

CRECIENDO

EN

SALUD



**ESCUELA INFANTIL EL REAL
CURSO 2020-21**

ÍNDICE

1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO.

- 1.1 Localización
- 1.2 Aspectos demográficos
- 1.3 Marco Educativo
- 1.4 Características de la E.I. El Real
- 1.5 Características de la comunidad educativa

2. EQUIPO DE PROMOCIÓN.

3. PROPUESTAS DE FORMACIÓN Y COORDINACIÓN.

- 3.1 Jornadas de trabajo.
- 3.2 Jornadas de formación y asesoramiento

4 OBJETIVOS GENERALES.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS SEGÚN LAS LÍNEAS DE INTERVENCIÓN.

- 5.1 Educación Socio-emocional
- 5.2 Estilos de Vida Saludables.
- 5.3 Autocuidado y accidentalidad

6. CONTENIDOS.

- 6.1 Contenidos de la Educación Emocional.
- 6.2 Contenidos de Estilos de Vida Saludable.
- 6.3 Contenidos de Autocuidado y Accidentalidad.

7. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR.

8. ACTIVIDADES PROPUESTAS.

- 8.1. Actividades de Educación socio-emocional
- 8.2. Actividades de Estilos de Vida Saludable.
- 8.3. Actividades de Autocuidado y Accidentalidad
- 8.4. Cronograma de actividades

9. RECURSOS EDUCATIVOS.

- 9.1. Recursos humanos
- 9.2. Recursos materiales y de divulgación

10. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN DE LAS ACTUACIONES PREVISTAS EN EL MARCO DEL PROGRAMA.

11. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO.

1.1 Localización

La ciudad de Carmona se encuentra a 30 km de la capital de provincia, Sevilla. Posee una altitud de 235 m, y está situada entre Los Alcores (parte elevada) y la Vega (zona baja y llana) . Su cercanía a la capital le permite estar por la Autovía A-4 ,a 15 minutos del Tren de Alta Velocidad y a 10 minutos del Aeropuerto de San Pablo de Sevilla.

Cuenta con un término municipal de 924 Km2., el tercero más grande de Andalucía. Carmona se divide en dos entidades singulares de población: casco urbano de Carmona y Guadajoz, y 35 urbanizaciones. Cuenta a fecha 1 de enero del 2011 con 28.917 habitantes, de los cuales aproximadamente el 95% reside en el núcleo principal.

Con más de 5.000 años de antigüedad, Carmona es una joya multicultural, por donde han pasado multitud de civilizaciones. La heterogeneidad cultural queda plasmada por los vestigios que dejaron poblaciones turdetanas, cartaginesas, fenicias, romanas, árabes,... legando su huella en un rico patrimonio histórico y artístico.

Su importancia histórica se explica por las características del sitio en que se asienta. Plaza fuerte natural, la ciudad controla desde su posición estratégica las principales vías de comunicaciones del Valle del Guadalquivir y los tres principales paisajes que constituyen sus fuentes de recursos: Los Alcores, la Vega y las Terrazas.

1.2 Aspectos demográficos

Del estudio de la pirámide de población se deduce un envejecimiento paulatino de la población, algo por encima de la media provincial, con un crecimiento vegetativo positivo aunque algo por debajo de la media provincial. Si bien el grupo de mayores de 64 años supera claramente el promedio provincial, también el grupo de menores de 15 años es algo superior.

Señalar también que, en los últimos años, se está produciendo un incremento de la población de inmigrantes extranjeros, sobre todo marroquíes, sudamericanos y de la Europa del este.

La economía local presenta un aspecto claramente terciarizado, con un escaso peso industrial que apenas llega al 10%.

En Carmona domina un marcadísimo minifundismo empresarial.

En general, la actividad agraria tiene una gran importancia al desarrollarse sobre la mayor parte de un término municipal gigantesco (91.867 has).

El sector ganadero tiene escasa entidad, basándose principalmente en explotaciones intensivas de porcino, bovino y avícola.

El sector industrial destaca por su pequeño tamaño y la gran diversidad de actividades que lo componen. Aun así destacamos como actividades más representativas: industrias del mueble de madera, industrias de pan, bollería y pastelería, industrias para la fabricación de productos metálicos estructurales e industrias licoreras.

El sector que concentra mayor número de empleados por empresa corresponde a la construcción, donde la actividad más importante es la edificación y obra civil, otras actividades destacadas relacionadas con la construcción son instalaciones, montajes y acabados de obras.

