedo....Programa Emociarte (Vicens Vices). Establecer en la clase técnicas de tutoría para la mejora de las emociones: “Cariñogramas”, Hoy me siento, El monstruo de colores y sus botes” Desde el mes de octubre a junio.

MÓDULO 2: Estilo de vida saludable.

- . Desayunos saludables desde Infantil al Primer Ciclo de Primaria.
- . Degustación de frutos del otoño y productos elaborados con dichos frutos.
- . Lectura de los libros del aceite de oliva que mandan desde la Consejería y trabajo de ellos en las aulas para conocimiento de este producto tan nuestro y tan saludable. Semana escolar del aceite.
- . Degustación de dulces navideños típicos de estas fechas en nuestra localidad.

- . Desayuno andaluz. Nuestro “hoyo” del Día de Andalucía.
- . Con las diferentes frutas que recibamos del Plan de consumo de Frutas y Verduras, hablar o investigar sobre sus efectos positivos de consumo en nuestra salud. Añadir y solicitar el Plan de lácteos que se propone también asociado a este programa como nuestro primer año escolar.
- . Seguir participando en las Jornadas de convivencia que se viene haciendo con los centros públicos en la Loma de los Santos de la localidad para promocionar el deporte y los hábitos saludables gracias al desayuno que se le da para tal fin.
- . Promocionar los Juegos tradicionales en el recreo., mediante el cuadro que tenemos en cada clase.
- . Empezar y ayudar en el inicio del Huerto Escolar que va a desarrollar el AMPA del Centro y participar en lo especificado en el cuadro anexo.
- . Actividades de reciclado que hagan mejora en nuestra salud y entorno cercano. Recreos por el reciclaje.

MÓDULO 3: Autocuidado y accidentalidad.

- . Visualizar, debatir y practicar el buen uso del cepillado de dientes diario.
- . Charla sobre la importancia del lavado de manos para prevenir contagios y llevar a cabo el mes del especial cuidado de la higiene de las manos.

MÓDULO 4: Prevención del consumo de sustancias adictivas.

- . Continuar el proyecto DINO con el tercer ciclo.
- . Actividades y talleres propuestos por la Concejalía de Salud dentro del proyecto “Ciudades Saludables”.

6. RECURSOS.

El desempeño de las actividades recogidas en el apartado anterior requiere el uso de los siguientes materiales:

- RECURSOS HUMANOS
 1. Profesorado que conforma nuestro claustro.
 2. Todo los alumnos/s del centro.
 3. Familias y A.M.P.A.

4. Personal especializado en distintas disciplinas.

- RECURSOS MATERIALES

1. Multimedia: pizarra digital, ordenadores, TV, etc. Libros.
2. Fungible: fichas de trabajo, cartulinas, pintura, etc.
3. Materiales específicos del aula de Educación Física.
4. Material para el Huerto Escolar (palas, azadas, tijeras, ...)

- RECURSOS COMUNITARIOS.

1. Jardineros y material aportado por el Ayuntamiento para llevar a cabo el Huerto.
2. Calles del entorno cercano.

OTROS RECURSOS

Portal de Hábitos de Vida Saludable:

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vidasaludable/creciendoensalud>

