

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD. PROGRAMAS DE SALUD MUNICIPAL

Dirigido a alumnado de Educación Primaria, ESO, BACH, CFGM, CFGS, Profesorado y Familias.

EDUCACIÓN  
PRIMARIA

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

EDUCACIÓN  
PRIMARIA

HÁBITOS SALUDABLES. EMOCIONES Y SALUD

EDUCACIÓN  
PRIMARIA

LO QUE FUMAR ESCONDE. YINCANA SIN MALOS HUMOS

EDUCACIÓN  
PRIMARIA,  
FAMILIAS Y  
PROFESORADO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EDUCACIÓN  
SECUNDARIA

PUBLICIDAD: IMAGEN CORPORAL. PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.



**Concejalía de Mayores, Contratación  
y Compras, Participación Ciudadana  
y Salud**  
**Área de Salud Municipal**

Teléfono: 91 248 92 24  
[saludmunicipal@leganes.org](mailto:saludmunicipal@leganes.org)  
[www.leganes.org](http://www.leganes.org)

# EDUCACIÓN PARA LA SALUD. PROGRAMAS DE SALUD MUNICIPAL

Dirigido a alumnado de Educación Primaria, ESO, BACH, CFGM, CFGS, Profesorado y Familias.

EDUCACIÓN  
SECUNDARIA

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL

EDUCACIÓN  
SECUNDARIA

ACLÁRATE SOBRE LAS DROGAS (CANNABIS Y OTRAS DROGAS)

EDUCACIÓN  
SECUNDARIA

PREVENCIÓN DE ADICCIONES SIN SUSTANCIA

BACHILLERATO,  
CFGM, CFGS

PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA

FAMILIAS

SALUD Y FAMILIA. ADOLESCENCIA Y PORNOGRAFÍA



**Concejalía de Mayores, Contratación  
y Compras, Participación Ciudadana  
y Salud**  
**Área de Salud Municipal**

Teléfono: 91 248 92 24  
[saludmunicipal@leganes.org](mailto:saludmunicipal@leganes.org)  
[www.leganes.org](http://www.leganes.org)

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Los accidentes son con frecuencia la causa de enfermedad y muerte, principalmente en la población infantil. Aunque son inesperados, en un porcentaje muy importante son evitables. Con este taller se pretende, de una forma muy participativa, analizar los diferentes ámbitos en los que se mueven los niños, sobre todo aquellos en los que se producen los accidentes más frecuentes y más graves, así como las circunstancias que dan lugar a los mismos, con la finalidad de poder evitarlos.

**Objetivos:**

- Contribuir a disminuir la frecuencia de los accidentes.
- Contribuir a disminuir la gravedad de los accidentes.

**Contenidos:**

- Concepto de accidente.
- Accidentes más frecuentes.
- Mecanismo para prevenirlos accidentes.

**Dirigido a:**

- Alumnado de 3º de E.P.

**Duración:**

- 2 sesiones en el aula.

**Fechas de realización:**

- Todo el curso escolar.

**Apoyos que se ofrecen:**

- El taller será impartido por técnicas/os con formación en la materia.

**Cómo participar:**

El plazo permanecerá abierto hasta el 5 de octubre (incluido)

El proceso de inscripción se realiza exclusivamente online, a través del enlace que encontrarás en la portada.

**Persona de contacto:**

Ana Hernández

Teléfono: 91 248 92 24

Fax: 91 248 92 25

E-mail: [anahernandez@leganes.org](mailto:anahernandez@leganes.org)

# HÁBITOS SALUDABLES: EMOCIONES Y SALUD

Este proyecto de Educación para la Salud pretende sensibilizar y concienciar sobre la importancia de los hábitos saludables.

Con este programa se van a trabajar, además de aspectos relacionados con el bienestar mental y social del alumnado, los beneficios que ello conlleva al bienestar físico. El conocimiento de las emociones y la buena gestión de las mismas es una de las competencias básicas para la vida, tanto para prevenir comportamientos de riesgo como, sobre todo, para sentirse bien con uno mismo, es decir, sentirse saludable. Este taller trata de favorecer el desarrollo emocional sin descuidar los aspectos intelectuales y sin olvidar el momento evolutivo en el que se encuentra el grupo.

