



**ESCUELA  
DE ENFERMERÍA  
Y FISIOTERAPIA**



## **Trabajo Fin de Grado**

***Proyecto educativo.***

***Enfermería escolar: formar para  
prevenir.***

Alumno: Elisa González Vega

Director: Andrada Cristoltan

**Madrid, mayo de 2024.**

# ÍNDICE.

Resumen .....	4
Abstract .....	5
1. Presentación .....	6
2. Estado de la cuestión.....	7
2.1. Fundamentación, antecedentes y estado de la cuestión.....	7
2.1.1. Contexto histórico .....	7
2.1.2. Actualidad en España .....	9
2.1.3. Competencias de la enfermera escolar .....	10
2.1.4. Enfermedades más prevalentes: .....	12
2.2. Justificación .....	17
3. Población y captación .....	21
3.1. Población .....	21
3.2. Captación.....	22
4. Objetivos .....	23
4.1. Objetivo general.....	23
4.2. Objetivos específicos .....	23
5. Contenidos.....	24
6. Sesiones, técnicas de trabajo y materiales .....	28
7. Evaluación. ....	57
7.1. Evaluación de la estructura y el proceso.....	57
7.2. Evaluación de los resultados. ....	57
Bibliografía.....	58
ANEXOS.....	61
ANEXO I. Carta al director. ....	62
ANEXO II. Cartel de los talleres.....	63
ANEXO III. Autorización participación talleres. ....	65
ANEXO IV. Cartel de vacunación. ....	66

ANEXO V. Imágenes para la evaluación de la 1ª sesión del grupo 1. ....	67
ANEXO VI. Materiales 2ª sesión grupo 1.....	68
ANEXO VII. Libros para enseñar hábitos de higiene y lavado de dientes. ....	69
ANEXO VIII. Vídeo educativo sobre la actividad física. ....	70
ANEXO IX. Dibujo para evaluación de la pirámide de los alimentos. ....	71
ANEXO X. Autorización excursión. ....	72
ANEXO XI. Dibujo de las partes del cuerpo.....	73
ANEXO XII. Vídeo explicativo sobre contagio de enfermedades.....	74
ANEXO XIII. <i>Kahoot!</i> Alimentación saludable.....	75
ANEXO XIV. <i>Kahoot!</i> Prevención de enfermedades.....	81
ANEXO XV. Cuestionario personal post sesión: Sueño y descanso. ....	87
ANEXO XVI. Vídeo testimonio adicción al alcohol.....	88
ANEXO XVII. Cortometraje sobre prevención de drogas.....	89
ANEXO XVIII. Cuestionario pre-sesión de Sexualidad. ....	90
ANEXO XIX. Cuestionario post-sesión de Sexualidad.....	92
ANEXO XX . Autorización para excursión a “CEAR La Cartuja (Centro de Alto Rendimiento)”. ....	94
ANEXO XXI. Autorización para excursión a “Centro de Emergencias Sanitarias 061” .....	95
ANEXO XXIII. Cuestionario de satisfacción al final del proyecto. ....	97

## Resumen.

**Introducción:** La Enfermería Escolar tiene como objetivo proporcionar cuidados enfermeros durante el horario escolar, atender urgencias de los estudiantes y contar con el equipo médico necesario para llevar a cabo la práctica profesional. La integración de la educación para la salud en el ámbito escolar es crucial, ya que representa una forma efectiva de promover y enseñar hábitos saludables a los niños y jóvenes durante su etapa educativa.

**Objetivos:** Dotar de conocimiento relacionado con las prácticas saludables a los alumnos de 4 a 18 años del Colegio San Francisco de Paula de Sevilla, para mejorar sus conductas de salud y prevenir enfermedades.

**Metodología:** Se creará un proyecto educativo en el Colegio San Francisco de Paula, en Sevilla, para los alumnos de entre 4 y 18 años. Para cumplir los objetivos se impartirán diferentes sesiones, tanto teóricas como prácticas.

**Implicaciones en la práctica enfermera:** Este proyecto ofrece a las enfermeras escolares la oportunidad de desempeñar un papel activo en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades entre los estudiantes y les permite establecer relaciones de confianza con ellos. La enfermería escolar sirve de enlace entre la atención médica y el entorno escolar al facilitar el acceso a servicios de salud y promover un ambiente seguro y saludable en la escuela. Por último, este proyecto no sólo educa en términos de conocimiento de salud, sino también en el fomento de hábitos de vida saludable.

**Palabras clave:** Enfermería escolar, salud escolar, salud, educación para la salud, atención primaria.

## **Abstract.**

**Introduction:** School Nursing aims to provide nursing care during school hours, attend to students' emergencies, and have the necessary medical equipment to carry out professional practice. Integrating health education into the school environment is crucial, as it represents an effective way to promote and teach healthy habits to children and young people during their educational stage.

**Objectives:** Provide knowledge related to healthy practices to students from 4 to 17 years old at the San Francisco de Paula School in Seville, to improve their health behaviors and prevent diseases.

**Methodology:** An educational project will be created at the San Francisco de Paula School, in Seville, for students between 4 and 18 years old. To meet the objectives, different sessions will be taught, both theoretical and practical.

**Implications for nursing practice:** This project offers school nurses the opportunity to play an active role in health promotion and disease prevention among students and it allows them to establish relationships of trust with them. School nursing serves as a link between health care and the school environment by facilitating access to health services and promoting a safe and healthy environment at school. Finally, this project not only educates in terms of health knowledge, but also in promoting healthy lifestyle habits.

**Key words:** School Nursing, school Health Services, health, health education, primary care nursing.

# 1. Presentación.

El presente trabajo hace referencia a la importancia que debe tener la figura de la enfermera escolar en nuestro país. Llevar la educación sanitaria a los colegios es importante porque es una forma eficaz de promover y enseñar hábitos saludables a niños y adolescentes durante sus años de formación. Se pretende investigar los beneficios que se tendrían con la instauración de esta figura en los centros educativos.

Actualmente, en España hay enfermeras, sobre todo, en aquellos centros en los que hay niños con enfermedades crónicas como diabetes, epilepsia, cardiopatías, etc. Sin embargo, lo ideal es que hubiese en todos, independientemente de si hay o no enfermedades crónicas y aunque poco a poco está tomando más importancia, sigue habiendo una gran falta de recursos, además de que la ratio alumno-enfermera no está proporcionado.

La Enfermería Escolar puede tener un gran impacto positivo en cuanto a la promoción de la salud, prevención de la enfermedad, así como la detección precoz de patologías y control de las enfermedades infecto-contagiosas. Creo que, si se forma bien a los niños desde pequeños en cosas tan básicas y a la vez tan importantes, como por ejemplo el lavado de manos, se pueden prevenir muchas enfermedades como los refriados, gripes, gastroenteritis, conjuntivitis, etc.

Por otro lado, en cuanto a mi experiencia personal en la rotación de prácticas de Atención Primaria he podido comprobar lo importante que es el trabajo de la enfermera en la educación para la salud. Por eso creo que no hay mejor edad que la escolar para enseñar a los niños hábitos de vida saludables para que, no sólo a corto plazo, sino también a largo plazo haya una disminución en enfermedades como la obesidad, bulimia, anorexia, adicción a sustancias tóxicas, entre otras.

Por último, me gustaría agradecer en primer lugar a Andrada Cristoltan por su paciencia y empatía en todos estos meses de trabajo. Sin su apoyo, tanto académico como moral nada de esto hubiese sido posible. También me gustaría dar las gracias a mi familia, por apoyarme en todo momento y permitirme cumplir mis sueños.

## 2. Estado de la cuestión.

### 2.1. Fundamentación, antecedentes y estado de la cuestión.

En el Trabajo de Fin de Grado que se presenta, se desarrolla un proyecto educativo sobre la figura de la enfermera escolar y sus posibles actuaciones en los centros educativos.

Para desarrollar el estado de la cuestión se ha realizado una profunda búsqueda bibliográfica en libros, revistas y artículos que han sido encontrados en distintas bases de datos como PubMed, Dialnet, Scielo y Google Académico. Se han utilizado los descriptores MeSh y DeCS y los buscadores booleanos *and*, *or*, y *not*. Además, se han consultado algunas páginas webs oficiales como la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la AMECE (Asociación Madrileña de Enfermería en Centros Educativos).

Término	Descriptores DeCS	Descriptores MeSH
Enfermería Escolar	Servicios de Enfermería Escolar	School Nursing
Salud escolar	Servicios de Salud Escolar	School Health Services
Salud	Salud	Health
Educación para la salud	Educación en salud	Health Education
Atención primaria	Enfermería de Atención Primaria	Primary Care Nursing

**Tabla 1:** Elaboración propia

#### 2.1.1. Contexto histórico

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la Enfermería “*abarca el cuidado autónomo y colaborativo de personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades enfermos o sanos y en todos los entornos*” (1).

En España, la Asociación Madrileña de Enfermería en Centros Educativos (AMECE) en 2009 define la Enfermera Escolar como “*el profesional que, dentro del ámbito del centro y de acuerdo con el Proyecto Educativo del Centro (PEC), le incumbe la responsabilidad de proporcionar de forma individualizada, o en su caso, de forma coordinada dentro del equipo escolar, los cuidados propios de su competencia al alumno/a de modo directo, integral o individualizado. En el ámbito educativo, además, han de prestar un servicio que permita aumentar la capacidad del individuo y de la colectividad escolar, para prevenir, detectar y solucionar sus problemas de salud*” (2).

La primera Asociación de Enfermería Escolar en América define en 1999 a la Enfermería Escolar como *“una práctica especializada de la profesión enfermera que persigue el bienestar, el éxito académico y una promoción de la salud en la vida de los estudiantes. Para este fin, las enfermeras escolares fomentan la responsabilidad positiva de los alumnos para un desarrollo normal; promueven la salud y la seguridad; intervienen con problemas de salud potenciales y actuales; realizan gestión de casos; y colaboran activamente con toda la comunidad escolar para construir la capacidad de adaptación de los estudiantes en la familia, su gestión, apoyo y aprendizaje”* (3).

Lina Rogers fue la primera enfermera escolar conocida. En 1902 empezó a trabajar en algunos colegios de Nueva York para estudiar la relación entre el absentismo escolar y el contagio de enfermedades. La muestra eran niños con problemas de audición y aprendizaje, además trabajó también con las familias para enseñarles higiene y prevención. El resultado fue una importante disminución en el absentismo escolar. A partir de este momento, se instauraron más enfermeras en los centros educativos y en seis meses disminuyó en un 90% (3,4).

A diferencia de otros países, en España es difícil situar el inicio de la enfermería escolar ya que la documentación disponible es muy escasa. Su origen se remonta al inicio de la Salud Pública. Hasta el primer tercio del siglo XX, los profesionales médicos eran responsables de los controles de salud de los niños y de las políticas de salud en este entorno, pero luego el número de mujeres institucionalizadas como cuidadoras aumentó debido a la profesionalización y especialización de la enfermería. El primer libro de recursos sobre salud escolar fue el *“Tratado de la higiene escolar”* publicado en Madrid en 1880 por D. Pedro Alcántara García. En este, mostraba su descontento con la mala higiene de las aulas y los materiales. Es la primera vez que se menciona el botiquín escolar (5).

La primera enfermera escolar denominada como tal en nuestro país, surgió en los Colegios Públicos de Educación Especial hace unos 30 años. El Real Decreto del 25 de agosto de 1978 sobre Ordenación de los Servicios de Sanidad Escolar, en su artículo 7 menciona las acciones prioritarias con respecto a la prevención y promoción de la salud de los Servicios de Medicina e Higiene Escolar. Además, en 1994 se publicó la Ley de Salud Escolar que establecía que *“la prevención de enfermedades y la promoción de la salud en la comunidad escolar debía venir desde los centros de Atención Primaria de la red de asistencia sanitaria pública”* (6).



### **2.1.2. Actualidad en España.**

Actualmente, en nuestro país, la imagen de la enfermera escolar no está institucionalizada de manera uniforme en las comunidades autónomas, sino que se considera un perfil profesional emergente. En algunas comunidades como Madrid, se establece como requisito obligatorio contar con la presencia de enfermeras en todos los centros educativos con alumnos con enfermedades crónicas, por la ORDEN 629/2014, de 1 de julio. Sin embargo, en otras autonomías, la presencia de esta figura es opcional y puede estar restringida a centros específicos (7).

Según información proporcionada por el Consejo General de Enfermería, en España solo hay una enfermera por cada 6.685 alumnos. Aunque este dato representa un aumento del 30% con respecto al año anterior, cuando la proporción era de una enfermera por cada 8.497 alumnos, sigue siendo significativamente inferior a las recomendaciones internacionales, que sugieren una ratio de una enfermera por cada 750 alumnos (8)

Las dificultades que se encuentran son: restricciones en el presupuesto, escasez de personal cualificado y la necesidad de mejorar la coordinación entre el sistema de salud y el sistema educativo. Esta situación requiere una mayor intervención política para establecer la presencia de la enfermera escolar en aquellas comunidades que aún no la han incorporado y expandirla en aquellas donde ya está implementada (8)

En Galicia se realizó un estudio, con profesionales de enfermería y medicina, en el que se les proporcionaba una serie de encuestas acerca del conocimiento de la Enfermería Escolar. Como era de esperar un 88% afirmó que hay un bajo conocimiento de esa rama en el ámbito sanitario, debido principalmente a que habitualmente no existe ese servicio en muchos colegios. Precisamente, en estos centros en los que no hay profesional sanitario, son los propios docentes los que se encargan de atender los problemas de salud que surjan y es la razón de que el 94% de los encuestados piensen que no son personas lo suficientemente capacitadas para solventar ese tipo de problemas. Incluso los propios profesores piensan que no debe ser su responsabilidad ya que tampoco se sienten preparados para ello (9).