Dentro del sector terciario destaca el comercio, que ocupa casi la mitad de las empresas de Carmona, destacando el comercio minorista de alimentos, de productos industriales y de productos textiles, calzado y cuero. Precisamente el comercio mayorista de cereales, abonos y animales, junto con la industria de productos para alimentación animal, ocupan un porcentaje minoritario de mano de obra, pero facturan cantidades importantes de ingresos.

El sector turístico cuenta con un considerable número de empresas, centradas básicamente en pequeños bares y cafés, y una red de alojamientos con hoteles de distintas categorías, de tres a cinco estrellas, hostales y pensiones con encanto y casas rurales perfectamente acondicionadas, además de una oferta gastronómica y de actividades variadas.

Otro de los sectores de servicios más desarrollados son: servicios jurídicos y contables, sanidad y servicios veterinarios y salones de peluquería e instituciones de belleza.

1.3 Marco Educativo

Más de la mitad de la población carmonense no posee estudios o carece de cualquier tipo de titulación.

No existen grandes diferencias en los niveles formativos por sexo, si bien en los niveles más bajos hay predominio de mujeres (sobre todo entre las mayores de 65 años); sin embargo conforme descendemos en edad y avanzamos hacia estudios universitarios las diferencias se atenúan e incluso se invierten.

La población de mayor edad (más de 60 años) es la que tiene un peor nivel formativo y la población adulta joven (20 a 44 años), es la que posee mejor nivel educativo.

Según estos datos, en la zona del Casco Antiguo convive la población con mayor nivel socioeconómico junto a los de menor renta.

Hay que señalar que en Carmona no existen zonas marginales o especialmente deprimidas.

1.4 Características de la E.I. El Real

Ubicación

Nuestro Centro se encuentra situado fuera del recinto histórico, en el barrio de El Real, conocido así porque fue el lugar donde acamparon las tropas del Rey Fernando III en el asedio y conquista de la ciudad.

Es un barrio obrero, construido entre los años 60 y 70, por lo que en la actualidad su población se encuentra envejecida respecto a otros barrios de la ciudad.

Accesos

El Centro se encuentra rodeado por cuatro calles, una de ellas con bastante tráfico. El acceso al mismo por los alumnos de 3 y 4 años se realiza por la puerta principal que da a la calle Alfonso X, calle que es cortada al tráfico por la Policía Local a la hora de entrada y salida de los niños/as.

Hay otra puerta que da a la calle Gabriel y Galán que se utiliza para entrada de alumnos de 5 años.

Al entrar en el colegio, de planta cuadrangular, nos encontramos con un patio alrededor del cual están situadas todas las dependencias, unas a nivel del patio, otras con algunos escalones. Por un lateral se puede acceder con carrito o silla de ruedas. Por el otro no.

Horarios

El horario de clases es de 9 a 14 horas para 4 y 5 años y de 9:10 a 14:10 para alumnos de 3 años. Teniendo tres horarios de recreo y dos lugares diferentes para así evitar romper los grupos de convivencia. Los recreos son:

3 años	10:30 h. a 11:00 h
4 años	11:00 h. a 11:30 h
5 años	11:30 h a 12:00 h

El aula matinal funciona de 7,30 a 9 horas.

El funcionamiento del comedor es de 14 a 16 horas. A las 14 horas son recogidos por los monitores en sus aulas para trasladarlos al comedor del C.E.Pr. Beato Juan Grande.

1.5 Características de la comunidad educativa

Personal docente

El personal docente y /o que atiende al alumnado está formado por:

- Seis tutores, especialistas en Educación Infantil.
- Una maestra maestras de apoyo al ciclo, especialistas en Educación Infantil.
- Una maestra maestras de apoyo al equipo directivo, especialistas en Educación Infantil.
- Una maestra de apoyo (COVID), especialista en Educación Infantil
- Una maestra de religión (10 horas)
- Una maestra especialista en Audición y Lenguaje (10 horas)
- Una especialista en Pedagogía Terapéutica.
- Una PTIS

- Técnico en Educación Infantil (Ayuntamiento de Carmona, Plan de Empleo AIRE)

En su mayoría se trata de profesorado definitivo en el Centro, por lo que la plantilla bastante estable.

El alumnado.

Correspondiente **exclusivamente al segundo ciclo de Educación Infantil** (de tres a seis años) La gran mayoría de nacionalidad española, aunque queremos señalar el aumento del alumnado que, con nacionalidad española, tiene una distinta cultura de origen; árabe, rusa, rumano, boliviano...

El alumnado asiste con regularidad a clase y no son frecuentes casos de absentismo escolar.

Entre el alumnado de la E.I. El Real no se observan ni se detectan problemas de alimentación ni de higiene.

