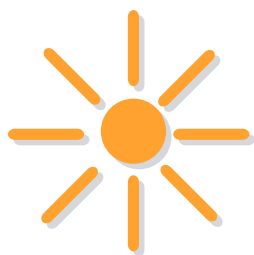
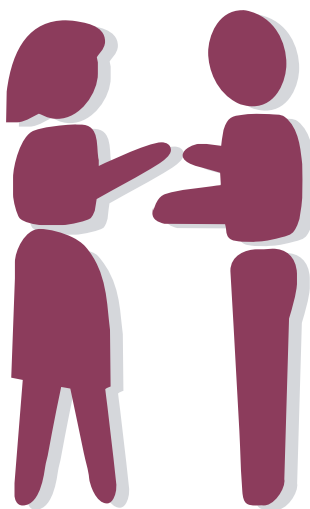




Guía para la  
**promoción  
de la salud**

en los centros docentes  
de Castilla y León



**Junta de  
Castilla y León**



Guía para la  
**promoción  
de la salud**  
en los centros docentes  
de Castilla y León

© **Junta de Castilla y León**  
Consejería de Sanidad

Diseño y maquetación: **rdug** comunicación  
Depósito Legal: VA-697/06

Guía para la  
**promoción  
de la salud**  
en los centros docentes  
de Castilla y León



**Junta de  
Castilla y León**

Consejería de Sanidad

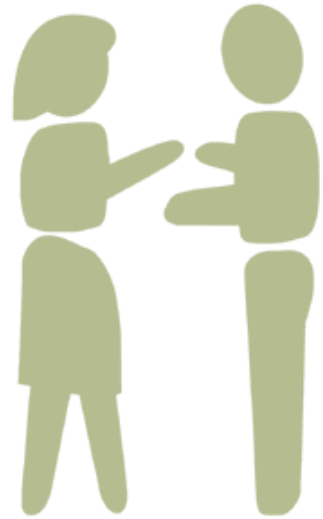
2006





# ÍNDICE

Presentación .....	7
Justificación .....	9
Referencias .....	11
Referencias internacionales .....	13
Referencias nacionales .....	14
Marco normativo en Castilla y León .....	17
Comisiones Regional y Territoriales para la promoción de la salud en los centros escolares .....	21
Objetivos y finalidad de las Comisiones .....	23
Funciones de la Comisión Regional .....	23
Funciones de las Comisiones Territoriales .....	24
Campos de actuación .....	25
Actuaciones realizadas .....	25
Acreditación de proyectos .....	27
Orientaciones para la elaboración de proyectos .....	29
Campos de actuación .....	31
Hábitos higiénicos .....	33
Alimentación .....	36
Actividad física .....	39
Educación afectivo-sexual .....	42
Prevención del consumo de drogas .....	45
Prevención de accidentes .....	47
Bibliografía .....	51







## PRESENTACIÓN

La adopción de hábitos y estilos de vida saludables permite evitar o retrasar la aparición de enfermedades y discapacidades a lo largo de la vida de las personas. Los programas de promoción de la salud pretenden mejorar la salud en la población, y son una de las más eficaces y rentables estrategias en el ámbito de la salud pública.

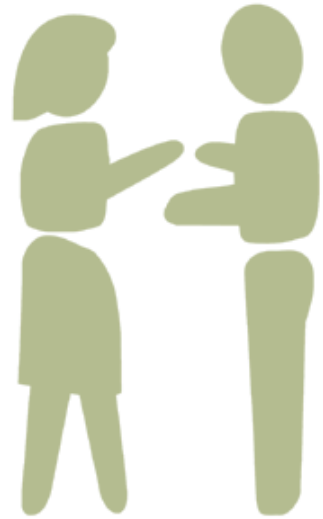
La edad escolar es el mejor momento para impulsar la adquisición de estilos de vida saludables, ya que la capacidad de aprendizaje y la asimilación de hábitos es mayor en niños y adolescentes. Además, el centro docente, junto con la familia, desempeña un papel importante en la configuración de la conducta y los valores sociales de los jóvenes.

La mejor herramienta para el fomento de estilos de vida saludables en niños y adolescentes es la educación para la salud en la escuela, que permite transmitir conocimientos, desarrollar habilidades y apoyar la realización de elecciones saludables.

La pertinencia del presente documento, dirigido especialmente a los profesionales de los centros docentes de Castilla y León, se sustenta en la necesidad de coordinar las actuaciones que se vienen desarrollando y de emprender nuevas acciones en el ámbito de la promoción y la educación para la salud en la escuela, a través de la determinación de prioridades de acción en los diferentes ámbitos de competencia de las Consejerías de Sanidad, de Educación y de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León.

Además, este documento pretende ser una herramienta para los miembros de la comunidad educativa, los profesionales sanitarios y todos los demás implicados en la promoción y la educación para la salud en la escuela, con cuya colaboración y esfuerzo podrá darse cumplimiento a los principios y prioridades aquí recogidos. Considero imprescindible aprovechar estas líneas para manifestar nuestro agradecimiento a todos ellos.

**Juan Vicente Herrera Campo**  
**Presidente de la Junta de Castilla y León**



## JUSTIFICACIÓN


Los clásicos conceptos de salud como “ausencia de enfermedad”, o el posterior de “estado de completo bienestar físico, mental y social” han dado paso, desde las últimas décadas del siglo XX, a un nuevo concepto definido como “el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad”. Este concepto plantea la existencia de un continuo dinámico en el proceso salud-enfermedad, dependiente de diversos factores individuales y sociales.

Existen cuatro determinantes clásicos de la salud: biología, entorno, sistema sanitario y hábitos de vida. A pesar de que este último es el que influye en mayor medida en el nivel de salud alcanzado, se da la paradoja de que los recursos dedicados a la modificación de los hábitos de vida son, en todas las sociedades desarrolladas, muy inferiores a los dedicados a factores con mucha menor influencia, como es el sistema sanitario.

Así pues, puede considerarse que el fomento de estilos de vida saludables mediante la promoción de la salud constituye la estrategia más efectiva para mejorar el estado de salud, tanto de un individuo, como de la comunidad.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986), elaborada a partir de la primera conferencia realizada en este ámbito por la Organización Mundial de la Salud (OMS), define la Promoción de la Salud como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla”. Para ello es necesario capacitar a los individuos y a la comunidad, a través del acceso a la información (dieta saludable, actividad física recomendada, higiene básica, ocio saludable...), del desarrollo de habilidades prácticas (saber elaborar un menú saludable, saber relajarse, saber utilizar el preservativo, saber decir no al consumo de drogas...) y de la potenciación de la responsabilidad en las elecciones sobre la propia salud, de forma que se facilite la opción por estilos de vida saludables.

La Educación para la Salud es una de las principales herramientas de las que dispone la promoción de la salud desde una perspectiva múltiple: como actividad diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud (factores de riesgo y comportamientos de riesgo), como método para desarrollar



valores y habilidades que promuevan la salud, como actividad dirigida a concienciar a la población sobre los determinantes sociales, ambientales y económicos que inciden en la salud-enfermedad, como mecanismo que posibilite la acción social y la participación activa de las comunidades en un proceso de cambio social respecto a la salud, e incluso como sistema de promoción del uso adecuado de la asistencia sanitaria.

La mayor capacidad de aprendizaje y de asimilación de costumbres de los primeros años de la vida, la menor prevalencia de comportamientos que impliquen riesgos para la salud y la posibilidad de acceso a toda la población diana a través del sistema educativo, son algunos de los factores determinantes de la unánime consideración de que los programas de educación para la salud en la escuela constituyen una de las más eficaces y rentables estrategias de todo el ámbito de la Salud Pública para promover la adopción de estilos de vida que refuercen la adquisición de hábitos saludables.



**REFERENCIAS**





# REFERENCIAS

## REFERENCIAS INTERNACIONALES


La necesidad de realizar intervenciones de educación para la salud en los centros docentes viene avalada por las recomendaciones de todas las instituciones relevantes en el ámbito internacional.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** plantea el uso de habilidades para la vida, definidas como “las capacidades para adoptar un comportamiento adaptativo y positivo que permita a los individuos abordar con eficacia las exigencias y desafíos de la vida cotidiana”, como una de las principales herramientas para trabajar con los escolares. Estas habilidades sirven para mejorar las capacidades de los alumnos de cara a la elección de estilos de vida saludables.

Otras organizaciones, administraciones y entidades de carácter internacional como **UNESCO**, **UNICEF**, o el **Consejo de Europa** apuestan de manera decidida por las actuaciones de Educación para la Salud en la Escuela como una herramienta para mejorar la salud de la población.

En la **Conferencia Europea de Educación para la Salud**, celebrada en Dublín en 1990, se recomendó la inclusión de contenidos sobre Educación para la Salud en el currículo de la enseñanza obligatoria considerando que “es el modo más efectivo para promover estilos de vida saludables y el único camino para que la educación para la salud llegue a los niños, independientemente de la clase social y la educación de sus padres”. A partir de este tipo de planteamientos, se hizo patente la necesidad de intervenciones globales que aunaran los esfuerzos de los diferentes profesionales y permitieran generar entornos propicios para la elección de estilos de vida saludables.

El proyecto de Escuelas Saludables promovido por la OMS, UNICEF y el Consejo de Europa, ha determinado la constitución de la **Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS)**. En su documento “Salud para todos en el siglo XXI”, y más concretamente en el objetivo 13, referido a “escenarios promotores de salud”, la OMS propone que los niños tengan la oportunidad de poder asistir a un centro docente promotor de salud.



En el Informe “The Evidence of Health Effectiveness”, realizado para la Comisión Europea por la Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud (IUHPE), se detallan las principales razones que determinan la importancia de la intervención en la escuela:

- El centro docente es el lugar de mayor accesibilidad a la población infantil, ya que la educación es obligatoria de los 6 a los 16 años.
- La salud, entendida desde la perspectiva global (biológica, psicológica y social), determina en gran medida los resultados educativos de los alumnos.
- La edad escolar es el periodo de la vida en el que se instauran los principales hábitos de la futura vida adulta.
- La educación para la salud en la escuela debe orientarse a que los alumnos desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.
- No sólo hay que transmitir conocimientos, también hay que trabajar el desarrollo de habilidades para hacer elecciones saludables y generar actitudes positivas sobre la salud y el propio cuerpo.


Otros documentos internacionales son: la Carta Europea Sobre Alcohol (1995), el Plan Europeo de Actuación sobre el Alcohol 2000-2005, la Conferencia Ministerial de la OMS sobre Jóvenes y Alcohol (2001), la Estrategia Europea para el Control del Tabaco (2002), el Convenio Marco de la OMS para el control del tabaquismo (2003), y la Estrategia Europea sobre Drogas 2005-2012.

