



**Programa  
de Salud  
Integral**

**Programa SI! en Educación Primaria  
(6-11 años)**



*¿Qué pasaría Si la Sociedad fuera capaz de modificar sus rutinas actuales y adquirir hábitos saludables?*

*¿Podemos aspirar a un mundo donde los niños, jóvenes y adultos tengan la capacidad de actuar positivamente respecto a su salud?*



**S**cience **H**ealth **E**ducation

*Una fundación sin ánimo de lucro que, basándose en la investigación básica y clínica (Science), tiene el objetivo de promover los hábitos saludables (Health) mediante la comunicación y la educación (Education) a la población.*

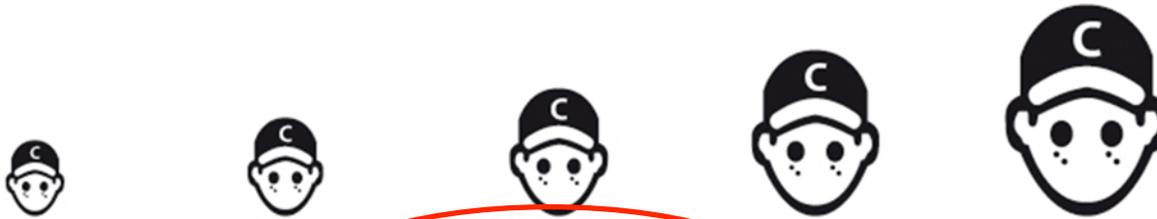
*Dedicamos nuestros esfuerzos a crear un marco de referencia de lo que significa y comporta una educación que incida en la adquisición de hábitos saludables desde la infancia.*

# Hipótesis y metodología del programa

Si!

“La adquisición de hábitos saludables desde la infancia reduce los riesgos de la enfermedad cardiovascular y mejora la calidad de vida en la edad adulta”

## PROGRAMA SI! POR ETAPAS EDUCATIVAS



SI! Infantil (3-5)

SI! Primaria (6-11)

SI! Secundaria (12-16)