Las familias

La mayoría de las familias están compuestas por padres y madres, siendo monoparentales un porcentaje pequeño, yendo en aumento el número de familias con separaciones o divorcios. Son muy pocos los casos de familias desestructurada.

AMPA:

Nuestro Centro mantiene unas relaciones fluidas con los miembros del AMPA, especialmente con los miembros del equipo directivo, con quienes se consultan temas y puestas en común con bastante asiduidad. Al tratarse de un Centro exclusivo de educación infantil, las AMPAS son renovadas frecuentemente.

2. EQUIPO DE PROMOCIÓN EN SALUD

Para la planificación, seguimiento y evaluación de nuestro programa constituimos el equipo de promoción de la salud. El equipo estará formado por:

- Directora.
- Coordinadora del programa.
- Coordinadoras de otros planes y proyectos.
 - Escuela espacio de Paz.
 - Coeducación.
 - Proyecto de Biblioteca.
 - Plan COVID
- E.O.E.
- Profesional del sistema sanitario público de Andalucía.
- A.M.P.A.

3. PROPUESTAS DE FORMACIÓN Y COORDINACIÓN

3.1 Jornadas de trabajo.

En años anteriores hemos recibido la convocatoria para dos sesiones presenciales:

- Jornadas iniciales: 9 de noviembre de 2020
- Jornadas de trabajo y/o asesoramiento: Por determinar (Aproximadamente final de segundo trimestre)

3.2 Jornadas de formación y asesoramiento.

Solicitamos a nuestro CEP de referencia (CEP de Alcalá de Guadaíra) formación en los siguientes aspectos:

- Inteligencia Emocional
- Primeros Auxilios

El CEP de Alcalá de Guadaíra ha ofertado la actividad (214131KPF205) “Educación Emocional: Herramientas de Autogestión y Apoyo al alumnado y sus familias”. Actividad formativa realizada por una de nuestras maestras inscritas en este programa. Otras maestra resultaron excluidas como es el caso de la coordinadora de este programa.

El grupo Editorial ANAYA nos invita a participar en la Jornada dirigida a docentes “Emocionar y Emocionarse. Juntos frente a la Pandemia” celebrada el 18/11/2020. En dicha jornada participamos bastantes miembros del programa de HVS: Creciendo en Salud

Nuestro EOE se encargará de formarnos en:

- Modos de actuación en caso de accidentes, crisis ante intolerancias alimentarias, alergias y/o accidentes (recordatorio para profesorado fijo en el centro y formativo para el profesorado de nueva incorporación a nuestro claustro)

Por parte de la responsable en salud del ambulatorio:

- Alimentación
- Salud, nuestra responsable es además nuestra referencia y/o contacto en casos de alumnado con sintomatología COVID
- Ejercicio físico

4. OBJETIVOS GENERALES.

4.1. Punto de Partida

Por las circunstancias ocasionadas por el COVID -19 en este y en todos los centros, este año tenemos que analizar y/o determinar nuestro punto de partida de una forma mucho más minuciosa:

Partimos de:

- Partimos con un alto nivel de implicación y motivación para el desarrollo de este y otros programas que se llevan a cabo en el centro

- Considerar la etapa de **Educación Infantil como la etapa en la que se instauran la mayoría de los hábitos que arrastraremos hasta la edad adulta** por lo que debemos hacer hincapié en todos aquellos que resulten beneficiosos para nuestra salud.
- Para la realización de las actividades **no podemos romper los grupos de convivencia** establecidos por el centro
- No podemos diseñar actividades que implique salir del centro y/o desplazamientos dentro del mismo a dependencias que no sean las adjudicadas a cada grupo.
- Se diseñarán **actividades interrelacionadas con otros planes y proyectos** para no cargar de actividades
- En la medida de lo posible, nuestras **actuaciones están relacionadas con los contenidos curriculares** (área de Identidad y Autonomía Personal, área de Conocimiento del Entorno y área de Lenguaje: Comunicación y Representación) de cada nivel y por tanto forman parte de la programación anual.
- El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) es nuestra principal metodología de trabajo por lo que todos los **contenidos** de este programa estarán **incorporados armónicamente con la temática de trabajo y momento en el que se desarrolle.**
- El **alumnado** al que van dirigidas todas nuestras actuaciones **no sabe o se está iniciando en la lecto-escritura.**
- Contamos con **grandes desniveles a nivel madurativo** entre nuestro alumnado, principalmente en los grupos de 3 años.
- Arrastraremos a este curso algunas de las actividades que por confinamiento no pudimos realizar el curso 2019-20.
- No vamos a proponer a profesionales externos que intervengan e interaccionen con el alumnado directamente con la finalidad de evitar riesgos de contagio por COVID-19

4.2. Objetivos del Plan

Las personas podemos tomar decisiones sobre nuestros propios estilos y condiciones de vida, por ello, resulta fundamental capacitar al alumnado, a sus familias y a los docentes 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.

