



Este documento resume los contenidos de la página web de la Fundación Mapfre. La información disponible en dicha página, va dirigida a familias y profesores, con el fin de que amplíen sus conocimientos sobre cómo fortalecer la salud de niños, adolescentes y adultos. Las estrategias que aquí se recogen, son de gran utilidad para todos aquellos que estén interesados en construir una vida apoyada en unos sólidos hábitos saludables.

### ESQUEMA GENERAL DE LA PÁGINA WEB

#### Vivir en Salud Familias

- Guías didácticas
- Te aconsejamos
- ¿Tienes dudas?
- Escúchanos

#### Vivir en salud profesores

- Recursos y materiales
- Campañas
- Talleres
- Multimedia

#### Controla TIC

- Guías
- Consejos
- Talleres

#### Formación

- Curso para profesores en urgencias y emergencias sanitarias
- Educación en el uso responsable de las nuevas tecnologías en el aula
- Uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías en el hogar

### VIVIR EN SALUD FAMILIAS

En este apartado, la Fundación Mapfre pretende englobar una serie de recursos informativos para padres y madres. Como bien señalan, *las familias juegan un papel fundamental en la adopción de hábitos de salud transmitiendo una forma de alimentarse, de cuidarse y de vivir. El entorno familiar y social de nuestros niños y jóvenes es esencial para incorporar conductas sanas a una temprana edad.*

La aportación de los adultos en la adquisición de estos hábitos saludables es crucial, ya que, *las personas aprendemos gran parte de nuestra conducta y de nuestros conocimientos mediante la observación. Por eso, el papel de la familia es de vital importancia para el aprendizaje de las conductas en salud y para distinguir y evitar los comportamientos de riesgo.*

A esto hay que unir la importancia de inculcar un estilo de vida activo. Para ello, indican: *propón a tus hijos actividades físicas con las que se diviertan y se esfuercen en conseguir metas. No importa si tienen que experimentar con distintas actividades hasta que encuentren la que más les gusta. La actividad física ayuda a compartir tiempo y experiencias y a mantener en forma a toda la familia.*

En definitiva, en este espacio, nos ofrecen herramientas muy útiles para desarrollar rutinas alimentarias, de actividad física y de higiene adecuadas.

## **RECURSO 1: Guías didácticas**

El primer recurso que encontramos son tres guías didácticas que nos informan sobre cómo transmitir a toda la familia uno hábitos saludables en el ámbito de la actividad física, la alimentación y la higiene.

### **DOCUMENTOS PDF**



**Vivir en Salud: claves para estar bien. Guía para las familias**

**Guía para el cuidado de la espalda**

**Guía para el cuidado de la rodilla**

## **RECURSO 2: Te aconsejamos**

Este recurso aporta interesantes consejos sobre temas relacionados con la actividad física, la alimentación y la higiene.

### **CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN**

Recuperar la línea después de un embarazo

Evitar intoxicaciones en la comida

La forma más saludable de realizar frituras. Siempre teniendo en cuenta que su consumo debe de ser moderado

¡Una dieta correcta aporta salud!

Consumir una dieta adecuada y equilibrada

Alimentación en personas mayores

Alimenta tu salud. Guía descargable de recetas para saber cocinar alimentos y combinarlos adecuadamente

Alimentación adecuada para niños en edad de crecimiento

### **CONSEJOS SOBRE CUIDADOS DE SALUD**

Prevención y primeros auxilios

Cuidado de la espalda: posturas saludables

Decálogo sobre cómo prepararse para un embarazo

Superar las molestias digestivas durante el embarazo

Amamantar a mi bebé

Como prepararse para el verano

Cuidados básicos para tu salud bucal

Favorecer el descanso

Claves para mantener una buena higiene personal

En invierno ¡evita la gripe!