7. ORGANIGRAMA.

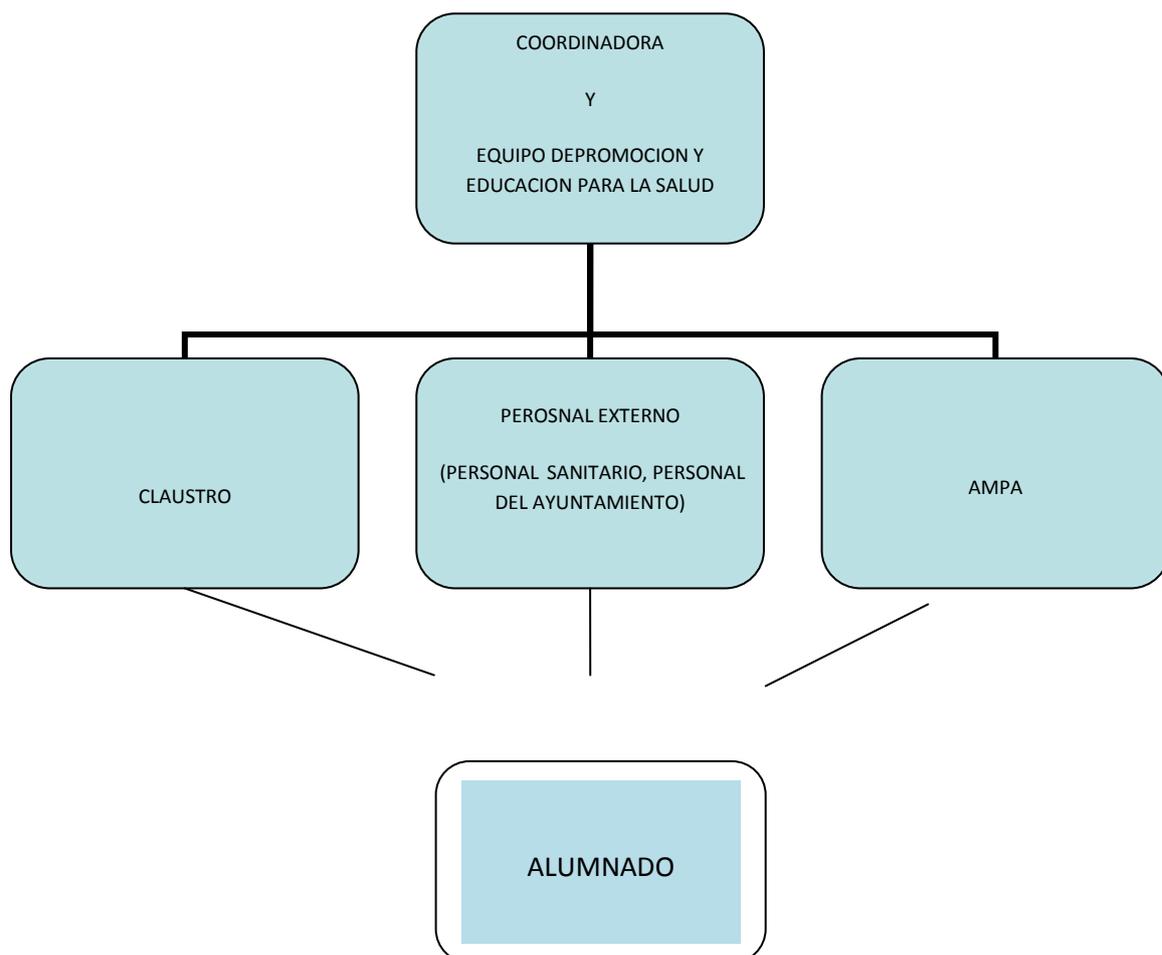
Para llevar a cabo las diferentes actividades propuestas que desarrollan el programa “Creciendo en Salud”, previamente hay que tener en cuenta los siguientes pasos:

- En primer lugar, la coordinadora que es la que ha elaborado el plan de actuación, junto con **el Equipo de Promoción y Educación para la Salud**, lo expondrá en Claustro para la aprobación de las actividades, en este proceso se admiten propuestas o eliminar algunas que se consideren poco atractivas o innecesarias.
- A continuación, se pedirá la colaboración del profesorado inscrito para el desarrollo de todas las actividades y actuaciones propuestas, tanto los tutores, como los distintos especialistas, ya que todos y todas nos vamos a ver inmersos en llevar a cabo su buen funcionamiento.
- Contactaré con los distintos profesionales que intervienen en las actividades como por ejemplo, médicos o enfermero, trabajadora de Ciudades saludables...
- Y por supuesto, hay que contar con el A.M.P.A para el desarrollo y también la puesta en práctica de dicho programa.

-Por último, pero el punto más importante, es nuestro alumnado, que va a ser el verdadero objeto sobre el que va a recaer los beneficios que aporta “Creciendo en Salud”.

Nos organizaremos del siguiente modo:

- Claustros: en ellos recordaremos que actividades nos tocan en dicho mes, y se procederá al reparto de material en caso de que la actividad así lo requiriera.
- A.M.P.A: a través de la presidenta, se organizaría su participación.
- Profesionales externos: la coordinadora será la encargada de contactar y organizar la actuación que deben llevar a cabo.



8. CRONOGRAMA.

El calendario propuesto para llevar a cabo las distintas actuaciones y actividades propuestas es el siguiente:

MES	ACTIVIDAD/ACTUACIÓN	DESTINATARIOS	RESPONSABLES
SEPTIEMBRE	Puesta en marcha del desayuno sano. (Hasta junio).	Infantil y primer ciclo.	Tutores/as
	Recordar las normas de clase y de Centro.	Todos los niveles	Tutores/as
	Rutinas de Mindfulness y Asambleas en el aula. (hasta junio)	Infantil y Primer Ciclo	Tutores/as
	Actividades de reciclado en los recreos, gráficas y balances mensuales. (hasta junio)	Todos los niveles	Coordinadora y Tutores/as.
	Asistir a las Jornadas Iniciales del proyecto que se organicen.		Coordinadora
OCTUBRE	Degustación de frutos del otoño y productos elaborados con dichos frutos.	Infantil y primer ciclo.	Tutores/as
	Iniciar el Huerto escolar. Concurso de logo y mascota. Preparación de la tierra.	Todos los niveles	Tutores/as
	Recreos activos: promoción del ejercicio físico y juegos. (hasta junio)	Primaria	Claustro y especialista en Educación Física.