Con esta finalidad se plantean los siguientes objetivos:

1. 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.
2. 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.

3. 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.
4. Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo especial énfasis en el aumento del consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.
5. Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado.
6. Favorecer el desarrollo de competencias relacionadas con el sentido vial: la observación visual o auditiva, la noción espacial, la prudencia o la pronta decisión.
7. Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre los grupos de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones
8. Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud.
9. Mejorar el entorno del centro en su dimensión física, social y medioambiental mediante estrategias de estudio, valoración y actuación para la promoción de la salud y el bienestar general de la comunidad.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS SEGÚN LAS LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

5.1 Educación Socio-emocional

La investigación científica ha demostrado que la autoconciencia, la confianza en uno mismo, la empatía y la gestión más adecuada de las emociones e impulsos perturbadores no sólo mejoran la conducta del niño, sino que también inciden muy positivamente en su rendimiento académico. Por ello desde la escuela es necesario trabajara la educación emocional.

Esta línea de intervención cuenta con los siguientes OBJETIVOS, estos van encaminados desarrollar las siguientes habilidades:

- Descubrir la importancia de las emociones y los sentimientos.
- Concienciar al niño acerca de sus emociones y pensamientos en torno a su estado de ánimo.
- Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos
- Expresar sentimientos y emociones de una manera adecuada a través del lenguaje verbal y no verbal
- Desarrollar la capacidad de percibir y comprender las emociones y los sentimientos de las demás personas.

- Desarrollar en el niño una disposición adecuada para controlar impulsos emocionales, orientados hacia la regulación emocional. Entrenar en la resolución de conflictos.
- Fomentar el optimismo y el pensamiento positivo.
- Implicar a las familias en aspectos relacionados con la educación emocional del alumnado.

5.2 Estilos de vida Saludables.

Trabajar la educación para la Salud es de vital importancia desde el primer período de la infancia de los alumnos y alumnas. Por esta razón, se han de llevar a cabo una serie de hábitos adecuados y saludables tanto en la escuela como en el hogar. A partir de esta premisa, conseguiremos mejorar el bienestar del niño y de la niña.

En los centros educativos debemos trabajar la actividad física de manera exhaustiva, haciéndoles ver en forma de juegos, que todos estos hábitos, practicados de una manera sana y saludable; suponen una mejora para el cuerpo y para la mente de ellos.

Los OBJETIVOS que se pretenden conseguir desde esta línea de intervención son los siguientes:

- Conocer los motivos de la importancia del consumo de frutas y verduras y las consecuencias de un consumo insuficiente.
- Distinguir entre los alimentos saludables y no saludables.
- Tomar conciencia del valor de los alimentos como recurso esencial e indispensable para la vida.
- Implicar a las familias en la adquisición de hábitos de higiene, alimentación y salud, en general, y cuidado adecuado de los dientes.
- Conocer los beneficios que supone el realizar alguna actividad.

5.3 Autocuidado y accidentalidad

Es necesario realizar un proyecto de prevención de accidentes cotidianos en la Escuela y en el Hogar, debido a la falta de atención que se observa en el alumnado con respecto al cuidado y a la prevención del propio cuerpo y el del otro.

Entre los OBJETIVOS de esta tercera línea de intervención contamos con los siguientes:

- Valorar la importancia de una buena salud buco-dental y su relación con la consecución de una vida más saludable y agradable.
- Fomentar la adquisición de hábitos de higiene y arreglo personal.
- Facilitar la adquisición de hábitos de higiene y salud buco-dental. Concienciar a las familias de la importancia de la higiene corporal y buco-dental.
- Conocer y respetar algunas normas de seguridad vial.
- Dar pequeñas nociones al alumnado sobre la prevención de accidentes en la escuela, en la calle y en casa.

6. CONTENIDOS

6.1 Contenidos de la Educación Emocional.

A lo largo del curso se desarrollarán los siguientes CONTENIDOS:

- Emociones básicas: Alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza...
- Conciencia de las emociones en uno mismo y en los demás.
- Identificación de distintas emociones.
- Expresión de emociones en diferentes situaciones.
- Regulación Emocional
- Empatía.
- Tolerancia a la frustración.
- Habilidades sociales.
- Soluciones ante posibles conflictos.
- Autoestima.
- Actitud positiva y optimismo.