### **CONSEJOS SOBRE EJERCICIO FÍSICO**

Ocio saludable en familia

Haz ejercicio físico y pierde peso de forma saludable

Realiza ejercicio físico correctamente

## **RECURSO 3: ¿Tienes dudas?**

Aquí se nos abre un espacio para poder dar respuesta a todas esas dudas que nos pueden surgir en el proceso de adquisición de nuevos hábitos saludables. Para ello, han distinguido tres áreas: dudas sobre alimentación; dudas sobre cuidados de salud; dudas sobre ejercicio físico.

ALIMENTACIÓN	SALUD	EJERCICIO FÍSICO
Un total de 41 respuestas a 41 preguntas. Algunos ejemplos como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Evitar el desayuno me ayudará a adelgazar?</li> <li>• ¿Cuánta agua hay que beber al día?</li> </ul>	Un total de 28 respuestas a 28 preguntas. Algunos ejemplos como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo puedo combatir el estrés?</li> <li>• ¿Cuál es la postura correcta para sentarse?</li> </ul>	Un total de 7 respuestas a 7 preguntas. Algunos ejemplos como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo puedo motivar a mi hijo a hacer deporte?</li> <li>• ¿Cualquier actividad física puede ayudar a mejorar mi condición física?</li> </ul>

#### **RECURO 4: Hablamos de salud**

Este último recurso contiene los podcast de Radio Nacional de España en los que hablan de salud.

TEMAS TRATADOS EN LOS PODCAST				
Trastornos del sueño	Actividad física	Alimentación en los mayores e hidratación	Actividad física en mayores	Alimentación y enfermedad cardiovascular

### **VIVIR EN SALUD PROFESORES**

La escuela juega un papel fundamental a la hora de que los niños y niñas adquieran hábitos saludables de alimentación. Como señalan en la web, *Los profesionales de la educación sois importantes en la formación de las personas durante la infancia y la adolescencia, momentos en los que se adquieren muchos de los hábitos que nos acompañarán por el resto de nuestras vidas. Por ello, queremos involucraros en este proyecto. Los profesores tenéis un papel esencial en la educación de nuestros menores; sin vuestra colaboración y participación es difícil avanzar.*

Este apartado contiene numerosos recursos didácticos gratuitos para el profesorado para ser aplicados en el funcionamiento de la clase y fuera de ella, *modificando malos hábitos de alimentación, reduciendo la baja práctica de actividad física y corrigiendo problemas posturales.*





#### **RECURSO 1: Recursos materiales**

Aquí se recogen cuentos y cómics cuya lectura es recomendable realizar previamente al trabajo con los materiales de acompañamiento; una guía del profesor y un cuaderno de actividades del alumno. Además, nos ofrecen unas guías sobre distintos temas de interés y un decálogo de hábitos.

Incluso, han creado unas fichas interactivas con las que el alumno aprenderá sobre los hábitos saludables que debe introducir en su vida para crecer sano y fuerte. Además, tendrá que resolver los divertidos retos que se les proponen.





#### **HA ENCOGIDO EL JERSEY**

Divertido cuento para niños de 3 a 6 años con el que aprenderán la importancia de una buena alimentación.

 Cuento (español, inglés, catalán y gallego)	 Guía del alumno (español, inglés, catalán y gallego)	 Guía del profesor	 Ficha interactiva
--	---	---	--





#### **JUGAMOS TODOS**

Siguiendo las aventuras de Lidia, nuestra protagonista, los niños de 6 a 8 años querrán hacer deporte.

 Cuento (español, inglés, catalán y gallego)	 Guía del alumno (español, inglés, catalán y gallego)	 Guía del profesor	 Ficha interactiva
--	---	---	--





## UN GIGANTE EN LA PANDILLA

A través de esta singular pandilla podrás conocer las ventajas de mantener unos hábitos saludables. Dirigido a niños de 8 a 10 años.

 Cuento (español, inglés, catalán y gallego)	 Guía del alumno (español, inglés, catalán y gallego)	 Guía del profesor	 Ficha interactiva
--	---	---	--

## MARCOS EN APUROS

Los alumnos de 10 a 12 años conocerán junto con Marcos, los beneficios de una vida saludable.