## **Objetivos:**

- Fomentar la adquisición de hábitos saludables.
- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia.
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.

## **Contenidos:**

- Salud y hábitos saludables.
- Clasificación e identificación de los distintos tipos de emociones.
- Manejo y control emocional en situaciones cotidianas.
- Herramientas de control emocional: música y relajación.
- Beneficios del control emocional.

## **Dirigido a:**

- Alumnado de 4º de E.P.

## **Duración:**

- 2 sesiones en el aula.

## **Apoyos que se ofrecen:**

- El taller será impartido por técnicas/os con formación en la materia. Posibilidad de sesión complementaria para el profesorado y/o familias (indicarlo en la solicitud).

## **Cómo participar:**

El plazo permanecerá abierto hasta el 5 de octubre (incluido)

El proceso de inscripción se realiza exclusivamente online, a través del enlace que encontrarás en la portada.

## **Persona de contacto:**

Ana Hernández

Teléfono: 91 248 92 24

Fax: 91 248 92 25

E-mail: [anahernandez@leganes.org](mailto:anahernandez@leganes.org)

## LO QUE FUMAR ESCONDE. YINCANA “SIN MALOS HUMOS”

El estilo de vida es el determinante de salud más potente, instaurar hábitos saludables en el alumnado debe ser una prioridad. Con este programa se pretende prevenir el consumo de tabaco y de las nuevas formas de fumar, de forma participativa, experimental y lúdica.

Esta actividad, realizada en colaboración con el área única de Salud Pública 9 y la Dirección Asistencial Sur de Atención Primaria y la Concejalía de Cultura, Educación e Infancia consiste en una serie de pruebas “lúdico educativas” enfocadas a una salud “sin malos humos”.

### Objetivos:

- Fomentar la adquisición de hábitos saludables alejados de situaciones de riesgo de consumo de sustancias.
- Conocer los efectos y consecuencias del consumo de tabaco para la salud.
- Conocer los riesgos asociados a los nuevos dispositivos para fumar.

### Contenidos:

- Salud y hábitos saludables.
- Elaboración y componentes del tabaco.
- Efectos a corto, medio y largo plazo del consumo de tabaco.
- Efectos indirectos del consumo de tabaco: fumador pasivo.
- Alternativas de ocio saludable frente al consumo de tabaco.
- Habilidades sociales frente al consumo de tabaco.
- Nuevas formas de fumar: vapers, cigarrillos electrónicos y cachimbas.

### Dirigido a:

- Alumnado de 6º de E.P.

### Duración:

- 2 sesiones (una dentro y otra fuera del aula).

### Apoyos que se ofrecen:

- Técnicas/os de Salud Municipal que coordina e imparte las sesiones.
- Profesionales de los centros de salud del municipio.
- Documentos de apoyo.
- Posibilidad de sesión complementaria para el profesorado y/o familias (indicarlo en la solicitud).

### Cómo participar:

El plazo permanecerá abierto hasta el 5 de octubre (incluido)

El proceso de inscripción se realiza exclusivamente online, a través del enlace que encontrarás en la portada.

### Persona de contacto:

Ana Hernández

Teléfono: 91 248 92 24

Fax: 91 248 92 25

E-mail: [anahernandez@leganes.org](mailto:anahernandez@leganes.org)

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable consiste en aportar los nutrientes que nuestro organismo necesita para un buen funcionamiento y garantiza un óptimo estado de salud, minimizando el riesgo de enfermedades.

Tener buenos hábitos alimentarios comienza en los primeros años de vida, con la lactancia materna, la cual favorece un crecimiento sano y reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad, sin embargo la incorporación en nuestra alimentación de productos ultra procesados y un abandono progresivo de la dieta mediterránea, así como el cambio en los estilos de vida han propiciado la aparición de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cánceres, entre otras. Este programa proporciona estrategias a alumnado y familias para la adquisición de hábitos alimentarios saludables.

