

# EPS! Toma el timón

Educación Infantil

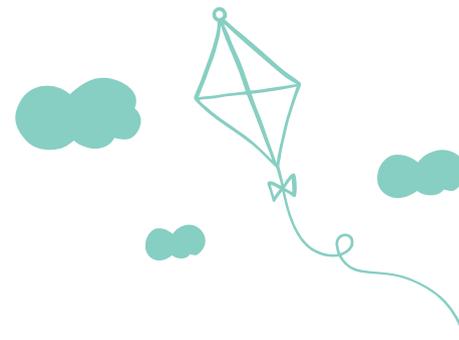
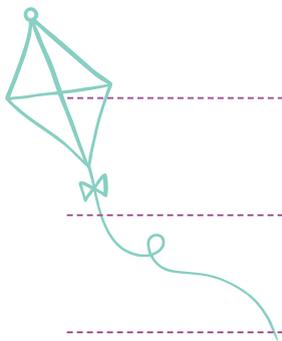




## 1. Presentación

La Educación para la Salud (EPS) en los centros educativos, se entiende como un instrumento que puede proporcionar al alumnado la motivación y las capacidades necesarias tanto para adoptar estilos de vida sanos, como para actuar sobre aquellos factores del medio que le son desfavorables. El desarrollo de habilidades personales es uno de los objetivos más importantes de la educación para la salud. Un enfoque de **habilidades para la vida** desarrolla destrezas para permitir que las personas adquieran las aptitudes necesarias en su desarrollo humano y para desenvolverse en la vida diaria.

En el Plan sobre Drogas del Principado de Asturias 2010-2016 de la Dirección General de Salud Pública (DGSP) se comparte y defiende este enfoque, considerándolo marco de referencia para abordar la prevención del consumo de drogas desde el ámbito escolar. Es por ello, que las estrategias e iniciativas que en esta línea de trabajo se llevan a cabo, pretendan la puesta en marcha de programas estandarizados que, bajo el prisma de la Educación para la Salud y la metodología de habilidades para la vida, puedan contribuir a la **prevención escolar del consumo de drogas** con garantías de efectividad, entendiendo la prevención como un concepto aplicable a multitud de campos.





Con el fin de facilitar esta labor y contribuir a los objetivos de EPS que se persiguen con este planteamiento educativo, el presente programa y su material ha sido elaborado tomando como referencia directa el Currículum Escolar de cada una de las etapas: Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria. De esta forma se busca constituir un complemento al trabajo desarrollado en las mismas, puesto que aunando esfuerzos se consiguen mayores resultados y porque además este material no constituye un aparte en la educación sino que contribuye a complementar y reforzar la misma, pudiendo ser integrado como parte de los proyectos de Educación Para la Salud de los diversos centros educativos. Del mismo modo, sirve de refuerzo para las Programaciones Generales Anuales al constituir, los objetivos y contenidos que lo engloban, un complemento que facilita el alcanzar los propósitos de las distintas áreas de conocimiento, así como las Competencias Básicas.

#### Supermercado:

##### Actividades:

10. Se lo que compro y como (1º, 2º)

#### Huerto:

##### Actividades:

9. Sembrando (1º)
12. Cuido el entorno y mi salud (3º)

#### Parque:

##### Actividades:

18. Nos divertimos jugando en grupo (1º, 2º, 3º)
19. Cumpló las normas de los juegos (2º, 3º)
22. Conocemos nuestro barrio (2º, 3º)

#### Teatro:

##### Actividades:

23. Me expreso, me emociono (2º, 3º)
24. Nos conocemos (1º, 2º, 3º)
25. Podemos y sabemos (2º, 3º)
26. El tesoro de la clase (3º)
27. ¿Qué harías tú si...? (3º)
28. Jugamos cooperando (3º)
29. Que saludable es la risa (1º, 2º, 3º)
30. Los abrazos (1º, 2º, 3º)
31. Me comunico en lenguaje de signos (2º, 3º)
32. Un programa de radio (3º)
33. Anunciamos un juguete (3º)
34. Nuestra revista (2º, 3º)
35. Grabando un lip dub (1º, 2º, 3º)

#### Viviendas:

##### Aseo

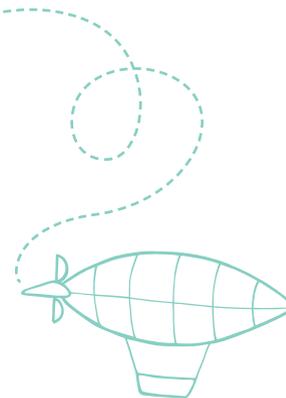
##### Actividades:

1. Cuido mi piel, uso jabón (1º, 2º, 3º)
2. Cuido mi boca, uso pasta de dientes (2º, 3º)
8. Tengo cuidado con el botiquín (3º)

##### Cocina

##### Actividades:

11. Las chuches (naturales/artificiales) (3º)



## ¿Cómo usar el DVD?

Este DVD está compuesto por diversos materiales, a los que se puede acceder a través de los distintos espacios de una localidad virtual llamada «¡Aquí vivo!». Esta tabla servirá de guía, ya que en ella se presenta la relación de materiales y contenidos que hay en cada espacio de esa localidad virtual. Los paréntesis corresponden a cada curso escolar.