 Cuento (español, inglés, catalán y gallego)	 Guía del alumno (español, inglés, catalán y gallego)	 Guía del profesor	 Ficha interactiva
--	---	---	--



## GUÍA TIEMPO DE RESPUESTA

Guía de trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia y obesidad.



## MATERIALES PARA CUIDAR LA VOZ

A través de estos materiales vamos a lograr construir una nueva voz e incorporar técnicas que nos faciliten una comunicación más armónica y saludable

## CARTEL

A través de los personajes del proyecto VIVIR EN SALUD presentamos 10 hábitos de vida centrados en alimentación, la actividad física y la higiene.



Decálogo de Buenos Hábitos (español, inglés y catalán)



## RAP DE LOS COCINEROS

A través de la música, y de una forma amena, los alumnos conocerán los beneficios de unos hábitos saludables en alimentación y nutrición.

## RECURSO 2: Campañas

Este recurso contiene un completo grupo de materiales descargables para poner en marcha en el centro escolar las campañas de alimentación y de actividad física. Este conjunto de materiales incluye numerosos recursos para desarrollar una completa campaña que se podrá realizar en clase con los alumnos.

### CAMPAÑA DE ACTIVIDAD FÍSICA (KIT DE MATERIALES)

**Encuesta sobre Actividad Física:** Es esencial diagnosticar si el profesorado, alumnado y otro personal del centro realizan la actividad física adecuada. Para ello, proponen esta encuesta que se debe realizar al inicio de la campaña.

**Cuestionario:** Para realizar con el alumnado al finalizar la campaña de Actividad Física, con el objetivo de valorar su aprendizaje. Hay un cuestionario diferente para cada ciclo educativo.

### Trípticos informativos

- **Trípticos para las familias:** En este tríptico se informa a las familias de que se está celebrando la campaña en el colegio para que den continuidad en casa a lo que se está aprendiendo en el colegio.

- 
- **Trípticos para alumnos:** Los alumnos encontrarán en este tríptico distintas informaciones, curiosidades, juegos y consejos para poner en práctica antes, durante y después de hacer actividad física.
- 

#### **Materiales didácticos para profesores**

---

- **Manual para docentes:** En este Manual para Docentes encontrarás toda la información necesaria para organizar la Campaña, con la orientación didáctica y recomendaciones.
  - **Presentación de la campaña:** Esta Presentación de la Campaña te ayudará a explicar la campaña a tus alumnos de forma amena y visual.
  - **Pictogramas:** Los alumnos más pequeños, de Educación Infantil y Primer Ciclo de Educación Primaria, se divertirán con estos Pictogramas.
  - **Colección de imágenes:** Con la Colección de Imágenes tus alumnos aprenderán sobre deportes, actividad física y juegos en distintas partes del mundo.
  - **Kit Olimpiadas:** Con este Kit podrás organizar unas Olimpiadas en el cole. Incluye la propuesta de juegos, el diseño del pódium y el diseño de medallas para los ganadores.
  - **Tabla:** En esta Tabla se reflejará el nombre del niño o niña responsable semanal de los estiramientos en clase de Educación Física.
  - **Cuenta kilómetros:** Contabiliza el número de kilómetros que realiza diariamente el conjunto de la clase para llegar al colegio, caminando o en bici.
- 

**Carteles de campañas:** Para anunciar que se va a realizar la campaña de Actividad Física y detallar los cursos y clases involucrados en la misma

---

**Carteles consejos:** Mientras dura la campaña, y después de ella, puedes poner en diferentes estancias del colegio esta Cartelería con consejos relacionados con el ejercicio, la actividad física y la higiene postural.

---

**Material para el alumno:** Materiales para entregar a los alumnos a lo largo de la campaña e incluso involucrarles en su realización. Es material de papelería, manualidades y fichas. También encontrarás un carnet para entregar a cada alumno al finalizar la campaña.

---

### **CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE (KIT DE MATERIALES)**

---

**Encuesta sobre Alimentación saludable:** Antes de empezar la campaña, es muy importante que realices esta Encuesta para conocer si el profesorado, alumnado y cualquier otro personal del centro de alimentan de forma adecuada.