## Objetivos:

- Favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables.
- Aportar información sobre las necesidades diarias nutricionales.
- Facilitar a las familias opciones de una dieta variada, equilibrada y suficiente.

## Contenidos:

- La importancia del desayuno.
- La rueda de los alimentos de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Distribución de raciones y grupos de alimentos.
- Elaboración de menús saludables.
- Mitos y creencias alimentarias.

## Dirigido a:

- Alumnado de 5º de EP, familias y profesorado.

## Duración:

- 2 sesiones de 50 minutos cada una.

## Apoyos que se ofrecen:

- El taller será impartido por técnicas/o con formación en la materia. Asesoramiento y apoyo documental al profesorado para actividades complementarias.

## Cómo participar:

El plazo permanecerá abierto hasta el 5 de octubre (incluido)

El proceso de inscripción se realiza exclusivamente online, a través del enlace que encontrarás en la portada.

## Persona de contacto:

Ana Hernández

Teléfono: 91 248 92 24

Fax: 91 248 92 25

E-mail: [anahernandez@leganes.org](mailto:anahernandez@leganes.org)

# PUBLICIDAD: IMAGEN CORPORAL. PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.

La información que llega a la población a través de la publicidad ejerce una influencia incuestionable en los hábitos de consumo y estilos de vida de las personas.

Con este taller se pretende fomentar en el alumnado una actitud crítica frente a la oferta publicitaria, poniendo especial énfasis en los aspectos referidos a los modelos estéticos que se ofrecen y en la repercusión de estos modelos de belleza sobre la imagen corporal y sobre la conducta alimentaria.

## **Objetivos:**

- Fomentar una actitud crítica frente a la publicidad.
- Favorecer la aceptación de la imagen corporal y el respeto de la de los demás.
- Fomentar la adquisición de hábitos saludables: alimentación, ejercicio físico.
- Contribuir a la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.

## **Contenidos:**

- Salud frente a estereotipos de belleza.
- Publicidad y alimentación saludable.

## **Dirigido a:**

- Alumnado de 2º de la E.S.O.

## **Duración:**

- 2 sesiones en el aula.

## **Apoyos que se ofrecen:**

- El taller será impartido por técnicas/os con formación en la materia.

## **Cómo participar:**

El plazo permanecerá abierto hasta el 5 de octubre (incluido)

El proceso de inscripción se realiza exclusivamente online, a través del enlace que encontrarás en la portada.

## **Persona de contacto:**

Ana Hernández

Teléfono: 91 248 92 24

Fax: 91 248 92 25

E-mail: [anahernandez@leganes.org](mailto:anahernandez@leganes.org)

# PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo de alcohol es una de las conductas de riesgo más frecuentes entre los adolescentes, estando presente en su ocio habitual. A pesar de ello, goza de gran aceptación entre los y las jóvenes ya que la mayoría desconocen el elevado número de problemas de salud relacionada directa o indirectamente con su ingesta.

A lo largo de una sesión, se trabaja con el alumnado a través de dinámicas lúdicas y participativas, una serie de datos objetivos sobre qué ocurre realmente cuando se consume esta sustancia y cuáles son algunos de los efectos derivados de su consumo.

## **Objetivos:**

- Facilitar información veraz sobre los efectos del alcohol.
- Modificar creencias erróneas y mitos relacionados con el consumo de alcohol.
- Informar sobre recursos de ocio alternativos locales saludables que no estén relacionados con el consumo de alcohol.

## **Contenidos:**

- Salud y hábitos saludables.
- Información real y mitos sobre los efectos del alcohol.
- Efectos y consecuencias sobre el consumo del alcohol.
- Habilidades sociales y de comunicación.

## **Dirigido a:**

- Alumnado de 1º de la E.S.O.

## **Duración:**

- Una sesión en el aula.

## **Apoyos que se ofrecen:**

- El taller será impartido por técnicas/o de Salud Municipal. Asesoramiento y apoyo documental al profesorado para actividades complementarias. Posibilidad de sesión complementaria para el profesorado y/o familias (indicarlo en la solicitud).