## REFERENCIAS NACIONALES

### Ámbito sanitario:

La **Ley 14/1986 General de Sanidad** ya establecía en su artículo 6 que las actuaciones de las Administraciones Públicas Sanitarias estarán orientadas, entre otros fines, a “promover el interés individual, familiar y social por la salud mediante la adecuada educación sanitaria de la población”, que en el artículo 18 de la misma Ley es considerada como “elemento primordial para la mejora de la salud individual y comunitaria”.





El documento “Ganar Salud con la Juventud”, elaborado en el año 2002 por el Grupo de Trabajo de Promoción de la Salud de la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, órgano en el que participan las administraciones sanitarias centrales y autonómicas, hace un análisis de la situación de los jóvenes entre 15 y 29 años, centrándose principalmente en la sexualidad, el consumo de alcohol y la salud mental, y recoge una serie de recomendaciones para los profesionales y las instituciones públicas implicadas.

La Ley 16/2003, de Cohesión y Calidad del Sistema Nacional de Salud delimita inequívocamente a la promoción de la salud entre sus prestaciones, haciendo referencia expresa a la necesidad de coordinación entre administraciones para su aplicación.

Otras referencias sanitarias:

- El Real Decreto 1911/1999 de 17 de diciembre, por el que se aprueba la Estrategia Nacional sobre Drogas para el periodo 2000-2008.
- El Plan Nacional de prevención y control del tabaquismo 2003-2007.
- La Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), liderada por el Ministerio de Sanidad y las Comunidades Autónomas.


### Ámbito educativo:

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación establece en su Preámbulo que las sociedades actuales conceden gran importancia a la educación que reciben sus jóvenes, en la convicción de que de ella dependen tanto el bienestar individual como el colectivo.

En su Título Preliminar, señala que el sistema educativo español se orientará a la consecución de diversos fines, y en concreto a *“la adquisición de hábitos intelectuales y, entre otros, de conocimientos científicos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte”*.

### Ámbito sanitario-educativo:

En 1990 se formaliza un Convenio entre el Ministerio de Educación y Ciencia y el Ministerio de Sanidad y Consumo para colaborar en diversos programas de for-



mación del profesorado, de elaboración de materiales didácticos y de fomento de la colaboración entre los Centros de Salud y los Centros Escolares.

En el **Seminario Interinstitucional de Educación y Promoción de la Salud en la Escuela**, celebrado en nuestro país en el año 2001, con la participación de responsables educativos y sanitarios de la administración central y de todas las administraciones autonómicas, se establecieron una serie de recomendaciones sobre las intervenciones de promoción de la salud en los centros docentes, entre ellas:

- Todos los programas que se realizan en el ámbito escolar relacionados con la educación y promoción de la salud deben desarrollar acciones encaminadas a la educación en valores y habilidades para la vida.
- La administración educativa ha de potenciar su función de promotora favoreciendo la extensión y generalización de la educación y promoción de la salud en la escuela, contando para ello con todos los sectores con competencias en educación y promoción de la salud.
- Es preciso definir criterios mínimos comunes que garanticen la calidad de los programas y materiales que se utilizan en la escuela.
- La administración educativa debe garantizar una formación básica y permanente del profesorado en contenidos y herramientas de educación para la salud, pues deben ser los propios profesionales de los centros docentes, contando con el apoyo de expertos externos, los que lleven a cabo las actuaciones de educación para la salud en la escuela.
- Se debe potenciar que los programas abarquen a toda la comunidad educativa, especialmente a las familias.
- El proyecto educativo de cada centro debe ser el marco que dé coherencia a las actuaciones y debe ir encaminado a conseguir su adecuación como Escuela Promotora de Salud.
- Para una mayor eficacia, es preciso que las actuaciones se mantengan en el tiempo para que puedan producir mejoras en la salud y reducir desigualdades en la salud de la población.
- Debe existir apoyo legislativo y político para conseguir un desarrollo eficaz de la educación y promoción de la salud en la escuela, a través del desarrollo de modelos como los de las comisiones mixtas operativas, con participación de las diferentes administraciones implicadas.

## MARCO NORMATIVO EN CASTILLA Y LEÓN

Con el desarrollo de las primeras competencias recogidas en la **Ley Orgánica 4/1983**, de 25 de febrero, del **Estatuto de Autonomía de Castilla y León**, la Junta de Castilla y León y el Ministerio de Educación y Ciencia suscribieron un Convenio de Colaboración (1986) al objeto de introducir un programa experimental de educación para la salud en los centros docentes, que dio origen a las actividades del programa de educación para la salud en la escuela en la Comunidad Autónoma.

Ya en el marco propio de nuestra Comunidad Autónoma se pueden establecer tres ámbitos normativos en los que se desarrolla la educación para la salud en la escuela: sanitario, educativo y sanitario-educativo (Comisión Regional y Territoriales para la promoción de la salud en los centros escolares).

### Ámbito sanitario:


El **Plan Estratégico de Salud para Castilla y León** (Decreto 68/1991) establece en cada una de las áreas de intervención objetivos de educación para la salud, incluyendo medidas de formación e información a los escolares y profesores de los centros docentes de la Comunidad Autónoma.

La **Ley 1/1993, de 6 de abril, de Ordenación del Sistema Sanitario** contempla en su artículo 8 "la realización sistemática de acciones para la educación sanitaria de la población entre las actividades y servicios comprendidos en el Sistema de Salud de Castilla y León".

El **Plan Sectorial de Educación para la Salud** (Decreto 247/1993) contempla la educación para la salud en la escuela como pilar básico de intervención en este ámbito. Concentra un buen número de objetivos de educación para la salud en tres áreas prioritarias: alimentación y nutrición, accidentes y ejercicio físico.

La **Ley 3/1994, de 29 de marzo, de prevención, asistencia e integración de drogodependientes** de Castilla y León, establece como principios rectores la promoción activa de hábitos de vida saludables y de una cultura de la salud que incluya el rechazo del consumo de drogas, y la consideración prioritaria de las políticas y actuaciones preventivas en materia de drogodependencias.

El **2º Plan de Salud de Castilla y León**, aprobado en el año 1998 y con vigencia hasta 2007, incluye entre sus objetivos generales la mejora de la salud infantil, mediante la realización de acciones preventivas, educativas y de promoción de la salud.



Entre los objetivos específicos del Plan se encuentran menciones a programas de educación para la salud en los centros docentes dirigidos a la prevención de accidentes, alimentación saludable, promoción del ejercicio físico, hábitos higiénico-dietéticos, salud buco-dental y prevención de la transmisión del virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Además, otro de los objetivos específicos del Plan hace referencia a la colaboración interdepartamental para el desarrollo de actividades de educación para la salud en la escuela.


El **Decreto 60/2005, de 21 de Julio**, por el que se aprueba el **V Plan Regional sobre Drogas de Castilla y León**. El V Plan Regional sobre Drogas, aprobado en el año 2005 y con vigencia hasta el año 2008, establece entre sus objetivos prioritarios, mejorar la situación del consumo de drogas entre los adolescentes y jóvenes de Castilla y León. Para ello, establece el desarrollo de actuaciones preventivas en el campo educativo mediante programas de prevención acreditados, priorizando las edades donde el impacto es mayor, y contando con el profesorado como agente fundamental. Además plantea la necesidad de reforzar los contenidos de estos programas de prevención escolar con programas de prevención familiar y extraescolar que incidan sobre los mismos factores protectores, para el consumo de drogas

La **Estrategia Regional de Salud Cardiovascular en Castilla y León 2005-2007** (B.O.C.y L. de 29 de diciembre de 2004) establece, entre otros objetivos, “promover la capacitación de la población para optar por estilos de vida cardiosaludables”.

La **Estrategia Regional contra el Cáncer (2002-2004)** hace referencia a la prevención primaria que recoge el Código Europeo contra el Cáncer, el cual establece actividades preventivas primarias mediante la lucha contra los principales factores de riesgo: prevención del consumo de tabaco y alcohol, promoción de hábitos saludables o control de agentes nocivos en el medio ambiente.

La **Estrategia Regional de Salud Mental (2003)**: en la Estrategia Salud 21 de la Oficina Regional Europea de la OMS se incluye como objetivo prioritario la mejora de la salud mental, aumentando el bienestar psicosocial de la población mediante actuaciones a lo largo de toda la vida, para que las personas cuenten con un sentido de coherencia vital y construyan y mantengan relaciones sociales y sean capaces de hacer frente a las situaciones y a los acontecimientos difíciles.

La **Estrategia para la Seguridad Vial en Castilla y León 2004-2008** (Acuerdo 80/2004 del 24 de Junio de 2004) establece actuaciones relacionadas con el usuario, para Educación Infantil y Educación Primaria por un lado y Educación




Secundaria Obligatoria por otro, encaminadas a orientar a los futuros conductores hacia comportamientos más responsables.

### Ámbito educativo:

Los **Reales Decretos 1333/1991 y 1344/1991**, de 6 de septiembre, y los **Decretos 7/2002, de 10 de enero y 70/2002, de 23 de mayo**, que establecen los currículos de Educación Infantil, Primaria, Secundaria Obligatoria y Bachillerato respectivamente, inciden en la trascendencia de la adquisición de hábitos saludables y en la integración en las diferentes áreas curriculares de elementos educativos básicos relacionados con la salud. En estos currículos se perfilan una serie de objetivos generales para los distintos niveles y etapas, estrechamente relacionados con la educación para la salud:

- La Educación Infantil ha de contribuir a desarrollar en los niños la capacidad de “conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción”, así como “adquirir una progresiva autonomía en sus actividades habituales”.
- La Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los alumnos las siguientes capacidades: “valorar la higiene y salud de su propio cuerpo” así como “utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal”.
- Entre los objetivos generales de la Educación Secundaria Obligatoria se encuentra “conocer el cuerpo humano y sus elementos básicos, comprender su funcionamiento y capacidades, así como los beneficios que se derivan de la adecuada actividad física, los hábitos higiénicos y saludables, y valorarlos y utilizarlos para mejorar la calidad de vida”.
- Con respecto al Bachillerato, los alumnos al término de esta etapa deberán conseguir, entre otros objetivos “utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y mejorar la calidad de vida”.

Estos Reales Decretos, derivados de la **Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación del Sistema Educativo**, derogada por la **Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo**, se verán sustituidos por los que se desarrollen a partir de la nueva ley, que contendrán los aspectos básicos del currículo que constituyen las enseñanzas mínimas. La Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León establecerá el currículo de las distintas enseñanzas a partir de los aspectos básicos señalados anteriormente.



El **Decreto 17/2005, de 10 de febrero**, por el que se regula la admisión del alumnado en centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad de Castilla y León, que contempla como criterio prioritario de admisión “la concurrencia en el alumno de enfermedad crónica que afecte al sistema digestivo, endocrino o metabólico y exija como tratamiento esencial el seguimiento de una dieta compleja y un estricto control alimenticio, cuyo cumplimiento condicione de forma determinante el estado de salud física del alumno”.