ELABORACIÓN

PILOTO

EVALUACIÓN  
DEL IMPACTO



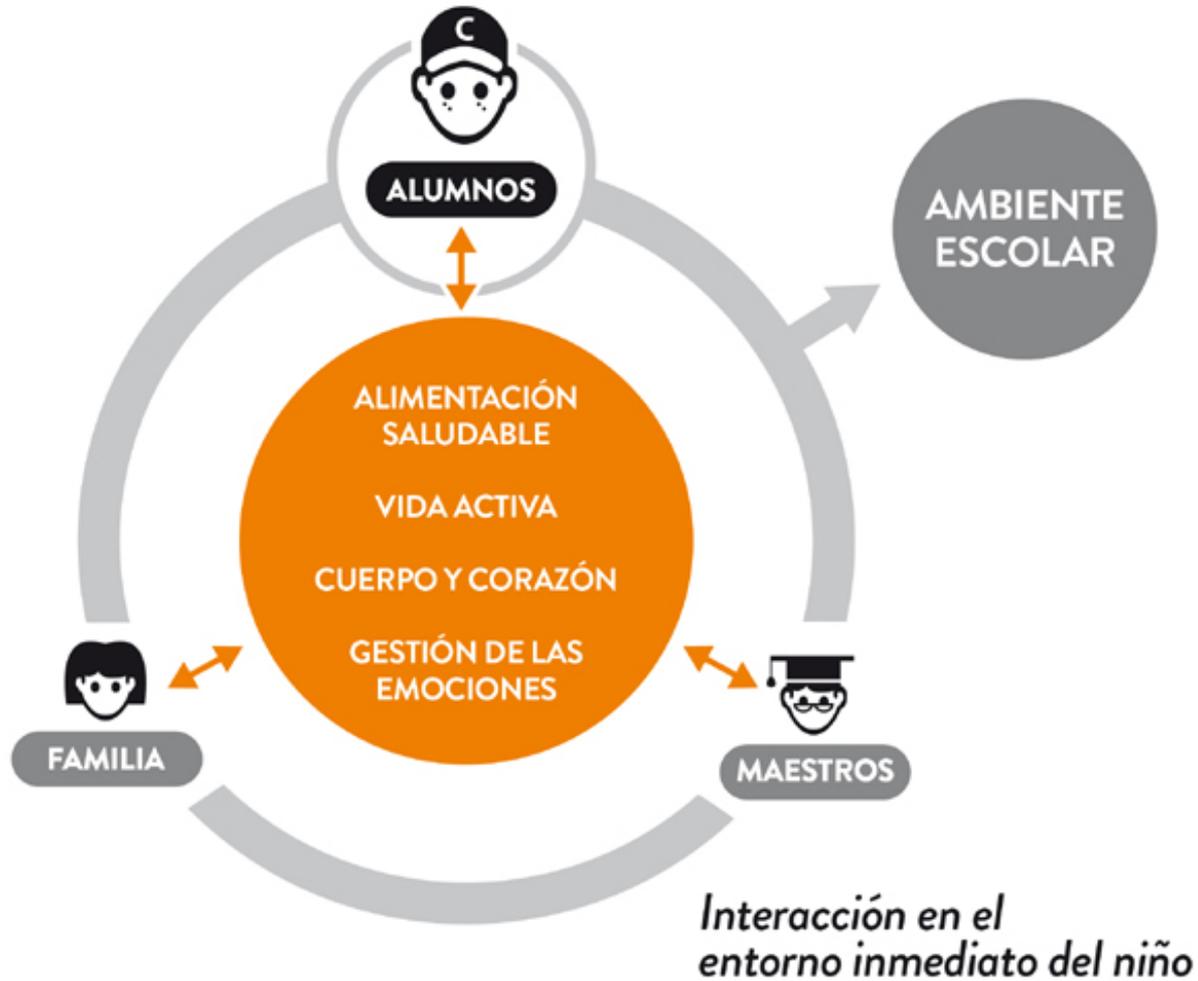
## 1. Objetivo general

Fomentar en el alumnado la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos saludables a través de una intervención que promueva el pensamiento crítico y la toma de decisiones, basada en cuatro componentes (cuerpo y corazón, actividad física, alimentación y gestión emocional) y en cuatro ámbitos (aula, profesorado, familia y escuela).

## 2. Objetivos específicos

- Conocer e identificar las necesidades y cuidados del corazón en su relación con el resto de aparatos y sistemas del cuerpo humano
- Promover el interés por la práctica de actividad física y la adquisición de hábitos de vida activa y de descanso
- Adquirir hábitos de alimentación saludable mediante el conocimiento y la valoración de las propiedades de los alimentos y su consumo
- Desarrollar habilidades de gestión emocional personales y sociales

## COMPONENTES Y NIVELES INTERVENCIÓN



# INTERVENCIÓN EN EL AULA

Con el objetivo de cambiar los conocimientos, actitudes y hábitos de los niños y niñas respecto a los cuatro componentes del PSI, el programa ha diseñado unos materiales innovadores con los que complementar los contenidos de salud del currículo general, dando especial énfasis a la promoción de salud cardiovascular, los Retos de Cardio. Estos materiales son adaptables a cualquier metodología pedagógica y temporalización.



