



Región de Murcia  
Consejería de Educación



## PLAN DE SALUD

Curso 2025/2026

Centro educativo: CEIP Miguel Delibes

Código de centro:30019246

Localidad: Puerto de Mazarrón



# PLAN DE SALUD

Curso: 2025/26

Centro: CEIP Miguel Delibes

Localidad: Puerto de Mazarrón



Región de Murcia  
Consejería de Educación



## PLAN DE SALUD

Curso 2025/2026

Centro educativo: CEIP Miguel Delibes

Código de centro:30019246

Localidad: Puerto de Mazarrón

ÍNDICE	gina
1. OBJETIVOS	3
2. CONTENIDOS	6
3. METODOLOGÍA	6
4. LÍNEAS DE ACTUACIÓN	7
5. TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	8
6. EVALUACIÓN	9



Los centros escolares, además de una fuente de enriquecimiento curricular, son el escenario idóneo para fomentar la salud en todas sus vertientes: salud física (actividad física, higiene postural, cuidado personal, hábitos de higiene, hábitos de alimentación), salud emocional y mental (autoconcepto, autoestima y autonomía; conocimiento y regulación emocional y adquisición de valores) y salud social (habilidades sociales, comunicación positiva, medioambiente). Desde nuestro centro se llevan a cabo medidas recogidas en este Plan de Salud que van a permitir un adecuado desarrollo de nuestro alumnado, enfocadas en mejorar el bienestar personal y social de cada discente y encaminadas a contribuir a la consecución de diferentes Objetivos de Desarrollo Sostenible:



Por todo ello, justificadas en la diversidad social y cultural presente en nuestro centro, se plantean una serie de objetivos vinculados a diversas medidas y actividades que se van a poner en marcha en el curso 2024-2025:

## 1. OBJETIVOS

Los objetivos propuestos en el Plan de Salud se vinculan principalmente con cinco ámbitos:

<p><b>Higiene, cuidado y conocimiento personal</b></p>	<p>Crear un entorno seguro en los alumnos aprendiendo acerca de la seguridad y prevención del abuso (salud afectivo-sexual).</p> <p>Mejorar el autoconcepto y la autoestima a través de dinámicas relacionadas con habilidades sociales y gestión emocional.</p> <p>Crear hábitos de higiene necesarios para conservar y fomentar la salud (higiene personal, postural, bucodental, fotoprotección...).</p> <p>Conocer las nociones básicas de primeros auxilios (RCP, atragantamiento, protocolo PAS...).</p>
<p><b>Alimentación</b></p>	<p>Promover hábitos saludables de alimentación (alimentos saludables y variados).</p> <p>Promover el gusto e interés por la degustación y manipulación de alimentos naturales.</p>



	Desarrollar el pensamiento y capacidad crítica hacia el consumo de alimentos y los hábitos alimenticios (etiquetado, origen de los alimentos, prácticas saludables)
<b>Actividad física</b>	Fomentar la actividad física como medio para favorecer el desarrollo personal y social, valorando el tiempo de descanso y reduciendo el sedentarismo.
<b>Relaciones sociales y salud mental</b>	Fomentar un adecuado uso de las tecnologías que sirva para prevenir problemas de la sociedad actual.  Diseñar estrategias con el fin de sensibilizar a los adultos responsables de los niños, así como unificar criterios y mensajes.  Desarrollar relaciones de calidad entre iguales, a través del fomento de la empatía, la asertividad, la comunicación positiva y la gestión emocional.
<b>Cuidado del entorno</b>	Promover medidas para mantener un entorno limpio y ordenado (casa y colegio) respetando las zonas verdes, el cuidado del material, etc.

Estos objetivos se materializan en medidas y actividades:

<b>OBJETIVOS</b>	<b>MEDIDAS/ACTIVIDADES</b>
Crear un entorno seguro en los alumnos aprendiendo acerca de la seguridad y prevención del abuso (salud afectivo-sexual).	1. Charlas por parte de la enfermera escolar
Mejorar el autoconcepto y la autoestima a través de dinámicas relacionadas con habilidades sociales y gestión emocional.	1. Taller enfermera escolar 2. Pautas enfocadas al profesorado 3. Talleres desde la coordinación de salud
Crear hábitos de higiene necesarios para conservar y fomentar la salud (higiene personal, postural, bucodental, fotoprotección...)	1. Taller fisioterapeuta 2. Taller higiene bucodental 3. Taller de salud de la enfermera escolar. 4. Charla enfermera escolar sobre fotoprotección. 5. Revisión junto con la enfermera de los casos con alerta escolar/intolerancias y otras enfermedades para tomar



	medidas les permitan su plena inclusión en el centro
Promover hábitos saludables de alimentación (alimentos saludables y variados).	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Propuesta de desayunos saludables mensualmente.</li><li>2. Registro diario digitalizado de almuerzos saludables con aplicación propia.</li><li>3. Propuesta de receta saludable en familia con productos de temporada/huerto.</li></ol>
Conocer las nociones básicas de primeros auxilios (RCP, atragantamiento, protocolo PAS...).	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Charla enfermera escolar sobre primeros auxilios.</li></ol>
Promover el gusto e interés por la degustación y manipulación de alimentos naturales.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Actividades en colaboración con el huerto.</li></ol>
Desarrollar el pensamiento y capacidad crítica hacia el consumo de alimentos y los hábitos alimenticios (etiquetado, origen de los alimentos, prácticas saludables)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Talleres en las aulas enfocados a:<ul style="list-style-type: none"><li>- Origen de los alimentos</li><li>- Tipos de nutrientes</li><li>- Qué es la alimentación saludable y sus beneficios</li><li>- La compra saludable</li><li>- El etiquetado de los alimentos</li><li>- Uso responsable de las tecnologías para mejorar nuestra alimentación</li></ul></li></ol>
Fomentar la actividad física como medio para favorecer el desarrollo personal y social, valorando el tiempo de descanso y reduciendo el sedentarismo.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Actividades según las efemérides anuales.</li><li>2. Recorrido del kilómetro saludable (Vuelta a España Miguel Delibes).</li><li>3. Uso de las tecnologías a través de apps y web para fomentar la actividad física.</li><li>4. Charlas de profesionales de diferentes sectores asociados al deporte.</li><li>5. Actividad Física en familia (padlet).</li><li>6. Torneos internos durante los recreos.</li><li>7. Actividades programa SURESTE.</li></ol>



Fomentar un adecuado uso de las tecnologías que sirva para prevenir problemas de la sociedad actual.	1. Talleres desde la coordinación sobre el uso responsable de apps y webs
Diseñar estrategias con el fin de sensibilizar a los adultos responsables de los niños, así como unificar criterios y mensajes.	1. Formación, información y asesoramiento a la comunidad educativa
Desarrollar relaciones de calidad entre iguales, a través del fomento de la empatía, la asertividad, la comunicación positiva y la gestión emocional.	1. Taller de la enfermera escolar 2. Dinámicas de grupo desde la coordinación en las diferentes aulas.
Promover medidas para mantener un entorno limpio y ordenado (casa y colegio) respetando las zonas verdes, el cuidado del material, etc.	1. Taller de reciclaje 2. Responsabilidades y actividades de autonomía para el correcto uso de papeleras durante los recreos y en las clases (patrullas y zonas de reciclaje).  3. Actividades programa SURESTE

## 2. CONTENIDOS

- Autoconocimiento y salud afectivo-sexual
- Desarrollo intrapersonal: autoconcepto, autoestima, reconocimiento y regulación de las propias emociones
- Hábitos de higiene personal: higiene postural, lavado de manos, higiene bucodental, fotoprotección
- Alimentación saludable: promoción de la alimentación saludable desde el ámbito familiar
- Alimentación saludable: los nutrientes, la compra saludable, el etiquetado de alimentos y mitos, falsedades en la alimentación. Fomento del pensamiento crítico en la propia alimentación
- Alimentación saludable: recetas saludables, preparación de alimentos y obtención de productos naturales para su consumo
- Las relaciones interpersonales: adquisición de habilidades sociales, desarrollo de la comunicación asertiva y positiva y la empatía
- La actividad física y las posibilidades a través de diferentes apps y webs. Importancia de la actividad física. Actividades físicas disponibles en nuestro municipio.



- Reciclaje, segunda vida de los elementos del entorno y concienciación sobre el cuidado del medioambiente. Cuidado de los espacios, elementos y objetos propios y de los demás.

### 3. METODOLOGÍA

Dar a nuestro trabajo un enfoque globalizador que favorezca la interrelación de los contenidos y el tratamiento de los temas de forma contextualizada.