6.2 Contenidos de Estilos de Vida Saludable.

Desarrollaremos los siguientes CONTENIDOS:

- Desarrollo de actitudes positivas hacia una alimentación variada y equilibrada.
- Disposición a probar nuevos alimentos y sabores.
- Identificación de aquellos alimentos saludables y no saludables y la necesidad de consumirlos en mayor y menor medida.
- Coordinación de habilidades psicomotrices en la manipulación de alimentos, útiles objetos relacionados con la alimentación.
- Actividad física.
- Favorecer la actividad física en los períodos de recreo.
- Juegos tradicionales y cooperativos.

6.3 Contenidos de Autocuidado y Accidentalidad.

Nuestros CONTENIDOS en el caso de estilos de vida saludables son:

- Normas básicas de higiene.
- Autonomía progresiva y utilización de utensilios de higiene corporal
- Gusto por ofrecer un aspecto personal limpio y cuidado.
- Interés y respeto por las normas y señales de seguridad vial.
- Prevención de accidentes en la escuela y en casa.

7. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR

- Diseñar tareas integradas que impliquen el trabajo con toda la comunidad educativa (este años sin mezclar grupos).
- Informar al Claustro y al Consejo Escolar del programa y de las líneas de intervención y posteriormente canalizar el Plan de Actuación a través del Ciclo y ETCP.
- Las actuaciones están relacionadas con los objetivos y contenidos curriculares (área de Identidad y Autonomía Personal, área de Conocimiento del Entorno y área de Lenguaje: Comunicación y Representación) de cada nivel y por tanto forman parte de la programación anual.
- Incardinar y vincular el programa a través de la programación de efemérides (Día de la Paz, Día de la alimentación saludable, Carnaval, Día de Andalucía,...) y resto de planes y proyectos del centro (Coeducación, Escuela Espacio de Paz y Proyecto de Biblioteca)
- Trabajo globalizado desde la tutoría relacionándolo con nuestra metodología de trabajo por proyectos. El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) es nuestra principal metodología de trabajo por lo que todos los contenidos de este programa estarán incorporados armónicamente con la temática de trabajo y momento en el que se desarrolle
- Elaborar un Plan de Actuación real.
- Incluir como objetivo de centro el desarrollo y difusión seguimiento y evaluación del programa.
- Integración de las familias a través de la acción tutorial , A.M.P.A, ...
- Solicitar la colaboración del EOE y personal sanitario.
- Trabajo cooperativo, organizado por niveles, con exposición de todos los trabajos realizados por el alumnado.

8. ACTIVIDADES PROPUESTAS.

8.1. Actividades de Educación socio-emocional

Las actividades que se llevarán a cabo a lo largo del curso escolar.

- **Cuento “hasta que podamos abrazarnos”** Visualización de este cuento en pizarra digital, establecimiento de un debate o turno de palabra para que cada uno diga lo que quiera libremente sobre lo que hemos visto. La tutora podrá hacer preguntas para dirigir el debate. Dibujo a modo de conclusión
- **Midfulness y relajación.** Por ejemplo **Tranquilos y atentos como una rana.** Practicar con la atención de una rana es una forma de hacer que los niños se concentren en su respiración. Para practicar este ejercicio solo se necesita un lugar tranquilo, estar atento a la respiración y tranquilidad. Es una técnica de mindfulness que ayuda a los niños y niñas a mejorar su concentración,

reaccionar menos impulsivamente e influir en su mundo interior, sin tener que negar o reprimir nada. **Mantras**