### 2.1.3. Competencias de la enfermera escolar.

Las enfermeras escolares desempeñan un papel crucial al proporcionar atención médica tanto individual como colectiva a través de su contacto diario con numerosos estudiantes. Esta proximidad les permite abordar y coordinar eficazmente las necesidades médicas de niños y adolescentes. Con el aumento de niños con condiciones médicas especiales en las escuelas, estas enfermeras son fundamentales para gestionar enfermedades, colaborando estrechamente con los estudiantes y sus familias para seguir las recomendaciones médicas y administrar tratamientos durante el horario escolar. Además, también contribuyen a la salud pública mediante actividades como la inmunización, la prevención de la obesidad, la detección de abuso de sustancias, el control del tabaco y la educación sobre el asma (10).

La enfermería escolar se considera que está dentro de la enfermería comunitaria, y engloba las siguientes funciones: asistencial, docente, gestora e investigadora (11,12)

**Función asistencial:** la enfermera tiene la responsabilidad de proporcionar atención integral en salud tanto al estudiante como al resto de la comunidad escolar, incluyendo padres, madres, docentes y personal no docente. Utiliza el método científico y se apoya en el Proceso de Enfermería, que implica valorar, diagnosticar, planificar, ejecutar y evaluar los cuidados de salud para la comunidad educativa. Para ello deberá, entre otras cosas:

- Identificar las necesidades sanitarias del centro.
- Diseñar planes de acción de salud dependiendo de las necesidades de los alumnos.
- Administrar medicación prescrita por un médico.
- Atender a las urgencias que se presenten y saber valorar si es necesario o no trasladar a un centro médico. Tratar a aquellos que necesiten una atención especial.
- Hacer seguimiento de los niños con patologías crónicas.
- Formar parte de un equipo interdisciplinario.

**Función docente:** las funciones educativas desempeñadas por la enfermera escolar se centran en educar y facilitar herramientas a la comunidad escolar para que adopten hábitos saludables, que incluyen:

- Realizar programas de Educación para la Salud dirigidos tanto a los alumnos como a las familias y el resto del personal del centro escolar.
- Fomentar el autocuidado y educar a aquellos que padecen enfermedades

crónicas.

**Función investigadora:** abordar con precisión metodológica el análisis de la realidad con el objetivo de ampliar y profundizar en la comprensión de la enfermería, así como evaluar la práctica y sus impactos. Para ello se hará lo siguiente:

- Investigar acerca de los hábitos saludables, de riesgo y las necesidades de salud que presentan los alumnos para poder mejorar la atención.
- Detectar posibles enfermedades contagiosas.
- Evaluar el grado de satisfacción de la intervención enfermera de familias, profesorado y de los propios estudiantes.
- Publicar artículos relacionados con la enfermería escolar y participar en conferencias.

**Función gestora:** mediante esta función se lleva a cabo la planificación, organización, supervisión y control de todas las acciones y recursos. Las actividades que se llevan a cabo serán:

- Realizar la historia de enfermería, guardando la confidencialidad.
- Realizar parte de incidencias.
- Elaborar informes de seguimiento de aquellos alumnos que tengan alguna enfermedad crónica.
- Organización de material y coordinación de RRHH.

El ambiente escolar se presenta como el escenario más propicio para iniciar la labor de educación y promoción de la salud. Este entorno, constituye un momento ideal para inculcar nuevos hábitos saludables, aprovechando las mayores capacidades de aprendizaje y asimilación presentes en esta etapa. Adoptar estilos de vida saludables durante esta fase puede prevenir, o al menos atrasar, la aparición de enfermedades o discapacidades en el futuro.

En este sentido, la incorporación de la figura de la enfermera escolar garantiza una continuidad en los temas de Educación para la Salud (EpS). Estos temas se enfocarían principalmente en aspectos como la higiene corporal y ambiental, la alimentación, la sexualidad, los primeros auxilios, la prevención de accidentes, el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias, así como la promoción del autocuidado (13) Las enfermeras escolares ofrecen atención completa, teniendo en cuenta las repercusiones físicas, emocionales y sociales en la salud y el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

La atención de la enfermera se focaliza en brindar cuidados de enfermería durante el horario escolar, ofrecer asistencia inmediata a los estudiantes en situaciones de urgencia, y contar con los recursos necesarios para llevar a cabo la práctica profesional. Además, se trabaja en conjunto con maestros, logopedas, trabajadores sociales, fisioterapeutas, psicólogos, etc.

Además, las enfermeras escolares deben poseer calificaciones sólidas y una amplia experiencia en el ámbito de la salud escolar. Deben demostrar habilidades y competencias específicas que las hagan aptas para el trabajo y capaces de ofrecer servicios de salud de alta calidad como, por ejemplo:

- Experiencia en la práctica asistencial.
- Tener destrezas comunicativas efectivas.
- Contar con la capacidad de aprender nuevos conocimientos y transmitirlos mediante la enseñanza.
- Conocer los conceptos de promoción de la salud.
- Multiculturalidad.
- Conocer métodos de investigación.
- Habilidad para planear, implementar y evaluar.

#### **2.1.4. Enfermedades más prevalentes.**

La Real Academia Española (RAE), define enfermedad como: *“estado producido en un ser vivo por la alteración de la función de uno de sus órganos o de todo el organismo”* o también *“pasión dañosa o alteración en lo moral o espiritual”*. Según información proporcionada por la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEAPap), aproximadamente entre un 30% y un 50% de las infecciones que afectan a los niños en sus primeros años de vida pueden tener vínculos con la asistencia a guarderías (14).

Un virus, según ‘National Human Genome Research Institute’, es: *“un microorganismo infeccioso que consta de un segmento de ácido nucleico (ADN o ARN) rodeado por una cubierta proteica. Un virus no puede replicarse solo; por el contrario, debe infectar a las células y usar componentes de la célula huésped para fabricar copias de sí mismo. Con frecuencia, un virus termina matando la célula huésped en el proceso, lo que causa daño en el organismo huésped”* (15).

Por otro lado, también según 'National Human Genome Research Institute', las bacterias son: *“organismos procariotas unicelulares, que se encuentran en casi todas las partes de la Tierra. Son vitales para los ecosistemas del planeta. Algunas especies pueden vivir en condiciones realmente extremas de temperatura y presión. El cuerpo humano está lleno de bacterias, de hecho, se estima que contiene más bacterias que células humanas. La mayoría de bacterias que se encuentran en el organismo no producen ningún daño, al contrario, algunas son beneficiosas. Una cantidad relativamente pequeña de especies son las que causan enfermedades”* (16).

'Centers for Disease Control and Prevention' nos define parásito como *“un organismo que vive sobre o dentro de un organismo huésped y obtiene su alimento de su huésped o a expensas de él”* (17).

Las afecciones más frecuentes en la infancia son:

- Enfermedades infecciosas causadas por virus:
  - Catarros: comprometen las vías respiratorias superiores, como la nariz y la garganta, e incluso pueden afectar el oído. Los síntomas son leves y generalmente se resuelven en un período de 2 a 3 días.
  - Faringoamigdalitis: una infección que se manifiesta con fiebre, dolor de garganta y ganglios linfáticos inflamados en el cuello de tamaño reducido. Además, puede ir acompañada de secreción nasal, tos y pérdida de la voz. Entre el 70% y el 80% de las faringoamigdalitis son de origen viral, especialmente antes de los 3 años, mientras que el resto son bacterianas, siendo más comunes a partir de los 3 años.
  - Gripe: en los niños, esta enfermedad tiende a presentarse de manera menos intensa en comparación con los adultos. La complicación más preocupante es la neumonía. El carácter infeccioso es significativa y la inmunidad tiene una duración limitada.
  - Bronquiolitis: una afección frecuente en la niñez, especialmente durante los meses fríos, causada principalmente por el Virus Respiratorio Sincitial (VRS). Los niños más pequeños son especialmente susceptibles debido a la inmadurez de su sistema inmunológico. Sus síntomas, como congestión, tos o fiebre, a veces pueden ser confundidos con un resfriado o gripe. A medida que progresa, los niños pueden experimentar dificultades para respirar o tragar, acompañadas de sibilancias en el pecho.

- Enfermedad boca-mano-pie: se trata de una enfermedad infecciosa provocada por enterovirus, estando el más prevalente de estos virus presente en la saliva, heces o mucosas. Es común entre los niños que están en la etapa inicial de caminar, hasta los cinco años de edad. La enfermedad se manifiesta mediante la formación de ampollas o erupciones leves en los pies, las manos, alrededor de la boca y la nariz, así como en la zona genital cubierta por el pañal. Además, el niño puede experimentar dolor de cabeza o de garganta, y pérdida de apetito. En casos más severos, pueden surgir úlceras en la boca y la garganta, fiebre o gastroenteritis.
- Gastroenteritis: esta afección, frecuente en la infancia, es mayormente originada por rotavirus y se presenta con diarrea súbita, junto con síntomas como náuseas, vómitos, fiebre o dolor abdominal. Es crucial mantener medidas rigurosas de higiene durante los cambios de pañal y en el momento del baño para prevenir la propagación de la infección.
- Paperas: es una enfermedad viral aguda, contagiosa y epidémica que se caracteriza por la inflamación dolorosa de las glándulas salivales, especialmente las parótidas. En algunos casos, puede afectar los testículos y el sistema nervioso. El período de incubación oscila entre 2 y 3 semanas.
- Sarampión: es una enfermedad aguda, altamente inmunizante, sumamente contagiosa y epidémica. Sus signos incluyen fiebre, tos, conjuntivitis, enantema y exantema. Tiende a afectar principalmente a niños de 2 a 10 años y proporciona inmunidad de manera permanente. El período de incubación abarca de 10 a 12 días.
- Varicela: esta enfermedad eruptiva, de naturaleza infecciosa, se propaga a través del contacto directo. Se caracteriza por la presencia de fiebre y la aparición de erupciones que posteriormente evolucionan hacia la formación de vesículas. El período de incubación abarca de 9 a 21 días.
- Rubéola: se trata de una enfermedad infecciosa y epidémica que, por lo general, tiene un curso benigno y se propaga mediante contacto directo. Es más común en niños de 2 a 5 años y adultos jóvenes. En mujeres embarazadas, puede ocasionar malformaciones en el feto. Los síntomas incluyen un leve aumento de la temperatura, rinitis y lagrimeo. El período de incubación tiene una duración de 12 a 20 días.

- Escarlatina: es una enfermedad eruptiva aguda y contagiosa causada por el estreptococo hemolítico. Se manifiesta con un inicio repentino que incluye escalofríos, anginas y señales de toxemia. Es más común en niños de 5 a 10 años y confiere inmunidad. El periodo de incubación abarca de 4 a 7 días.
- Enfermedades infecciosas causadas por bacterias:
  - Tosferina: altamente contagiosa y epidémica, esta enfermedad se caracteriza por un estado inflamatorio de las vías respiratorias y una tos espasmódica. Ocurre con mayor frecuencia en los primeros 10 años de vida y proporciona inmunidad permanente. El período de incubación abarca de 1 a 2 semanas. Es crucial aislar al individuo enfermo.
  - Difteria: Esta enfermedad infecciosa se distingue por la presencia de membranas falsas de color blanco en las mucosas de las vías respiratorias superiores. Afecta principalmente a niños de 2 a 7 años y, en ocasiones, también a lactantes. El período de incubación abarca de 2 a 7 días. Es muy importante mantener aislado al individuo enfermo.
  - Meningitis: se pueden identificar diversas bacterias como el agente causal. Esta condición es más común en niños pequeños, específicamente, en aquellos que tienen más de 2 meses y menos de 2 años.
- Enfermedades de origen parasitario:
  - Pediculosis: los huevos de los piojos tardan alrededor de una semana en incubarse, y los piojos alcanzan la madurez al cabo de dos semanas. Los síntomas incluyen irritación y picazón en el cuero cabelludo y alrededor de las orejas. El tratamiento implica una minuciosa limpieza de las áreas afectadas con un producto específico.
  - Parásitos intestinales: las lombrices intestinales se desarrollan en el intestino y colocan sus huevos en las proximidades del ano. Los dedos pueden llevar los huevos a la boca o transmitirse a otros niños mediante la ropa, el polvo de las camas, etc. El tratamiento suele ser prolongado debido a la posibilidad de autoinfección.

Estudios recientes han señalado un dramático aumento en el número de niños afectados por enfermedades crónicas en las últimas décadas. Este incremento se atribuye a una serie de factores, como cambios en la alimentación, contaminación atmosférica, conductas sedentarias y modificaciones en el estatus socioeconómico. En un estudio realizado en Estados Unidos en 2014 sobre el impacto de las enfermedades crónicas en niños, se encontró que el 40.5% de los niños analizados presentaban al menos una enfermedad crónica. Entre las enfermedades más frecuentes se destacan el asma (12.04%), rinitis alérgica (10.78%), ansiedad (4.77%), problemas de espalda (2.85%), migrañas (2.44%), obesidad (1.82%), epilepsia (0.61%) y trastornos intestinales (0.44%) (18).

Con respecto al asma, la educación sobre esta enfermedad proporcionada por las enfermeras en las escuelas puede contribuir a mejorar tanto la salud de los estudiantes como el uso de servicios médicos (19).

Para reducir la incidencia de estas enfermedades, sería beneficioso asegurar una nutrición prenatal y atención médica integral desde las primeras etapas del embarazo; promover hábitos alimenticios saludables desde la infancia; integrar la actividad física en la rutina diaria desde temprana edad para prevenir la obesidad relacionada con la falta de ejercicio; facilitar la detección precoz de retrasos en el desarrollo o trastornos mentales para mejorar el acceso a programas de intervención temprana. Además, la atención médica regular es crucial para todos los niños, aumentando las posibilidades de diagnóstico y tratamiento tempranos de enfermedades crónicas, lo que reduce su impacto tanto en el niño como en la familia (20).