La **Orden EDU/1752/2003, de 19 de noviembre** por la que se regula el servicio de comedor en los centros docentes públicos dependientes de la Consejería de Educación. En el Anexo IV de la misma se establecen las normas a seguir para la elaboración de menús escolares equilibrados.

La **Orden EDU/551/2005, de 26 de abril**, por la que se regula el Servicio de Comedor en los centros docentes públicos dependientes de la Consejería de Educación, que modifica la Orden EDU/1752/2003, de 19 de noviembre.

La **Instrucción de 29 de septiembre de 2005**, de la Dirección General de Planificación y Ordenación Educativa, por la que se desarrollan aspectos de la Orden EDU/1752/2003 relativos a menús escolares, a la información a las familias y al funcionamiento del comedor escolar.

La **Orden EDU/524/2006, de 29 de marzo**, por la que se modifica la Orden EDU/1752/2003, de 19 de noviembre.

La **Resolución de 29 de mayo de 2006, de la Dirección General de Planificación y Ordenación Educativa**, por la que se establece la celebración de fechas significativas en los centros docentes de Castilla y León a partir del curso 2006-2007, que deja sin efecto la anterior Resolución de 7 de marzo de 2003.

The background is a solid green color. It features several stylized, light-green human figures and symbols. At the top left is a large figure with arms raised. To its right are two smaller figures. In the center is a sun-like symbol with radiating lines. At the bottom left is a figure wearing a cap and holding a long pole. At the bottom right is a figure holding an apple to its mouth.

**COMISIONES REGIONAL Y TERRITORIALES  
PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN  
LOS CENTROS ESCOLARES**







## COMISIONES REGIONAL Y TERRITORIALES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS CENTROS ESCOLARES

El Decreto 275/2001, de 5 de diciembre, por el que se creaba la Comisión Técnica para la coordinación de actividades de promoción y protección de la salud en los centros educativos no universitarios de Castilla y León, estableció las bases de un sistema de coordinación entre las entonces Consejerías de Educación y Cultura y de Sanidad y Bienestar Social, para promover la salud de la población desde los primeros años de su escolarización.

El Decreto 27/2006, de 27 de Abril, por el que se crean la Comisión Regional y las Comisiones Territoriales para la promoción de la salud en los centros escolares, deroga el Decreto 275/2001, de 5 de diciembre, mencionado en el primer párrafo. La Comisión Regional y las Comisiones Territoriales creadas por el presente Decreto quedan adscritas a la Consejería de Sanidad y Consumo y están integradas por representantes de las Consejerías de Educación, Familia e Igualdad de Oportunidades y Sanidad.

### OBJETIVOS Y FINALIDAD DE LAS COMISIONES

Los objetivos de las Comisiones para la promoción de la salud en los centros escolares, en sus respectivos ámbitos regional y provincial, son el fomento de programas y actividades en materia de promoción de la salud y prevención del consumo de drogas en los centros docentes que imparten enseñanzas escolares de régimen general, así como la garantía de calidad de dichas intervenciones.

### FUNCIONES DE LA COMISIÓN REGIONAL

Para el cumplimiento de sus objetivos, la Comisión Regional tiene encomendadas las siguientes funciones:


- Establecer las líneas básicas de actuación en el campo de la promoción de la salud y la prevención del consumo de drogas en el entorno educativo.

- Coordinar la información sobre las intervenciones y recursos de diferentes instituciones y entidades en relación con la promoción de la salud y la prevención del consumo de drogas en los centros docentes.
- Acreditar los programas de promoción de la salud y de prevención del consumo de drogas que se pretendan llevar a cabo en los centros docentes, sin perjuicio de la posibilidad de encomendar dicha función a las Comisiones Territoriales.
- Impulsar los programas acreditados así como los sistemas de evaluación y seguimiento de los mismos.
- Proponer contenidos básicos de formación del profesorado en temas de promoción de la salud y prevención del consumo de drogas para la aplicación de estos programas.
- Determinar necesidades, prioridades, nuevos objetivos, nuevos programas de intervención y propuestas de mejora en su ámbito de actuación.
- Valorar las propuestas y consultas planteadas por las Comisiones Territoriales y demás entidades e instituciones.
- Dictar las instrucciones necesarias para unificar los criterios de actuación de las Comisiones Territoriales.
- Encomendar a las Comisiones Territoriales la realización de estudios, trabajos, informes y propuestas así como el seguimiento y control de programas y actividades desarrollados en el ámbito de la provincia.
- Cualquier otra que le sea encomendada o delegada por las Consejerías competentes en la materia.

## **FUNCIONES DE LAS COMISIONES TERRITORIALES**

Para el cumplimiento de sus objetivos, corresponde a las Comisiones Territoriales en el ámbito de la provincia:

- La valoración de programas y actividades de promoción de la salud y prevención del consumo de drogas en los centros docentes propuestos por los propios centros o por instituciones, entidades, asociaciones públicas o privadas, para su posterior acreditación por la Comisión Regional, salvo que ésta función esté encomendada a las mismas.

- 
- La realización de trabajos, estudios, informes y propuestas que le encomiende la Comisión Regional, en relación con los programas y actividades a desarrollar en los centros docentes.
  - El seguimiento y control de los programas acreditados.
  - La evaluación de los resultados de los programas acreditados una vez desarrollados y, si procediera, la realización de propuestas para su mejora.
  - Cualquier otra que le encomiende la Comisión Regional.

## CAMPOS DE ACTUACIÓN

Los principales campos de actuación, en el marco de la educación para la salud, en los que las Comisiones para la promoción de la salud en los centros escolares intervienen, se basan en las prioridades establecidas en el 2º Plan de Salud de la Junta de Castilla y León, en las estrategias establecidas en las áreas específicas del desarrollo del citado Plan (cáncer, salud cardiovascular, salud mental...), en el Plan Regional sobre Drogas, en el Plan Regional del SIDA, y en otras necesidades prioritarias de acuerdo con la aplicación de criterios de salud pública.

De acuerdo con las premisas anteriores, constituyen campos prioritarios de actuación, en el ámbito de la educación para la salud en los centros de Castilla y León, los siguientes:

1. Hábitos higiénicos
2. Alimentación - Actividad física
4. Educación afectivo-sexual
5. Prevención del consumo de drogas
6. Prevención de accidentes

## ACTUACIONES REALIZADAS

El ejercicio de las funciones encomendadas antes a la Comisión Técnica y actualmente a las Comisiones Regional y Territoriales ha dado lugar a una serie de actuaciones, que seguidamente se detallan:

- La comunicación escrita a todas las Consejerías y organismos oficiales al objeto de que cualquier intervención relacionada con la salud que se quiera

dirigir a los centros docentes se canalice a través de las Comisiones para la promoción de la salud en los centros escolares.

- La elaboración de unos criterios de acreditación de proyectos educativos en materia de salud.
- La convocatoria, mediante la Orden SAN/527/2004, de 7 de abril, de ayudas para el desarrollo de programas de promoción de hábitos saludables y de educación afectivo sexual en los centros docentes de la Comunidad Autónoma.
- La convocatoria, mediante Orden/SAN/779/2005 y Orden/SAN/360/2006 para la selección de proyectos de promoción de la salud a realizar en los centros docentes de Castilla y León, sobre alguna de las materias incluídas en el II Plan de Salud de la Comunidad de Castilla y León: promoción de la alimentación saludable y actividad física regular, salud sexual, prevención de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual y prevención de accidentes.
- La promoción de campañas específicas, concursos y programas dirigidos a los distintos niveles educativos:
  - Campañas de salud buco-dental (Educación Primaria).
  - Campaña de vacunación contra el meningococo-C (Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria).
  - La campaña de nutrición saludable “Los Desayunos del Corazón” (Educación Primaria).
  - Concurso de carteles y folletos para la prevención del VIH-SIDA, embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS) (Educación Secundaria Obligatoria).
- La provisión de materiales a los centros docentes:
  - “Protocolos de actuación ante urgencias sanitarias” acompañados de un botiquín (todos los niveles).
  - “Guía alimentaria para los comedores escolares de Castilla y León” (AMPAS y Centros) y tríptico informativo (familias y alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria).
  - Libro “Una dosis de salud” (Educación Secundaria), que trata de sensibilizar a los jóvenes sobre el uso correcto de los medicamentos.
  - Libro “Actividad física y salud. Educación Secundaria”.
  - Libro “Actividad física y salud. Educación Infantil”.

- Libro “Actividad física y salud. Educación Primaria”.
- Material de Apoyo para los Programas acreditados de prevención escolar del consumo de drogas: Guía “Los adolescentes frente a las drogas”.

## ACREDITACIÓN DE PROYECTOS

La gran diversidad de intervenciones que se producen en los centros docentes dificulta el trabajo del profesorado, ya que en muchos casos se trata de actuaciones independientes, aisladas y sin unos objetivos claros.

Con la acreditación de proyectos sobre temas de salud, las Comisiones para la promoción de la salud en los centros escolares pretenden organizar este cúmulo de intervenciones y mejorar la calidad de los proyectos que se desarrollan en los centros. Dichos proyectos, planes o programas deberán cumplir una serie de requisitos mínimos para su acreditación:

- La orientación de los objetivos hacia los determinantes de salud, considerando fundamentalmente el papel de los estilos de vida saludable y del entorno.
- La adecuación de los proyectos a la evidencia científica disponible y a las recomendaciones consolidadas de organismos oficiales nacionales e internacionales del ámbito de la salud.
- La programación de las acciones en consonancia con las edades de los alumnos, con objetivos específicos que permitan desarrollar habilidades estructuradas y adecuadas a la edad a la cual se dirijan.
- El enfoque hacia la adquisición de habilidades para la vida, y no únicamente la asimilación de conocimientos.
- La metodología participativa, con implicación en el programa de todos los sectores de la comunidad educativa, considerando especialmente el papel de las familias como apoyo a los mensajes trabajados en los centros educativos.
- El reconocimiento e impulso de la figura del docente como principal agente de educación para la salud en la escuela, sin menoscabo de la colaboración multidisciplinar para el desarrollo de los programas.
- La continuidad del programa en el tiempo, a lo largo del curso escolar y/o ciclo educativo, y la aplicación del criterio de transversalidad en su desarrollo, así como su inclusión en el Proyecto Educativo del centro.

- La evaluación continuada de las intervenciones, como herramienta determinante en la mejora de calidad de las mismas.
- Se dará prioridad a aquellos temas sobre los que el centro considere preciso incidir en mayor medida, teniendo en cuenta el contexto socio-educativo del propio centro, aplicando el criterio de transversalidad en su desarrollo.

