



PLAN DE ACTUACIÓN

CRECIENDO EN SALUD



Centro: CEIP PEDRO ALONSO NIÑO
Localidad: MOGUER
CURSO 20/21
Coordinador: ÁLVARO RUIZ CANO



1. CONTEXTUALIZACIÓN/ JUSTIFICACIÓN DEL PLAN

En Andalucía el desarrollo de la educación y promoción de la salud en el ámbito educativo se impulsa a través del Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable (en adelante PHVS). Este programa educativo, que adopta la denominación de Creciendo en Salud cuando se dirige a educación infantil, educación especial y educación primaria, tiene metodologías activas basadas en la investigación/ acción participativa, favorecer y fortalecer el vínculo con la comunidad fomentando entornos más sostenibles y saludables, así como establecer redes de colaboración interprofesional.

El Programa apuesta por una perspectiva integral, con enfoques didácticos innovadores y abordando las cuatro dimensiones fundamentales en la promoción de salud en la escuela como son el currículo, el entorno psicosocial del centro, la familia y la colaboración con los recursos comunitarios que protegen y promueven el valor “salud”, tanto individual como colectivo. Ofrece un marco de trabajo que facilitará a los centros el abordaje de las medidas de prevención, el bienestar emocional, la higiene y la promoción de la salud frente a la COVID-19.

Se diseñarán e implementarán actividades interdisciplinares de educación y promoción para la salud en el centro que incluyan las medidas de prevención, el bienestar emocional, la higiene y la promoción de la salud frente a la COVID-19, para hacer del alumnado un agente activo y competente en la prevención y mejora de su salud y de la comunidad educativa, favoreciendo actitudes, habilidades y conocimientos que le permitan afrontar una conducta saludable de forma libre, informada y consciente.

Por tanto, desde el CEIP Pedro Alonso Niño consideramos el Plan Creciendo en Salud muy atractivo y a la vez ampliamente beneficioso para el desarrollo integral de nuestro alumnado, y más aún si cabe en un curso como el actual tan especial y diferente en todos los sentidos debido a las circunstancias provocadas por la COVID-19, donde la prevención y la adquisición de hábitos y rutinas relacionadas con nuestra Salud (física, mental y social) se han convertido en algo imprescindible en nuestra vida diaria, tanto dentro como fuera de la vida escolar.

• CARÁCTERÍSTICAS GENERALES DEL CENTRO

Centro “Pedro Alonso Niño”, situado en la localidad de Moguer, provincia de Huelva.

El centro se ubica en un área de predominio agro-industrial, que ve aumentada su población coincidiendo con la campaña de plantación y recogida de fresas y otros frutos rojos.

El entorno socio-cultural es medio-bajo. Se trata de un pueblo agrícola con mucha población inmigrante. El 25% de la población censada es extranjera.

En el presente curso 2020/2021 se encuentran matriculado en el centro un total de 712 alumnos/as distribuidos de la siguiente manera:



- Educación Infantil: 217
- Educación Primaria: 493
- Aula específica: 2

Del total de alumnos/as matriculados un 21% corresponden a alumnado cuyo padre y/o madre es inmigrante, siendo Rumania, Marruecos o Polonia las más frecuentes.

2. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD (EPS)

A la hora de poner en marcha el Programa, lo primero que debemos hacer es constituir el Equipo de Promoción de la Salud (en adelante **EPS**), que se encargue de la planificación, seguimiento y evaluación del mismo, y una vez analizadas las necesidades y recursos disponibles de la zona, recogerlo en este Plan de Actuación.

En este curso 20/21 formarán parte del **EPS**:

- El coordinador del programa Creciendo en Salud.
- Equipo Directivo del Centro.
- Coordinadores-as de otros programas que se desarrollan en el Centro (Plan de Igualdad, Escuela Espacio de Paz, Plan de Biblioteca, Plan de Autoprotección, etc.).
- Profesorado participante en el Programa.
- Alumnado del Centro.
- Equipo de Orientación.
- Profesionales sanitarios de la zona. (Especialmente con el enfermero-a enlace del Centro de Salud, de gran importancia dentro del protocolo de actuación contra la COVID).
- AMPA y familias de la comunidad educativa.
- Otros agentes (Ayuntamiento, Patronato Municipal de Deportes, etc.)