## **Cómo participar:**

El plazo permanecerá abierto hasta el 5 de octubre (incluido)

El proceso de inscripción se realiza exclusivamente online, a través del enlace que encontrarás en la portada.

## **Persona de contacto:**

Ana Hernández

Teléfono: 91 248 92 24

Fax: 91 248 92 25

E-mail: [anahernandez@leganes.org](mailto:anahernandez@leganes.org)

# ACLÁRATE SOBRE LAS DROGAS (CANNABIS Y OTRAS DROGAS)

## Objetivos:

- Adquirir conocimientos sobre los riesgos asociados al consumo de distintas sustancias, modificando creencias erróneas y estereotipos sociales y culturales.
- Favorecer la reflexión y la toma de decisiones razonadas sobre el consumo de drogas.
- Presentar el CTA de Leganés como recurso especializado para la prevención y la asistencia en drogodependencias.

## Contenidos:

- Salud y hábitos saludables.
- Conceptos sobre drogas y efectos de su consumo para la salud.
- Legislación y procedimiento de actuación de la Policía Local en relación al consumo de alcohol en la vía pública (botellón).
- Mitos y creencias sobre el consumo de cannabis.
- Legislación básica sobre el consumo de cannabis.

## Dirigido a:

- Alumnado de 4º de la E.S.O.

## Duración:

- Dos sesiones en el aula.

## Apoyos que se ofrecen:

- El taller será impartido por técnicas/o de Salud Municipal. Asesoramiento y apoyo documental al profesorado para actividades complementarias. Posibilidad de sesión complementaria para el profesorado y/o familias (indicarlo en la solicitud).

## Cómo participar:

El plazo permanecerá abierto hasta el 5 de octubre (incluido)

El proceso de inscripción se realiza exclusivamente online, a través del enlace que encontrarás en la portada.

## Persona de contacto:

Ana Hernández

Teléfono: 91 248 92 24

Fax: 91 248 92 25

E-mail: [anahernandez@leganes.org](mailto:anahernandez@leganes.org)

# PREVENCIÓN DE ADICCIONES SIN SUSTANCIAS

Según la OMS, una de cada cuatro personas sufre trastornos de la conducta relacionados con las adicciones sin sustancias (juego patológico, abuso de internet y RRSS, adicciones a las compras, al sexo...). Se pierde el control sobre una actividad inicialmente inofensiva y se continúa con ella a pesar de las consecuencias perjudiciales que tiene para la salud.

El preocupante incremento de estos comportamientos en la infancia y adolescencia requiere abordar este tipo de adicción desde edades muy tempranas. Este taller se centra principalmente en dos de ellas: el uso y el abuso de la Tecnologías y el Juego Patológico.

## Objetivos:

- Aportar conocimientos básicos sobre el uso responsable de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones.
- Dar a conocer los riesgos de una exposición excesiva así como herramientas y medidas de seguridad.
- Proporcionar información sobre las ludopatías, además de dar herramientas para su prevención.
- Promover alternativas de ocio saludable.

## Contenidos:

- Definición de TIC's.
- Conceptualización y diferencias de uso, abuso y adicción a las TIC's.
- Comportamientos de riesgo. Medidas y herramientas de seguridad en ordenadores y móviles.
- Definición de juego patológico, factores que lo motivan.
- Medidas y herramientas de prevención de las ludopatías en la adolescencia.

## Dirigido a:

- Alumnado de 1º de E.S.O.

## Duración:

- 2-3 sesiones de 50 minutos.

## Apoyos que se ofrecen:

- El taller será impartido por técnicas/o con formación en la materia. Asesoramiento y apoyo documental al profesorado para actividades complementarias.

## Cómo participar:

El plazo permanecerá abierto hasta el 5 de octubre (incluido)

El proceso de inscripción se realiza exclusivamente online, a través del enlace que encontrarás en la portada.

## Persona de contacto:

Ana Hernández

Teléfono: 91 248 92 24

Fax: 91 248 92 25

E-mail: [anahernandez@leganes.org](mailto:anahernandez@leganes.org)

# PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA

Este taller pretende dar continuidad a las sesiones de educación sexual impartidas en la E.S.O., insistiendo en el concepto de sexualidad humanizado, comprensivo, que tenga en cuenta a todos, pues no es posible estar excluidos en esta faceta. En este taller, el eje central serán los modos de prevención del VIH/SIDA.