Actualmente en el campo de prevención del consumo de drogas en Castilla y León están acreditados tres programas: “Construyendo Salud”, “Discover” y “La aventura de la vida”, de los cuales los dos primeros están siendo impulsados por la Consejería de Educación y la de Familia e Igualdad de Oportunidades y el tercero por el Ayuntamiento de Miranda de Ebro.

Los campos de actuación para cada nivel educativo serán los siguientes:

- Educación Infantil y Educación Primaria:
  - Hábitos higiénicos
    - Salud buco-dental
  - Alimentación y actividad física
  - Educación afectivo-sexual
  - Prevención del consumo de drogas (sólo Educación Primaria)
  - Prevención de accidentes
- Educación Secundaria Obligatoria:
  - Hábitos higiénicos
  - Alimentación y actividad física
  - Educación afectivo-sexual (Prevención ITS e infección por VIH, prevención de embarazos no deseados).
  - Prevención del consumo de drogas
  - Prevención de accidentes

Igualmente, deberán contener, al menos, los siguientes apartados:

- a) Justificación, con un análisis de la situación de partida.
- b) Objetivos.
- c) Nivel/ etapa al que va dirigido.

- d) Metodología.
- e) Marco temporal.
- f) Recursos humanos y materiales necesarios.
- h) Sistema de evaluación de los resultados.

Los programas impulsados o promovidos por las Consejerías de Educación, Familia e Igualdad de Oportunidades y Sanidad no necesitarán la acreditación prevista en el presente Decreto.

## ORIENTACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE PROYECTOS

Partiendo de la idea que ha de presidir cualquier actuación, es decir, “la promoción de estilos de vida saludables y de un concepto positivo y dinámico de la salud que permita tomar conciencia de la responsabilidad que cada individuo y la comunidad tienen sobre su nivel de salud”, en consonancia con los seis campos prioritarios de actuación establecidos para la promoción de la salud en los centros docentes, y para facilitar la labor de los mismos, seguidamente se sugieren una serie de objetivos generales, específicos y habilidades que pueden servir de guía a la hora de elaborar proyectos o planes para la promoción de la salud en los centros docentes.

Para cada uno de estos campos de actuación se ha establecido un objetivo general. Además, se contemplan objetivos específicos sobre conocimientos y actitudes por una parte y objetivos relacionados con el desarrollo de habilidades por otra, todos ellos para cada uno de los niveles y etapas educativas en los que se apliquen.

Con ello se pretende reflejar que las intervenciones que fomentan las habilidades tienen tanta importancia como las que abordan los conocimientos y las actitudes, y sirven para mejorar las capacidades que permiten a los escolares optar por formas de vida saludables. Entre estas habilidades se incluyen: el conocimiento de sí mismo, la adquisición de autoestima y asertividad, la capacidad de comunicación, la tolerancia y cooperación, la capacidad crítica, la resolución de conflictos, el control emocional, la autonomía, la toma de decisiones y las relaciones sociales.

La población diana a la que van dirigidas las siguientes propuestas está constituida por todos los alumnos de los centros docentes, con especial atención a aquellos con edades comprendidas entre los 6 y los 16 años.





**CAMPOS DE ACTUACIÓN**





## HÁBITOS HIGIÉNICOS

La evidencia ha demostrado que la práctica de determinados hábitos reduce la aparición de algunas enfermedades. En consecuencia, la formación de nuestros escolares en hábitos higiénicos saludables redundará en la mejora de su salud futura.

Hemos de enseñarles a que conozcan la importancia del cuidado de los dientes, el significado que tiene la higiene como signo de respeto a uno mismo y a los demás, la trascendencia de tener hábitos posturales correctos (sentarse o la forma de llevar la mochila), dar la importancia necesaria al descanso y la relajación, y de qué manera el ejercicio físico disminuye el estrés.

También es necesario que nuestros adolescentes conozcan las posibilidades de transmisión de enfermedades contagiosas con prácticas tan habituales, hoy en día, como son los tatuajes o “piercings”.

### Objetivo general:

Desarrollar hábitos higiénicos saludables: limpieza (cuerpo y vestido), salud bucodental, higiene postural, descanso y relajación.

## EDUCACIÓN INFANTIL

### OBJETIVOS

#### Objetivos específicos

- Identificar la higiene como una forma de sentirse bien, relacionarse y evitar enfermedades.
- Valorar la importancia del lavado de manos antes y después de las comidas y después de ir al cuarto de baño, del peinado del pelo todos los días y del baño o ducha diario.
- Conocer la importancia del cuidado de los dientes y aprender a cepillarlos.

#### Desarrollo de habilidades

- Adoptar posturas adecuadas para sentarse y dormir.
- Aprender a respirar relajadamente.
- Desarrollar la autonomía personal con respecto a los hábitos higiénicos (lavarse los dientes y las manos, vestirse, reconocer cuando la ropa está sucia...).

## HÁBITOS HIGIÉNICOS

### EDUCACIÓN PRIMARIA

#### OBJETIVOS

##### Objetivos específicos

- Considerar el concepto de higiene como una forma de respeto a uno mismo y a los demás.
- Valorar la necesidad de la higiene antes y después de la actividad física.
- Reconocer la importancia del cuidado de la boca para la salud.
- Conocer alimentos cariogénicos.
- Conocer la importancia del flúor en la prevención de la caries.
- Conocer la forma adecuada de sentarse, dormir, llevar el peso de la mochila para evitar problemas en la espalda.
- Conocer la relación entre la higiene y la prevención de enfermedades infecciosas y parasitarias.

##### Desarrollo de habilidades

- Realizar el cepillado de dientes de forma adecuada.
- Realizar los colutorios de flúor.
- Elegir alimentos no cariogénicos.
- Sentarse y transportar cargas (mochila) de manera adecuada.
- Utilizar la respiración para la relajación mental y muscular.

## HÁBITOS HIGIÉNICOS

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO

#### OBJETIVOS

##### Objetivos específicos

- Integrar los hábitos higiénicos como pautas de comportamiento básicas.
- Afianzar los conocimientos sobre la necesidad de esos hábitos higiénicos.
- Conocer enfermedades infecciosas que se relacionan con los malos hábitos higiénicos.
- Afianzar la importancia de los hábitos posturales y el cuidado de la espalda.
- Reconocer la importancia del descanso y la relajación en la vida diaria.
- Conocer que el ejercicio físico es una actividad que disminuye el estrés.

##### Desarrollo de habilidades

- Adoptar posturas adecuadas para sentarse, transportar peso, trabajar con el ordenador...
- Utilizar diferentes técnicas de relajación.
- Practicar hábitos saludables básicos relacionados con actividades cotidianas (cepillado de dientes, no compartir bebidas...) y con otras prácticas (piercings, tatuajes...).

## ALIMENTACIÓN

La alimentación es el principal factor de riesgo modificable de las enfermedades crónicas, y por ello hemos de tratar de mantener el patrón dietético tradicional español, que coincide con la dieta mediterránea y que es mucho más que una forma determinada de comer, pues engloba todo un estilo de vida y una cultura.

No hay que olvidar el cambio de patrones de alimentación que está sufriendo nuestra sociedad y que afecta muy directamente a nuestros escolares, que son la principal preocupación y objetivo para la adquisición de conocimientos y hábitos alimenticios saludables como parte integral del estilo de vida.

También hay que tener en cuenta las posibles alteraciones de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia) que se están dando en nuestra sociedad y sus estereotipos.

### Objetivo general:

Adquirir los conocimientos y hábitos alimentarios saludables necesarios para la mejora de la calidad de vida y la prevención de trastornos de la conducta alimentaria.

## EDUCACIÓN INFANTIL

### OBJETIVOS

#### Objetivos específicos

- Iniciarse en el conocimiento de la alimentación saludable.
- Conocer los diferentes tipos de alimentos, y más concretamente algunos de los que componen la dieta mediterránea, y su relación con la salud.
- Establecer hábitos correctos en la distribución de las comidas, en especial a la hora de realizar un buen desayuno.
- Conocer las desventajas de la “comida basura”: golosinas, bollería industrial, etc.

#### Desarrollo de habilidades

- Experimentar y manipular distintos alimentos apreciando sus características organolépticas (olor, sabor, color y textura).
- Desarrollar hábitos alimentarios saludables, en especial, hacer un desayuno completo.
- Consumir dulces y golosinas con moderación.
- Aprender a comer masticando bien y utilizando correctamente los utensilios de la mesa.

## EDUCACIÓN PRIMARIA

### OBJETIVOS

Objetivos específicos	Desarrollo de habilidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer la relación entre la alimentación y la salud.</li> <li>- Identificar las diferencias en la alimentación en cada etapa de la vida del niño.</li> <li>- Clasificar los alimentos en función de su uso y efectos sobre el organismo y la salud.</li> <li>- Adquirir conocimientos sobre la alimentación saludable, la dieta mediterránea, la distribución horaria de las comidas y la importancia que tiene el patrón alimentario en la prevención de enfermedades.</li> <li>- Incorporar conocimientos básicos sobre gasto energético, actividad física y ejercicio y su relación con el consumo de alimentos.</li> <li>- Reconocer la importancia social del hecho alimentario en todas sus dimensiones así como su influencia cultural.</li> <li>- Conocer la importancia de la higiene en la elaboración y consumo de alimentos y la relación con enfermedades infecciosas (gastroenteritis, hidatidosis...).</li> <li>- Valorar los momentos de las comidas como una oportunidad para las relaciones familiares y sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar hábitos higiénicos alimentarios de forma autónoma: comer despacio, masticar los alimentos, saborearlos...</li> <li>- Desarrollar la capacidad crítica ante las imágenes publicitarias que presentan los medios de comunicación en relación con la imagen corporal, y aprender a aceptar la propia imagen y la de los demás.</li> <li>- Analizar críticamente la publicidad sobre productos alimenticios en los medios de comunicación.</li> <li>- Preparar alimentos básicos de forma sencilla, creativa y con la máxima higiene.</li> <li>- Interpretar algunos datos básicos de las etiquetas.</li> <li>- Desarrollar hábitos alimentarios saludables, en especial, hacer un desayuno completo.</li> </ul>

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO

#### OBJETIVOS

Objetivos específicos	Desarrollo de habilidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundizar en el conocimiento del cuerpo humano y en el funcionamiento de los órganos y aparatos que intervienen en el proceso de la nutrición.</li> <li>- Conocer las características de una dieta equilibrada, y familiarizarse con los grupos de alimentos y los nutrientes principales que cada uno de ellos aporta.</li> <li>- Conocer las principales enfermedades relacionadas con los malos hábitos alimentarios: anorexia, bulimia, obesidad, diabetes, etc.</li> <li>- Comprender la importancia y la necesidad de respetar todas las comidas, especialmente el desayuno.</li> <li>- Resaltar las ventajas de la dieta mediterránea.</li> <li>- Valorar los efectos de una alimentación saludable.</li> <li>- Reconocer la importancia social del hecho alimentario en todas sus dimensiones, así como su influencia cultural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar las dietas individuales y compararlas con una dieta equilibrada.</li> <li>- Elaborar diferentes tipos de menús saludables en relación con sus necesidades.</li> <li>- Interpretar correctamente las etiquetas identificativas, las de composición y las de conservación de los alimentos.</li> <li>- Desarrollar competencias para comprar y preparar los alimentos.</li> <li>- Consolidar el gusto por la cultura gastronómica, y especialmente por nuestra dieta mediterránea.</li> <li>- Adoptar una postura crítica ante la publicidad alimentaria en los medios de comunicación, y ante ciertos hábitos poco saludables y cada vez más frecuentes en nuestra sociedad (comida rápida, bollería industrial, bebidas carbonatadas...).</li> </ul>



## ACTIVIDAD FÍSICA

El estilo de vida actual, con la aparición de nuevas tecnologías y de ocupaciones más sedentarias, ha provocado una enorme disminución de la práctica de actividad física en la vida cotidiana. Tanto este hecho como la adquisición de malos hábitos alimentarios, están contribuyendo al desarrollo de problemas de salud crónicos, como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

La edad escolar es crucial para la implantación de hábitos saludables como es la actividad física. En este periodo se dará prioridad al aspecto recreativo, al disfrute de la actividad, vinculándola con una práctica no competitiva, alejada de altas exigencias de rendimiento.