Se procurará que el EPS mantenga al menos, una reunión trimestral para realizar el seguimiento del Plan, así como para la propuesta de nuevas ideas o la valoración de aquellas actividades realizadas. Dichas reuniones, en principio se realizarán de manera telemática como se recoge en el Protocolo de Actuación frente al COVID-19 del Centro.

Además de estas reuniones, se creará un grupo de Whatsapp con el profesorado participante, para que la información sea más constante y fluida.



3. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL

Una vez que hemos formado el Equipo de Promoción de la Salud, la primera tarea de gran importancia que está en sus manos es realizar un análisis lo más exhaustivo posible de la situación de partida que nos encontramos a la hora de afrontar el Programa. Para ello, vamos a valorar los siguientes aspectos:

- La evaluación final y propuestas de mejora recogidas en el Plan de Actuación del curso anterior.
- El análisis del entorno incluido en el Proyecto Educativo del centro.
- La detección específica de necesidades del alumnado.
- Los activos en salud comunitarios (físicos como; polideportivos, zonas de espacios verdes, instalaciones del centro etc... O sociales como: profesorado, alumnado y familias con intereses, experiencia y formación en la temática).
- Las orientaciones de distintos profesionales del ámbito educativo y socio-sanitario: profesorado, EOE, departamento de orientación, profesionales socio-sanitarios de referencia, etc.
- Las necesidades e intereses manifestados por las familias.

Tras valorar y analizar los aspectos anteriormente citados, el EPS llega a las siguientes conclusiones:

- ✓ Si ya el aspecto emocional del alumnado es algo fundamental en cualquier momento de su desarrollo, en este curso 20/21 es aún más clave debido a todas las nuevas experiencias que los alumno-as han tenido que vivir (y continúan viviendo) en su vida diaria a causa de la pandemia.
- ✓ Dificultad o miedo a expresar las emociones oralmente, siendo más atractivo para el alumnado a través de otro tipo de dinámicas.
- ✓ Los nuevos protocolos de funcionamiento del Centro relacionados con la prevención, protección, vigilancia y promoción de la Salud deben ser trabajados y afianzados lo antes posible por el bien de toda la comunidad educativa, ya que algunas de sus medidas suponen un cambio brusco a lo que los alumnos-as venían realizando con anterioridad.
- ✓ Entre el curso pasado y el comienzo de éste, se han detectado algunos casos en los que los alumno-as acuden al Centro sin desayunar previamente en casa o sin haber descansado las horas suficientes para un niño-a de su edad.
- ✓ Existe un porcentaje preocupante en todos los niveles del Centro, que trae para desayunar bollería industrial y zumos azucarados.
- ✓ El número de alumnos-as que consumen fruta a la hora del Recreo ha aumentado especialmente en aquellas en las que existe un refuerzo positivo, como pueden ser el “Frutómetro”, Sello de la Fruta o “Classdojo”.



- ✓ El sedentarismo entre nuestro alumnado (como en el resto de la población) ha aumentado en estos últimos meses debido a la situación en la que nos encontramos, que limita mucho las posibilidades de realizar actividad física colectiva o simplemente por el miedo al contacto con el exterior.
- ✓ El entorno en el que se encuentra el Centro es uno de los espacios agrarios en el que existen más explotaciones de fresas y otros frutos rojos y por tanto empresas y cooperativas dedicadas a su plantación, recolección y distribución. Estas deben convertirse en un activo de salud importante para el Centro (aunque algunas de ellas ya vienen colaborando con nosotros desde hace años).

4. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA LÍNEA.

Una vez hemos detectado en el análisis previo las principales necesidades referidas a la Promoción de la Salud y de los Hábitos de Vida Saludable de nuestro alumnado y los activos disponibles para llevarlo a la práctica, llega el momento de seleccionar aquellas Líneas de Intervención que vamos a pretender trabajar con nuestros chicos-as del Centro. En este caso, para el curso 20/21, además de la **Educación Emocional** (de carácter obligatorio) vamos a elegir **Estilos de Vida Saludable**. En ambas Líneas, no podemos olvidar fijar objetivos relacionados con la COVID-19, ya que, por desgracia, forma parte de la vida cotidiana de todos nosotros-as.