AULA

Retos de Cardio

Recursos asociados

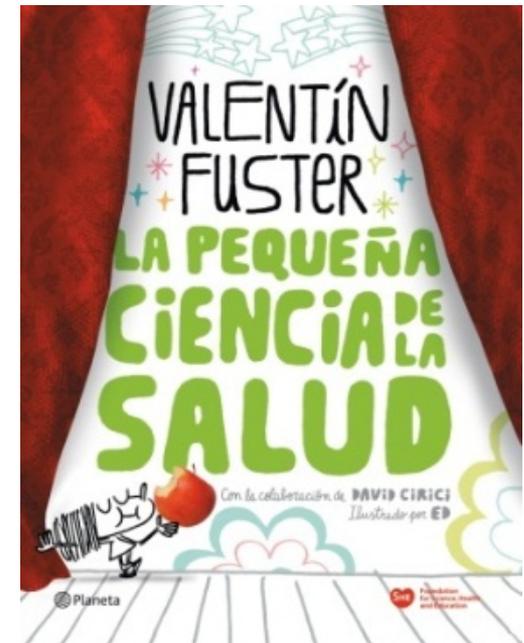


# Los retos de Cardio

Si!

Curso	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Retos	16	16	12	12	12	12
Horas	40	40	30	30	30	30

- 3-4 actividades por reto
- 2-3 horas de duración
- Interdisciplinarios
- Experimentales
- Digitales
- Disponibles en inglés



# Composición de los Retos de Cardio



# Ejemplo de Actividad Pensamos

Si!

¿Para qué comemos pescado?

## 1 Pensamos



RETO  
05.01



Para tener grandes ideas, necesitas pescado.



Mirad y leed atentamente estos anuncios.

Responded a las siguientes preguntas:



1 ¿Sabéis qué significa "pescado azul"?

¿Qué significa la imagen del anuncio que reza "Para tener grandes ideas, necesitas comer pescado"?

En el anuncio en que se lee "¿Qué bien te sienta el pescado", ¿por qué os parece que han puesto esta imagen? ¿Que hay aparte de la niña?

¿De cuántas formas se puede comer pescado, según uno de estos anuncios?

¿Además de pescado, qué otros productos del mar podemos comer, que son igual de sanos?

Mirad los anuncios detenidamente, ¿qué creéis que nos aporta comer pescado?

Centro escolar:

Curso y clase:

Nombre:

Si!

Programa de Salud Integral

¿Para qué comemos pescado?

## 2 Experimentamos

¿Cómo ayuda a nuestro cuerpo comer pescado?



RETO  
05.02



Seguro que alguna vez os han dicho que comer pescado es muy sano y beneficioso para vuestro cuerpo y vuestra salud. Repartíos estos textos entre todos.

Cada pareja leerá uno y, en equipo, responderá a la pregunta.

¿Cómo ayuda a nuestro cuerpo comer pescado?

### La clave para crecer sano y fuerte

El pescado es un alimento tan completo, que nuestro cuerpo lo necesita al menos, 4 veces por semana. Por eso, cuando comes pescado, estás tomando un montón de nutrientes imprescindibles para tu buen desarrollo.

**Proteínas**  
de gran valor  
alimenticio

**Vitaminas**  
B1, B2, B3, B12,  
A y D

**Omega-3**  
excelente para el  
corazón y las  
arterias

#### Minerales

como el calcio, que fortalece los huesos, el hierro que aumenta la resistencia física, el yodo que ayuda a quemar el exceso de grasa, el potasio que facilita el trabajo de los músculos, o el fósforo, que te ayuda a pensar y estudiar.

### ... para una enorme variedad de pescados

No se conoce con exactitud el número de especies que existen, aunque se estiman entre 20 y 30 mil, ¡y aún hoy día siguen descubriéndose otras nuevas!

Entre el pescado que puedes encontrar en las pescaderías, existen dos grandes grupos que debes conocer: el pescados azul y el pescado blanco.

#### ¿Cómo puedes reconocerlos?

Por la forma general del pez.  
Fijándote en el color de su piel.  
Según la forma, posición y número de aletas.  
Dependiendo de si tiene escamas y sus características.  
Por las particularidades de la cabeza.

### ¡Elige tu color!

#### Pescado azul

La sardina, el jurel, el boquerón, el atún o la caballa son pescados azules que no te puedes perder.