### Objetivo General:

Desarrollar la práctica habitual de la actividad física como un medio para mejorar la salud y la calidad de vida, a través de la exploración y disfrute de las posibilidades motrices, de la relación con los demás y del ocio saludable.

## EDUCACIÓN INFANTIL

### OBJETIVOS

#### Objetivos específicos

- Conocer y aceptar el propio cuerpo, sus capacidades y limitaciones motrices.
- Considerar la actividad física como fuente de salud y bienestar.
- Apreciar el valor de los juegos y las actividades con otros niños independientemente del resultado.
- Conocer las medidas higiénicas que hay que adoptar antes y después de hacer ejercicio.
- Valorar el ejercicio físico como medio de comunicación y diversión.
- Utilizar la actividad física como medio de observación y exploración del entorno social y natural.

#### Desarrollo de habilidades

- Relacionarse y comunicarse con los compañeros a través de la actividad física.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas.
- Experimentar sus posibilidades de movimiento y desplazamiento corporal en relación con el espacio, los objetos y los demás.
- Adquirir una progresiva autonomía en las actividades habituales.
- Respetar las reglas en cualquier juego.
- Respirar y relajarse adecuadamente.

## ACTIVIDAD FÍSICA

### EDUCACIÓN PRIMARIA

#### OBJETIVOS

##### Objetivos específicos

- Valorar la actividad física y el deporte como una forma de ocio saludable.
- Conocer y aceptar el propio cuerpo, sus capacidades y limitaciones motrices.
- Aprender a realizar el ejercicio físico con la intensidad y frecuencia adecuadas en función de sus capacidades.
- Considerar la actividad física como fuente de salud y bienestar.
- Conocer las medidas higiénicas que hay que adoptar antes y después de hacer ejercicio.
- Conocer las medidas básicas que se deben tomar en la práctica deportiva, para evitar lesiones y accidentes.
- Respetar y cuidar el material deportivo y el entorno.
- Identificar la actividad física y la alimentación saludable como los dos pilares fundamentales de una vida sana.
- Valorar el esfuerzo personal por encima de los resultados obtenidos.

##### Desarrollo de habilidades

- Desarrollar habilidades de comunicación, asociadas a la práctica de la actividad física y deportiva.
- Adoptar una actitud crítica ante la propaganda de estereotipos corporales.
- Participar en actividades deportivas estableciendo relaciones equilibradas con los demás, sin discriminar por características personales, sexuales y sociales.
- Evitar comportamientos agresivos en la práctica del ejercicio físico y de los juegos.
- Desarrollar hábitos higiénicos posturales.
- Desarrollar estrategias que favorezcan la cooperación.
- Utilizar de forma creativa y autónoma los recursos de expresión corporal.
- Descubrir alternativas de ocio saludable.

## ACTIVIDAD FÍSICA

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO

#### OBJETIVOS

##### Objetivos específicos

- Conocer y aceptar el propio cuerpo y sus cambios físicos, tomando conciencia de la propia imagen corporal y de su condición y capacidades físicas.
- Mostrar una disposición favorable hacia la práctica habitual de la actividad física como forma de mejorar la salud y la calidad de vida.
- Conocer los beneficios de la actividad física y los problemas derivados del sedentarismo.
- Identificar y analizar los efectos producidos por diferentes actividades físicas en nuestro cuerpo.
- Conocer y aplicar las medidas adecuadas de seguridad y preparación en la práctica deportiva para prevenir lesiones y accidentes.
- Realizar y planificar el ejercicio físico con la intensidad y frecuencia adecuadas en función de sus capacidades.
- Considerar la actividad física y la alimentación saludable como los dos pilares fundamentales de una vida sana.
- Valorar el esfuerzo personal por encima de la búsqueda desmedida del rendimiento.

##### Desarrollo de habilidades

- Desarrollar hábitos de higiene postural y actitudes preventivas (transportar pesos, dormir, sentarse, asearse...).
- Participar en actividades deportivas estableciendo relaciones equilibradas con los demás, sin discriminar por características personales, sexuales y sociales.
- Mostrar actitudes de tolerancia y deportividad, evitando comportamientos agresivos en la práctica del ejercicio físico y del deporte.
- Actuar de forma cooperativa evitando la práctica competitiva.
- Practicar técnicas básicas de respiración y relajación para lograr el bienestar, reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana.
- Utilizar de forma creativa y autónoma los recursos de expresión corporal como forma de comunicación.
- Buscar alternativas de ocio saludable relacionadas con la actividad física, en función de sus intereses y características.
- Realizar actividades físicas en el medio natural de forma creativa y responsable.

## EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

A pesar de la mayor información de la que pueden disponer los escolares de la sociedad actual, siguen incrementándose el número de embarazos no deseados y de interrupciones voluntarias del embarazo (IVE) Además, la transmisión de infecciones por vía sexual (ITS), como el VIH, siguen estando presentes, a pesar de que se conoce perfectamente cómo prevenirlas.

Tampoco hay que olvidar que tanto la escuela como la familia son dos referentes fundamentales para que niños y jóvenes tengan un adecuado desarrollo del área afectivo-sexual, especialmente, cuando además les llega tanta información desde la sociedad, los medios de comunicación, internet, etc, que en ocasiones no es muy veraz y objetiva.

En la educación afectivo-sexual es especialmente necesario tener en cuenta las enormes diferencias psicológicas e incluso físicas que existen entre los alumnos de los distintos niveles educativos. Los objetivos que deben conseguir y las habilidades que deben adquirir para cada uno de ellos son distintos, aunque el objetivo final sea que los adolescentes vivan la sexualidad de forma responsable y saludable.

### Objetivo General

Establecer relaciones interpersonales responsables y saludables en el ámbito afectivo-sexual que contribuyan al desarrollo integral de la persona.

## EDUCACIÓN INFANTIL

### OBJETIVOS

#### Objetivos específicos

- Conocer el propio cuerpo y las diferencias físicas entre niños y niñas y entre niños y adultos.
- Apreciar de manera progresiva el cuerpo como fuente de sensaciones, comunicación y placer.
- Conocer y valorar la importancia de expresar sentimientos de afecto y recibirlos.
- Reconocer las vivencias afectivo-sexuales como formas enriquecedoras de relacionarse consigo mismo y con los demás.

#### Desarrollo de habilidades

- Comportarse de forma natural con respecto al propio cuerpo y al de los demás.
- Actuar sin actitudes discriminatorias ante las diferencias físicas individuales.
- Identificar sensaciones y necesidades corporales: el hambre, la sed, ir al baño...
- Expresar la curiosidad que provocan determinados aspectos sobre el origen de las personas (desarrollo del feto, nacimiento...).

## EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

### EDUCACIÓN PRIMARIA

#### OBJETIVOS

##### Objetivos específicos

- Apreciar la importancia de valores como la igualdad entre los sexos, el respeto a la pareja, la tolerancia y la cooperación.
- Conocer la anatomía y fisiología de los aparatos reproductores masculino y femenino.
- Conocer y comprender los cambios que se producen en el cuerpo durante la pubertad.
- Conocer cuestiones fundamentales sobre la fecundación, el embarazo y el parto.
- Adquirir conocimientos básicos sobre la anticoncepción, las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA.

##### Desarrollo de habilidades

- Adoptar una actitud crítica para identificar y analizar la publicidad sexista.
- Buscar información sobre afectividad y sexualidad.
- Intercambiar conocimientos, creencias y actitudes sobre sexualidad con los iguales y con el profesor.
- Aceptar el propio cuerpo y aumentar la autoestima.
- Mejorar las habilidades sociales (asertividad, control emocional, comunicación, persuasión...).

## EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO

#### OBJETIVOS

##### Objetivos específicos

- Appreciar la importancia de valores como la igualdad entre los sexos, el respeto a la pareja, la tolerancia y la cooperación.
- Valorar la sexualidad, como fuente de afectividad, placer y reproducción.
- Profundizar en los conocimientos sobre el aparato genital masculino y femenino, los cambios en la pubertad, la fecundación, el embarazo y el parto.
- Ahondar en los conocimientos sobre la seguridad de las prácticas sexuales y de los métodos anticonceptivos, y sobre la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Conocer los diferentes servicios sanitarios a los que se pueden dirigir en busca de asesoramiento.

##### Desarrollo de habilidades

- Tomar decisiones con responsabilidad en el plano afectivo-sexual.
- Actuar con autonomía frente a las presiones para mantener relaciones sexuales no deseadas.
- Intercambiar puntos de vista con los iguales y con el profesor para aclarar ideas, dudas, creencias, etc. sobre las relaciones afectivo-sexuales saludables.
- Superar el retraimiento ante la compra del preservativo y a la hora de proponer su uso, y aprender a utilizarlo.
- Mejorar las habilidades sociales (asertividad, control emocional, comunicación, persuasión...).

## PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Es importante remarcar que en el campo de la prevención del consumo de drogas las actuaciones prioritarias van dirigidas a los escolares con edades comprendidas entre los 10 y 16 años. De esta manera incidimos tanto en el periodo anterior al inicio en el consumo como en el tramo de edad en que generalmente comienza dicho consumo entre los adolescentes.