Partir de los conocimientos previos basándonos en nuestros conocimientos y experiencias.

Nuestra metodología será relacionada íntimamente con el tipo de actividad que se lleve a cabo, pero siempre procurando que tenga un carácter lúdico, que despierte el interés y el pensamiento crítico del alumnado y promueva la participación de las familias, así como del personal del centro y de instituciones y/o empresas ajenas al centro que colaborarán en el desarrollo de algunas de las actividades que se plantearán.

#### **Estrategias metodológicas:**

- Participación activa por parte del alumno.
- Mantener conductas coherentes con los mensajes.
- Coordinar toda la actividad del centro en torno a la salud.
- Definición de comportamientos saludables.
- Secuenciación lógica de los contenidos.
- Relación de los contenidos con la unidad didáctica que estemos trabajando.
- Importancia de las habilidades de comunicación.
- Implicación activa de las familias.
- Refuerzo de los comportamientos positivos y corrección de los negativos.
- Utilizar las rutinas diarias.



#### 4. LÍNEAS DE ACTUACIÓN

BLOQUE	TEMA	ACTIVIDAD
SALUD MEDIOAMBIENTAL	RECICLAJE	Taller de reciclaje
	ESPACIOS LIMPIOS	Patrullas y zonas de reciclaje en el patio
HIGIENE Y CUIDADOS PERSONALES	HIGIENE BUCODENTAL	Charla enfermera escolar
	HIGIENE POSTURAL	Charla enfermera escolar
		Taller fisioterapeuta
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Propuesta mensual almuerzos saludables. Registro de almuerzo saludables mediante app
		Recetas en familia mensuales
		Talleres en el aula sobre: nutrientes, etiquetado, compra saludable
ACTIVIDAD FÍSICA, OCIO Y TIEMPO LIBRE	EL EJERCICIO FÍSICO Y DESCANSO ADECUADO	Taller sobre uso de apps y webs para practicar ejercicio en casa y en el entorno
		Descansos activos (DAME-10 Y kilómetro saludable)
		Visita al gimnasio cercano al centro (tercer ciclo)
		Programa SURESTE
		Carrera solidaria.
		Actividad física en familia (padlet)
RELACIONES SOCIALES	USO DE LAS REDES SOCIALES, PREVENCIÓN VIOLENCIA...	Charla enfermera escolar



	EDUCACIÓN EMOCIONAL	Talleres y pautas sobre: -Habilidades sociales - Autoconcepto y autoestima - Reconocimiento y gestión emocional - Comunicación positiva y asertiva
--	---------------------	--

## 5. TEMPORALIZACIÓN

ACTIVIDADES	1.º TRIMESTRE	2.º TRIMESTRE	3.º TRIMESTRE
Taller de reciclaje	X		
Patrullas Y zonas reciclaje	X	X	X
Charlas enfermera escolar	X	X	X
Charlas deportistas y profesionales asociados al deporte.		X	X
Propuesta y registro de almuerzos saludables	X	X	X
Taller de alimentación	X		
Descansos activos	X	X	X
Actividad física en familia	X	X	X
Taller apps y actividad física		X	
Visita al gimnasio cercano al centro (tercer ciclo)		X	X
Carrera solidaria		X	
Actividades en el municipio (Programa SURESTE)		X	



Talleres salud emocional		X	
--------------------------	--	---	--

## 6. EVALUACIÓN

La Evaluación del Plan de Salud será continua permitiéndonos detectar las deficiencias que se estén produciendo en el mismo, así como mejorar las actividades propuestas, permitiendo la inclusión de acciones concretas derivadas de las necesidades del centro.

También valoraremos el Plan de Salud al finalizar el curso, incluyendo propuestas de mejora para desarrollos posteriores.

### 6.1. Criterios de evaluación del Plan de Salud

CRITERIOS	NO	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Los objetivos propuestos se ajustan a las necesidades del centro y del alumnado.				
Objetivos, contenidos y actividades han estado correctamente secuenciados y coordinados.				
Las actividades han sido suficientemente relevantes y motivadoras.				
Los materiales empleados han sido atractivos.				
La temporalización y secuenciación de las actividades ha sido adecuada.				
Las familias han participado activamente en el Plan de Salud.				
Ha resultado motivador para el alumnado.				
Los alumnos, maestros y familias se han implicado activamente.				