---

**Cuestionario:** Cuestionarios para realizar con el alumnado al finalizar la campaña de Alimentación saludable, con el objetivo de valorar su aprendizaje en relación a la temática. Incluye un cuestionario diferente para cada ciclo educativo.

---

**Trípticos informativos:** Con estos Trípticos Informativos nos dirigiremos a los alumnos para animarles a unirse a la campaña y a sus familias para que den continuidad en casa a todo lo que los niños aprenden y aplican en el colegio.

---

#### **Materiales didácticos para profesores**

---

- **Manual para docentes:** En este Manual para Docentes encontrarás toda la información necesaria para organizar la Campaña, con la orientación didáctica y recomendaciones.
  - **Presentación de la campaña:** Esta Presentación de la Campaña te ayudará a explicar la campaña a tus alumnos de forma amena y visual.
  - **Pictogramas:** Los alumnos más pequeños, de Educación Infantil y Primer Ciclo de Educación Primaria, se divertirán con estos Pictogramas.
  - **Cartel “Nuestros consejos:** Los alumnos podrán apuntar todos los consejos sobre alimentación sana en el Cartel “Nuestros consejos”
  - **Almuerzo dirigido a escolares:** Proponen un almuerzo dirigido para que los escolares puedan disfrutarlo todos los días en un recreo rico y sano.
  - **Cartel para participantes:** Toma nota de los objetivos conseguidos en este Cartel en el que se apuntará el nombre de todos los participantes.
- 

**Carteles de campañas:** Para anunciar que se va a realizar la campaña de Alimentación Saludable y detallar los cursos y clases involucrados en la misma

---

**Carteles consejos:** Mientras dura la campaña, y después de ella, puedes poner en diferentes estancias del colegio esta Cartelería con consejos relacionados con el ejercicio, la actividad física y la higiene postural.

---

**Material para el alumno:** Materiales para entregar a los alumnos a lo largo de la campaña e incluso involucrarles en su realización. Es material de papelería, manualidades y fichas. También encontrarás un carnet para entregar a cada alumno al finalizar la campaña.

---

**Materiales TCA:** Los jóvenes son los más vulnerables ante los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. Con este material pretenden ayudar a prevenir la aparición de estos trastornos.

- Cartel informativo sobre los TCA para el profesorado
- Cartel informativo sobre los TCA para los alumnos

**Plantilla menú especial del comedor:** Es importante que las familias estén informadas sobre cómo se alimentan sus hijos en el colegio. Con esta atractiva Plantilla podrán tener toda la información del menú semanal del comedor escolar.

**Material para recetario del alumno:** Los alumnos podrán diseñar y adornar su propio recetario “la receta mensual”. Se incluirá una receta cada uno de meses del curso escolar. Existe un recetario adaptado para cada ciclo escolar.

### **RECURSO 3: Talleres**

Además de lo anterior, organizan talleres dentro del aula para que tus alumnos aprendan divirtiéndose. Para la realización de nuestros talleres se utilizan materiales pedagógicos muy innovadores y nuevas tecnologías para que los asistentes se familiaricen con el uso de las mismas. Creamos dinámicas de juego y se potencia al máximo la participación de los alumnos.

También proponen talleres para los profesores, para que tengan herramientas para introducir en las aulas la importancia de la salud.

Va dirigido a niños y niñas de entre 6 y 12 años. Y lo que se pretende conseguir es que aprendan nociones sobre hábitos alimenticios saludables y sobre cómo incorporar el deporte a su día a día. En el Taller Vivir en Salud los contenidos están adaptados a las distintas edades de los niños. Se imparte en las aulas del centro escolar por nuestro personal cualificado.

Para ello, utilizan vídeos con consejos, canciones, material interactivo, fichas didácticas, cuadernos de actividades, póster, etc.