Las actuaciones en prevención del consumo de drogas en edades inferiores deben dirigirse al desarrollo de habilidades para la vida de forma genérica, de manera que sirvan posteriormente a los preadolescentes y adolescentes para elegir opciones saludables. En cuanto a las edades superiores, aunque las intervenciones sigan incidiendo en la prevención, no hay que olvidar que el consumo aumenta de forma importante a partir de los 16 años, por lo que, desde esa edad también se podrían contemplar actuaciones desde la perspectiva de la reducción de los daños.

### Objetivo General

Adquirir información objetiva y veraz acerca de las diferentes drogas y desarrollar habilidades personales y sociales con el fin de mejorar la competencia personal ante el consumo de drogas.

## EDUCACIÓN PRIMARIA

### OBJETIVOS

#### Objetivos específicos

- Adquirir los conocimientos básicos sobre los efectos y riesgos, especialmente a corto plazo, del consumo de drogas, incidiendo de forma prioritaria sobre el alcohol y el tabaco.
- Reflexionar acerca de los mitos y creencias existentes sobre el consumo de drogas, especialmente sobre el alcohol y el tabaco.
- Conocer los aspectos sociales que llevan al consumo de drogas.
- Detectar cómo inciden los medios de comunicación en el consumo de drogas.

#### Desarrollo de habilidades

- Desarrollar la capacidad crítica y de discusión sobre las razones por las que se consumen drogas (alcohol y tabaco).
- Ser capaz de entablar y mantener relaciones amistosas y de resolver los conflictos con los amigos de manera constructiva.
- Adquirir habilidades de resistencia a las presiones promotoras del consumo de drogas: la publicidad, la presión del grupo y la persuasión de los demás.
- Desarrollar la capacidad crítica para identificar y analizar la publicidad sobre alcohol y tabaco.
- Practicar los mecanismos básicos del comportamiento asertivo: aprender a decir "no".

## PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO

#### OBJETIVOS

##### Objetivos específicos

- Profundizar en los conocimientos sobre los efectos y riesgos del consumo de drogas, principalmente sobre el alcohol, el tabaco y el cannabis.
- Profundizar en el análisis de las drogas como un fenómeno con dimensiones y efectos sociales, legales, sanitarios, económicos y culturales.
- Reflexionar acerca de la influencia de los mensajes publicitarios y de sus técnicas de persuasión en el consumo de drogas.
- Conocer la realidad en la que se mueven los alumnos en relación con el consumo de drogas.
- Conocer básicamente la normativa y el marco legal vigentes con respecto al alcohol, tabaco y otras drogas.

##### Desarrollo de habilidades

- Desarrollar la capacidad crítica y de discusión ante el consumo de drogas y el papel de éstas en el modelo de ocio y consumo juvenil, con especial referencia al alcohol, al tabaco y al cannabis.
- Tomar decisiones meditadas y responsables, adoptando como referencia la protección de la salud.
- Desarrollar habilidades de resistencia a las presiones promotoras del consumo de drogas: la publicidad, la presión del grupo y la persuasión de los demás.
- Analizar de forma crítica la publicidad sobre el alcohol y el tabaco.
- Profundizar en la práctica del comportamiento asertivo: diferentes formas de decir "no".
- Utilizar estrategias de autocontrol mediante técnicas de manejo de las emociones.
- Buscar alternativas de ocio y tiempo libre saludable.





## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Las lesiones traumáticas accidentales (accidentes de tráfico, domésticos, deportivos...), son un grave problema de salud pública: primera causa de muerte en estas edades y causantes de muchas invalideces y discapacidades. Originan el 40% de la mortalidad escolar.

Muchas de las lesiones por accidentes de tráfico se pueden prevenir o reducir, con el uso de medidas de seguridad (cinturones, asientos para niños) y con una circulación responsable por las vías públicas (como conductor y como peatón), respetando las normas de circulación. Algunas de las medidas de prevención de lesiones por accidentes de tráfico son especialmente eficaces cuando están dirigidas a niños y jóvenes: utilización del casco en motocicletas, conducción sin haber consumido alcohol o drogas, velocidad adecuada del vehículo, etc.

Uno de los factores más relevantes a tener en cuenta es el hecho de que la mayor parte de las lesiones accidentales son previsibles y, por lo tanto, susceptibles de prevención, lo que demuestra lo necesario que es educar a niños y jóvenes en el conocimiento de los comportamientos que permiten reducir el número de accidentes de tráfico, domésticos, deportivos o, incluso los producidos en la escuela.

### Objetivo General

Adquirir conocimientos y adoptar comportamientos seguros con uno mismo y con los demás.

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

### EDUCACIÓN INFANTIL

#### OBJETIVOS

##### Objetivos específicos

- Conocer el propio cuerpo, su vulnerabilidad, sus posibilidades y limitaciones motrices.
- Observar y explorar el entorno social y natural, identificando lugares, objetos y situaciones que puedan entrañar riesgo.
- Conocer las situaciones concretas de riesgo derivadas de determinados juegos y actividades físicas.
- Conocer, aceptar y respetar las normas elementales de seguridad.
- Adquirir conocimientos básicos sobre educación vial, como peatón, ciclista y ocupante de vehículos.

##### Desarrollo de habilidades

- Desarrollar capacidades motrices de agilidad y coordinación (reflejos, psicomotricidad, caer sin daño...).
- Identificar las situaciones concretas de riesgo derivadas de determinados juegos y actividades físicas.
- Desarrollar habilidades en relación con la seguridad vial: cuándo cruzar una calle y por dónde, usar el casco con la bicicleta y utilizar los sistemas de retención (sillas, elevadores, cinturones...) en los vehículos.
- Saber a quién dirigirse en caso de accidente.
- Seguir un comportamiento adecuado a las demandas de los adultos ante situaciones de riesgo.
- Utilizar correctamente los materiales.

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

### EDUCACIÓN PRIMARIA

#### OBJETIVOS

##### Objetivos específicos

- Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades y limitaciones.
- Identificar y prevenir los peligros del entorno en el que desarrolla sus actividades.
- Valorar las ventajas de comportamientos prudentes y seguros.
- Adquirir conocimientos básicos sobre las normas de la educación vial como peatón, ciclista y ocupante de vehículos.
- Conocer el material adecuado para la práctica segura de los diferentes deportes.
- Conocer los materiales sanitarios que han de componer un botiquín básico.

##### Desarrollo de habilidades

- Desarrollar hábitos seguros en sus actividades cotidianas.
- Identificar productos tóxicos a través de su etiquetado.
- Adoptar una actitud crítica ante actitudes temerarias (no respetar las señales de circulación, consumir alcohol, no utilizar el cinturón o el casco...).
- Realizar ejercicios de educación vial, como peatón y como conductor de bicicletas, monopatines, patines, etc.
- Desarrollar habilidades de actuación ante situaciones críticas (evacuación ordenada, aviso a los servicios de urgencias, primeros auxilios básicos...).
- Interpretar correctamente instrucciones, carteles y señales referidos a la seguridad con el fin de actuar correctamente.

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO

#### OBJETIVOS

##### Objetivos específicos

- Conocer las principales causas de accidentes y sus consecuencias (pérdida de calidad de vida, mortalidad, gasto sanitario...).
- Conocer y valorar las ventajas de comportamientos prudentes y seguros.
- Conocer y respetar las normas de educación vial como peatón, ciclista y conductor de vehículos motorizados.
- Conocer las principales sustancias tóxicas.
- Conocer los riesgos de la automedicación.
- Adquirir conocimientos sobre las normas básicas de seguridad y ergonomía en el medio escolar y laboral.

##### Desarrollo de habilidades

- Adoptar una actitud crítica ante actitudes temerarias (no respetar las señales de circulación, consumir alcohol, no utilizar el cinturón o el casco, circular a velocidad inadecuada...).
- Tomar decisiones adecuadas ante situaciones críticas (evacuación ordenada, aviso a los servicios de urgencias, primeros auxilios básicos...).
- Adoptar comportamientos seguros en las actividades habituales (utilización de instrumentos, de instalaciones...).



**BIBLIOGRAFÍA**





## BIBLIOGRAFÍA

### A.- General:

1. Organización Mundial de la Salud. Fomento de la salud a través de la Escuela. Ginebra: OMS; 1997. Serie de Informes Técnicos 870.
2. Promoción de la salud de la Juventud Europea. La educación para la salud en el ámbito educativo. Manual de formación para el profesorado y otros agentes educativos. Edición en Español. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo, Comisión de la Unión Europea, Organización Mundial de la Salud, Consejo de Europa; 1998.
3. IUHPE (International Union for Health Promotion and Education). La evidencia de la Eficacia de la Promoción de la Salud. Configurando la Salud Pública en una nueva Europa. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2000.
4. Conference Report. A European Conference on linking education with the promotion of health in schools; 2002 sept 25-27; Egmond. Netherlands.
5. Centro de Investigación y Desarrollo Educativo. Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo, Comisión de la Unión Europea, Consejo de Europa, Organización Mundial de la Salud; 1998.
6. Serrano MI. La educación para la salud del siglo XXI. Comunicación y Salud. Madrid: Díaz de Santos; 1998.
7. Organización Mundial de la Salud. Glosario de la OMS. Madrid: Secretaría General Técnica. Ministerio de Sanidad y Consumo; 1999.
8. Organización Mundial de la Salud. Salud para todos en el siglo XXI. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 1999.
9. Reunión Nacional "Educación para la Salud en la Escuela". El Escorial (Madrid): Ministerio de Sanidad y Consumo; Diciembre 2001.
10. Grupo de trabajo de Promoción de la Salud. Consejo Interterritorial. Ganar Salud con la Juventud. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2002.
11. Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud. Promoción de la salud en los centros de educación secundaria de Europa. Guía Práctica. Madrid: Ministerio de



Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo, Comisión de la Unión Europea, Consejo de Europa, Organización Mundial de la Salud; 1998.

12. Ley 1/1993, de 6 de abril, de Ordenación del Sistema Sanitario. (Boletín Oficial de Castilla y León N<sup>o</sup> 77, de 27 abril 1993).

13. Consejería de Sanidad y Bienestar Social. 2<sup>o</sup> Plan de Salud de Castilla y León. Valladolid: Junta de Castilla y León; 1999.

14. Herruzo Cabrera R, Sáez Crespo A, Graciani Pérez-Regadera, Rey Calero J. Salud Infancia y adolescencia. En: Piédrola Gil. Medicina Preventiva y Salud Pública. 10<sup>a</sup> edición. Barcelona: Masson; 2000. p.841-854.

15. Salleras L. Educación sanitaria. Principios, Métodos, Aplicaciones. Madrid: Díaz de Santos; 1990.

16. González E, Moraleda M, My Oñate P. Educar en la competencia social. Un programa para la tutoría con adolescentes. 2<sup>a</sup> edición. Madrid: CCS; 1999.