- **Emociones en Inglés** (canciones y dramatización) Como parte de la rutina diaria
- **Emotivantes:**
https://www.youtube.com/watch?v=hX60bIksDsU&fbclid=IwAR2_IfV76idOrQIRbuymyV_nowd9pYIRve1wWmzbdoyEV0xKY6fXD1f64Dw
- **Juego con las emociones ¿Qué emoción es?** Preparamos un espacio donde podamos sentarnos en círculo, y la lanzamos una pelota. Les explicaremos la importancia de reconocer las emociones y saber como funcionan. El juego consiste en comenzar con una emoción, por ejemplo la tristeza. Decimos la tristeza y pasamos la pelota a otro compañero del círculo que deberá decir alguna palabra relacionada con la tristeza (con su expresión, sensaciones, etc.), por ejemplo: llorar, pena, lagrима, estar solo, etc...
- **Educación emocional: Ideas para el día a día**
<https://view.genial.ly/5eabe320eacf4c0d6716103e?fbclid=IwAR2hDauTHqjBIVeYAKiRAxNN5AHYsjTEyPpFbrXiGWvP9hqotqgU40FWEP0> Enlace directo al programa trabajando las Emociones en el Día a Día, recogido en un proyecto de desarrollo emocional familia-escuela. Pinchando en este enlace tenemos consejos para el acompañamiento emocional. En cada apartado aparecen enlaces a videos y a materiales relacionados con: la elaboración de horarios, juego de las emociones, diario emocional, cortometrajes, colaborar en casa, cuentos,... trabajaremos estos apartados en clase y en casa con las familias
- **El Monstruo de colores y el frasco de las emociones:** “El monstruo de colores” es un libro estupendo para los niños y niñas de infantil que les ayuda a identificar sus emociones de una forma muy visual. Basándonos en este libro se realizarán una serie de actividades para que el alumnado tome conciencia de las distintas emociones (alegría, tristeza, rabia, miedo y calma) una de ellas será crear frascos grandes de las distintas emociones donde pondremos fotos de los alumnos dramatizando cada emoción.
- **Cuentos y emociones.** Utilizaremos cuentos sobre las emociones para preguntar a los niños sobre algunas de las situaciones que se producen en el mismo. Entre los cuentos que trabajaremos se encuentran los “**Cuentos para sentir**” de **Begoña Ibarrola**. Posteriormente pediremos a los niños y niñas que realicen dibujos alusivos al cuento. Con respecto a otros cuentos acordamos dejar los títulos por determinar, porque aunque contamos con una batería de títulos bastante amplia siempre caen nuestras manos algunos títulos nuevo
- **¿Qué bien haces:** Entre las rutinas de Educación Infantil se encuentra la ASAMBLEA y la figura del ENCARGADO. Diariamente en la asamblea el encargado se tendrá que describir a si mismo. Los demás le dirán cosas agradables sobre sus cualidades físicas (pelo, ojos, ropa...) o acerca de sus

competencias personales (simpatía, cooperación...). Es recomendable acabar el juego diciendo el nombre del niño, qué es lo que mejor sabe hacer y qué es lo que más nos gusta de él.

- **Semáforo de la conducta.** Para el control de la conducta del alumnado. Cada clase puede diseñarlo con los tres colores del semáforo o elegir cualquier otro formato que les ayude a valorar la conducta diaria de los alumnos.

8.2. Actividades de Estilos de Vida Saludable.

- **Plan de consumo de frutas.** Este recurso para el desarrollo de vida saludable se basa en garantizar la ingesta de frutas y hortalizas por el alumnado en el centro con la intención de que se habitúen a su consumo. Para ello, durante el segundo y tercer trimestre, se organiza un sistema de reparto de estos productos en los centros educativo participantes en el programa Creciendo en Salud adheridos al plan, para que los niños y niñas puedan experimentar sensaciones con estos productos. El reparto y consumo de frutas estará coordinado y supervisado por el profesorado, contando en su caso, con ayuda del personal del centro que estime conveniente.
- **Menú saludable** propuesto por el centro. A principio de curso se propone a las familias un menú semanal con el fin de que el alumnado consuma alimentos saludables y nutritivos a la hora del desayuno en el cole.
- **Frutómetro** Un medidor de toda la fruta que vamos consumiendo en el cole con el objetivo principal de animar al alumnado a que consuma fruta y verdura en el desayuno. Cada aula del centro rellenará cada mes un frutómetro, que estará colgado en el corcho de la clase. Los tutores colocarán una marca al lado del nombre de cada alumno/a aquellos días en los que para su desayuno traigan una pieza de fruta o una hortaliza y se la coma. Por cada clase habrá una alumna o alumno ganador, que será aquel que haya incorporado durante el mes un mayor número de fruta variada en su desayuno. El alumno ganador obtendrá su correspondiente diploma.
- **Alimentos típicos andaluces.** Coincidiendo con festividad el día de Andalucía se preparará un desayuno con productos saludables de nuestra comunidad (pan con aceite). Durante esta semana se llevará a cabo también un taller de cocina donde los niños y las niñas exprimarán las naranjas y tomarán el zumo obtenido, les comentaremos los beneficios de tomar frutas, sobre todo zumos de naranja en invierno para prevenir catarros.
- **Recetas de cocina.** Haremos con los niños y niñas un taller de cocina dónde elaborarán con las frutas que han conocido a lo largo del curso (plan de consumo de frutas) unas brochetas de frutas. Relacionamos esta actividad con el Proyecto “El mercado” que se desarrollará durante el **segundo trimestre** en el **nivel de 3 años**.
- **Todos a bailar.** El baile es una actividad que vamos a incluir a diario porque es beneficiosa para los niños/as, tanto desde el punto de vista físico como psíquico. Se realizará bailes sencillos con coreografías sencillas (dentro y fuera del aula).
- **Técnicas de relajación para niños** Para sesiones de psicomotricidad o a la vuelta del recreo