Se llaman así porque suelen tener un tono azulado. Nadan cerca de la superficie y acostumbran a tener la aleta caudal o cola ahorquillada y fuerte para impulsarse.

La diferencia principal es su alto contenido en grasa, entre un 5% y un 10%, necesaria para realizar largos desplazamientos por el mar. Esta grasa contiene Omega-3, un ácido fundamental que tú también necesitas para estar sano, ya que regula el colesterol malo y protege tu corazón.

Este tipo de pescado es, además, muy sabroso y está delicioso.

¡Pruébalo, te encantará a la vez que te cuida!

#### Pescado blanco

Destacan la merluza, el bacalao, el rape, el besugo o el lenguado.

Su carne es de color blanco y su cola es plana o redondeada. Vive cerca del fondo del mar; de manera más sedentaria que el azul, es decir, no realiza largos viajes, por lo que no necesita acumular grasas (solo se concentra un 2% en el hígado).

El pescado blanco tiene una gran cantidad de proteínas, sales minerales, gelatinas y muy pocas calorías.

¡Es ligero, suave y tierno!

Centro escolar:

Curso y clase:

Nombre:

Si!

Programa  
de Salud  
Integral

¿Para qué comemos pescado?

## 3 Terminamos con



RETO  
05.03



Con todo lo que habéis aprendido, en grupos de dos o tres, haced un cartel anunciando el pescado que más os gusta.

Pensad, ¿qué características destacaríais?

## MI PESCADO FAVORITO

### Para hacer el cartel.

No olvidéis hacer los rótulos con letra grande y clara.  
Usad colores necesarios y que contrasten claramente.

Comprobad que el cartel se pueda leer a una cierta distancia.

Equilibrad el espacio ocupado en el cartel para facilitar la lectura.



Centro escolar:

Curso y clase:

Nombre:

Si!

Programa  
de Salud  
Integral

# Ejemplo de Actividad Pensamos

¿Para qué comemos pescado?

## Aprendemos en familia

¿Vamos a comprar pescado?



RETO 05.04



Hemos estudiado que el pescado posee propiedades nutricionales que lo convierten en un alimento fundamental de una alimentación equilibrada y cardiosaludable. El pescado aporta proteínas de calidad, nos aporta fósforo y es rico en sustancias beneficiosas para las arterias, sobre todo en ácidos grasos omega-3. Es conveniente comer tres o cuatro raciones de pescado a la semana. También hemos estudiado la campaña "Pezqueñines, no gracias.", para respetar las tallas mínimas de las distintas especies de peces.

Ve con tu familia a comprar el pescado que comeréis esta semana. Fijaos en las etiquetas que aparecen en las cajas de pescado, en los letreros de la pescadería, etc. Leed las informaciones. Mirad las que llevan y las que no llevan etiquetas. Preguntad por qué no las llevan.

### Ficha del pescado

Nombre:

Dónde ha sido capturado:

Fecha:

Fresco  Congelado  Elaborado

Precio:

¿Lo compráis algunas veces?

¿Os gusta comerlo?

### Ficha del pescado

Nombre:

Dónde ha sido capturado:

Fecha:

Fresco  Congelado  Elaborado

Precio:

¿Lo compráis algunas veces?

¿Os gusta comerlo?

Centro escolar:

Curso y clase:

Nombre:

Si!

Programa de Salud Integral

# Ejemplo de Actividad Pensamos

Si!

¿Para qué comemos pescado?

**5** Queremos aprender más

¡Vamos a hacer matemáticas!



RETO  
05.02

**1** Poned vuestras opiniones en común.

¿Podemos comer los peces pequeños? ¿Qué opináis?



**2** ¿Sabéis cuál es la medida de cada uno de estos peces? Comprobadlo.

**3** Os propongo hacer un mural o una exposición con objetos de la clase o de la escuela que tengan las mismas medidas de los peces del cartel, que sí podemos comer.



RESPECTAR LAS TALLAS MÍNIMAS ESTA EN NUESTRAS MANOS...Y ES TAN FÁCIL COMO ESTO.