17. Hernán García M, Sierra Orrantía J. Una apuesta por la metodología participativa como herramienta de trabajo en el aula. Jornadas sobre Prevención del VIH/SIDA en los centros educativos. CIDE. Dirección General de Formación Profesional e Innovación Educativa. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Madrid 23 y 24 de noviembre de 2000.

18. Juárez Martínez O, Rufat Sabio MJ, González Gómez de Olmedo MP. ¿Cómo trabajar el cambio de actitudes con los alumnos?. Jornadas sobre Prevención del VIH/SIDA en los centros educativos. CIDE. Dirección General de Formación Profesional e Innovación Educativa. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Madrid 23 y 24 de noviembre de 2000.

19. Mendoza Berjano R, Sagreda Pérez MR, Batista Foquet JM. Conductas de los escolares españoles relacionadas con salud (1986-1990). Madrid: Colección Politeya. CSIC; 1994.

20. Michelson L, Sugai DP, Wood RP y Kazdin AE. Las habilidades sociales en la infancia. Evaluación y tratamiento. Barcelona: Martínez Roca; 1987.

21. Monjas Casares M<sup>a</sup> I. Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y adolescentes. Madrid: CEPE; 1993.

22. Organización Mundial de la Salud. Educación en habilidades de vida en las escuelas. Ginebra: OMS; 1993.

23. Costa M, López E. Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid: Pirámide; 1998.



## **B.- Concepto de Salud y Promoción de la Salud:**

1. Ministerio de Sanidad y Consumo. Promoción de la Salud. Glosario. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 1999.
2. Piédrola Gil. Medicina Preventiva y Salud Pública. 10ª edición. Barcelona: Masson; 2000.
3. Salleras L. Educación sanitaria. Principios, Métodos, Aplicaciones. Madrid: Díaz de Santos; 1990.
4. Organización Mundial de la Salud. Salud para Todos en el Siglo XXI. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 1999.
5. Grupo de Trabajo de Promoción de la Salud. Consejo Interterritorial. Ganar Salud con la Juventud. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2002.
6. Manidi Mj, Dafflon-Arvanitou I. Actividad Física y Salud. Aportaciones de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de la actividad física. Barcelona: Masson; 2002.
7. Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud (IUHPE). La Evidencia de la Eficacia de la Promoción de la Salud. Configurando la Salud Pública en una Nueva Europa. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2000.
8. Serrano MI. La educación para la salud del siglo XXI. Comunicación y Salud. Madrid: Díaz de Santos; 1998.
9. Frías A. Salud Pública y Educación para la Salud. Barcelona: Masson; 2000.
10. Organización Mundial de la Salud. Educación en habilidades de vida en las escuelas. Ginebra: OMS; 1993.

## **C.- Hábitos Higiénicos:**

1. Gálvez Vargas R, Sierra López A, Sáenz González MC, Gómez López LI, Fernández-Crehuet Navajas J, Salleras Sanmartí L, et al. La salud y sus determinantes. Concepto de medicina preventiva y salud pública. En: Piédrola Gil. Medicina Preventiva y Salud Pública. 10ª edición. Barcelona: Masson; 2000. p.3-12.
2. Vaqué Rafat J. Epidemiología general de las enfermedades transmisibles. En: Piédrola Gil. Medicina Preventiva y Salud Pública. 10ª edición. Barcelona: Masson; 2000. p.387-400.

3. Consejería de Sanidad y Bienestar Social. Educación para la salud en la escuela. Libro del profesor. Valladolid: Junta de Castilla y León; 1990.
4. Consejería de Sanidad y Bienestar Social. 2º Estudio epidemiológico de la Salud Bucodental en los Escolares en Castilla y León. Valladolid: Junta de Castilla y León; 2000.
5. Consejería de Sanidad y Bienestar Social. Programa de Salud Bucodental de Castilla y León. Valladolid: Junta de Castilla y León; 1998.
6. Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS). [en línea]. Subprograma de infancia y adolescentes. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc). [fecha de acceso 20-10-2003]. Disponible en: <http://www.papps.org/recomendaciones/menu.htm>
7. Task Force on Community Preventive Services. Promoting oral Health: Interventions for Prevent Caries, Oral and Pharyngeal Cancers. MMWR 2001; 50 (RR21): 1-13.
8. UNICEF. División de Programas. Hacia una mayor programación. Manual sobre saneamiento e higiene en la escuela. Directrices Técnicas sobre Agua, Medio Ambiente y Saneamiento. Nº 5. Nueva York: UNICEF; 1998.

#### **D.- Alimentación Saludable:**

1. Serra Majem L, Aranceta Bartrina J, Rodríguez-Santos, F. Crecimiento y desarrollo. Barcelona: Masson; 2003.
2. University of Crete School Medicine (2001). Nutrition and Diet for healthy lifestyles in Europe. Science & Policy Implications. EURODIET Project. [fecha de acceso 5 de noviembre 2003] Disponible en: <http://eurodiet.med.uoc.gr>
3. Organización Panamericana de la Salud. Guía Dietética CINDI. Washington: Organización Panamericana de la Salud. World Health Organization Regional Office for Europe; 2000.
4. World Health Organization Regional Office for Europe. Healthy Living. What is a healthy lifestyle?. Copenhagen: OMS; 1999.
5. Joint WHO/FAO Expert Consultation. Diet, Nutrition And the Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series. Geneva; 2003.
6. CDC. Physical Activity and Good Nutrition: Essential Elements to Prevent Chronic Diseases and Obesity. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention; 2003.

7. Rivero Martín MJ, Román Riechman E, Cilleruelo Pascual ML, Barrio Torres J. La importancia del desayuno en la alimentación infantil. *Form Contin Nutr Obes* 2002; 5 (6): 331-6.
8. Bayés R. Preferencias y aversiones alimentarias en una población española. *Rev Psicol. Gen Apl* 1983; 38: 513-528.
9. Serra LI, Ribas L, Castell C, Arija V, Lloveras G, Salleras L. Consejo nutricional y alimentario. *Med. Clin.* 1994; 102 (supl 1): 93-99.
10. Vega T, Rasillo MA, Franco M, Rodríguez G. Trastornos de la conducta alimentaria en Castilla y León. Valladolid: Junta de Castilla y León; 2001.
11. Freedman DS, Dietz WH, Srinivasan SR, Berenson GS. The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents: The Bogalusa Herat study. *Pediatrics* 1999; 103: 1175-1182.
12. Serra Majem L, Aranceta Bartrina J. *Obesidad infantil y juvenil*. Barcelona: Masson; 2001.
13. Sociedad Española Nutrición Comunitaria. *Guías Alimentarias para la Población Española. Recomendaciones para una dieta saludable*. Madrid: Ayuntamiento de Bilbao; 2001.
14. Serra Majem L, Aranceta Bartrina J. *Desayuno y equilibrio alimentario*. Barcelona: Masson; 2000.
15. Serra Majem L, Aranceta Bartrina J. *Alimentación infantil y juvenil*. Barcelona: Masson; 2002.
16. Willet WC, Sacks F. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am. J. Clin. Nut.* 1995, 61 (Supl): 1402-06.
17. Dixey R, Heindl I, Loureiro I, Pérez-Rodrigo C Et Al. *Healthy Eating for Young People in Europe. A School-based nutrition education guide*. Copenhagen: International Planning Committee. WHO; 1999.
18. Ruiz JM. *Juntos podemos. Alimentación y salud*. Valladolid: Consejería de Sanidad y Bienestar Social. Junta de Castilla y León; 1994.
19. Durá Travé T. Ingesta de energía y nutrientes en los alumnos de educación secundaria obligatoria. *An Esp Pediatr* 2001; 54 (6): 547-554.
20. Vilaplana M. La alimentación como signo de cultura. *OFFARM* 2003; 22 (4): 111-114.

21. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio del Interior. Nutrición saludable y prevención de los trastornos de alimentarios. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura; 1999.
22. Mc. Murray RG, Harrell JS, Bangdiwala SI, Bradley CB, et al. A School-based intervention can reduce body fat and blood pressure in young adolescents. *Journal of Adolescent Health* 2002; 31: 125-132
23. Romero Fernández, H. Dietética en Atención Primaria. Valladolid: Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad y Bienestar Social; 1996.
24. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid; 2005.
25. Guía alimentaria para los comedores escolares de Castilla y León. Patologías. Junta de Castilla y León. Consejería de Educación; 2005.

#### **E.- Actividad Física Saludable:**

1. Carta internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO. Artículo 1, 1.1; 1978.
2. Organización Mundial de la Salud. Active living: physical activity for health. Geneva: Division of Health Promotion, Education and Communication; 1997.
3. Manidi MJ, Dafflon-Arvanitou I. Actividad Física y Salud. Barcelona: Masson; 2002.
4. Ministerio de Sanidad y Consumo. Encuesta Nacional de Salud 2001 [en línea]. [fecha de acceso 3 de noviembre de 2003]. Disponible en: <http://www.msc.es/>
5. Organización Mundial de la Salud (2002). The European health report 2002. Who Regional Publications European Series Nº 97. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
6. Varo JJ, Martínez MA, Sánchez-Villegas A, Martínez JA, et al. Actitudes y prácticas en actividad física: Situación en España respecto al conjunto europeo. *Atención Primaria* 2003; 31 (2): 77-86.
7. Martín A. El Ejercicio Físico como estrategia de Salud. Valladolid: Junta de Castilla y León; 1995.
8. Task Force on Community Services. Recommendations to increase physical activity in communities. *Am J Prev Med* 2002; 22 (4s): 76-72.

- 
9. Counseling to promote physical activity. Task Force Guide. 3th Edition. [en línea] 2003 [fecha de acceso 5 de noviembre de 2003]. Disponible en: <http://www.ahrq.gov/clinic/gcpspu.htm>
  10. CDC. Physical Activity and Good Nutrition: Essential Elements to Prevent Chronic Diseases and Obesity. Department Of Health And Human Services Centres For Disease Control And Prevention; 2003.
  11. Grupo de trabajo AEPap/PAPPS SemFYC. Recomendaciones. [en línea] Febrero 2003. [fecha de acceso 22 de octubre de 2003]. Disponible en: <http://www.aepap.org/previnfad/prev-recom.htm>
  12. IUHPE (International Union for Health Promotion and Education). La evidencia de la Eficacia de la Promoción de la Salud. Configurando la Salud Pública en una nueva Europa. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2000.
  13. Pate RR et al. Physical education and its role in school health promotion. Journal of school health 1987; 57: 445-450.
  14. Organización Mundial de la Salud. Fomento de la Salud a través de la Escuela. Informe de un Comité de Expertos. Ginebra: OMS; 1997. Serie de Informes Técnicos: 870.
  15. Actividad física y Salud. Educación Secundaria. Antonio Fraile Aranda. Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León; 2004.
  16. Actividad física y Salud. Educación Infantil. Antonio Fraile Aranda. Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León; 2005.
  17. Actividad física y Salud. Educación Primaria. Antonio Fraile Aranda. Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León; 2005.