Habiendo seleccionado ya las Líneas de Intervención que se van a trabajar, llega el momento de fijar unos **objetivos** y **contenidos** concretos, específicos y realistas para intentar alcanzarlos a lo largo de este curso, siempre teniendo en cuenta las peculiaridades de este curso 20/21 que pueden provocar que algunos de ellos no se puedan lograr o que tengan que ser modificados sobre la marcha.

LÍNEA INTERVENCIÓN	CONTENIDOS
EDUCACIÓN EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">▪ Concepto de emoción▪ Emociones positivas y negativas▪ Emociones básicas▪ Inteligencia emocional▪ Educación emocional

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none">➤ Reconocer las emociones propias y la de los demás.➤ Aprender a aceptar y expresar las emociones positivas y negativas sin miedo.➤ Reconocer qué son emociones básicas y secundarias.➤ Fomentar en el alumno-a las habilidades sociales.➤ Desarrollar una buena automotivación, empatía, confianza y autonomía en el niño/a➤ Orientar y preparar al alumno/a emocionalmente para los retos de la vida diaria (como



puede ser la COVID-19).

LÍNEA INTERVENCIÓN	CONTENIDOS
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	<ul style="list-style-type: none">▪ Control del peso▪ Prevención de la obesidad infantil▪ Actividad Física frente al Sedentarismo▪ Medios de transportes sanos y ecológicos▪ Estilos de vida▪ Conocimiento del propio cuerpo y respeto de uno mismo▪ Conocimiento de los grupos alimenticios▪ Alimentación Equilibrada

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar sobre la importancia de la actividad física y aportar ideas y recursos para ser usados en el tercer tiempo pedagógico.
- Promover los recreos activos, a través de bailes, juegos populares y tradicionales no competitivos.
- Conocer tipos de movilidad sostenible, sana, ecológica.
- Promover y concienciar sobre los efectos para la salud y el medio ambiente de venir a la escuela en bicicleta, patines o andando.
- Promover una alimentación equilibrada basada en el consumo de frutas, verduras y hortalizas.
- Concienciar de los riesgos y limitaciones que producen la obesidad.
- Conocer los tipos de alimentos y profundizar en la dieta mediterránea como modelo a seguir.
- Reducir el máximo posible el consumo de bollería industrial y productos azucarados en la hora del recreo, fomentando especialmente la fruta.
- Abordar desde el primer día, aspectos básicos de prevención de la COVID-19: síntomas de la enfermedad y cómo actuar, distancias de seguridad, limitación de contacto físico, uso adecuado de mascarilla, higiene de manos, etc.



5. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

Para llevar a cabo todo lo anteriormente descrito, **trabajaremos desde todas las áreas de conocimiento**, aunque realizaremos especial hincapié en el área de **Educación Física**, desde la cual se promoverán muchas de las actuaciones y se coordinarán estrategias y actividades a realizar. Es también razón suficiente, para llevarlo a cabo de esta manera, que el coordinador del Plan, es uno de los especialistas en la materia.

No debemos olvidar, que este proyecto se desarrollará a nivel de centro, por lo que todo el profesorado y su alumnado, están muy implicados en el desarrollo del mismo, desde otras áreas curriculares y otros planes y proyectos educativos que se llevan a cabo en el Centro.

Para ello, hemos elegido entre los integrantes del Equipo de Promoción de la Salud, a miembros que son **coordinadores/as de otros planes y proyectos** que se desarrollan en el Colegio, para así aunar ideas y esfuerzos y darle un carácter más integrador y global a los distintos planes y proyectos que favorezcan así el desarrollo integral del alumnado.

Promoveremos el trabajo transversal desarrollado en las distintas líneas de intervención a través de las distintas **áreas curriculares**, aprovechando que los **contenidos curriculares** relacionados con los hábitos de vida saludable, están presentes en la mayoría de las distintas áreas curriculares.

Utilizaremos la **celebración de efemérides** para desarrollar **actividades** que contribuyan a cumplir con los objetivos seleccionados anteriormente, contando con la colaboración de los otros Planes y Programas del Centro, que hagan que dichas actividades sean interdisciplinarias y globalizadas. Algunas de ellas serán:

- * 16 de octubre: Día Mundial de la Alimentación
- * 25 de noviembre: Día Mundial de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer
- * 3 de diciembre: Día Internacional de las Personas con Discapacidad
- * 30 de enero: Día de la No Violencia y la Paz
- * 28 de febrero: Día de Andalucía
- * 8 de marzo: Día Internacional de la Mujer
- * 7 de abril: Día Mundial de la Salud
- * 15 de mayo: Día Internacional de las Familias

En el posterior **Cronograma de Actividades** se detallarán algunas de las actividades que se realizarán en éstas y otras efemérides.