MERLUZA (FORMA DELICIOSA)

BOQUERÓN (FORMA MEDIANA)

SARDINA (FORMA MÍNIMA)

Pezqueñines NO

FROM

Por nuestro pescado de hoy y de mañana

www.from.es

Centro escolar:

Curso y clase:

Nombre:

Si!

Programa de Salud Integral

## Saludómetro

Mide tu nivel de salud

¿Comes 5 veces al día? **1**

- Nunca
- A veces
- Siempre

## Talleres Alícia



## Mensajes clave para el alumnado

### CÓMO MANTENER UN CORAZÓN SANO

#### Cuerpo y corazón

##### Escúchate

Escucha, con atención, lo que dice tu cuerpo y tu corazón.

##### Carga las pilas durmiendo

Si descansas tendrás energía a lo largo del día.

##### No olvides tu higiene

Tu higiene personal es parte de tu salud.

#### Actividad física

##### Muévete en tu día a día

Aprovecha todas las oportunidades para ser activo: subir escaleras, desplazarte caminando, salir a pasear, evitar el ascensor...

##### Limita las horas de pantalla

No te aisles con la tecnología.

##### Corre, salta y baila

Es importante practicar diferentes actividades físicas y deportes.

#### Alimentación

##### El desayuno te da energía para empezar bien el día

Alimenta bien tu cerebro para rendir más en clase.

##### Come 5 veces al día (y como mínimo una en familia)

Repartir la alimentación en 5 comidas te ayudará a comer más variado y equilibrado.

##### Come fruta y verdura cada día

La fruta y verdura son la principal fuente de vitaminas y fibra de nuestra alimentación imprescindibles para estar sanos y fuertes.

#### Gestión emocional

##### Ponte en su lugar

Presta atención a las emociones de los que te rodean.

##### Aprende a enfrentar tus retos

Pide ayuda cuando la necesites.

##### Expresa cómo te sientes

Comparte cómo te encuentras y lo que para ti es importante.



Las familias juegan un rol crítico en la educación de los hábitos saludables de sus hijos e hijas, por lo que hay que hacer especial hincapié en la implicación de las mismas para conseguir cambios de rutinas y hábitos en el entorno familiar.

## FAMILIAS

- Retos en familia
- Curso de 1 hora de formación
- Video Dr. Fuster
- Mensajes clave para las familias
- Guía para la promoción de la salud emocional



16 retos en 1º y 2º/ 12 retos en 4º y 5º

Disponibles en [si.fundacionsh.org](http://si.fundacionsh.org)

<p><b>Cuerpo y corazón</b></p> <p><b>Escúchate</b> Escucha tu cuerpo y adviértete los niveles de tu cuerpo y a cómo debes reaccionar.</p> <p><b>Carga las pilas durmiendo</b> El sueño mejora tu salud mental y emocional. Responde mejor a las situaciones de estrés y mejora tu capacidad de concentración y memoria.</p> <p><b>No olvides tu higiene</b> La higiene es importante en un mundo tan conectado. Mantén tu salud mental y emocional cuidando tu rutina de higiene corporal y hábitos de vida.</p> <p><b>Alimentación</b></p> <p><b>El desayuno te da energía para empezar bien el día</b> El desayuno es el momento ideal para comenzar el día con energía y vitalidad. Incluye alimentos saludables y nutritivos.</p> <p><b>Come 5 veces al día (y come mínimo una en familia)</b> Comer con frecuencia mejora tu salud mental y emocional. Incluye alimentos saludables y nutritivos.</p> <p><b>Come fruta y verdura cada día</b> La fruta y la verdura son ricas en nutrientes y ayudan a mejorar tu salud mental y emocional.</p>	<p><b>Actividad física</b></p> <p><b>Muévete en tu día a día</b> Moverse ayuda a mejorar tu salud mental y emocional. Incluye actividades físicas y deportivas.</p> <p><b>Limita las horas de pantalla</b> Reducir el tiempo frente a la pantalla mejora tu salud mental y emocional. Incluye actividades saludables y nutritivas.</p> <p><b>Corre, salta y baila</b> El ejercicio físico mejora tu salud mental y emocional. Incluye actividades físicas y deportivas.</p> <p><b>Gestión emocional</b></p> <p><b>Ponte en su lugar</b> Entender a los demás mejora tu salud mental y emocional. Incluye actividades saludables y nutritivas.</p> <p><b>Aprende a enfrentar tus retos</b> Enfrentar los retos mejora tu salud mental y emocional. Incluye actividades saludables y nutritivas.</p> <p><b>Expresa cómo te sientes</b> Expresar tus emociones mejora tu salud mental y emocional. Incluye actividades saludables y nutritivas.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

