

CEIP EL TORCAL
Málaga



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Delegación Provincial de Málaga

PROGRAMA EDUCATIVO CRECIENDO EN SALUD

2020 / 2021



ÍNDICE

- 1. Equipo de promoción de salud en el centro.**
- 2. Investigación y análisis de la situación inicial.**
- 3. Líneas de intervención sobre las que se trabajará.**
- 4. Bloques temáticos y objetivos específicos.**
- 5. Propuestas de formación y coordinación para desarrollar con éxito el programa.**
- 6. Estrategias de integración curricular.**
- 7. Cronograma de actividades y actuaciones durante el curso escolar.**
- 8. Recursos educativos.**
- 9. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión de las actuaciones previstas en marco del programa.**
- 10. Seguimiento y evaluación.**



1. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE SALUD DEL CENTRO.

-**Coordinador del programa:** Dionisio Torrero Gómez.

-**Equipo directivo del centro:** Inmaculada Vicente, Patricia Márquez, Isabel Escalante.

-**Coordinadores de otros planes/programas del centro:** Marta Galiano (Plan de Igualdad), María Isabel Vega (Escuela Espacio de Paz), Isabel Escalante (Proyecto Bilingüe), Patricia Márquez (Proyecto Lingüístico de Centro), Inmaculada Ruiz (Compensatoria), Inmaculada Vicente (TDE e IMPULSA), Dionisio Torrero (PROA y Escuelas Deportivas) y Cristina Villegas (Plan de Prevención de Riesgos Laborales).

-**Profesorado participante del centro:** El conjunto del claustro. Se contará con profesorado que cuenta con experiencia en la materia, pues han actuado como equipo de este plan en cursos previos.

-**Alumnado:** Todo el alumnado del centro educativo (13 unidades en total entre Educación Infantil y Primaria).

-**Profesionales socio-sanitarios:** Centro de salud “El Torcal-San Andrés”

-**Equipo de Orientación Educativa:**

-**AMPA del CEIP “El Torcal”.**

-**Personal no docente:** Personal de cocina (3 miembros); monitora escolar.

2. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL.

a. Contexto del centro educativo

Nuestro centro está ubicado en la barriada El Torcal (Calle Cayetano de Cabra, 7. 29003) y su zona de influencia abarca además la barriada “San Andrés”, Avenida de Europa y Calle Agucen, todas ellas al margen derecho de la Avenida de Velázquez (Carretera de Cádiz). La zona la forman un conjunto de barrios consolidados con una antigüedad media de más de 30 años. El estado



del barrio en general es aceptable, aunque deficiente en algunas zonas y se encuentra bien comunicado (autobús, tren de cercanías y metro) con el resto de la ciudad.

El colegio fue creado por R.D. 123/84 de 8 de mayo, B.O.J.A. como colegio de E.G.B. En la actualidad cuenta con 4 unidades de Educación Infantil, 9 de Educación Primaria y un aula de Apoyo a la Integración.

El C.E.I.P. El Torcal está ubicado en una zona obrera donde el nivel socioeconómico de las familias es muy variado: familias con ingresos estables de clase medio-baja y con un nivel cultural medio hasta familias donde los ingresos no son fijos, donde algunos de sus integrantes pertenecen a un grupo marginal (familias desestructuradas, droga, alcohol, recluido en cárcel...) y, desde la crisis que está sufriendo el país, con muchas familias desahuciadas que se han visto obligadas a vivir hacinadas en casas de los abuelos y/o familiares.

La barriada El Torcal cuenta con equipamientos tales como Centro de Salud, Comisaria de la Policía Local, Biblioteca y Polideportivo, pero se da la circunstancia de que la mayoría del alumnado no procede de esta barriada sino de las limítrofes donde los equipamientos y las expectativas culturales de las familias son menores.