Los trastornos de salud mental constituyen el 16% de la carga global de enfermedades entre jóvenes de 10 a 19 años, pero solo entre el 10% y el 15% de los adolescentes reciben el tratamiento adecuado. Dado que la adolescencia es un periodo crítico en el que aumenta el riesgo de padecer trastornos mentales, es crucial identificar tempranamente los síntomas de depresión y ansiedad. Sin tratamiento, estos problemas pueden persistir hasta la edad adulta, afectando la salud física, el rendimiento laboral y la calidad de vida. Las escuelas son ambientes propicios para detectar y referir a tratamiento los trastornos mentales, y promover intervenciones basadas en evidencia. Las enfermeras escolares están comprometidas con la promoción de la salud mental como parte de su labor en atención primaria. Consideran que la falta de recursos, más que la formación, obstaculiza el abordaje de los problemas de salud mental en adolescentes. Por tanto, es esencial comprender los recursos actuales y necesarios en las escuelas. Invertir en la salud mental de los



jóvenes es clave para su futuro, ya que favorece relaciones sociales, aprendizaje efectivo, autocuidado, salud física y participación comunitaria. Por el contrario, los trastornos mentales son una de las principales causas de discapacidad y generan sufrimiento en individuos, familias y comunidades (21).

Uno de los estudios realizados sobre la enfermera escolar reveló que estas profesionales reconocen la necesidad de directrices más precisas que definan claramente las responsabilidades en la detección de trastornos mentales en los niños. Aunque se sienten responsables, desean compartir esta carga con profesores y tutores. Argumentan que una mayor cooperación entre todo el equipo de salud, educadores y directivos es crucial para abordar los problemas mentales de los niños de manera efectiva. La falta de consenso entre las enfermeras escolares y otros profesionales se percibe como un posible obstáculo para la promoción de la salud. Sin embargo, estas enfermeras tampoco están seguras de quién debería asumir la responsabilidad principal en la identificación de señales de problemas mentales emergentes entre los estudiantes (22).

## **2.2. Justificación.**

Pese a que la enfermería escolar sigue siendo un asunto pendiente en nuestro país, poco a poco está aumentando su relevancia. Es por eso por lo que con este trabajo se pretende mostrar lo beneficioso que puede llegar a ser implantar esta figura en todos los centros educativos. Algunas investigaciones indican que en las escuelas que cuentan con la presencia de enfermeras, se registra un menor índice de ausentismo relacionado con motivos médicos. Además, se observa que las tasas de graduación, participación en clases, calificaciones y la implicación en actividades sociales son más elevadas. La probabilidad de abandonar la escuela prematuramente debido a lesiones o enfermedades disminuye significativamente cuando los estudiantes tienen acceso a la atención de una enfermera en el entorno escolar (23).

En un estudio realizado en La Rioja se entrevistan tanto a familias como al equipo docente acerca de la figura de la enfermera escolar. En él las familias refieren que la presencia de personal sanitario en el centro les proporciona seguridad y tranquilidad: “*considero imprescindible su presencia*”. En general, el balance es muy positivo. Por otro lado, el equipo directivo también muestra su satisfacción con la enfermera, la publicitan en sus páginas webs y es una de las secciones más visitadas por los padres (24).

La Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (SESPAS) ha hecho una revisión de las enfermedades más prevalentes en la infancia. En la revista Gaceta Sanitaria ha publicado algunos datos de interés: con respecto a la salud mental, un porcentaje superior al 20% de los niños en España experimenta algún tipo de trastorno que impacta en su vida diaria, así como en la de sus familias, profesores y compañeros. La depresión en bebés y preescolares alcanza aproximadamente el 4-5%. Por otro lado, estudios recientes en España revelan un significativo aumento de la prevalencia de sobrepeso en la población infantil y juvenil, habiéndose duplicado las tasas en la última década. Cerca del 14% de los menores de 18 años en España sufren de obesidad. El país ocupa la cuarta posición en la Unión Europea (UE) en términos de prevalencia. Además, muchos de los problemas que sufren los más pequeños están directamente relacionados con el estilo de vida que llevan. Según los datos recopilados en la Encuesta Nacional de Salud de 1997, el hábito de ver televisión es muy común, alcanzando al 89% de los niños y al 86% de las niñas. Resulta notable que esta práctica es frecuente incluso en menores de un año, afectando al 38% de los niños y al 29% de las niñas en esa franja etaria. En contraste, la participación en actividad física no es tan habitual, y las niñas tienden a ser más sedentarias que los niños, registrando un 16% y un 13%, respectivamente. La práctica deportiva aumenta con el nivel educativo, y las disparidades por género (27% de niños frente al 15% de niñas) aumentan con la edad (25).

Es crucial asegurar la presencia de enfermeras escolares para los niños en etapa escolar, dada la cantidad significativa de tiempo que estos pasan en el entorno educativo. La capacitación de las enfermeras escolares en el manejo de diversas enfermedades crónicas se vuelve esencial. Al tener acceso constante a los estudiantes, las enfermeras desempeñan un papel central al evaluar, planificar y gestionar el cuidado de niños con enfermedades crónicas. Su labor incluye la evaluación de la disposición del niño para el autocuidado, considerando factores como su desarrollo, nivel de confianza y competencia física, cognitiva y psicosocial (26).

Por otro lado, según un estudio realizado en Estados Unidos, la posibilidad de acceder a una enfermera escolar ha mejorado los resultados clínicos y ha disminuido el absentismo entre los niños con algunas enfermedades como asma, diabetes, alergias alimentarias, etc. Además, se evidencian mejoras en los síntomas, la adherencia al tratamiento y la utilización de la atención médica (27).

En Londres, las enfermeras escolares afirman no tener ni tiempo ni personal suficiente para realizar las tareas que se les exige. También, la falta de recursos educativos no les permite proporcionar a los alumnos la educación sanitaria que les gustaría. En esta ciudad la figura de la enfermera escolar es muy variada. En las zonas con rentas más bajas, las enfermeras tienen pocos recursos para realizar correctamente su trabajo. Sin embargo, en las zonas de clase más alta tienen menos objeciones.

Lo cierto es que, en Inglaterra, el número de este tipo de enfermeras va disminuyendo pero podría dejar de ser así si se les proporcionara más recursos educativos para ofrecer educación sanitaria y aumentar el número de personal para que puedan realizar sus múltiples funciones de manera adecuada (28).

La ausencia de pruebas concluyentes sobre la efectividad ha generado recientemente un debate acerca de la necesidad del papel de la enfermera escolar, tal como se presenta actualmente, en el marco del sistema educativo actual, especialmente en el contexto del clima económico global actual. No obstante, para mantener la relevancia de la enfermería escolar, es crucial que su función evolucione para adaptarse a las necesidades actuales de los servicios educativos y de salud, considerando también el grupo específico de población al que brindan atención (29).

Como profesionales de enfermería integrados en el equipo de salud, resulta fundamental abogar por un cambio en el enfoque de la atención médica. Este cambio implica poner un mayor énfasis en aspectos promocionales y preventivos, en lugar de centrarse exclusivamente en la recuperación de la salud a través de tratamientos hospitalarios. Es esencial comprender que las inversiones destinadas a la salud no deben considerarse como gastos, sino como una inversión en el bienestar general. Si los estudiantes adoptan prácticas saludables, como la actividad física y el lavado de manos, y si se les proporciona un entorno libre de humo de tabaco, junto con una dieta rica en frutas y verduras, podemos reducir y prevenir la incidencia de numerosas enfermedades no transmisibles en las etapas posteriores de la vida. En este contexto, la enfermería desempeña un papel crucial al identificar y abordar situaciones sospechosas de acoso, abuso sexual o maltrato infantil. Además, contribuye a promover estilos de vida saludables y una comprensión positiva de la sexualidad, fortaleciendo la autoestima y la madurez emocional. Este enfoque integral busca mejorar el aprendizaje y el rendimiento académico. (30).

Como evidencian los casos de algunos estudios relacionados con la obesidad, la falta de sueño y el asma, las enfermeras escolares cuentan con diversas oportunidades para abordar los Determinantes Sociales de la Salud (SDOH, por sus siglas en inglés) en su práctica clínica. Al centrarse más en los SDOH, las enfermeras pueden desempeñar un papel destacado como líderes en la promoción de la salud y trabajar para reducir las disparidades en la salud, con el objetivo de mejorar el bienestar de todos los niños (31).

Con respecto a su función docente, en el ámbito educativo las enfermeras escolares enriquecen el entorno educativo con su experiencia y conocimientos. Su participación en la educación sanitaria les permite compartir su experiencia de manera efectiva, ganando reconocimiento y confianza dentro de la comunidad escolar. Además, establecen conexiones especiales con los estudiantes, que los ven como recursos confiables en temas de salud. Cuando se hagan presentaciones relacionadas con la salud, sería conveniente usar un lenguaje claro y accesible, involucrando a los niños en diálogos y actividades y, sobre todo, enfatizando los aspectos positivos de la salud, evitando recurrir a tácticas de miedo que pueden ser contraproducentes (32).

### 3. Población y captación.

#### 3.1. Población.

La **población diana** de este proyecto la forman los niños entre 4 y 18 años del municipio de Sevilla. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), actualmente en la provincia de Sevilla hay un total de 297.560 niños con esas edades. Concretamente, en el municipio de Sevilla, habitan 96.087.

La **población accesible** son los alumnos y alumnas inscritos en el Colegio Internacional de Sevilla San Francisco de Paula ubicado en la Calle Alcázares, 8.

La **población elegible** son todos los niños y niñas con edades comprendidas entre 4 y 18 años de este colegio. Es un centro privado y se rige por el sistema americano, por lo que los niveles se dividen en:

0 - 5 años: Educación Infantil.

6 - 10 años: Educación Primaria.

11-15 años: Educación Secundaria.

16-18 años: Bachillerato.

Sin embargo, para este proyecto, en los talleres se van a dividir por edades y no por cursos para que el contenido de las sesiones sea lo más adecuado posible para todos los alumnos.

#### **Criterios de inclusión:**

Niños y niñas entre 4 y 18 años.

Pertenecientes al Colegio Internacional San Francisco de Paula.

Alumnos autorizados por sus padres para participar en los talleres (Anexo 2).

#### **Criterios de exclusión:**

Alumnos no autorizados por sus padres.

Alumnos de otras edades.

#### **Muestra final:**

Se determinará por el número final de niños que participaran en el proyecto.

### **3.2. Captación.**

La captación se hace de manera directa en el centro escolar. Una vez que se haya terminado de plantear el proyecto en el departamento de enfermería, se presentaría el proyecto de manera formal a la dirección del centro mediante una carta que se le enviará al propio director (Anexo 1).

Por otro lado, en las reuniones que tienen los tutores con los padres de los alumnos al principio de curso, se les expondrá este nuevo proyecto que se llevará a cabo durante todo el curso, todos los años. Se les dará un folleto informativo (Anexo 2) con toda la información necesaria, además de una autorización que deberán firmar si permiten que sus hijos asistan a estas sesiones (Anexo 3). La podrán traer durante toda la semana. Ese folleto se imprimirá en tamaño más grande y también se colocará en las paredes del centro para que los propios alumnos sepan de qué van a ir las sesiones.

El cartel realizado sobre la importancia de la vacunación (Anexo 4) se pegará también en las paredes del colegio cuando se imparta esa sesión para que lo puedan consultar siempre que quieran y para hacer trabajo de concienciación.

## **4. Objetivos.**

### **4.1. Objetivo general.**

El objetivo general es dotar de conocimiento relacionado con las prácticas saludables a los alumnos de 4 a 17 años del Colegio San Francisco de Paula de Sevilla, para mejorar sus conductas de salud.

Objetivo de salud: prevenir enfermedades, mejorar las conductas generadoras de salud.

### **4.2. Objetivos específicos.**

#### **Objetivos de conocimiento:**

- Conocer los tipos de alimentos.
- Distinguir los saludables de los no saludables.
- Conocer la fisiología del cuerpo humano.
- Detectar zonas de peligro (enchufes, piscinas, escaleras, estufas, etc.).

#### **Objetivos de habilidad:**

- Establecer los hábitos de vida saludables sin desanimarse ni rendirse.
- Aprender a preparar comidas nutritivas y equilibradas de manera autónoma.
- Realizar las correctas actuaciones para evitar el contagio de enfermedades.

#### **Objetivos de actitud:**

- Mejorar su alimentación de forma autónoma.
- Compartir los conocimientos de vida saludable con su familia y amigos.
- Fomentar el consumo de frutas y verduras.
- Saber elegir opciones nutritivas y de ejercicio físico para seguir un estilo de vida saludable.
- Valorar y respetar su cuerpo, sabiendo que lo más importante es la salud y no el físico.

## 5. Contenidos.

Los contenidos serán distintos dependiendo del grupo, ya que estarán separados por edades:

### Grupo 1 (4 y 5 años).

1. Presentación del proyecto.
  - a. Definición de “Hábitos de vida saludables”.
2. Conocer los alimentos.
  - a. La pirámide de los alimentos.
  - b. Importancia de comer frutas y verduras.
  - c. Dieta variada.
  - d. Identificar alimentos saludables y no saludables.
  - e. Importancia de beber agua, fomentar hábito.
3. La higiene diaria.
  - a. Lavado de manos.
  - b. Higiene bucal.
  - c. Ducha todos los días.
4. Actividad física.
  - a. Fomentar la práctica de actividad física.
  - b. Importancia del juego al aire libre.
  - c. Ejemplos de actividades físicas divertidas.
  - d. Música integrada en el ejercicio.
5. Sueño y descanso.
  - a. Horas recomendadas de sueño.
  - b. Crear rutina relajante antes de dormir.
6. Primeros auxilios.
  - a. Reconocer situaciones de emergencia
  - b. Conocer número 112 (cuándo se utiliza).
7. Evitar contagios de enfermedades.
  - a. Qué son los gérmenes y cómo se propagan.
  - b. Lavado de manos.
  - c. Estornudos y tos. Distancia de seguridad.
  - d. Compartir juguetes.
  - e. Desmitificar las visitas al médico.