La intervención en este nivel pretende, por un lado, concienciar al equipo docente de la realidad de la enfermedad cardiovascular y de la importancia de su contribución como formadores en la adquisición de hábitos saludables en la población escolar, y por otro lado, formar al profesorado en hábitos saludables y en la metodología a seguir para impartir el PSI! en el aula y facilitarles materiales y herramientas de trabajo.



Para todos los maestros que intervienen en el Programa SI!

Obligatorio para el dinamizador del Programa SI!

Disponibles en  
[si.fundacionshe.org](http://si.fundacionshe.org)

# Intervención en ambiente escolar

Mediante comunicaciones con el equipo directivo de los centros, del decálogo de ambiente escolar y la semana de la salud, se pretende establecer con carácter general y para todos los alumnos mejoras en los hábitos relacionados con la alimentación saludable y la actividad física.

AMBIENTE ESCOLAR

Mensajes Clave

Decálogo Ambiente Escolar

Póster del Decálogo

Semana de la Salud

Disponibles en [si.fundacionshe.org](http://si.fundacionshe.org)



**Ejemplo**  
Semana de la Salud PRIMARIA  
SEMANA DE LA SALUD: ÚLTIMA SEMANA DE MAYO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 10:00	Cinegrafías saludables 1*	Cinegrafías saludables 2*	Cinegrafías saludables 3*	Cinegrafías saludables 4*	Teatro emociones (1*, 4*) Museo ciencias (2* y 3*)
10:00 - 11:00	Reto Semana de la Salud (de 1ª a 5ª)	Gymkana: equipos de mayores y pequeños	Talleres de alimentación Alta por edades	Talleres organizados por seminas	Teatro emociones (1*, 4*) Museo ciencias (2* y 3*)
11:30 - 12:30	Reto Semana de la Salud (de 1ª a 5ª)	Gymkana: equipos de mayores y pequeños	Mural primerísima alimentación (1ª y 2ª)	Reto Semana de la Salud (1ª y 2ª)	Yoga
14:00 - 15:00	Juegos de patio tradicionales 1*	Juegos de patio tradicionales 2*	Juegos de patio tradicionales 3*	Juegos de patio tradicionales 4*	Fin de fiesta y exposición de los trabajos

**Foundation for Science, Health and Education**  
Para más información consulta con el dinamizador/a de tu centro o escribe al siguiente correo: [coordinacionps@fundacionshe.org](mailto:coordinacionps@fundacionshe.org)

# IMPLEMENTACIÓN

Además de los materiales y estrategias diseñadas en el Programa Si! para la promoción de hábitos saludables, una de las herramientas fundamentales para llevar a cabo el programa en los centros educativos es la dinamización y coordinación. Estas labores se llevan a cabo a través de dos figuras imprescindibles: el dinamizador de centro y el coordinador central.



IMPLEMENTACIÓN

Dinamizador de  
centro

Coordinación  
central

**¡GRACIAS POR PARTICIPAR!**



**Foundation  
for Science, Health  
and Education**



**Programa  
de Salud  
Integral**