- **Contracción – distensión:** Esta técnica se fundamenta en contraer un músculo o un grupo de músculos durante algunos segundos, luego esta contracción se debe aflojar progresivamente. Esta contracción máxima permite sentir la distensión del grupo muscular objeto del ejercicio, después de realizarlo se sentirá una gran relajación.
- **Balaceo:** Esta es una técnica que consiste en imitar el movimiento de un columpio. Para llevar a cabo esta técnica se debe realizar un movimiento de vaivén de delante hacia atrás, o de derecha a izquierda de la parte del cuerpo que se está relajando (por ejemplo, un brazo, una pierna, la cabeza) la cual debe estar distendida y blanda.
- **Caída:** Esta técnica básicamente consiste en dejar que la fuerza de gravedad actúe sobre el cuerpo. Lo que se debe hacer es levantar una parte del cuerpo, la dejamos caer lentamente, resbalando sin que golpee. Se deja descansar esa parte durante unos segundos y luego se repite el movimiento dos o tres veces.
- **Vuelta a la calma:** Permiten al recobrar el equilibrio psicofísico antes de regresar al aula. Su utilización es necesaria, sobre todo cuando se han realizado ejercicios de velocidad y mucho movimiento, con ellos bajamos el nivel de actividad.

Todas estas actividades se llevarán, a cabo con una música relajante de fondo.

8.3. Actividades de Autocuidado y Accidentalidad

- **Normas de seguridad frente al COVID-19,** Colocación de cartelera impresa así como elaboradas por el alumnado con las normas básicas de seguridad.
- **Colocación de un catálogo gráfico con las normas de salud e higiene (Infografía).**
- **Actividades “No queremos visitantes en nuestras cabezas”, ¡FUERA PIOJOS!** Información y manualidad sobre la pediculosis. Presentación del cartel/nota informativa para las familias en caso de pediculosis
- **Rutinas lavado de manos.**
 - Lavado de manos: mínimo 5 veces al día (por protocolo COVID) mas todas aquellas que coincidan con haber ido al baño después de ir al baño.
 - Canción de la higiene te tienes que lavar las manos
- **Rincónes del Aseo** Un rincón del aseo real, donde encontraremos todo lo necesario para estar limpios y aseados durante la jornada escolar y rincón del aseo simbólico donde jugaremos a bañar, secar, peinar, vestir y desvestir a los muñecos.
- **“Dientín”.** Identificaremos los elementos básicos de la higiene bucodental. Actividades correspondientes al proyecto que nos ocupa en el primer trimestre “El cuerpo humano”. Manualidades (cepillos de dientes, boca con y sin caries,...) **Visionado** otro de vídeos sobre la salud-buco-dental.

- **Club del mellado**: Consejos del Ratoncito Pérez, carnet para ir colocando/señalando los dientes caídos, diplomas.
- **Asamblea, visionado v dramatizaciones** de situaciones peligrosas tanto en el hogar como en casa.
- **Mural “¿Cuidado, es peligroso!**. Recordar de revistas objetos peligrosos y tenerlos en un lugar visible de nuestra aula.
- **Cuando vayas a la playa... significado de las banderas.** Que significan o indican las banderas ondeadas en las playas
- **Cuando vayas a la playa o piscina... protégete del solo.** Actividad teórico-práctica para concienciar al alumnado de la importancia de protegerse del sol. Consejos ¿Qué hacer ante una quemadura solar?
- **Precaución con los niños en el agua.** Información y/o consejos a padres para prevenir ahogamientos en piscinas y playas

8.4 Cronograma de actividades

Línea de Actuación	Actividad	Temporalización
Educación socio-emocional	Cuento “Hasta que podamos abrazarnos”	1º Trimestre
	Midfulness y relajación	Anual
	Juego con las emociones ¿Qué emoción es?	1º Trimestre
	Emoticantos	2º Trimestre
	Emociones en Inglés	Anual
	Educación emocional: Ideas para el día a día	Anual
	El Monstruo de colores y el frasco de las emociones:	2º Trimestre
	Cuentos y emociones	Anual
	¡Qué bien haces¡.	3º Trimestre
	Semáforo de la conducta	Anual
Estilos de Vida Saludable	Plan de consumo de frutas.	2º y 3º Trimestre
	Menú saludable	Anual
	Frutómetro	Anual
	Alimentos típicos andaluces.	2º Trimestre
	Recetas de cocina.	2º Trimestre
	Todos a bailar	Anual
	Técnicas de relajación para niños	Anual