### **RECURSO 4: Multimedia**

<b>RECURSOS MULTIMEDIA (VÍDEOS Y CANCIONES)</b>	
<i>Recurso multimedia</i>	<i>Duración</i>
<b>Ve a beber:</b> Juanito y Lola disfrutaban de un precioso día jugando y haciendo deporte, pero es importante recordar la importancia de beber líquidos (preferiblemente agua frente a refrescos) y comer fruta que aporten nutrientes e hidratación durante la actividad física.	1 min y 12 seg
<b>Un gigante en la pandilla:</b> A través de esta singular pandilla podrás conocer las ventajas de mantener unos hábitos saludables. El invitado es el Profesor Lunatus, un mago de joven aspecto que explica a los niños todo lo que sabe sobre cuál es la alimentación más saludable, con qué frecuencia es necesario practicar deporte y qué hábitos saludables deben ser realizados a diario para crecer sanos y fuertes.	7 min y 49 seg
<b>¿Ha encogido el jersey?:</b> Pipo y Tuno, son como dos gotas de agua, hasta que un día la gente empieza a saber quién es cada uno ¿quieres saber por qué? ¿Volverán a ser iguales?	8 min y 9 seg
<b>Jugamos todos:</b> En este nuevo cuento, Lidia es una niña activa a la que le gusta el deporte y ha hecho una buena pandilla con sus amigos del equipo de baloncesto. Carlos es amigo y compañero de clase de Lidia, pero no le gusta tanto el deporte como a ella, el prefiere ver la tele, jugar a los videojuegos y comer. En el colegio celebran la semana del deporte y en ella Carlos descubrirá, con la ayuda de sus amigos, que le gusta hacer ejercicio y jugar en equipo. Gracias al deporte Carlos cambiará sus hábitos de vida y mejorará su salud.	12 min y 9 seg
<b>Marcos en apuros:</b> Diviértete junto a Marcos y descubre sus intrépidas aventuras.	9 min y 38 seg
<b>Practicando actividad física al aire libre:</b> Para tener una buena salud es imprescindible mantener una alimentación adecuada y practicar ejercicio físico.	7 min y 53 seg
<b>Calentando motores,</b> evitando dolores: La importancia del calentamiento en el ejercicio físico.	6 min y 14 seg
Para sentirte bien... ¡Come bien!	4 min y 29 seg
<b>El desayuno 10:</b> Divertido vídeo de Fundación Mapfre que enseña a niños y mayores la importancia, necesidad y beneficios de desayunar correctamente cada día. Muestra también que el desayuno perfecto debe incluir cereales, lácteos y fruta, y que debemos desayunar sin	3 min y 53 seg

prisas y disfrutando de lo que comemos. Todo ello nos ayudará a crecer sanos y fuertes y a sentirnos bien no solo por la mañana, sino todo el día.	
<b>Ponte en acción para sentirte mejor:</b> La importancia de la actividad física	4 min y 43 seg
<b>Espaldas a salvo:</b> Lola y Juanito nos muestran como sentarse correctamente y preparan sus mochilas para ir al colegio y que no les duela la espalda.	1 min y 28 seg
<b>Frutas y verduras cada día... ¡Con alegría!</b> : Con este vídeo se muestra a niños y mayores la necesidad, importancia y beneficios de comer cada día cinco raciones de frutas y verduras, y cómo estas protegen nuestra salud y nos ayudan a crecer sanos, fuertes y llenos de energía.	5 min y 56 seg
<b>El rap de los cocineros:</b> Ahora los niños pueden comer sano de manera fácil y divertida gracias a esta canción.	1 min y 12 seg
<b>No es un gigante:</b> Diviértete cantando con esta singular pandilla y conocerás las ventajas de mantener unos hábitos de vida saludables.	1 min y 12 seg
<b>Vivir feliz:</b> A través de la música, y de una forma amena, los alumnos conocerán los beneficios de unos hábitos saludables en alimentación y nutrición.	1 min y 12 seg
<b>Una vida en movimiento:</b> Con esta canción, los niños practicarán ejercicio físico de una manera más divertida	1 min y 12 seg
<b>Hora de beber:</b> ¡Una divertida videocanción, para que los niños puedan cantar siguiendo la letra, que nos recuerda lo importante que es beber mucha agua todos los días para estar sanos, fuertes e hidratados!	3 min y 38 seg
<b>Frutas y verduras ¡Aventuras!:</b> Videocanción infantil para recordarnos, a ritmo de Rock & Roll, lo importante y divertido que es comer frutas y verduras todos los días.	2 min y 58 seg