En lo que se refiere al perfil del profesorado, en el curso 2020 – 2021, la plantilla es la siguiente:

- 4 maestros/as de Educación Infantil
- 7 maestras de Educación Primaria
- 3 maestras de Educación Primaria – Bilingüe Inglés
- 1 maestro de Educación Física – Bilingüe Inglés
- 1 maestra de Música - Bilingüe Inglés
- 1 maestra de Pedagogía Terapéutica
- 1 maestra de Lengua Extranjera - Francés (Primaria)
- 1 maestra de Religión Católica.

Además contamos con una maestra de Apoyo a la Compensación tres días a la semana. El maestro de Audición y Lenguaje pertenece al E.O.E. y acude tres días



a la semana al colegio.

b. Demandas sociales de la Comunidad Educativa. Necesidades e intereses de las familias.

Las familias que forman parte de nuestra comunidad educativa son de clase media-baja con un promedio de dos a tres hijos. Los intereses culturales son escasos en una gran parte de las familias. En general, tienen una formación medio-baja y son una minoría los que tienen estudios universitarios. En el campo profesional suelen tener alguna cualificación profesional. Hay mucha población en paro y grandes problemáticas en algunas familias.

Las relaciones de las familias con el centro son, en general, buenas, aunque en algunos casos muy puntuales ha habido problemas, si bien no son tan frecuentes como deberían: generalmente solo acuden al centro (y no siempre) cuando se les cita. Hemos detectado que hay que mejorar la comunicación con las familias: carteles, hojas informativas, circulares, pagina web.

El colegio, desde su origen, además de en el presente programa educativo en Hábitos Saludables (Creciendo en Salud), ha participado en numerosos planes y proyectos (T.I.C., Biblioteca, Escuela Espacio de Paz, Escuelas Deportivas, Apertura, Igualdad y Coeducación...) y en la actualidad sigue participando de los mismos aunque algunos hayan desaparecido como tales y se hayan integrado en el Proyecto Educativo.

El colegio cuenta con los servicios complementarios de Aula Matinal, Comedor y Actividades Extraescolares incluidas en el Plan de Apoyo a las Familias.

c. Necesidades específicas del alumnado. Otros aspectos de interés.

De acuerdo a la evaluación inicial realizada para la detección de necesidades específicas del alumnado del centro educativo se advierte que:

-Un sector muy significativo de los discentes tienen **sobrepeso** o *tienen una clara tendencia a desarrollarla*, como consecuencia directa de los malos hábitos saludables a los que están sometidos por parte de sus familias.



-El alumnado **no realiza actividad física regular** fuera del horario escolar.

-La **implicación de las familias es muy escasa**, en lo que a la promoción de la salud se refiere. Un porcentaje muy reducido de las mismas manifiestan un interés expresa en la consecución de una alimentación saludable y equilibrada de sus hijos/as, así como en la realización de actividad física diaria.

Los activos de salud más reseñables del centro se corresponden con las pistas polideportivas y gimnasio, (actualmente convertido en el comedor del centro escolar) integradas en el propio centro escolar; zonas verdes diversas en las inmediaciones del colegio, gimnasios, etc. De igual modo, el médico de EOE, impartirá una serie de *charlas informativas* a los padres con el fin de sensibilizar a dicho sector en la importancia de la promoción de la salud a través de una buena alimentación y la práctica de actividad física diaria.

Se evidencia que la población de la zona donde se ubica el centro educativo posee un porcentaje superior a la media andaluza y española en lo que a sobrepeso se refiere. Así, se constata en nuestro alumnado que su alimentación es de peor calidad, con un abuso desmesurado de alimentos ultraprocesados (bollería industrial, productos azucarados,...) en detrimento de comida real, rica en muchos y variados nutrientes.

3. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN SOBRE LAS QUE SE TRABAJARÁ.

El equipo de Promoción de salud del centro (EPS) ha determinado que las líneas de intervención seleccionadas responden a las necesidades y a los activos de salud que se han detectado en la evaluación inicial y que se pretenden potenciar. En concreto, las líneas de intervención aluden a:

- Educación socio-emocional.
- Estilos de Vida Saludable.

4. BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

a. Bloques temáticos

Los contenidos a desarrollar se adecuarán a las distintas líneas de intervención señaladas previamente. En este sentido, se potenciarán:

Educación Socio - emocional:

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Autonomía emocional.
- Competencia emocional.
- Competencia para la vida y el bienestar.
- Relaciones sociales.

Estilos de vida saludables:

- Medidas de prevención e higiene frente al Covid-19.
- Actividad física.
- Alimentación saludable.
- Higiene corporal.
- Descanso.

b. Objetivos generales

El objetivo último que persigue el programa “Creciendo en Salud” es capacitar a nuestro alumnado para la elección de conductas que favorezcan su salud y bienestar, mediante la adquisición de conocimiento y habilidades en cuestiones relacionadas con las competencias socio-emocionales, la alimentación y la actividad física, el autocuidado y prevención de la accidentabilidad, el uso positivo de las tecnologías de la información y la comunicación y la prevención de drogodependencias: alcohol, tabaco, etc.

c. Objetivos específicos

En este marco, los objetivos específicos para el curso 2020/2021, dentro de las dos líneas de intervención que nuestro colegio va a trabajar son:



- Educación socio-emocional.
- Estilos de Vida Saludable.

En referencia a la **línea de educación socio-emocional**, se promoverá la adquisición de destrezas para el manejo de los estados emocionales; la reducción las emociones negativas y el aumento de las positivas. Los niños y niñas con inteligencia emocional son más felices y confiados, logrando tener más éxito.

Un alumnado emocionalmente estable se convierte en adultos responsables, atentos y productivos. Sentirse bien consigo mismo o consigo misma y con los demás genera bienestar y ello, a su vez, favorece un desarrollo saludable de las personas. La capacidad para alcanzar y mantener ese estado de bienestar emocional ha sido considerada como uno de los aspectos incluidos en la inteligencia emocional, entendida esta, como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de otras personas, así como, la capacidad de regularlas. En el ámbito escolar, la educación socio- emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar la adquisición de las competencias socioemocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar a la persona para la vida y aumentar su bienestar personal y social permitiendo que alumnos y alumnas aprendan mejor y potencien sus resultados académicos, además de contribuir a prevenir los problemas emocionales y de conducta que puedan aparecer.

Así pues, se plantean los siguientes objetivos:

1. Reconocer e identificar las emociones básicas en sí mismo y en otras personas.
2. Expresar sentimientos y emociones de manera adecuada a través de la expresión verbal y no verbal.
3. Adquirir las habilidades sociales básicas que favorezcan la convivencia y las relaciones interpersonales
4. Desarrollar la capacidad de expresar, reconocer y comprender los



sentimientos propios y ajenos.

5. Desarrollar la competencia social del alumnado, mediante la práctica de los tipos de pensamiento más implicados en las relaciones personales, así como algunas de las habilidades sociales básicas.

6. Formar al alumnado en la resolución de conflictos entre iguales con el fin de que actúen en el centro y ayuden a la buena convivencia.

Por su parte, la **línea de estilos de vida saludables** pondrá el acento en:

Los estilos de vida de las personas, es decir, el conjunto de conductas habituales que configuran su modo de vivir es uno de los factores que más influye en la salud.

Los cambios sociales y laborales de la sociedad española han provocado importantes modificaciones en estos estilos de vida que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo, lo que ha supuesto un preocupante aumento de la obesidad infantil. Por ello, resulta imprescindible facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable a la vez que se potencia la práctica de actividad física diaria y regular, por los beneficios físicos, mentales y sociales que proporciona, facilitando pautas para combatir la presión mediática y publicitaria de productos alimentos poco saludables, y contrarrestando los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias.

Los objetivos que nos proponemos a conseguir en este ámbito son los siguientes:

1. Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo especial énfasis en el incremento del consumo de frutas y hortalizas y en la reducción del consumo de productos ultraprocesados.