Autocuidado y Accidentalidad	Normas de seguridad frente al COVID-19.	1° Trimestre
	Colocación de un catálogo gráfico con las normas de salud e higiene (Infografía)	1° Trimestre
	Actividades “No queremos visitantes en nuestras cabezas”, ¡FUERA PIOJOS!	2° Trimestre
	Rutinas lavado de manos	Anual
	Rincónes del Aseo	Anual
	“Dientín”	1° Trimestre
	Club del mellado	2° Trimestre
	Asamblea, visionado y dramatizaciones	2° Trimestre
	Mural “¡Cuidado, es peligroso!	2° Trimestre
	Cuando vayas a la playa... significado de las banderas	3° Trimestre
	Cuando vayas a la playa o piscina... protégete del solo.	3° Trimestre
	Precaución con los niños en el agua.	3° Trimestre

9 RECURSOS EDUCATIVOS.

Son aquellos medios que utilizamos como una ayuda del proceso de enseñanza/aprendizaje, con la finalidad de facilitar y estimular el aprendizaje de nuestros alumnos y alumnas.

9.1 Recursos humanos

Los recursos humanos que de una manera u otra intervienen en nuestro programa de promoción de Salud prácticamente coinciden con los de nuestra comunidad educativa, más algunos incluidos por las características del mismo.

Contamos con:

- Equipo Directivo.
- Claustro de profesores. (tutores + especialistas)
- PTIS
- Alumnado
- Familias
- EOE.
- Profesional Sanitario
- Otros.....

9.2 Recursos materiales y de divulgación

Los recursos materiales y de divulgación que utilizaremos durante todo el proceso serán muy amplios y variados.

Si hacemos una división nos encontraremos con (pondremos algunos ejemplos de cada apartado):

- Materiales tecnológicos.
 - Ordenadores, pizarras digitales,....
- Materiales fungibles.
 - Lápices, papel, folios, cartulinas, pinturas,
- Material Impreso.
 - Proyectos periodo de adaptación o trimestrales que los alumnos están trabajando en clase (**El cuerpo humano, Coronavirus, El Mercado, y Cuidamos la naturaleza**)
 - El Monstruo de colores
 - Infografías
 - Etc....
- Material deportivo
 - Pelotas, picas, canastas, aros,....
- Materiales específicos para la higiene y aseo personal.
- Diferentes espacios.
 - Dentro del centro: Aulas, SUM, patio, pasillos, sala de psicomotricidad,...
 - Fuera del centro: Pistas deportivas
- Enlaces:
 - <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/7988a458-609a-473d-8733-c293fd4d1deb>
 - <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/eielreal/>
 - <https://www.facebook.com/ampaelrealkarmo/>
 - Etc...

10. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN DE LAS ACTUACIONES PREVISTAS EN EL MARCO DEL PROGRAMA.

Las técnicas que emplearemos para transmitir y difundir nuestra labor en la realización de las actividades relacionadas con el Plan “Creciendo en Salud” serán las siguientes:

- Información detallada de las actividades que se realizarán en la página web del Centro.
- Comunicaciones escritas a las familias donde puntualmente se les informará sobre las actividades que se irán realizando así como qué tipo de colaboración familiar se necesita en cada caso.
- Exposición de trabajos del alumnado en los pasillos del Centro para el conocimiento de todos los niños y niñas.
- Reuniones con:
 - El equipo de promoción de la salud
 - El resto de coordinadores de los diferentes planes y proyectos.
 - El Claustro de Profesorado del Centro
- Charlas, talleres, visionados, blog, lecturas...
- Tablón de anuncios de creciendo en Salud (colocado al lado de dirección)
- Cartelería e infografías

11. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

La principal técnica de evaluación que vamos a usar es **la observación directa y sistemática**, mediante ella vamos a constatar los conocimientos que van a ir construyendo poco a poco los niños y las niñas a partir de lo que ya conocen, para ello lo vamos a recoger y analizar por medio de instrumentos como son:

- Diarios de clase.
- Observación de los hábitos alimenticios del alumnado.
- Cuestionarios a las familias para recabar información sobre los hábitos en las casas.
- Trabajos del alumnado.
- Registro anecdótico de los conflictos existentes.
- Cuestionarios de evaluación para los docentes.
- Cronograma de actividades propuestas

En las fechas establecidas se cumplimentarán en Séneca los apartados correspondientes a:

- Valoraciones
- Seguimientos
- Memorias anuales