6. PROPUESTA DE FORMACIÓN

Para llevar a cabo con éxito nuestro Plan de Actuación, es necesario contar con un Plan de Autoformación. Se trata de realizar todas las acciones formativas que se van a llevar a cabo en el centro y que tienen relación e influyen en el desarrollo del programa. Estas serán:

- Por supuesto, la asistencia por parte del coordinador a las Jornadas iniciales y finales del Programa *Creciendo en Salud*.
- La práctica totalidad del Claustro realizará una formación para la **Atención a la Diversidad**, con el fin de mejorar la atención individual del alumnado con dificultades de aprendizaje y el estado emocional de los mismos.
- Una de las propuestas realizadas por el profesorado en cursos anteriores para el Plan de Autoformación, es la de **Primeros Auxilios** en el ámbito escolar, esperando que se pueda llevar a cabo en este curso debido a su importancia.
- Promover la realización de cursos de formación a las familias, sobre cómo abordar las nuevas tecnologías, y más concretamente las adicciones a las redes sociales y las consolas de juegos, (Plan Director, Escuela de Familias...)
- Desde hace ya varios años, se vienen realizando charlas formativas de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC), destinadas a alumnado y profesorado y que se centran en la importancia de la alimentación en particular y de los hábitos saludables en general, como medida de prevención.
- Promover la realización de encuentros con especialistas y profesionales del ámbito de la Salud (pueden ser familiares del propio alumnado) que nos aporten estrategias, **experiencias y buenas prácticas**.



7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y ACTUACIONES DURANTE EL CURSO.

A modo de síntesis, presentamos un cronograma de las actuaciones previstas para el curso escolar 2020/21. Este es un calendario orientativo, siempre teniendo en cuenta las posibles variaciones que puedan producirse por las especiales circunstancias en las que se desarrolla este curso, las inclemencias del tiempo o por cualquier otra causa que impida o modifique su realización.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

❖ Primer trimestre:

- Bienvenida y toma de contacto sobre las emociones del inicio de curso (especialmente tras todo lo vivido durante la pandemia). Limitar miedos.
- Visionado de vídeos y películas (adaptadas a cada nivel) y posterior coloquio para expresar los sentimientos producidos. **Día para la Eliminación de la Violencia de Género.**
- Realización de un circuito de juegos y actividades de la vida diaria en la que los niños-as se pongan en la piel de personas con algún tipo de limitación. **Día de las Personas con Discapacidad.**

❖ Segundo trimestre:

- Elaboración de *Cariñogramas* en las diferentes clases.
- Escribir cartas a compañeros-as de la clase (o de otras clases) en las que expresen sus sentimientos o pidan disculpas por algún hecho. **Día de la Paz.**
- Exposiciones de los alumno-as sobre las mujeres más importantes de su vida, explicando el por qué lo son y sus sentimientos hacia ellas. **Día Internacional de la Mujer.**

❖ Tercer trimestre:

- Lecturas y dramatización de cuentos: *El monstruo de colores*, *¿De qué color son los besos?*, *Así es mi corazón*, *Emocionario...* adaptados a cada nivel.
- La Abuela o el Abuelo *cuentacuentos*: uno o varios abuelos-as de alumnos-as de la clase asistirán para contar un cuento, historia o cómo era su vida cuando eran pequeños. **Día de las Familias.**



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

❖ Primer trimestre:

- Control del peso y altura del alumnado en Educación Física para ver su evolución a final de curso.
- Presentación y puesta en marcha de los *Frutómetros* u otros recursos para premiar el consumo de frutas en el recreo.
- Elaboración y exposición de recetas saludables hechas con ayuda de familiares del alumnado. **Día Mundial de la Alimentación.**
- Visita del Castañero y degustación de productos del otoño.

❖ Segundo trimestre:

- Charla informativa de la AECC sobre alimentación saludable y estilos de vida.
- Desayuno andaluz saludable. **Día de Andalucía.**
- Carrera Solidaria contra la Leucemia Infantil, por las calles de Moguer junto con los alumnos-as de los otros centros de la localidad.