2. Promover la adquisición de hábitos relacionados con la realización de actividad física diaria, así como reconocer sus beneficios para el organismo.



3. Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud.

d. Principios metodológicos

A continuación, se señalan algunos de los principios metodológicos que vertebrarán el plan de actuación que será desarrollado en el seno de este centro educativo:

1. La promoción y educación para la salud como una actividad sistemática y continuada en el tiempo que requiere de planificación, programación, implementación, seguimiento y evaluación.
2. Partir del análisis del contexto y detección de las necesidades, así como de los aspectos favorecedores de la salud en el centro para establecer prioridades y concretar los objetivos específicos de cada línea de intervención.
3. Partir de las motivaciones, intereses e ideas previas del alumnado para la selección de contenidos de cada bloque temático, considerando las expectativas de los participantes en el programa.
4. Las actuaciones docentes estarán integradas en el currículo y en la dinámica general del trabajo en el aula desde la perspectiva transversal o interdisciplinar, estableciendo estrategias de coordinación entre las diferentes áreas curriculares de desarrollo, así como de otros programas educativos que se desarrollen en el centro.
5. Promover la participación activa de toda la comunidad educativa, destacando el rol del profesorado participante por su compromiso en el desarrollo del programa, del alumnado como protagonista y de las familias al ser el primer agente socializador de sus descendientes.
6. Propiciar la innovación en el desarrollo de estrategias y métodos que faciliten la práctica docente desde una perspectiva novedosa, que posibilite el trabajo cooperativo entre los docentes y el intercambio de experiencias.



5. PROPUESTAS DE FORMACIÓN Y COORDINACIÓN PARA DESARROLLAR CON ÉXITO EL PROGRAMA.

- Jornadas iniciales de trabajo: 7 de septiembre de 2020
- Formación y asesoramiento por parte del personal médico de EOE.
- Formación dirigida a las familias del centro, centrados en la alimentación saludable impartidos por el médico del EOE.
- Actividades saludables en el marco de las actuaciones desarrolladas en torno al huerto escolar.
- Taller de educación emocional impartido por la orientadora del EOE.

6. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

El Programa “*Creciendo en Salud*” se encuentra totalmente relacionado con las distintas áreas del currículum, desarrollándose de forma transversal a lo largo del curso escolar.

La mayoría de estos contenidos se abordarán mediante el desarrollo de programas en las sesiones de tutoría de todos los grupos y desde el área de hábitos saludables y educación física. Así pues, el conjunto de actividades advertidas quedan recogidas en el **Plan de Orientación y Acción Tutorial (POAT)**. De igual forma, se potenciará el tratamiento de los contenidos propuestos en las áreas de **Educación Física, Ciencias Naturales y Valores Sociales y Cívicos**.

Así mismo, desde estos programas educativos se estrecharán lazos de actuación con el fin de hacer más significativa la actuación docente en estos ámbitos. Por ende, se pondrán en marcha estrategias tales como:

- Establecimiento de un día concreto para el consumo de fruta y verdura en el período de recreo tanto en la Etapa de Educación Infantil y como en la Educación Primaria. “**FRUCTÓMETRO**”.
- Tratamiento de la educación emocional a través de diferentes dinámicas desde el área de **Hábitos Saludables** y otras afines impartidas por los



tutores/as de cada grupo.

- Lecturas basadas en valores, visionado de cortometrajes y películas infantiles, asambleas...
- Colaboración estrecha con la **AMPA** y familias acerca de las actuaciones integradas en el programa "Creciendo en Salud".
- Presentación del Plan al Claustro y Consejo Escolar e inclusión del Plan de Actuación "Creciendo en Salud" en el **Proyecto Educativo de Centro**.
- Vinculación de determinadas **efemérides**, tales como Halloween, el Día de Andalucía, entre otras, para la concienciación acerca de los hábitos de vida saludables, en lo que a alimentación se refiere.
- Coordinación con los **recursos y servicios de la localidad** en relación con los ámbitos que se trabajan en el Plan de Actuación.
- Coordinación con otros **planes y programas educativos**: *Escuela Espacio de Paz, Biblioteca Escolar*, consumo de frutas con motivo del día de la lectura, Proyecto *Bilingüe*, etc.