	Comenzar con el Huerto Escolar	Primaria	Claustro y AMPA
NOVIEMBRE	Semana Escolar del Aceite y sus mundos.	Todos los niveles	Coordinadora y Claustro.
	Comienzo del Proyecto DINO	Tercer ciclo	Tutores/as
	Día de los derechos de los niños y Día contra la Violencia de Género.	Todos los niveles	Coordinadora y Coordinación con el Plan de Igualdad.
DICIEMBRE	Día de la Discapacidad: cocinamos por ellos/as	Todos los niveles.	Coordinadora y tutores. Coordinación con el plan de igualdad.
	Mes del "cuidado del lavado de manos" como prevención de contagios.	Todos los niveles	Claustro
	Degustación de dulces navideños típicos de nuestra localidad. Hacerlos en clase junto a las familias.	Infantil y primer ciclo.	Tutores/as
ENERO	Programa Emocionarte. Cariñogramas, pinzas y sentimientos.	Todos los niveles	Tutores/as
	Día mundial de la Paz	Todos los niveles	Tutores y coordinación con Escuela Espacio de Paz.
	Charla sobre el cuidado de los dientes.	Primer ciclo	Médico de Atención Primaria.

	Investigar sobre los efectos positivos en nuestra salud de las frutas y verduras que recibamos del Plan de Consumo de Frutas y Verduras. (Hasta mayo) Solicitar el del consumo de lácteos.	Primaria	Tutores
FEBRERO	Degustación de un “hoyo” con aceite (Día de Andalucía).	Todos los niveles	A.M.P.A. y Claustro
	Preparación de nuestro propio compost desde el comedor del centro y preparado de la plantación de Primavera	Todos los niveles	Claustro y A.M.P.A.
MARZO	Desayuno con dulces típicos de semana santa (peñiños, galletas rellenas, roscos...) como alternativa a la repostería industrial. Visita a un obrador de la localidad.	Todos los niveles	A.M.P.A. y padres y madres del alumnado.
	Charla sobre alcohol y tabaco “ciudades saludables”.	Tercer ciclo	Trabajadora programa de Ciudades Saludables
ABRIL	Celebración del Día del Libro	Todos los niveles	Tutores y coordinación con el Plan de Biblioteca.
	Construcción de nuestro “espantapájaros” que protegerá nuestro Huerto de los pajarillos de la Primavera.	Todos los niveles	Tutores y A.M.P.A.

MAYO	III Convivencia “El olivo se mueve”	Todos los niveles.	Equipo de Promoción y Educación para la Salud y claustro.
	Asistir a las jornadas finales		Coordinadora
JUNIO	Realizar la memoria.		Coordinadora

9. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

El seguimiento y la evaluación del programa serán continuos a lo largo de todo el curso escolar. Empleando las siguientes técnicas o instrumentos que a continuación se detallan:

- Observación directa.
- *Tareas* de los alumnos/as.
- Actas de ETCP, ciclos, etc.
- Memoria final realizada por la coordinadora.

Los aspectos a tener en cuenta en la valoración serán:

- Si se pone en práctica todo lo planificado en este Plan de Actuación.
- Asistencia a las Jornadas y cursos por parte de la coordinadora que sean convenientes.
- Grado de participación de todos los maestros/as incluidos en el programa.
- La realización de los trabajos o actividades por parte de los alumnos/as.
- Eficacia del plan, dificultades encontradas, propuestas de mejora.
- Grado de satisfacción del alumnado, familias, profesorado participante, etc.

COORDINACIÓN DEL PROGRAMA PARA LA INNOVACIÓN EDUCATIVA, Hábitos de Vida Saludable

Dirección General de Formación del Profesorado e Innovación Educativa
Servicio de Planes y Programas Educativos
Departamento de Programas Educativos

Correo electrónico: programaseducativos.ced@juntadeandalucia.es

Tf. 955 064 196 / 955 064 197 / 955 064 229 / 955 066 742

Tf. corp. 364196 / 364197 / 364229 / 366742