## **F.- Educación Afectivo Sexual:**

1. Jornadas de Prevención del VIH/SIDA en los Centros Educativos [en CD-ROM] Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Ministerio de Sanidad. 2000 nov 23-24; Madrid. Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Ministerio de Sanidad.
2. Rodés Monegal, A. La Prevención del VIH/SIDA. Plan Nacional sobre el SIDA. Ministerio de Sanidad y Consumo.
3. Comisión de las Comunidades Europeas 94/0222(COD) Decisión del Parlamento Europeo del Consejo por la que se adopta un programa de acción comunitaria relativo a la prevención del SIDA y de otras determinadas enfermedades transmisibles dentro del marco de al acción en el ámbito de la salud pública.

4. Ministerio de Sanidad. Infección por VIH y SIDA en España. Plan Multisectorial 2001-2005. Secretaría del Plan Nacional del SIDA. Dirección General de Salud Pública y Consumo. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2001.
5. Ministerio de Sanidad. Plan de movilización multisectorial del VIH/SIDA. España 1997-2000. Evaluación. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2001.
6. Ganar Salud con la Juventud. Recomendaciones sobre Salud Sexual y Reproductiva, Consumo de Alcohol y Salud Mental. Grupo de Trabajo de Promoción de la Salud de la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Abril; 2002.
7. González Alonso J. Epidemiología de los embarazos de las adolescentes españolas. Escuela Nacional de Sanidad. 5 nov; 2002
8. Prevención del SIDA en los jóvenes: Una propuesta de actuación. Ayuntamiento de Valladolid. Área de Medio Ambiente, Salud y Consumo; 2003.
9. Juárez O, Díez E. Prevención del SIDA en adolescentes escolarizados: Una revisión sistemática de la efectividad de las intervenciones. Gac Sanit. 1999; 13(2); 150-162.
10. Serrano González MI. "La Educación para la Salud en el siglo XXI". Comunicación y Salud. Madrid: Díaz de Santos; 1990.
11. Organización Mundial de la Salud. Los jóvenes y el VIH/SIDA, "Una oportunidad en un momento crucial". Fondo de Naciones Unidas para la Infancia. Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA y Organización Mundial de la Salud; 2002.
12. Tejero Vela C. Toledo Pallares J. El acceso a la información y los materiales didácticos. Jornadas sobre Prevención del VIH/SIDA en los centros educativos. CIDE. Dirección General de Formación Profesional e Innovación Educativa. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Madrid 23 y 24 de noviembre de 2000.
13. Belengue F, García Piñeiro M. ¿Cómo hacer un taller de sexo más seguro?. Jornadas sobre Prevención del VIH/SIDA en los centros educativos. CIDE. Dirección General de Formación Profesional e Innovación Educativa. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Madrid 23 y 24 de noviembre de 2000.
14. Comisión Nacional de Coordinación y Seguimiento de Programas de Prevención del SIDA. XVII Sesión. Madrid 19-XI-02.
15. World Health Organization. School Health Education to Prevent AIDS and Sexually Transmitted Diseases. Geneve: WHO; 1992. Series 10.


## G.- Prevención del Consumo de Drogas:

1. Prevención de las drogodependencias. Análisis y propuestas de actuación. Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid; 1997.
2. Guía para una prevención eficaz. Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Asociación de Técnicos para el desarrollo de Programas Sociales. Madrid; 2004.
3. La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela: análisis y evaluación de un programa. Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio del Interior. Universidad de Santiago de Compostela; 1999.
4. Discover. Aprendiendo a vivir. Investigaciones y programas educativos. Edex Bilbao; 2002.
5. Material de apoyo para la aplicación del programa Discover. Comisionado Regional para la Droga. Junta de Castilla y León.
6. Nexus. Programa para la prevención del consumo de drogas. Deporte y Vida. Madrid; 2003.
7. Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Elisardo Becoña. Universidad de Santiago de Compostela y Plan Nacional sobre Drogas. Madrid; 2002.
8. Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas. Elisardo Becoña. Universidad de Santiago de Compostela y Plan Nacional sobre Drogas. Madrid; 1999.
9. Construyendo Salud. Promoción del desarrollo personal y social. Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio del Interior. Universidad de Santiago de Compostela. Madrid; 2002.
10. Ministerio de Sanidad y Consumo. OMS Tercer Plan de Actuación para una Europa sin tabaco 1997-2001. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid; 1999.
11. Estrategia Europea sobre Drogas. 2005-2012. Council of European Union. Noviembre de 2004.
12. Carta Europea sobre el alcohol. Conferencia Europea sobre Salud, Sociedad y Alcohol. 1995, Paris. OMS
13. Declaración de Estocolmo febrero de 2001. Conferencia Ministerial de la OMS sobre los jóvenes y el alcohol. Ministerio de Sanidad y Consumo; 1999.
14. Convenio Marco de la OMS para el control del tabaquismo.
15. Estrategia Europea para el Control del Tabaco. OMS 2002 Copenhague.

## H.- Prevención de Accidentes:

1. Instituto Nacional de Consumo. Programa de Lesiones: Red de Detección de Accidentes Domésticos y de Ocio. España 2002. Madrid: Instituto Nacional de Consumo. Subdirección General de Ordenación del Consumo; 2003. [fecha de acceso 15 de octubre de 2003] Disponible en: <http://www.consumo-inc.es/informes/interior/estudios/estudios.htm>
2. Consejería de Sanidad y Bienestar Social. Programa de Prevención de Accidentes Domésticos Infantiles. Junta de Castilla y León. Valladolid; 1993.
3. García Tirado MCA. Accidentes. En: Frías Osuna A. Salud Pública y Educación para la Salud. Barcelona: Masson; 2000. 291-296.
4. Ministerio de Sanidad y Consumo. Encuesta Nacional de Salud 1997. Ministerio de Sanidad y Consumo.
5. Ruiz Ramos M, Nieto García A. Evaluación de la mortalidad por accidente infantiles y su distribución geográfica en España (1975-1994). Rev Esp Salud Pública 2001; 75: 433-442.
6. Estadística de Mortalidad en Castilla y León 1999. Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad. Observatorio de Salud Pública. Valladolid; 2003.
7. European Commission. The Health Status of The European Union. Narrowing the Health Gap. European Commission; 2003. [fecha de acceso 23 de septiembre de 2003] Disponible en: [www//europa.eu.int/comm/health/ph\\_information/reporting/](http://www.europa.eu.int/comm/health/ph_information/reporting/)
8. Report on The State of Young People`s Health in the European Union. European Commission. Directorate-General Health and Consumer Protection Unit F3-Promotion, Health monitoring and injury prevention; 2000.
9. Redondo Calderón JL, de Dios Luna del Castillo JJ, Jiménez Moleón JJ, Lardelli Claret P, et al. Evolución de la mortalidad por accidentes de tráfico en España, 1962-1994. Gac. Sanit. 2000; 14 (1): 7-15.
10. Salleras L, Taberner JI, Fernández R, Prats R, Guayta R, Garrido P, et al. Consejos para la Prevención de Accidentes. Med. Clinica 1994; 102(supl1): 127-131.
11. Astudillio Alarcón W, Mendinueta Aguirre C. Las caídas del anciano: prevención y tratamiento. Centro de Salud 1995: 601-604.
12. Carreras González E, Picanyol Peirato J. Estudio comparativo de las causas de traumas graves entre 1990 y 1998. Cir. Pediatr. 2002 Jan. 15(1): 34-7.



- 
13. Ministerio de Sanidad y Consumo. Encuesta Nacional de Salud 2001. Ministerio de Sanidad y Consumo. [fecha de acceso 23 de septiembre de 2003] Disponible en: [http://www.msc.es/salud/epidemiologia/ies/encuesta2001/avance\\_resultados.htm](http://www.msc.es/salud/epidemiologia/ies/encuesta2001/avance_resultados.htm)
  14. Consejería de Sanidad y Bienestar Social. Programa de Prevención de Accidentes. Valladolid: Junta de Castilla y León; 1994.
  15. Lardelli Claret P, de Dios Luna del Castillo PJ, Jiménez Moleón JJ, García Martín M, et al. Valoración del efecto del uso de casco en los ciclistas sobre el riesgo de sufrir lesiones craneales y de morir en España, entre 1990 y 1999. *Med Clin*; 2003; 120(3): 85-88.
  16. Miranda López P, Ramón Esparza T. Guía Metodológica para la Promoción de la Seguridad y la Prevención de Accidentes en el Medio Escolar. Educación para la salud en Educación Infantil y Primaria. Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales. Dirección General de Salud y Consumo. Murcia; 1994.
  17. Bras i Marquillas J, Galbe Sánchez-Ventura J, Pericas Bosch J, Rodríguez Molinero L et al. Subprograma de infancia y adolescentes. Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud. PAPPS. Atención Primaria [en línea] 2001 [fecha de acceso 6 de octubre de 2003; 28(2): 209-232.] Disponible en: <http://www.papps.org/recomendaciones/menu.htm>
  18. Peiró R, López F, Marrodán J, Fernández C, Ramírez C. Actividades intersectoriales en la prevención de accidentes de tráfico. *Gac Sanit* 2003; 17(4): 332-4.
  19. Protocolos de actuación ante Urgencias Sanitarias en los centros educativos de Castilla y León. Junta de Castilla y León. Consejería de Educación. 2004.
  20. Material Campaña ¡a salvo! Guía del profesor. Consejería de Economía y Empleo. Valladolid; 2006.

## COORDINACIÓN

CONSEJERÍA DE SANIDAD.  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y CONSUMO

M<sup>a</sup> Isabel Alonso Ceballos  
Guillermo Doménech Muñiz

CONSEJERÍA DE FAMILIA E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.  
COMISIONADO REGIONAL PARA LA DROGA

Susana Redondo Martín

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN.  
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANIFICACIÓN Y ORDENACIÓN EDUCATIVA

## GRUPO DE TRABAJO

CONSEJERÍA DE SANIDAD.  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y CONSUMO

Evangelina Alonso Turienzo  
Esther Equisoain Janáriz  
Pilar Machín Acosta  
Montserrat Sánchez Alba

## COLABORACIÓN

CONSEJERÍA DE SANIDAD.  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y CONSUMO

Ignacio Rosell Aguilar  
Elvira Elena García Álvarez

CONSEJERÍA DE FAMILIA E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES  
Dolores de las Heras Renedo

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN.  
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANIFICACIÓN Y ORDENACIÓN EDUCATIVA



# Guía para la promoción de la salud

en los centros docentes  
de Castilla y León