Paralelamente, se propondrá la implementación de un **proyecto denominado "Nuestra salud es lo primero"**, con carácter anual, que tendrá por objeto conocer y focalizar la importancia de los hábitos de vida saludable del alumnado. (Hábitos y medidas de higiene, alimentación saludable y actividad física y educación emocional). Así pues, se planteará un proyecto que desde las áreas de Hábitos de Vida Saludable y el área de Educación Física y secuenciado trimestralmente, abordará las siguientes temáticas:

1º trimestre: La importancia de los hábitos de higiene en tiempos de COVID.

2º trimestre: ¿Sé lo que estoy comiendo?

3º trimestre ¿Me conozco realmente?

Así pues, en el marco de las actividades planteadas, se apuesta por el desarrollo del programa desde un punto de vista práctico e integral de la promoción de los hábitos de vida saludable, priorizando el uso de metodologías activas y participativas, tal y como se manifiesta en el proyecto interdisciplinar implementado



en el presente curso académico, basado en el ABP, en las técnicas y metodologías cooperativas y finalmente en el aprendizaje basado mediante el juego, la principal herramienta de aprendizaje del alumnado, todo ello mediante el uso de recursos y herramientas digitales, (TIC).

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y ACTUACIONES DURANTE EL CURSO ESCOLAR.

A lo largo del presente curso escolar, se efectuarán las actividades que se detallan a continuación:

PROPUESTA DE ACTIVIDADES					
ACTIVIDAD	EFEMÉRIDE	TEMPORALIZACIÓN	LÍNEA DE ACTUACIÓN	A QUIÉNES INTERVIENEN	A QUIÉNES VA DIRIGIDO
Elaboración Plan de Actuación		Hasta el 30 de noviembre		Coordinador	Participantes del programa
Desayunos saludable en los recreos		Todo el curso	Estilos de vida saludables	Claustro	Alumnado
Concurso: Desayuno terrorífico.	Halloween	30 de Octubre	Estilos de vida saludables	Claustro	Alumnado
Recreos activos		Todo el curso	Estilos de vida saludables	Claustro	Alumnado



Reunión de seguimiento				Equipo de promoción de salud	Claustro
“Plan de consumo de fruta”		Todo el curso	Estilos de vida saludables	Claustro	Alumnado
“Masterchef Junior”. Concurso comida navideña.	Navidad	Navidad	Estilos de vida saludables	Claustro	Alumnado
“Realfodder” (Proyecto: “Nuestra salud es lo primero”)		Segundo trimestre	Estilos de vida saludables	Claustro	Alumnado
Desayuno molinero	Día de Andalucía	Día de Andalucía	Estilos de vida saludables	Claustro	Alumnado
Degustación de productos típicos saludables de Semana Santa	Semana Santa	Abril	Estilos de vida saludables	Claustro	Alumnado



Recetario saludable		Todo el curso	Estilos de vida saludables	Claustro	Alumnado
Carrera solidaria		Mayo	Estilos de vida saludables	Claustro	Alumnado
Actividades diversas en el entorno natural más próximo		Todo el curso	Estilos de vida saludables	Claustro	Alumnado
Normas de clase		Todo el curso	Educación emocional	Claustro	Alumnado
Talleres de Mindfulness		Todo el curso	Educación emocional	Coordinador	Alumnado
Visionado de Cortometrajes		Todo el curso	Educación emocional	Claustro	Alumnado
Talleres de Relajación		Todo el curso	Educación emocional	Claustro	Alumnado
El emociómetro		Todo el curso	Educación emocional		Alumnado
		Junio		Coordinador	Equipo



Reunión final					promoción de salud
---------------	--	--	--	--	--------------------

8. RECURSOS EDUCATIVOS.

-Recursos humanos.