## **Grupo 2 (6-10 años).**

1. Presentación de los talleres.
2. Alimentación saludable.
  - a. Identificar grupos de alimentos y su importancia.
  - b. Promover dieta variada.
  - c. Moderación consumo golosinas.
  - d. Diseño de platos saludables.
  - e. Importancia de beber suficiente agua.
3. Ejercicio físico.
  - a. Importancia de realizar ejercicio físico regularmente.
  - b. Fomentar la participación en deportes y juegos al aire libre.
4. El cuerpo humano.
  - a. Saber identificar y representar las partes del cuerpo.
5. Higiene personal.
  - a. Lavado de manos de manera adecuada.
  - b. Hábitos de baño diario y cuidado personal, cepillado de dientes.
6. Evitar contagios de enfermedades.
  - a. Enfermedades contagiosas más comunes.
  - b. Importancia de la mascarilla y la ventilación.
  - c. Señales de enfermedad: fiebre, tos, dolor de garganta.
  - d. Introducir vacunas.
7. Hábitos posturales.
  - a. Ejercicios para mantener una correcta postura corporal.
  - b. Consecuencias de no tener una buena postura corporal.
  - c. Importancia de colocarse bien la mochila, sentarse bien en las mesas, etc.
8. Primeros auxilios y botiquín.
  - a. Definición.
  - b. Conocer sistema de aviso 112.
  - c. Saber preparar un botiquín.
  - d. Iniciar conocimientos de RCP.

### **Grupo 3 (11-14 años).**

1. Presentación de los talleres.
2. Hábitos de alimentación.
  - a. Importancia de dieta equilibrada.
  - b. Cómo afecta la dieta en la energía y la concentración.
3. Ejercicio físico.
  - a. Diferentes formas de actividad física y deporte.
  - b. Importancia de incorporar el ejercicio en la rutina.
4. Sueño y descanso.
  - a. Necesidad de sueño adecuado para rendimiento académico y físico.
  - b. Consejos para rutinas de sueño saludables.
5. Uso de pantallas.
  - a. Tiempo adecuado y descanso ocular.
  - b. Fomentar actividades o digitales para el desarrollo creativo y social.
6. Prevención de enfermedades.
  - a. Enfermedades contagiosas más comunes en esta edad.
  - b. Cómo prevenir el contagio de estas enfermedades a través de prácticas de higiene.
  - c. Importancia de las vacunas y las revisiones médicas regulares.
7. Adicciones.
  - a. Introducir qué son y qué tipos hay.
  - b. Consecuencias físicas y psicológicas.
  - c. Saber decir “no”, y buscar ayuda.
8. Primeros auxilios.
  - a. Definición.
  - b. Cómo realizar una llamada de emergencias: 112.
  - c. Posición lateral de seguridad.
  - d. RCP básica.
  - e. Heridas y hemorragias.
  - f. Quemaduras.
  - g. Botiquín.

#### **Grupo 4 (15-18 años).**

1. Presentación de los talleres.
2. Sueño y descanso.
  - a. Importancia de sueño adecuado para la salud mental y física.
  - b. Rutinas de sueño saludables.
3. Hábitos tóxicos.
  - a. Riesgos asociados a consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias.
  - b. Importancia de tomar decisiones por sí solos, no por presión de grupo.
4. Nuevas tecnologías, seguridad del uso de las redes.
  - a. Fomentar uso consciente de dispositivos y redes sociales, importancia de establecer límites.
  - b. Importancia de proteger la información personal.
  - c. Importancia de verificar la fuente antes de compartir ("fake news").
  - d. Riesgo de estafas ("phishing").
5. Educación afectiva y sexual.
  - a. Cambios físicos y hormonales en la pubertad.
  - b. Higiene y cuidado personal.
  - c. Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
  - d. Anticoncepción.
  - e. Comunicación. Toma de decisiones informada. Consentimiento.
6. Prevención de enfermedades.
  - a. Importancia de chequeos médicos regulares y vacunas.
  - b. Responsabilidad de cuidar la propia salud.
7. Primeros auxilios.
  - a. Posición lateral de seguridad.
  - b. RCP básica.
  - c. Atragantamientos.
  - d. Fracturas y lesiones musculares.
  - e. DESA / DEA.
  - f. Información sobre alergias y cómo actuar ante una crisis.

## 6. Sesiones, técnicas de trabajo y materiales.

El proyecto tendrá lugar durante todo el curso, en horario lectivo. Se impartirá en 1 o 2 sesiones al mes, dependiendo de la duración de éste.

La duración de cada sesión variará en función de las edades de los grupos y de lo que se vaya a desarrollar en cada una.

### Grupo 1 (4,5 años).

Sesión 1 – Alimentación saludable.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Los niños conocerán el significado de vida saludable.	Fomentar la comprensión sobre la importancia de una alimentación equilibrada y variada (fruta, verdura, etc.).	Identificar y diferenciar entre alimentos saludables y ocasionales.
<b>Contenidos</b>	Definición de “Hábitos de vida saludable”.	Las categorías de alimentos y sus ventajas nutricionales. La importancia de la variedad.	Reconocimiento de alimentos saludables y no saludables.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva.	Técnica expositiva: canciones que destaquen la importancia de los alimentos saludables.	Técnica de desarrollo de habilidades: juegos con fotos para distinguir si son saludables o no.
<b>Materiales</b>	Power point.	Imágenes de alimentos saludables. Canción y altavoces.	Imágenes de alimentos saludables y no saludables (Anexo V).
<b>Duración</b>	15 minutos.	10 minutos.	20 minutos.
<b>Evaluación</b>	Participación en preguntas y respuestas.	Observar la implicación activa en juegos y actividades.	Identificación correcta de alimentos durante las actividades.

Sesión 2 - Higiene personal.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprensión de la importancia de la higiene personal.	Reconocer las prácticas diarias de limpieza personal y los efectos positivos que tienen en la salud.	Promover actitudes positivas hacia el cuidado personal.
<b>Contenidos</b>	Rutinas de lavado de manos y su importancia.	Rutinas de cepillado de dientes y ducha diaria.	Cambio de ropa y mantenimiento de la higiene personal.
<b>Técnicas</b>	Técnica de desarrollo de habilidades: demostración de lavado de manos con jabón y pimienta.	Técnica expositiva: cuento sobre cepillado de dientes e higiene.	Técnica expositiva: imágenes que representen actitudes positivas.
<b>Materiales</b>	Plato hondo, agua, pimienta y jabón líquido (Anexo VI).	Libro: “¡Lávate los dientes!” Y “Pepo no se quiere bañar” (Anexo VII).	Ilustraciones o imágenes que representen hábitos de higiene.
<b>Duración</b>	20 minutos.	10 minutos.	15 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observación.	Observación.	Observación.

Sesión 3 - Ejercicio físico.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprensión de la importancia del ejercicio físico.	Promover actitudes positivas hacia el movimiento y el juego activo.
<b>Contenidos</b>	Importancia del ejercicio para la salud.	Relación entre el ejercicio y la diversión.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva: vídeo educativo (Anexo VIII).	Técnica de desarrollo de habilidades: diversos juegos en el parque.
<b>Materiales</b>	Proyector, vídeo.	Música y altavoces, pelotas, conos, cuerdas.
<b>Duración</b>	5 minutos.	40 minutos.
<b>Evaluación</b>	Aplicación del vídeo a vida diaria.	Identificación correcta de actividades físicas básicas.

Sesión 4 - Sueño y descanso.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprensión de la importancia del sueño para la salud.	Conocimiento de actitudes saludables para el sueño.	Reconocer patrones y prácticas que favorezcan un sueño de calidad.	Actitudes positivas hacia el sueño y el descanso.
<b>Contenidos</b>	Importancia del sueño en el crecimiento y el desarrollo.	Actitudes saludables.	Establecimiento de rutinas de sueño.	Ambiente adecuado para el descanso.
<b>Técnicas</b>	Técnica de investigación en aula: preguntar sobre su rutina y hábitos.	Técnica expositiva: información saludable sobre el sueño.	Técnica de desarrollo de habilidades: role-playing.	Ejercicios de relajación.
<b>Materiales</b>	Alfombra para sentar a los niños.	Power point.	Alfombra para sentar a los niños.	Música suave, texto con historia relajante.
<b>Duración</b>	10 minutos.	5 minutos.	10 minutos.	10 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observación.	Observación.	Observación.	Observación.

Sesión 5 - Primeros auxilios.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Fomentar la comprensión de situaciones críticas y la importancia de los primeros auxilios.	Reconocer acciones básicas en casos de emergencia.	Conocer número de emergencia y cuándo usarlo.
<b>Contenidos</b>	Identificación de situaciones críticas (heridas, caídas, etc.).	Acciones básicas de primeros auxilios (detener sangrados, pedir ayuda, etc.).	Número 112 y cómo actuar.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva: presentación con diferentes tipos de situaciones.	Técnica de desarrollo de habilidades: Demostraciones prácticas de acciones de primeros auxilios en muñecos.	Técnica de desarrollo de habilidades: role-playing en situaciones de emergencia.
<b>Materiales</b>	Power point.	Muñecos, materiales primeros auxilios: vendas, gasas, guantes, etc.	Nada.
<b>Duración</b>	10 minutos.	15 minutos.	15 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observación de la participación activa. en simulaciones y juegos.	Actuación correcta en acciones básicas de primeros auxilios.	Actuación correcta en role-playing.



Sesión 6 - Contagio de enfermedades.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Fomentar la comprensión de la importancia de prevenir el contagio de enfermedades.	Identificar hábitos y prácticas que ayudan a evitar la propagación de gérmenes.	Promover actitudes positivas hacia el cuidado personal y la higiene.	Afianzar los conceptos aprendidos anteriormente.
<b>Contenidos</b>	Concepto de gérmenes y enfermedades contagiosas.	Importancia del lavado de manos y cubrirse al estornudar o toser.	Reconocimiento de situaciones y lugares donde se pueden propagar gérmenes. Medidas de protección.	Saber protegerse de enfermedades.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva.	Técnica expositiva: canciones o que enseñen sobre el lavado de manos y medidas preventivas.	Técnica de desarrollo de habilidades: aprender a ponerse mascarilla, antebrazo para toser o estornudar, etc.	Creación de dibujos sobre la prevención del contagio de enfermedades.
<b>Materiales</b>	Power point, proyector, ordenador.	Canciones, proyector, ordenador.	Mascarillas, power point, ordenador, proyector.	Papel y lápices de colores.
<b>Duración</b>	10 minutos.	10 minutos.	10 minutos.	15 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observación.	Observación.	Ejecución correcta de hábitos de higiene.	Observación.

## **Grupo 2 (6-10 años).**

### Sesión 1 - Alimentos saludables.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Los niños conocerán el significado de vida saludable.	Promover la comprensión de la importancia de una alimentación saludable.
<b>Contenidos</b>	Definición de “Hábitos de vida saludable”. Reconocimiento de grupos de alimentos.	Enseñar platos saludables y equilibrados.
<b>Técnicas</b>	Técnica de desarrollo de habilidades: rellenar pirámide de los alimentos.	Técnica de desarrollo de habilidades: creación de platos equilibrados dibujados en papel.
<b>Materiales</b>	Folios con pirámide de alimentos para rellenar (Anexo IV).	Folios, lápices de colores.
<b>Duración</b>	15 minutos.	30 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador de la correcta asociación de las imágenes con los nombres de los grupos.	Observador.

Sesión 2 - Ejercicio físico.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Fomentar la comprensión de la importancia del ejercicio físico.
<b>Contenidos</b>	Importancia del ejercicio para la salud.
<b>Técnicas</b>	Técnica de desarrollo de habilidades: excursión a “El bosque suspendido – La Juliana”.
<b>Materiales</b>	Ropa deportiva. Autorización firmada por los padres (Anexo X).
<b>Duración</b>	5 horas.
<b>Evaluación</b>	Observación de la participación activa en juegos y actividades físicas.

Sesión 3 – Cuerpo humano.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Promover la curiosidad y comprensión del cuerpo humano.	Identificar sistemas y órganos principales y sus funciones.
<b>Contenidos</b>	Partes principales del cuerpo humano.	Funciones de órganos importantes (corazón, pulmones, etc.).
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva.	Técnica de desarrollo de habilidades: dibujo con partes del cuerpo humano y leyenda con colores. Dibujar las partes del cuerpo con el color que corresponda.
<b>Materiales</b>	Modelo anatómico, power point, proyector, ordenador.	Dibujos, lápices de colores.
<b>Duración</b>	20 minutos.	30 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Correcta asociación de colores a las partes del cuerpo que corresponda.

Sesión 4 – Higiene personal.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprensión de la importancia de la higiene personal para prevenir enfermedades y mantener la salud.	Identificar prácticas de higiene para mantener una buena salud.
<b>Contenidos</b>	Higiene diaria: baño, lavado de manos, cepillado de dientes, etc.	Importancia del cepillado de dientes.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva.	Técnica de desarrollo de habilidades: Cepillado de dientes.
<b>Materiales</b>	Power point, proyector, ordenador.	Espejos pequeños, cepillo y pasta de dientes.
<b>Duración</b>	20 minutos.	30 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Ejecución correcta de prácticas de higiene en actividades interactivas.

Sesión 5 – Contagio de enfermedades.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Fomentar la comprensión de la importancia de prevenir el contagio de enfermedades.	Conocer enfermedades contagiosas más importantes y su contagio.
<b>Contenidos</b>	Concepto de gérmenes y enfermedades contagiosas.	Tipos de enfermedades y formas de evitar el contagio.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva: presentación + vídeo sobre gérmenes.	Técnica expositiva.
<b>Materiales</b>	Power point, vídeo, proyector, ordenador (Anexo XII).	Power point, proyector, ordenador.
<b>Duración</b>	25 minutos.	35 minutos.
<b>Evaluación</b>	Participación en preguntas y respuestas.	<i>Kahoot!</i>

Sesión 6 – Ergonomía.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Fomentar la comprensión de la importancia de mantener una buena postura.	Identificar hábitos posturales saludables y perjudiciales.
<b>Contenidos</b>	Concepto de postura y su impacto en la salud.	Identificación de hábitos posturales correctos e incorrectos.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva.	Técnica de desarrollo de habilidades: demostraciones de posturas correctas.
<b>Materiales</b>	Power point, proyector, ordenador. Imágenes que representen posturas correctas e incorrectas.	Colchonetas.
<b>Duración</b>	20 minutos.	40 minutos.
<b>Evaluación</b>	Participación en preguntas y respuestas sobre hábitos posturales.	Ejecución correcta de ejercicios de postura.