## CONTROLA TIC

Como señalan en la web, *las nuevas tecnologías están presentes en la vida de nuestros niños y jóvenes y es esencial que sepamos detectar posibles problemas y les enseñemos a hacer un buen uso de las mismas.*

*Los niños y adolescentes, en general, manejan conocimientos relativos a la usabilidad y el uso cotidiano de las TIC, lo cual no supone habitualmente conocimientos sobre seguridad, privacidad, legislación aplicable o uso responsable de la herramienta. En los últimos años, hemos podido comprobar cómo el acceso autodidacta de los menores a las TIC ha crecido al mismo ritmo que los problemas relacionados con la pérdida de privacidad e intimidad y se empieza a tener conciencia sobre las consecuencias que puede tener el uso abusivo.*

*Con esta campaña queremos sensibilizar a la población sobre la necesidad de desarrollar una buena salud digital, concienciar a los menores para que adquieran hábitos adecuados en el uso controlado y seguro de las TIC, informar a las familias sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación, para que puedan incorporarlas en su hogar haciendo un uso adecuado y responsable y proporcionar a los educadores y profesores materiales prácticos y flexibles, que les permitan transmitir estos conocimientos al alumno y les dote de información para poder identificar las señales de un uso inadecuado de las TIC.*

### **RECURSO 1: Guías**

La campaña consta de Guías para educadores y padres orientados a que los jóvenes puedan conocer tanto su nivel de implicación con las TIC, como acceder a información sobre seguridad.



#### **“TECNOADICCIONES”. GUÍA PARA LAS FAMILIAS**

Un punto de información y apoyo para desarrollar una buena Salud Digital dentro del entorno familiar.



#### **“TECNOADICCIONES”. GUÍA PARA EL PROFESORADO**

Informa sobre el uso adecuado de las TIC, herramientas para diferenciar y afrontar el Uso, Abuso y Adicción. Más Fichas didácticas para trabajar en el aula. Dirigida a educadores de jóvenes (11-16 años).

## **RECURSO 2: Consejos**

También te ofrecen algunos consejos que pueden servirte de ayuda para conocer mejor las TIC, saber identificar si existe adicción a las nuevas tecnologías, así como algunas recomendaciones básicas para prevenirlas.

## **RECURSO 3: Talleres**

El Taller ControlaTIC se imparte a alumnos de tercer ciclo de primaria y primer y segundo ciclo de la ESO por psicólogos especializado en adicciones.

Va dirigido a niños y niñas de entre 11 a 16 años.

## **FORMACIÓN**

El objetivo es concienciar a la sociedad de la importancia de adquirir, desde niños, unos hábitos de vida saludables. Para ello, proponen que participes en sus actividades y ponen a tu disposición recursos y materiales que ayudarán a disfrutar de una vida más sana.

## **RECURSO 1: Curso para profesores en urgencias y emergencias sanitarias**

Es un curso de 60 horas dirigido a profesores de primaria y secundaria.

Lo que busca es ayudar a los profesores a saber actuar en estas situaciones de urgencias y emergencias dotándolo de los conocimientos necesarios además de proporcionarles información y recursos para que los docentes puedan incorporar las competencias sobre salud y primeros auxilios como establece el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero.

## **RECURSO 2: Curso sobre el uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías en el hogar**

Es un curso que comienza el 1 de octubre (plazo de inscripción hasta el 1 de octubre), dirigido a padres, familiares de menores y, en general, cualquier persona interesada en adquirir conocimientos sobre las TIC y el uso responsable de éstas con niños y jóvenes.

El objetivo de este curso es proporcionar conocimientos para concienciar sobre las consecuencias del uso abusivo e inadecuado de las nuevas tecnologías y dotarle de herramientas para hacerle frente.