❖ Tercer trimestre:

- Senderismo por un camino rural de la localidad. **Día Mundial de la Salud.**
- Elaboración de recursos a partir de material reciclado para poder ser usados en las clases de Educación Física, recreos, etc.
- Visita a diferentes cooperativas de frutos rojos de la localidad.

Además de estas actividades enmarcadas en los diferentes trimestres, habrá otras que se desarrollan a lo largo de todo el curso:

- **Recreos activos** que promuevan la actividad física, por medio de bailes, juegos cooperativos, populares y tradicionales.
- Realización de actividades deportivas, organizadas por el Patronato Municipal de Deportes de Moguer.
- Utilización de la **bolsa de aseo** en la hora de Educación Física (más importante si cabe este curso como medida preventiva del COVID-19).
- Plan de Consumo de Frutas y estudio de las características y beneficios de las frutas y hortalizas que vayan llegando en cada entrega del Plan.



Imágenes de algunas de las actividades que se pudieron realizar el curso anterior:



Día de las Personas con Discapacidad



Visita del Castaño



Carrera Solidaria Leucemia Infantil



8. RECURSOS

Los recursos con los que contamos para poder poner en marcha el Plan de Actuación son los siguientes:

Recursos Materiales:

Realización de diferentes unidades didácticas propuestas para la realización de dicho programa, el carro de la fruta y la verdura, vídeos, canciones, cuentos, que promuevan la alimentación saludable y la educación emocional, materiales del área de Educación Física, murales y cartelería elaborados por las diferentes clases para decorar aulas y pasillos, etc.

Recursos Humanos:

Además del Equipo de Promoción de la Salud (Profesorado del centro, Alumnado, Familias, Profesionales del Centro de Salud y de las demás entidades colaboradoras, AMPA...) contamos también con la colaboración del conserje, Patronato de Deportes, Policía Local, etc.)

Recursos web:

- Recursos para compartir: Colabora 3.0, Facebook, Twitter, Telegram, Moodle...
- Portal de Hábitos de Vida Saludable:
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/creciendoensalud/recursos>
- <https://www.elportaldelasalud.com/educacion-fisica-y-salud/>
- <https://cuentosparacrecer.org/blog/educacion-emocional-aula-primaria-recursos/>
- El monstruo de colores:
<http://www.auladeelena.com/2015/02/cuento-el-monstruo-de-colores.html>



9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN:

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:

- ✚ El mismo profesorado participante, resaltando la labor docente de los tutores/as.
- ✚ Circulares proporcionadas por el centro.
- ✚ Las diferentes redes sociales y vías de comunicación por internet de las que dispone el centro.
- ✚ Los diferentes Blogs elaborados por el profesorado.
- ✚ El AMPA.
- ✚ Reuniones de delegados/as, tanto de padres/madres como de alumnado.
- ✚ Tutorías con maestros/as.
- ✚ Sistema de comunicación Whatsapp a través del grupo de difusión con los padres y madres delegados/as
- ✚ Reuniones de ETCP.
- ✚ Coordinación con demás proyectos para aunar actividades.
- ✚ Coordinación con los diferentes equipos docentes del centro.
- ✚ A través de las redes sociales del Centro (Facebook, Twiter y canal YouTube) en construcción.
- ✚ A través de la plataforma Colabora 3.0

10. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Tras la **evaluación inicial** realizada, se detectan una serie de necesidades en el Centro, que son las que nos guían para poder encauzar las líneas a establecer en el Plan de Actuación del Programa “Creciendo en Salud”.

El programa tendrá un **seguimiento** que se realizará a lo largo de la aplicación de éste para comprobar si las actuaciones que se realizan resultan motivadoras, prácticas y útiles para el alumnado y sirven para mejorar los hábitos de los mismos.

Existirá un seguimiento en febrero para valorar los distintos aspectos del programa (coordinación, participación, actividades y eficacia de las mismas, cumplimiento de objetivos); éste se registrará en la aplicación informática Séneca en el segundo trimestre del Curso escolar.

Para finalizar el programa, **evaluaremos** la consecución de los objetivos propuestos y la implicación de todos los participantes, realizando **propuestas de mejora** y valorando las actuaciones realizadas teniendo en cuenta las dificultades que han ido surgiendo en la implantación del Plan.



**PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**