Sesión 7 – Primeros auxilios.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Fomentar la comprensión de la importancia de los primeros auxilios.	Fomentar la comprensión de RCP y posición lateral de seguridad. 112.
<b>Contenidos</b>	Concepto de primeros auxilios y su importancia.	Manejo RCP y posición lateral de seguridad. Número de emergencia.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva.	Técnica de desarrollo de habilidades: demostraciones prácticas de primeros auxilios.
<b>Materiales</b>	Power point, ordenador, proyector.	Muñecos específicos de RCP, materiales para juegos de simulación (vendajes, esparadrapo, etc.).
<b>Duración</b>	15 minutos.	45 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Ejecución correcta de acciones básicas de primeros auxilios en las prácticas.



Sesión 8 – Primeros auxilios II

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Identificar situaciones de emergencia y acciones básicas.	Conocimiento de elementos básicos de un botiquín de primeros auxilios.
<b>Contenidos</b>	Identificación de situaciones de emergencia comunes (heridas, quemaduras, etc.).	Identificar los elementos de un botiquín.
<b>Técnicas</b>	Técnica de desarrollo de habilidades: demostraciones prácticas de primeros auxilios.	Técnica expositiva: creación de un botiquín de primeros auxilios con elementos simples.
<b>Materiales</b>	Muñecos, materiales para juegos de simulación (vendajes, esparadrapo, etc.).	Botiquín, vendas, apósitos, termómetro, gasas, pinzas, tijeras, medicación, antiséptico, guantes, mascarillas, compresa frío/calor.
<b>Duración</b>	30 minutos.	30 minutos.
<b>Evaluación</b>	Ejecución correcta de acciones básicas de primeros auxilios en las prácticas.	Participación en la creación y explicación del contenido de un botiquín.

**Grupo 3 (11-14 años).**

Sesión 1 – Alimentación equilibrada.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender la importancia de una alimentación equilibrada para la salud.	Identificar los grupos de alimentos y sus funciones en el cuerpo.
<b>Contenidos</b>	Cómo hacer una dieta equilibrada.	Grupos de alimentos y sus funciones en el cuerpo.
<b>Técnicas</b>	Técnica de investigación en aula: por grupos, crear un menú variado para 1 semana.	Técnica expositiva: <i>Kahoot!</i>
<b>Materiales</b>	Bolígrafos, folios.	Pantalla grande, tablets del colegio.
<b>Duración</b>	25 minutos.	30 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Resultados del juego.

Sesión 2 – Ejercicio físico.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Fomentar la comprensión de la importancia del ejercicio físico.
<b>Contenidos</b>	Importancia del ejercicio para la salud.
<b>Técnicas</b>	Técnica de desarrollo de habilidades: excursión a “CEAR La Cartuja (Centro de Alto Rendimiento)”.
<b>Materiales</b>	Ropa deportiva. Autorización firmada por los padres (Anexo XX).
<b>Duración</b>	5h.
<b>Evaluación</b>	Observador.

Sesión 3 – Sueño y descanso.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender la importancia del sueño y el descanso para la salud y el rendimiento.	Identificar hábitos y rutinas que promuevan un sueño de calidad.	Conocer las consecuencias de mal hábito de sueño.
<b>Contenidos</b>	Importancia del sueño en el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar emocional.	Establecimiento de rutinas para una buena higiene del sueño.	Consecuencias del sueño insuficiente en el rendimiento y la salud.
<b>Técnicas</b>	Técnica de análisis: discusiones grupales sobre la importancia del sueño y estrategias para mejorar el descanso.	Técnica de desarrollo de habilidades: actividades prácticas de relajación y meditación.	Técnica expositiva.
<b>Materiales</b>	Nada.	Colchonetas, música relajante.	Power point, proyector, ordenador.
<b>Duración</b>	20 minutos.	15 minutos.	20 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observación de la participación activa en discusiones.	Identificación de estrategias efectivas para mejorar el sueño.	Observador.

Sesión 4 – Uso de la tecnología.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender los efectos del uso excesivo de pantallas en la salud física y mental.	Identificar un uso responsable de dispositivos electrónicos.	Promover actitudes positivas en redes.
<b>Contenidos</b>	Efectos del uso excesivo de pantallas en la vista, el sueño y el bienestar emocional.	Importancia de establecer límites de tiempo y descansos durante el uso de dispositivos.	Consecuencias del contenido inapropiado, ciberbullying.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva.	Técnica de investigación en aula: en grupos, poner en común sus usos de la tecnología y luego compartir con el resto.	Técnica expositiva.
<b>Materiales</b>	Power point, ordenador, proyector.	Nada.	Power point, ordenador, proyector.
<b>Duración</b>	20 minutos.	10 minutos.	20 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Participación en actividad grupal.	Observador.

Sesión 5 – Contagio de enfermedades.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender la importancia de la prevención en la salud.	Promover actitudes positivas hacia el cuidado de la salud y la higiene personal.	Conocer las formas de transmisión de enfermedades.
<b>Contenidos</b>	Concepto de prevención y su importancia en la salud.	Importancia de la vacunación y los controles médicos periódicos.	Tipos de enfermedades y su mecanismo de transmisión.
<b>Técnicas</b>	Técnica de análisis: discusiones grupales sobre hábitos saludables y la importancia de la prevención. Técnica expositiva.	Técnica expositiva.	Técnica expositiva.
<b>Materiales</b>	Power point, proyector, ordenador.	Power point, proyector, ordenador. Folletos informativos sobre la importancia de la vacunación.	Power point, ordenador, proyector.
<b>Duración</b>	25 minutos.	15 minutos.	20 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observación de la participación activa en las discusiones.	Observador.	Test post presentación.

Sesión 6 – Adicciones.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender qué son las adicciones y cómo pueden afectar la salud y el bienestar.	Identificar situaciones peligrosas.	Fomentar la busca de ayuda en situaciones de riesgo.
<b>Contenidos</b>	Definición de adicción y sus consecuencias en la vida diaria. Tipos de adicciones y factores de riesgo asociados.	Conocer comportamientos ante situaciones de riesgo, presión de grupo.	Importancia de buscar ayuda o apoyo si se enfrentan a situaciones de riesgo.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva + Técnica de análisis: discusiones sobre experiencias y conocimientos previos sobre adicciones.	Técnica de desarrollo de habilidades: role-playing para practicar cómo resistir la presión de grupo.	Técnica de desarrollo de habilidades: creación de cartel grande con todo lo aprendido anteriormente.
<b>Materiales</b>	Power point con imágenes, proyector, ordenador.	Nada.	Papel grande para pared, lápices de colores.
<b>Duración</b>	30 minutos.	25 minutos.	30 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Evaluar la habilidad para resistir la presión de grupo.	Observar.

Sesión 7 – Primeros auxilios.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender la importancia de los primeros auxilios en situaciones de emergencia.	Identificar situaciones comunes que requieren atención de primeros auxilios. Llamar a número emergencias.
<b>Contenidos</b>	Concepto de primeros auxilios y su importancia en la atención inmediata a lesiones o enfermedades.	Identificación de situaciones de emergencia comunes: cortes, quemaduras, heridas, etc. Llamada número de emergencias.
<b>Técnicas</b>	Técnica de desarrollo de habilidades: práctica de RCP en muñecos por grupos.	Técnica de desarrollo de habilidades: Role-playing para practicar cómo reaccionar en diferentes situaciones de emergencia por grupos.
<b>Materiales</b>	Muñecos para prácticas de RCP.	Botiquín.
<b>Duración</b>	30 minutos.	40 minutos.
<b>Evaluación</b>	Ejecución correcta de la técnica de RCP.	Observador.



Sesión 8 – Primeros auxilios II.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Identificar síncope y atragantamientos.	Conocer la importancia de estas nociones para poder salvar una vida fuera del hospital.
<b>Contenidos</b>	Diferenciar una parada de un desvanecimiento. Saber actuar en caso de atragantamiento.	Datos en los últimos años sobre la disminución de muertes en la calle gracias a que la gente tiene mayor conocimiento en situaciones de emergencia.
<b>Técnicas</b>	Técnica de desarrollo de habilidades: práctica entre compañeros.	Técnica expositiva.
<b>Materiales</b>	Nada.	Power point, proyector, ordenador.
<b>Duración</b>	30 minutos.	15 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Observador.

**Grupo 4 (15-18 años).****Sesión 1 – Sueño y descanso.**

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender la importancia del sueño y el descanso para la salud física y mental.	Identificar hábitos y rutinas que promuevan un sueño de calidad.	Promover actitudes positivas hacia el cuidado del sueño y el descanso. Ciclos de sueño y sus fases: REM y no REM.
<b>Contenidos</b>	Importancia del sueño.	Importancia de la calidad y cantidad adecuadas de sueño en el rendimiento académico y emocional.	Hábitos saludables para mejorar la calidad del sueño: establecer rutinas, crear un ambiente propicio, evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, etc.
<b>Técnicas</b>	Técnica de investigación en aula: tormenta de ideas sobre experiencias propias con el sueño.	Ejercicios de relajación y meditación para ayudar a conciliar el sueño.	Técnica expositiva.
<b>Materiales</b>	Presentaciones o material visual que expliquen los conceptos clave sobre el sueño.	Música relajante o sonidos de la naturaleza para actividades de relajación.	Power point, proyector, ordenador.
<b>Duración</b>	10 minutos.	20 minutos.	20 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Observador.	Observador. Cuestionario personal post sesión (Anexo XV).

Sesión 2 – Ergonomía.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender la importancia de mantener una buena postura para la salud y el bienestar.	Identificar hábitos posturales correctos e incorrectos en actividades diarias.	Conocer ejercicios de estiramiento para ayudar a mejorar la ergonomía.
<b>Contenidos</b>	Concepto de postura y su impacto en la salud de la columna vertebral.	Identificación de posturas correctas e incorrectas al sentarse, pararse y levantar objetos.	Demostración de ejercicios de estiramiento.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva.	Técnica de desarrollo de habilidades: demostraciones prácticas de posturas correctas e incorrectas.	Técnica de desarrollo de habilidades: actividades prácticas de estiramientos y ejercicios de fortalecimiento de la espalda.
<b>Materiales</b>	Esqueleto o muñeco con musculatura. Ilustraciones o imágenes que representen posturas correctas e incorrectas.	Colchonetas para actividades de prácticas posturales. Espejos para que se puedan corregir su postura.	Colchonetas para ejercicios de estiramiento.
<b>Duración</b>	20 minutos.	40 minutos.	25 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observación.	Identificación de posturas correctas e incorrectas durante las actividades prácticas y cotidianas.	Correcta realización de los ejercicios propuestos.

Sesión 3 – Hábitos tóxicos.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender qué son los hábitos tóxicos y cómo pueden afectar la salud y el bienestar.	Identificar diferentes tipos de hábitos tóxicos y las consecuencias negativas asociadas.	Promover la toma de decisiones saludables y el desarrollo de habilidades para resistir la presión de grupo.
<b>Contenidos</b>	Definición de hábitos tóxicos y ejemplos comunes: consumo de drogas, tabaquismo, mala alimentación, etc.	Consecuencias negativas para la salud física, mental y emocional de los hábitos tóxicos.	Identificación de factores de riesgo y situaciones de presión que pueden llevar a la adopción de hábitos tóxicos.
<b>Técnicas</b>	Técnica de análisis: discusiones grupales sobre experiencias personales y conocimientos previos sobre hábitos tóxicos.	Técnica de desarrollo de habilidades: role-playing para practicar cómo rechazar la oferta de drogas o cigarrillos y tomar decisiones saludables.	Técnica expositiva.
<b>Materiales</b>	Nada.	Nada.	Power point, proyector, ordenador, vídeo de experiencia de personas con hábitos tóxicos (Anexo XVI y XVII).
<b>Duración</b>	10 minutos.	30 minutos.	20 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Ejecución correcta de estrategias de resistencia a la presión de grupo.	Observador.

## Sesión 4 – Tecnologías

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender los beneficios y riesgos del uso de nuevas tecnologías y redes sociales.	Identificar medidas de seguridad para proteger la privacidad y la seguridad en línea.
<b>Contenidos</b>	Introducción a las nuevas tecnologías y las redes sociales: beneficios y riesgos.	Identificación de peligros comunes en línea: ciberacoso, phishing, sexting, etc.
<b>Técnicas</b>	Técnica de análisis: discusiones grupales sobre experiencias personales y situaciones relacionadas con el uso de las redes sociales.	Técnica expositiva.
<b>Materiales</b>	Nada.	Power point, ordenador, proyector.
<b>Duración</b>	15 minutos.	30 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Observador.

Sesión 5 – Sexualidad.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender los aspectos básicos de la educación afectiva y sexual.	Identificar y comprender los cambios físicos y emocionales durante la adolescencia.	Promover relaciones saludables, respetuosas y consensuadas.
<b>Contenidos</b>	Cambios físicos y emocionales durante la adolescencia: pubertad, desarrollo sexual y emocional.	Importancia de la comunicación abierta y el respeto en las relaciones interpersonales.	Prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual (ETS).
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva.	Técnica de análisis: discusiones grupales sobre experiencias personales, dudas y preocupaciones sobre la sexualidad.	Técnica expositiva.
<b>Materiales</b>	Power point, ordenador, proyector.	Nada.	Power point, proyector, ordenador.
<b>Duración</b>	20 minutos.	15 minutos.	25 minutos.
<b>Evaluación</b>	Cuestionario pre-sesión (Anexo XVIII).	Participación en discusiones.	Cuestionario post-sesión (Anexo IXX).