Profesorado del centro educativo y personal laboral de comedor y administración; AMPA, familias, alumnado, monitores de actividades extraescolares. De igual modo, contamos con la colaboración de la orientadora del EOE, así como del médico de dicha institución.

-Recursos materiales.

Aulas, equipos informáticos y pizarra digital conectados, libros de texto, material fungible y material de índole diversa, así como aquel que vaya siendo elaborado a lo largo del curso escolar en el marco del programa “Creciendo en salud” para la puesta en marcha de las distintas actuaciones planificadas.

Por otro lado, se contará también con material didáctico digital elaborado por otros docentes que participen o hayan participado en el programa cursos anteriores. Se usarán diferentes recursos en red para cumplimentar dicho material (blogs, genially, kahoot, actiludis.com...)

Por otro lado, se debe advertir la del extenso banco de recursos dirigidos al alumnado, profesorado y familias que ofrece el Portal de Hábitos de Vida Saludable.

-Recursos web:



- Plataforma Colabora, redes sociales (Twitter, Facebook, Instagram). -Hábitos de vida saludable - Consejería de Educación
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable> ---
- El monstruo de colores:

<http://www.auladeelena.com/2015/02/cuento-el-monstruo-de-colores.html> <http://materialdeisaac.blogspot.com.es/2011/11/6-cuentos-para-trabajar-las-emociones.html>
<http://genial.guru/padres-e-hijos/50-frases-que-hay-que-decirles-a-los-ninos-581>
- Alma Serra (blog). <https://www.almaserra.com/blog/>
- "Autoestima" 1º, 2º y 3º ciclo de primaria. Editorial Marfil.
- "Programa PEDEC". Programa escolar de desarrollo emocional.
- "Cuadernos de inteligencia emocional de Gipuzkoa". 1º, 2º y 3º ciclo.
- "Habilidades sociales" Editorial Marfil.
- "Trabajando habilidades sociales" Editorial GEU
- "Programa sentir y pensar" Editorial SM
- "Programa de inteligencia emocional para la convivencia escolar. PIECE I, II, III." Método EOS.

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

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

- Información detallada de las actividades que se realizarán en la página



web del Centro. <http://ceipeltorcal.es/>

- Comunicaciones a las familias donde puntualmente se les informará sobre las actividades que se realizan en relación al Plan de actuación.
- Exposición de trabajos del alumnado para el conocimiento de toda la comunidad educativa.
- Reuniones con el Claustro de Profesorado del Centro y con el Consejo Escolar donde se informará de las actividades que se vayan organizando a lo largo del curso.
- Talleres informativos.
- Visionado de vídeos y cortometrajes, uso del blog de clase, ...
- Concursos y celebraciones. (efemérides)
- Colabora 3.0.

10. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

El desarrollo de este programa surge de un análisis previo de la realidad sobre la que pretendemos actuar y el componente más importante de esa realidad es nuestro alumnado.

Por ello, es necesario partir de una evaluación inicial, que se centrará en la detección de las necesidades iniciales de nuestro alumnado (**evaluación inicial**), la efectución de un seguimiento paulatino de las actividades y dinámicas implementadas (**evaluación continua**) por medio de diferentes técnicas de recogida de información, así como de instrumentos variados para su evaluación. Iremos modificando todo aquello que sea necesario (acción-reflexión-acción).

Al término del curso escolar, se realizará una **evaluación final**, con el fin de recoger y resumir todos los acuerdos establecidos. Para la evaluación final del programa nos serviremos de cuestionarios, nos serviremos de registros y revisión de resultados-objetivos, que servirá de punto de partida para la puesta



en marcha del próximo proyecto (2021-2022).

Así mismo, se elaborará una memoria con el fin de evaluar la consecución de los objetivos propuestos, las necesidades advertidas, así como la implicación y participación de todos los integrantes de dicho plan.



2021
CEIP EL TORCAL

CURSO 2020-