Dicho proyecto propone un conjunto de actividades que son desarrolladas por profesionales de los centros de salud de Leganés coordinados por el Área Única de Salud Pública 9, la Dirección Asistencial Sur de Atención Primaria y el Servicio de Salud Municipal del Ayuntamiento de Leganés.

## Objetivos:

- Informar de forma sencilla y clara sobre el VIH, las vías de transmisión y los modos de prevención.
- Trabajar algunas de las variables que predisponen, que facilitan y refuerzan las conductas preventivas.
- Dar a conocer los distintos recursos municipales de Salud.

## Contenidos:

- VIH y SIDA.
- Vías de transmisión del VIH/SIDA.
- Prevención del riesgo de transmisión.
- Qué debemos saber acerca de la convivencia con personas seropositivas.
- Recursos municipales de Salud.

## Dirigido a:

- Alumnado de 1º y 2º de Bachillerato.

## Duración:

- Una sesión en el aula.

## Apoyos que se ofrecen:

- Profesionales de los centros de salud de Atención Primaria y el Servicio de Salud Municipal del Ayuntamiento de Leganés.

## Cómo participar:

El plazo permanecerá abierto hasta el 5 de octubre (incluido)

El proceso de inscripción se realiza exclusivamente online, a través del enlace que encontrarás en la portada.

## Persona de contacto:

Ana Hernández

Teléfono: 91 248 92 24

Fax: 91 248 92 25

E-mail: [anahernandez@leganes.org](mailto:anahernandez@leganes.org)

# SALUD Y FAMILIAS, ADOLESCENCIA Y PORNOGRAFÍA

Hoy en día, muchos chicos y chicas ven pornografía desde muy jóvenes, lo que influye en cómo entienden el sexo, las relaciones, su propio cuerpo y el de otras personas, las emociones y el respeto hacia los que nos rodean.. Este taller está pensado para familias y profesorado, para ayudarles a entender mejor qué es la pornografía, cómo puede afectar a la adolescencia y cómo hablar de este tema de forma adecuada y sin tabúes. Se darán consejos prácticos y recursos para educar en una sexualidad integral saludable, respetuosa y basada en la igualdad.

## Objetivos:

- Dar información básica sobre la pornografía y cómo afecta a chicos y chicas adolescentes.
- Ofrecer ideas y herramientas para que familias y profesorado puedan hablar con naturalidad y seguridad sobre este tema.
- Ayudar a familias y profesorado a promover una sexualidad sana y basada en el respeto, el consentimiento y la igualdad.

## Contenidos:

- Qué es la pornografía y cómo ha cambiado con internet.
- Datos sobre a qué edad empiezan a verla los chicos y chicas y por qué la ven.
- Cómo influye la pornografía en la forma de entender el sexo, el consentimiento y las relaciones.
- Mitos y verdades sobre la pornografía.
- Claves para hablar de pornografía con adolescentes en casa y en clase.
- Recursos y lugares donde buscar ayuda o información.

## Dirigido a:

- Familias de alumnado en centros educativos de enseñanza obligatoria y no obligatoria del Municipio de Leganés.
- Profesorado y formadores de educación no formal.

## Duración:

- Una sesión de 90 minutos.

## Apoyos que se ofrecen:

- Psicóloga/Sexóloga especialista en intervención con jóvenes.
- Trabajadora social experta en intervención con jóvenes.
- Psicóloga clínica experta en intervención en salud sexual con población joven.
- Asesoramiento y apoyo documental para las familias y/ o profesorado.

## Cómo participar:

El plazo permanecerá abierto hasta el 5 de octubre (incluido)

El proceso de inscripción se realiza exclusivamente online, a través del enlace que encontrarás en la portada.

## Persona de contacto:

Ana Hernández

Teléfono: 91 248 92 24

Fax: 91 248 92 25

E-mail: [anahernandez@leganes.org](mailto:anahernandez@leganes.org)