Sesión 6 – Transmisión de enfermedades.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Comprender la importancia de la prevención de enfermedades para el bienestar general.	Identificar los diferentes tipos de enfermedades y su mecanismo de transmisión.	Promover hábitos de vida saludables y autocuidado para mantener una buena salud. Protección antes los contagios.
<b>Contenidos</b>	Concepto de prevención de enfermedades y su importancia para la salud individual y colectiva.	Enfermedades más comunes y su transmisión.	Estrategias de prevención: vacunación, higiene personal, uso de mascarillas, toser y estornudar correctamente, etc.
<b>Técnicas</b>	Técnica de análisis: discusiones grupales sobre hábitos de vida y su impacto en la salud.	Técnica expositiva.	Técnica expositiva: demostraciones de técnicas de lavado de manos y otras prácticas de higiene para prevenir enfermedades.
<b>Materiales</b>	Nada.	Power point, proyector, ordenador.	Agua, jabón, mascarillas.
<b>Duración</b>	10 minutos.	30 minutos.	25 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Observador.	Observador.

Sesión 7 – Primeros auxilios.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Conocer usos del DEA/DESA.	Aprender a actuar en situaciones de emergencia.
<b>Contenidos</b>	Usos, lugares en los que se encuentra, ventajas.	Manejo de RCP y DEA.
<b>Técnicas</b>	Técnica expositiva.	Técnica de desarrollo de habilidades: demostraciones prácticas de RCP y manejo de DEA.
<b>Materiales</b>	Power point, proyector, ordenador.	Muñecos aptos para RCP, DEA para demostraciones.
<b>Duración</b>	15 minutos.	40 minutos.
<b>Evaluación</b>	Observador.	Observador.

Sesión 8 – Primeros auxilios, visita 061.

<b>Objetivos específicos o educativos</b>	Conocer en primera persona instalaciones 061.
<b>Contenidos</b>	Funcionamiento sala de emergencias. Actuaciones en diferentes situaciones. Simulaciones.
<b>Técnicas</b>	Visita a Centro de Emergencias Sanitarias 061, Sevilla.
<b>Materiales</b>	Autorización firmada por los padres (Anexo XXII).
<b>Duración</b>	5 h.
<b>Evaluación</b>	Observar.



## **7. Evaluación.**

### **7.1. Evaluación de la estructura y el proceso.**

Para evaluar la estructura y el proceso de este proyecto se proporcionará una encuesta de satisfacción a los participantes (Anexo XXIII). En este cuestionario se incluirán preguntas para evaluar la calidad de la información proporcionada, la metodología del docente y las actividades propuestas. La calificación de todos estos ítems se hará del 1 al 5, siendo así más fácil la evaluación para los alumnos más pequeños.

Además, también habrá una evaluación cualitativa ya que el tutor de cada clase estará presente, y al final de curso se hará una reunión con todos ellos para obtener 'feedback' e intentar mejorar las sesiones para el curso siguiente.

### **7.2. Evaluación de los resultados.**

Por una lado, en los talleres que se incluyan técnicas expositivas se utilizarán cuestionarios post sesión. Estos podrán ser o bien en papel o en tipo '*Kahoot!*' (Anexos XIII y XIV). Con ellos se comprobará si se han cumplido los objetivos de conocimiento planteados al inicio.

En las técnicas de desarrollo de habilidades se comprobará que los alumnos realizan correctamente las actividades y técnicas explicadas. También se llevará a cabo una evaluación de las actividades realizadas por los alumnos como dibujos, carteles, folletos, etc. (Anexos IX, XI).

## Bibliografía.

- (1) Organización Mundial de la Salud (OMS) . Available at: <https://www.paho.org/es/temas/enfermeria>.
- (2) Asociación Madrileña de Enfermería en Centros Educativos, (AMECE). Perfil de la enfermera escolar. 2009:7.
- (3) Hawkins, J. W., Hayes, E. R., & Corliss, C. P. School nursing in America--1902-1994: a return to public health nursing. 1994.
- (4) González García N, López Langa N. Antecedentes históricos y perfil de la enfermera escolar. 2012;15(7):50-54.
- (5) Valtueña Borque Ó. La sanidad escolar a través de la historia. Con especial referencia a las helmintiasis y el rendimiento escolar. : Madrid ; Barcelona : Jarpyo; 1989.
- (6) Colegio de Enfermería de Cantabria. Un siglo cuidado a la sociedad. Centenario del reconocimiento oficial de la Enfermería en España. Cantabria; 2015.
- (7) CODEM (Colegio Oficial de Enfermería de Madrid). Desarrollo normativo que permita la plena implantación de la enfermera escolar en toda la comunidad educativa. 2021; Available at: <https://www.codem.es/guias/requerimos-desarrollo-normativo-que-permita-plena-implantacion-enfermera-escolar-en-toda-comunidad-educativa>.
- (8) Ripoll Córdoba JR, Roy Guerrero L, Magadan Marcos MÁ, Puyal Alegret M, Fuertes Lahoz E, Fernández Marco MA. La enfermería escolar en España: una necesidad urgente . 2023.
- (9) Martínez-Santos A, Tizón-Bouza E, Fernández-Morante C, Casal-Otero L, Cebreiro B, Martínez-Santos A, et al. La Enfermería escolar: contenidos y percepciones sobre su pertinencia en las escuelas inclusivas. 2019 00;18(56):291-323.
- (10) Breena Welch Holmes, Anne Sheetz, Mandy Allison, Richard Ancona, Elliott Attisha, Nathaniel Beers, Cheryl De Pinto, Peter Gorski, Chris Kjolhede, Marc Lerner, Adrienne Weiss-Harrison, Thomas Young. Role of the School Nurse in Providing School Health Services. Pediatrics 2016 -06;137(6):e20160852.
- (11) Asociación Catalana de Enfermería y Salud Escolar, (ACISE). Enfermeras/os Escolares: Habilidades, competencias y funciones. 2016.
- (12) Enfermería en la Comunidad Escolar: Una Aproximación Evaluativa en Educación para la Salud en la Infancia Universidad Católica de Murcia (UCAM); 2017.
- (13) Delgado Carcavilla T, Hernández Rodríguez N, Martínez Fernández S, Ruiz Ondiviela B, Gargallo Cuartielles J, Mallén García S. La figura de la enfermera escolar. 2021;2(5 (Mayo 2021)):93.
- (14) Arévalo ÁV. Enfermedades más comunes en la infancia, colegio y guarderías. 2019.
- (15) National Human Genome Research Institute. Virus. Available at: <https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Virus>.

- (16) National Human Genome Research Institute. Bacteria. Available at: <https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Bacteria>.
- (17) Centers for Disease Control and Prevention. Parasites. Available at: <https://www.cdc.gov/parasites/about.html>.
- (18) Zhong W, Finnie DM, Shah ND, Wagie AE, St Sauver JL, Jacobson DJ, et al. Effect of multiple chronic diseases on health care expenditures in childhood. *J Prim Care Community Health* 2015 -01;6(1):2-9.
- (19) Francisco B, Rood T, Nevel R, Foreman P, Homan S. Teaming Up for Asthma Control: EPR-3 Compliant School Program in Missouri Is Effective and Cost-Efficient. *Prev Chronic Dis* 2017 May 25;14:E40.
- (20) Torpy JM, Lynm C, Glass RM. Chronic diseases of children. *JAMA* 2007 -06-27;297(24):2836.
- (21) Anttila M, Ylitalo M, Kurki MH, Hipp K, Välimäki M. School Nurses' Perceptions, Learning Needs and Developmental Suggestions for Mental Health Promotion: Focus Group Interviews. *Int J Environ Res Public Health* 2020 December 1;17(24):9503.
- (22) Vejzovic V, Carlson L, Löfgren L, Bramhagen A. Early Identification of Mental Illness in Primary School Pupils by School Nurses: A Qualitative Study. *SAGE Open Nurs* 2022 February 25;8:23779608221081452.
- (23) Kocoglu D, Emiroglu ON. The Impact of Comprehensive School Nursing Services on Students' Academic Performance. *J Caring Sci* 2017 March 1;6(1):5-17.
- (24) Álvarez Terán R, Eguilaz Fanlo M, Miguel Moreno S. La enfermería escolar: un recurso necesario para la comunidad educativa. 2018(22):165-180.
- (25) Colomer-Revuelta C, Colomer-Revuelta J, Mercer R, Peiró-Pérez R, Rajmil L. La salud en la infancia. 2004 08;18(4):39-46.
- (26) McCabe EM. School Nurses' Role in Self-Management, Anticipatory Guidance, and Advocacy for Students With Chronic Illness. *NASN Sch Nurse* 2020 -11;35(6):338-343.
- (27) Leroy ZC, Wallin R, Lee S. The Role of School Health Services in Addressing the Needs of Students With Chronic Health Conditions. *J Sch Nurs* 2017 -02;33(1):64-72.
- (28) Hoekstra BA, Young VL, Eley CV, Hawking MKD, McNulty CAM. School Nurses' perspectives on the role of the school nurse in health education and health promotion in England: a qualitative study. *BMC Nurs* 2016;15:73.
- (29) Doi L, Wason D, Malden S, Jepson R. Supporting the health and well-being of school-aged children through a school nurse programme: a realist evaluation. 2018.
- (30) Mori FMLV, Edquen SB, Espinoza ZEL, Salazar RS. Competencies of the nurse in educational institutions: a look from educational managers. *Rev. Gaúcha Enferm*. 2018 August 2;39.

(31) Schroeder K, Malone SK, McCabe E, Lipman T. Addressing the Social Determinants of Health: A Call to Action for School Nurses. J Sch Nurs 2018 June 1;;34(3):182-191.

(32) Denehy J. Health education: an important role for school nurses. J Sch Nurs 2001 - 10;17(5):233-238.

## **ANEXOS**

## **ANEXO I: Carta al director.**

Sevilla, mayo de 2024

Estimado Sr. Director:

Buenos días,

Mediante la presente carta me pongo en contacto con usted para presentarle un proyecto en el que llevo trabajando algunos meses. Son una serie de sesiones relacionadas con los hábitos de vida saludable en los alumnos. En primer lugar, resaltarle que tras unos meses de experiencia en el centro he podido entablar relación con algunos de los alumnos para hacerles llegar formación sanitaria. Es por ello por lo que estimo oportuno el ponerme en contacto con usted, como titular del centro, para informarle acerca de aquellas sesiones a realizar por mi parte durante el curso 2025, así como los alumnos a participar y los diversos temas a tratar.

En total, serían 8 sesiones para repartir a lo largo de todo el curso. Alimentación saludable, ejercicio físico, el sueño y descanso, y primeros auxilios serían las primeras en ser impartidas. Posteriormente, las sesiones irían enfocadas hacia la prevención del contagio de enfermedades, ergonomía, adicciones y sexualidad, ya que me parecen temas importantes muy presentes entre los jóvenes.

El conjunto de estos talleres iría destinado a los alumnos, cuya edad se encuentre comprendida entre los 4 y los 18 años, para ayudarlos en su desarrollo y preparación para la vida adulta.

Agradecerle la lectura de esta carta, esperamos su respuesta.

Muchísimas gracias,

Un saludo.





# ¿QUÉ APRENDERÁS?

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

Combina una dieta equilibrada con actividad física para tener una vida saludable. ¡Tu cuerpo lo agradecerá!



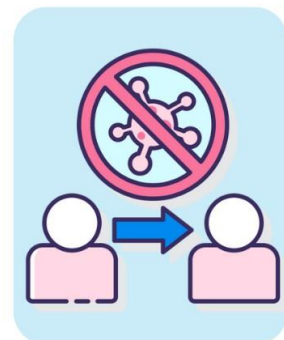
## PRIMEROS AUXILIOS

Aprende técnicas básicas de reanimación, manejo de atragantamientos y heridas. ¿Estás preparado para actuar?

## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

¡Protégete y previene! Vacúnate, ten una buena higiene y haz chequeos médicos regulares.

¡Tu bienestar está en tus manos!



# ¡CUIDA TU SALUD!



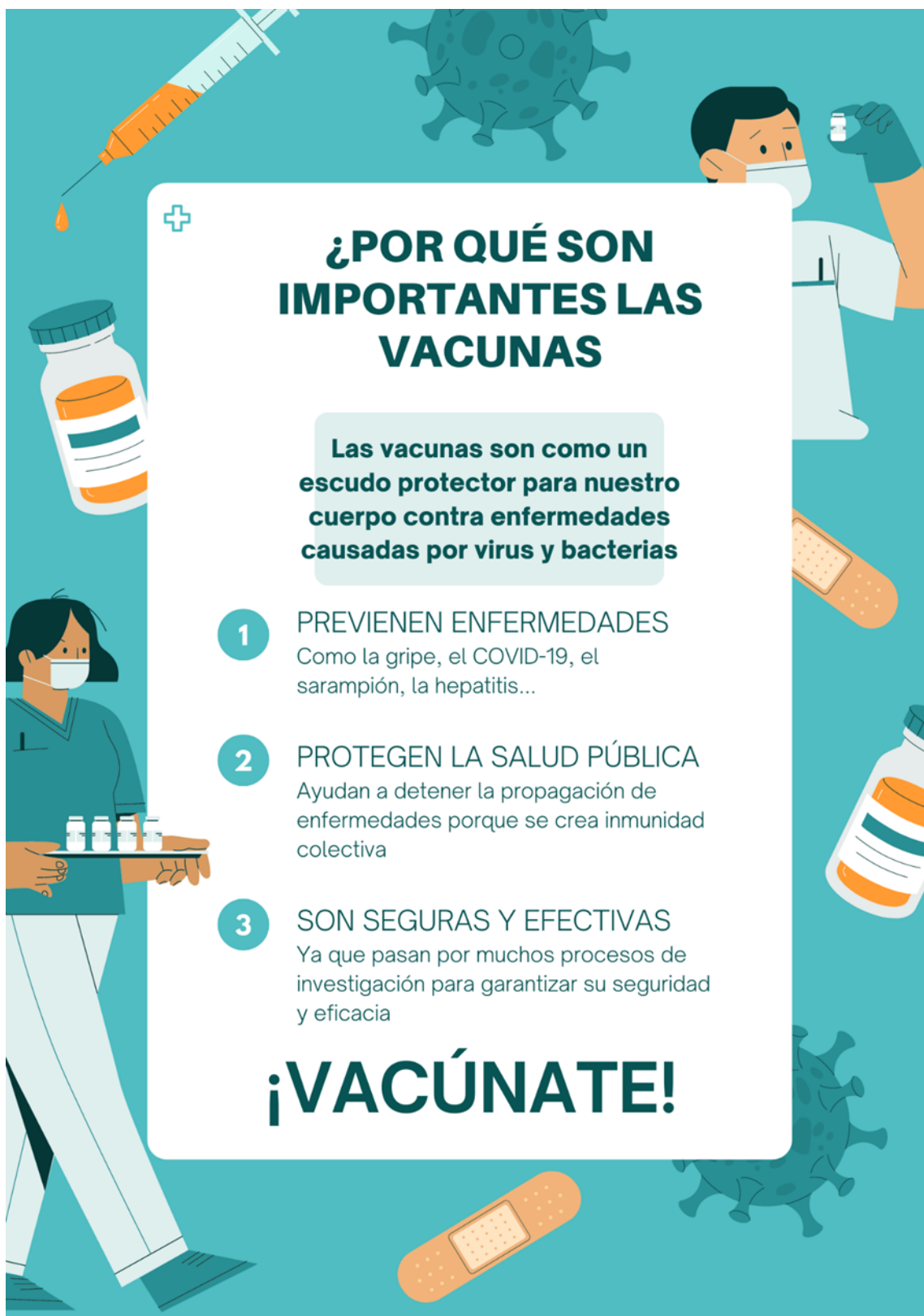
**ANEXO III:** Autorización participación talleres.

**AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPAR EN LAS SESIONES DE  
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES**

Don/Doña, \_\_\_\_\_, con DNI \_\_\_\_\_,  
padre/madre/tutor legal del alumno \_\_\_\_\_, del  
curso \_\_\_\_\_ del colegio San Francisco de Paula en Sevilla, AUTORIZO a  
mi hijo/a a participar en las sesiones de Hábitos de Vida Saludable  
organizadas por el colegio durante el curso escolar 2024/2025.

Firma del Padre/Madre/Tutor legal: \_\_\_\_\_.

Fecha: \_\_\_\_\_.



**ANEXO V:** Imágenes para la evaluación de la 1ª sesión del grupo 1.



## ANEXO VI: Materiales 2ª sesión grupo 1.

Primero se proyectará un vídeo de explicación de la actividad.

<https://youtu.be/Lb0fnsCiOIY?si=dBju34XWC5cqauxr>



### La pimienta que huye - Experimento de Física (Experimentos Caseros)



ExpCaserosMix  
3,3 M de suscriptores

Suscribirse

5,1 K



Compartir



Después, por grupos, repetirán este experimento casero. Se necesitarán los siguientes materiales:



**ANEXO VII:** Libros para enseñar hábitos de higiene y lavado de dientes.



**ANEXO VIII:** Vídeo educativo sobre la actividad física.

<https://youtu.be/jsqONxiLcYM?si=6oF7GjDoHa6mDiuY>



**Actividad física y alimentación | Camaleón**



**CNTV Infantil**  
614 K suscriptores

**Suscribirse**

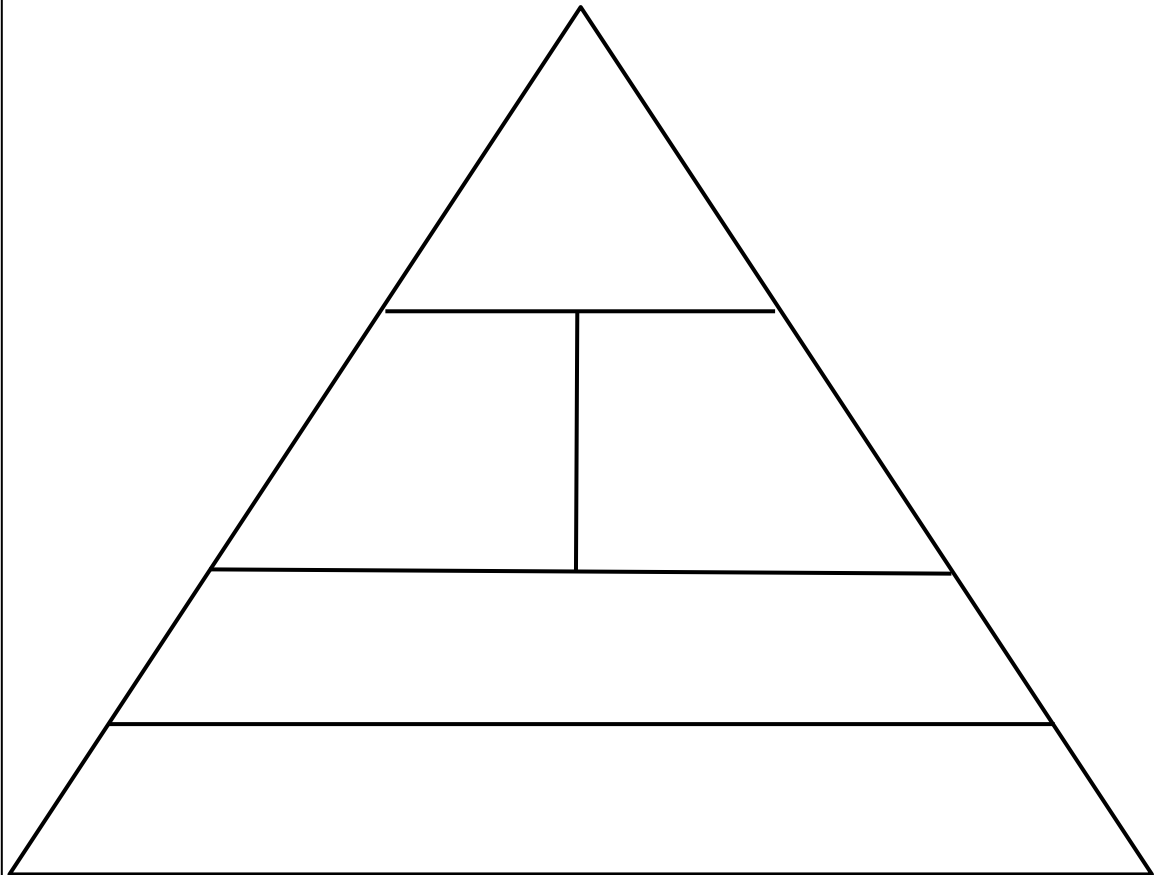
18 K



**Compartir**

**ANEXO IX:** Dibujo para evaluación de la pirámide de los alimentos.

Colorea la pirámide del color que corresponda:



**FRUTAS Y VERDURAS**

**CARNES Y PESCADOS**

**GRASAS Y AZÚCARES**

**LÁCTEOS**

**HARINAS Y CEREALES**

**ANEXO X:** Autorización excursión.

**AUTORIZACIÓN**

Don/Doña, \_\_\_\_\_, con DNI \_\_\_\_\_,  
padre/madre/tutor legal del alumno \_\_\_\_\_, del  
curso \_\_\_\_\_ del colegio San Francisco de Paula en Sevilla, AUTORIZO a  
mi hijo/a a participar en la excursión a “El bosque suspendido – La Juliana”  
organizada por el colegio el día \_\_\_\_\_.

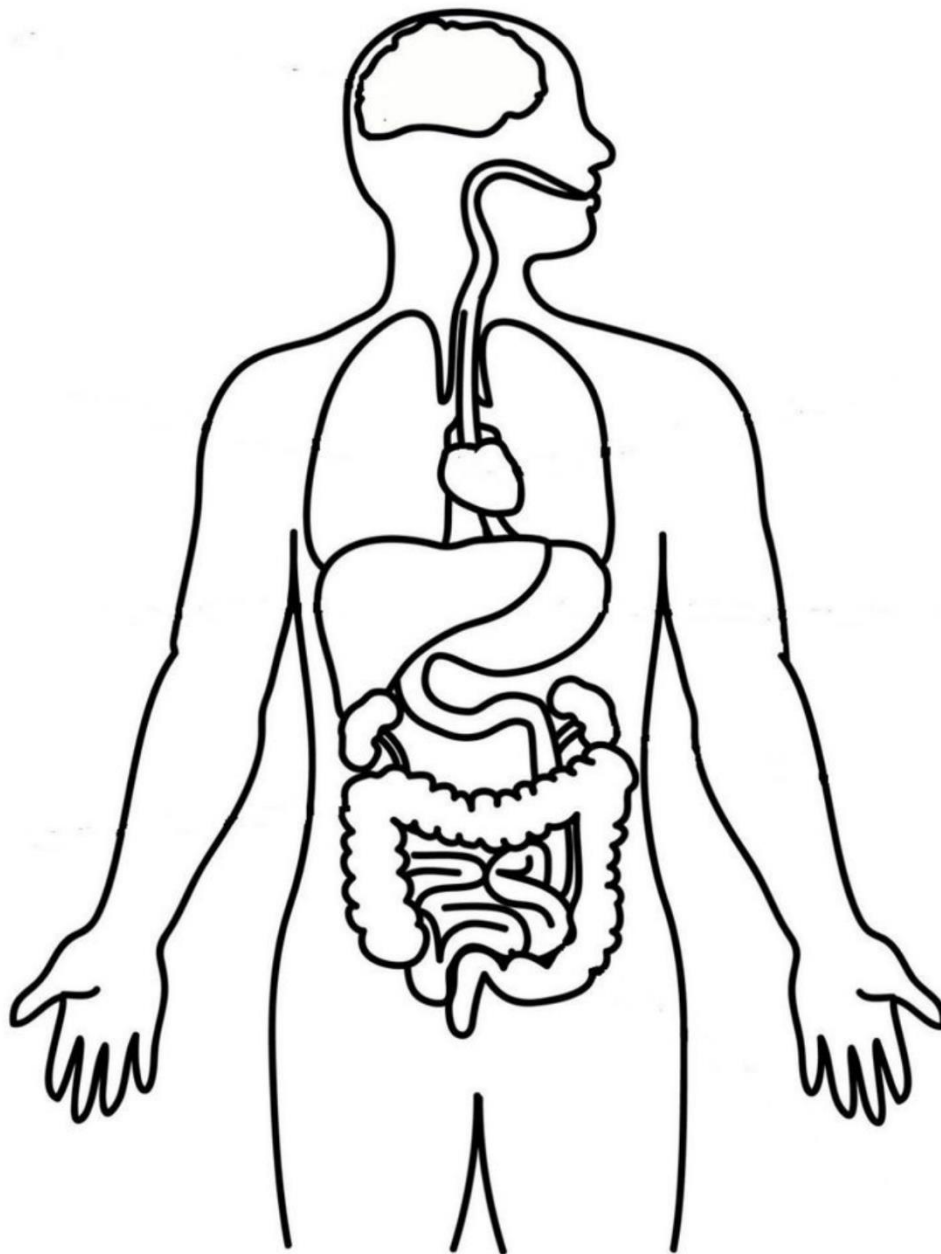
Firma del Padre/Madre/Tutor legal: \_\_\_\_\_.

Fecha: \_\_\_\_\_.



**ANEXO XI:** Dibujo de las partes del cuerpo.

Colorea como corresponda:



CEREBRO  
PULMONES  
ESTÓMAGO

INTESTINO  
CORAZÓN  
RIÑONES

**ANEXO XII:** Vídeo explicativo sobre contagio de enfermedades.

<https://youtu.be/AvvX6F35xlc?si=t1NyMehxstHSS-0o>



**ANEXO XIII:** Kahoot! Alimentación saludable.

<https://create.kahoot.it/details/9ae19557-6023-4b6a-89a9-adb9671b7c99>



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



¿QUÉ SIGNIFICA LLEVAR UNA  
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?

A screenshot of a Kahoot! game screen. The background is a stylized classroom with a purple wall and a whiteboard. In the foreground, there are three answer boxes: a red one on the left, a blue one on the right, and a yellow one at the bottom. The red box contains the text 'COMER SOLO ALIMENTOS DULCES Y GOLOSINAS'. The blue box contains the text 'CONSUMIR ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS ALIMENTICIOS EN CANTIDADES ADECUADAS'. The yellow box contains the text 'SALTARSE COMIDAS PARA PERDER PESO MÁS RÁPIDO'. At the bottom of the screen, there is a purple progress bar and the number '20' in a white circle.

COMER SOLO ALIMENTOS DULCES Y GOLOSINAS

CONSUMIR ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS ALIMENTICIOS EN CANTIDADES ADECUADAS

SALTARSE COMIDAS PARA PERDER PESO MÁS RÁPIDO

20

¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS EN NUESTRO CUERPO?



▲ PROPORCIONAR ENERGÍA

◆ CONSTRUIR Y REPARAR TEJIDOS

● AYUDAR EN LA ABSORCIÓN DE VITAMINAS

20

¿QUÉ ALIMENTOS SON BUENAS FUENTES DE PROTEÍNAS?



▲ FRUTAS Y VERDURAS

◆ CARNES, PESCADO, HUEVOS, LEGUMBRES Y LÁCTEOS

● GALLETAS Y PASTALES

20

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE  
CONSUMIR FIBRA EN NUESTRA DIETA?



▲ PARA MANTENER LA PIEL SALUDABLE

◆ PARA MANTENER UN SISTEMA DIGESTIVO SALUDABLE Y PREVENIR EL ESTREÑIMIENTO

● PARA HACER QUE LOS MÚSCULOS CREZCAN TAN RÁPIDO

20

¿QUÉ GRUPO DE ALIMENTOS DEBE SER  
CONSUMIDO CON MODERACIÓN DEBIDO A SU  
ALTO CONTENIDO DE GRASAS Y AZÚCARES?



▲ FRUTAS Y VERDURAS

◆ CARNES MAGRAS

● ALIMENTOS PROCESADOS Y DULCES COMO PASTELES Y GALLETAS

20

¿QUÉ PUEDE AYUDAR A CONTROLAR EL  
TAMAÑO DE LAS PORCIONES DURANTE  
LAS COMIDAS?



▲ USAR PLATOS PEQUEÑOS Y LEER LAS PROPORCIONES RECOMENDADAS DE LOS ALIMENTOS

◆ COMER SIEMPRE HASTA SENTIRSE LLENO

● SALTARSE LAS COMIDAS PARA COMER MENOS

20

¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN LAS VITAMINAS Y  
LOS MINERALES EN NUESTRO CUERPO?



▲ PROPORCIONAR ENERGÍA

◆ AYUDAR EN LA CONSTRUCCIÓN DE MÚSCULOS

● MANTENER EL FUNCIONAMIENTO ADECUADO DE LOS ÓRGANOS Y SISTEMAS DEL CUERPO

20



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PLANIFICAR  
LAS COMIDAS CON ANTICIPACIÓN?



▲ PORQUE NO IMPORTA CUÁNDO NI QUÉ COMAS

◆ PARA ASEGURARTE DE INCLUIR UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS NUTRITIVOS EN TU DIETA

● PORQUE ES MÁS FÁCIL PEDIR COMIDA RÁPIDA EN EL ÚLTIMO MINUTO

20

¿CÓMO PUEDEN LOS AMIGOS Y LA FAMILIA  
APOYARTE EN TUS ESFUERZOS POR LLEVAR UNA  
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?



▲ ANIMÁNDOTE A COMER COMIDA CHATARRA TODO EL TIEMPO

◆ COMPARTIR RECETAS SALUDABLES Y PARTICIPANDO EN ACTIVIDADES FÍSICAS JUNTOS

● BURLÁNDOSE DE TUS ELECCIONES ALIMENTICIAS SALUDABLES

20

**¿CUÁL ES UNA BUENA MANERA DE  
INCLUIR MÁS FRUTAS Y VERDURAS EN TU  
DIETA?**





## ANEXO XIV: Kahoot! Prevención de enfermedades.

<https://create.kahoot.it/details/9a8b4760-4bca-4227-acab-4508f9e62db5>



### PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



¿CÓMO SE PUEDEN CONTAGIAR LAS ENFERMEDADES?



¿QUÉ PUEDE AYUDAR A EVITAR EL  
CONTAGIO DE ENFERMEDADES?



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LAVARSE  
LAS MANOS CON FRECUENCIA?



¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE  
ESTORNUDAR O TOSER PARA EVITAR  
CONTAGIAR A OTROS?



▲ SIN CUBRIRTE LA BOCA NI LA NARIZ

◆ CUBRIÉNDOTE LA BOCA Y LA NARIZ CON LAS MANOS

● CUBRIÉNDOTE LA BOCA Y LA NARIZ CON UN PAÑUELO

60

¿QUÉ PUEDES HACER PARA MANTENER  
LIMPIOS TUS JUGUETES Y EVITAR LA  
PROPAGACIÓN DE GÉRMESES?



▲ LIMPIARLOS CON UN PAÑO HÚMEDO

◆ GUARDARLOS EN UNA CAJA Y OLVIDARTE DE ELLOS

● NO LIMPIARLOS NUNCA

60

¿CÓMO PUEDES PROTEGERTE DE LAS ENFERMEDADES CUANDO ESTÁS CERCA DE ALGUIEN QUE ESTÁ TOSIENDO O ESTORNUDANDO?



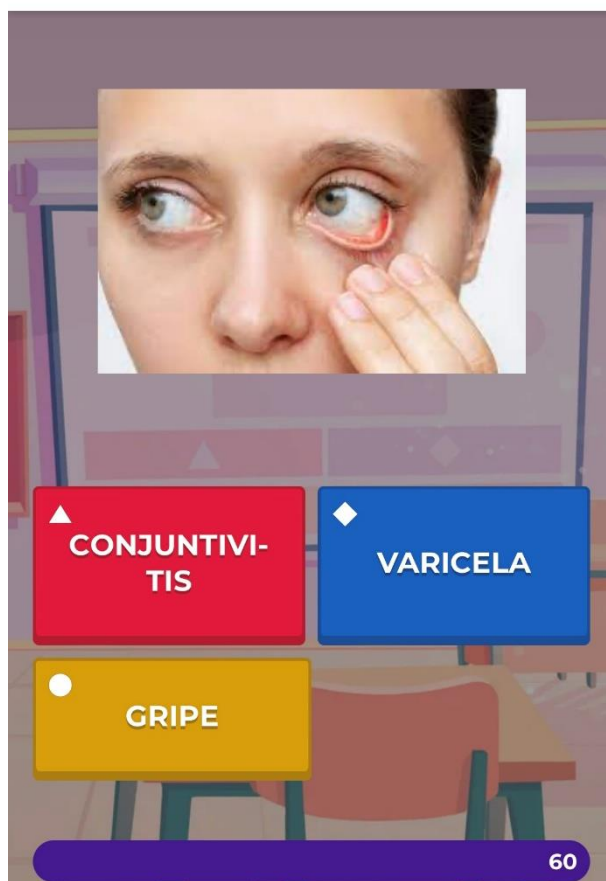
¿QUÉ DEBES HACER DESPUÉS DE TOSER O ESTORNUDAR?



¿QUÉ ENFERMEDAD CAUSA UNA ERUPCIÓN CUTÁNEA CON AMPOLLAS QUE PICAN MUCHO?



¿QUÉ ENFERMEDAD AFECTA PRINCIPALMENTE A LOS OJOS Y CAUSA ENROJECIMIENTO E IRRITACIÓN?



¿QUÉ ENFERMEDAD PUEDE HACER QUE TE  
SIENTAS MUY CANSADO Y CON DOLOR EN  
EL CUERPO?



RESFRIADO

GRIPE

OTITIS

60

**ANEXO XV:** Cuestionario personal post sesión: Sueño y descanso.

**CUESTIONARIO POST SESIÓN: SUEÑO Y DESCANSO**

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas horas de sueño crees que son ideales para tu edad?
2. ¿Cuántas duermes tú normalmente?
3. Al despertarte por la mañana, ¿sientes que has descansado?
4. ¿Qué hábitos tienes antes de dormir que podrían afectar a tu descanso?
5. ¿Has notado cambios en tu rendimiento escolar relacionado con tus horas de descanso? ¿Cuáles?
6. ¿Has tenido problemas para conciliar el sueño? ¿Qué has hecho para solucionarlo?
7. ¿Qué cosas te relajan antes de irte a dormir?
8. ¿Cómo crees que afecta el uso de la tecnología antes de irte a dormir, a la calidad de tu descanso?
9. ¿Has notado alguna relación entre tu estado de ánimo y la cantidad de sueño?
10. ¿Crees que la cantidad de sueño puede afectar a nuestra salud física y mental? ¿Cómo?



**ANEXO XVI:** Vídeo testimonio adicción al alcohol.

[https://youtu.be/W8U-6xY2VJY?si=V2tKNDCkvY\\_tU3YI](https://youtu.be/W8U-6xY2VJY?si=V2tKNDCkvY_tU3YI)





**ANEXO XVII:** Cortometraje sobre prevención de drogas.

<https://youtu.be/LT3ufoGgYYw?si=3fAjJXrx4HtneA9y>



**"Fruta" Audiovisual ganador del concurso de cortometrajes sobre prevención en drogas**



**JNDUruguay**  
2,57 K suscriptores

Suscribirse



1,8 K



Compartir



**ANEXO XVIII: Cuestionario pre-sesión de Sexualidad.**

**CUESTIONARIO PRE-SESIÓN: SEXUALIDAD**

**Responde a las siguientes preguntas:**

1. ¿Qué crees que son las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)?
  - a. Infecciones que se transmiten de persona a persona a través de actividades sexuales.
  - b. Enfermedades causadas por bacterias.
  - c. Problemas de salud que no están relacionados con la actividad sexual.
  
2. ¿Cuáles se consideran ETS?
  - a. Sífilis.
  - b. Herpes genital.
  - c. Todas las anteriores.
  
3. ¿Cuál crees que es la importancia de hablar abiertamente sobre la sexualidad y las ETS?
  - a. No es importante.
  - b. Para reducir el riesgo de contraer ETS y promover relaciones saludables.
  - c. Para hacer que las personas se sientan incómodas.
  
4. ¿Cuáles son algunas formas en las que crees que las personas pueden protegerse de contraer ETS?
  - a. Usar condones durante las relaciones sexuales.
  - b. Abstenerse de tener relaciones sexuales.
  - c. Ambas opciones anteriores.
  
5. ¿Qué piensas sobre la idea de respetar el consentimiento en las relaciones sexuales? ¿Por qué es importante?
  - a. No es importante.
  - b. Es importante porque garantiza que ambas partes estén de acuerdo con participar en actividades sexuales.
  - c. No estoy seguro/a.

6. ¿Has tenido alguna conversación sobre sexualidad o ETS con tus amigos o familiares antes de esta charla?
- a. Si.
  - b. No.
  - c. No estoy seguro.
7. ¿Qué crees que podrías hacer para ayudar a promover una cultura de respeto y prevención de las ETS en tu comunidad?
- a. Hablar abiertamente del tema.
  - b. Compartir información precisa con amigos y familiares.
  - c. Ambas.
8. ¿Crees que hay algún estigma o tabú asociado con hablar sobre sexualidad o ETS?  
¿Por qué crees que existe?
- a. Si.
  - b. No.
  - c. No estoy seguro/a.
9. ¿Qué preguntas o inquietudes tienes sobre las ETS o sexualidad en general que esperas que se respondan durante la charla?
10. ¿Qué esperas aprender o entender mejor después de esta charla?

**ANEXO IXX: Cuestionario post-sesión de Sexualidad.**

**CUESTIONARIO POST-SESIÓN: SEXUALIDAD**

**Responde a las siguientes preguntas:**

**1. ¿Qué es una ETS?**

- a. Una enfermedad que se transmite sólo por contacto físico directo.
- b. Una infección que se transmite de persona a persona a través de actividades sexuales?
- c. Una enfermedad que se transmite exclusivamente por el aire.

**2. Nombra al menos 3 ETS de las que se hayan hablado en el taller:**

- 
- 
- 

**3. ¿Cuáles son algunas formas efectivas de protegerse contra las ETS que discutimos en la charla?**

- a. Usar condones durante las relaciones sexuales.
- b. Tener relaciones sexuales con múltiples parejas sin protección.
- c. Ignorar los síntomas de una ETS si aparecen.

**4. ¿Por qué es importante respetar el consentimiento en las relaciones sexuales?**

- a. Porque garantiza que ambas partes estén de acuerdo con participar en actividades sexuales.
- b. Porque no es necesario respetar el consentimiento.
- c. No estoy seguro/a.

**5. ¿Cuál es la importancia de realizarse pruebas regulares de ETS, incluso si no se tienen síntomas?**

- a. No es importante.
- b. Para detectar y tratar cualquier enfermedad a tiempo, aunque no haya síntomas.
- c. Sólo es necesario si se tiene una vida sexual activa.

**6. ¿Cuál es el papel de la comunicación en una relación sana?**

- a. Ignorar los sentimientos del otro.
- b. Hablar abiertamente sobre deseos, límites y preocupaciones.
- c. Dejar que el otro tome todas las decisiones.

**7. ¿Cómo afecta el consumo de alcohol y drogas al riesgo de contraer ETS?**

- a. No tiene ningún impacto.
- b. Puede aumentar el riesgo al disminuir la capacidad de tomar decisiones.
- c. Reduce el riesgo de contraer ETS.

**8. ¿Por qué es importante tener conocimientos precisos sobre sexualidad y ETS?**

- a. Porque no tienen impacto sobre la salud.
- b. Para tomar decisiones informadas sobre la propia salud y bienestar.
- c. No es importante.

**9. ¿Qué ha sido lo más importante que has aprendido en la charla?**

**10. ¿Tienes alguna pregunta que te gustaría hacer después de la sesión?**

**ANEXO XX:** Autorización para excursión a “CEAR La Cartuja (Centro de Alto Rendimiento)”.

### **AUTORIZACIÓN**

Don/Doña, \_\_\_\_\_, con DNI \_\_\_\_\_,  
padre/madre/tutor legal del alumno \_\_\_\_\_, del  
curso \_\_\_\_\_ del colegio San Francisco de Paula en Sevilla, AUTORIZO a  
mi hijo/a a participar en la excursión a “CEAR La Cartuja (Centro de Alto  
Rendimiento) organizada por el colegio el día \_\_\_\_\_.

Firma del Padre/Madre/Tutor legal: \_\_\_\_\_.

Fecha: \_\_\_\_\_.

**ANEXO XXI:** Autorización para excursión a “Centro de Emergencias Sanitarias 061”

**AUTORIZACIÓN**

Don/Doña, \_\_\_\_\_, con DNI \_\_\_\_\_,  
padre/madre/tutor legal del alumno \_\_\_\_\_, del  
curso \_\_\_\_\_ del colegio San Francisco de Paula en Sevilla, AUTORIZO a  
mi hijo/a a participar en la excursión a “Centro de Emergencias Sanitarias  
061 organizada por el colegio el día \_\_\_\_\_.

Firma del Padre/Madre/Tutor legal: \_\_\_\_\_.

Fecha: \_\_\_\_\_.

## ANEXO XXII: Materiales sesiones de primeros auxilios.





## **ANEXO XXIII: Cuestionario de satisfacción al final del proyecto.**

### **CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN**

¡Gracias por participar en nuestras sesiones de Hábitos de vida saludables! Tu opinión es muy importante para nosotros. Tómame unos minutos para completar este cuestionario. Puntúe entre 1 y 5, siendo 1 la puntuación más baja y 5 la más alta.

**1. Edad:**

**2. Género**

☐ Masculino   ☐ Femenino   ☐ Otro

**3. Las clases me resultaron entretenidas e interesantes**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**4. He aprendido información nueva**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**5. Fueron útiles los materiales y recursos utilizados**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**6. Los ejercicios realizados me resultaron divertidos**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**7. ¿Crees que vas a aplicar los hábitos enseñados en tu vida diaria?**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**8. Claridad en las explicaciones**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**9. Amabilidad y respeto de los docentes con los alumnos**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**10. ¿Qué ha sido lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?**