### Escuela de infantil:

#### Sala de Profesorado

- Justificación
- Descripción del material
- Cómo moverse por el DVD
- Guía didáctica
- Evaluación
- Pautas metodológicas
- Información sobre drogas
- Información sobre consumo
- Legislación
- Glosario
- Recursos del Principado de Asturias
- Bibliografía

#### Aula

#### Actividades:

- 3. Cuido mi cuerpo por dentro (3º)
- 4. Cuido mi corazón (2º, 3º)
- 5. Cuido mis pulmones (2º, 3º)
- 6. Cuido mi mente (2º, 3º)
- 13. Mi tiempo libre (2º, 3º)
- 14. La rueda de los hobbies (1º, 2º, 3º)
- 15. Hago mis propios juguetes (1º, 2º, 3º)
- 16. Me gusta bailar (1º, 2º, 3º)
- 17. Me gusta la música (1º, 2º, 3º)

### Gimnasio/Polideportivo

#### Actividades:

- 7. Aprendo a descansar (2º, 3º)
- 20. La rueda de los deportes (1º, 2º, 3º)
- 21. Aprendo a relajarme (3º)

## 2. ¿Qué es EPS! Toma el timón?

Es un recurso educativo, creado para trabajar en el ámbito escolar y familiar la prevención del consumo de drogas fomentando la Educación para la Salud (EPS). Para su desarrollo se presentan 3 DVD, cada uno de ellos correspondiente a una Etapa Educativa (Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria) y una guía impresa para las familias.



### 3. ¿Qué vas a encontrar aquí?

Se pretende favorecer que el alumnado construya de manera positiva e integra su personalidad, desarrollando herramientas personales para desenvolverse en la vida diaria, a través de la promoción de estilos y hábitos de vida saludable.

Con este objetivo, se incluyen una serie de actividades centradas en el fomento del cuidado de la salud, de forma dinámica e innovadora, para ser desarrolladas a lo largo de la etapa de Educación Infantil.

La creatividad, la modernidad y la participación son ingredientes que caracterizan este recurso educativo, con el que como docente va a tener la oportunidad de fomentar de manera activa la Educación para la Salud entre sus alumnos/as. Para conseguirlo, se propone una relación de contenidos organizados en cuatro bloques que se describen a continuación:

#### Bloque 1: Hábitos de vida saludables.

Los hábitos de vida saludables suponen cuidar la salud tanto física como mental y emocional. Eso implica el cuidado del cuerpo a nivel externo (aparición externa) e interna (cuidado del organismo).

#### Bloque 2: Ocio saludable.

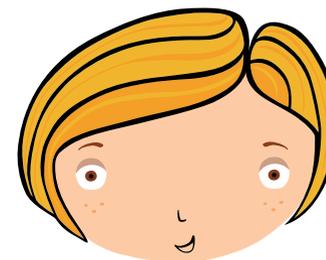
En este bloque se incluyen contenidos relacionados con el uso del tiempo libre, y las distintas herramientas para disfrutarlo de forma saludable, tanto de forma individual como compartida.



#### Actividad: Me expreso, me emociono

Esta actividad nos ayuda a trabajar las emociones (alegría, tristeza, enfado, miedo y sorpresa). Se desarrolla en dos partes:

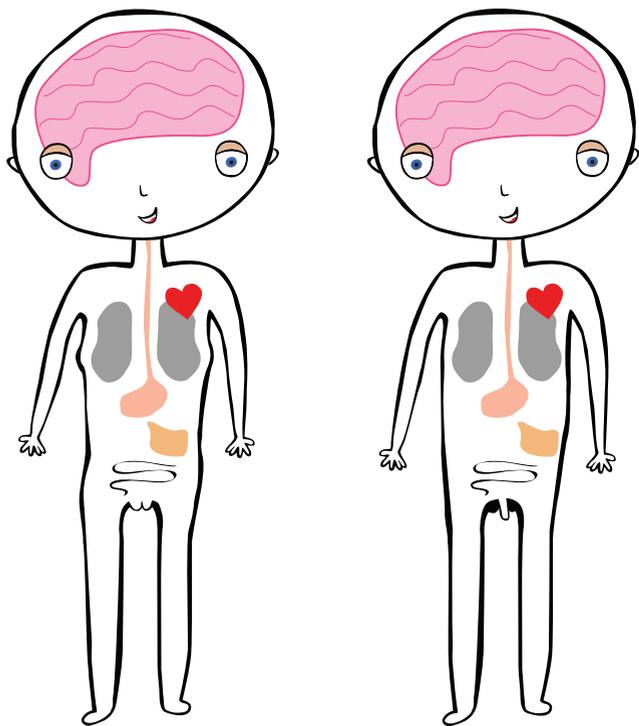
1. El alumnado expresará emociones a través de gestos y movimientos, siguiendo las indicaciones del docente.
2. Cada alumno/a elaborará una máscara que exprese una emoción, después todos se pondrán sus máscaras y expresarán los sentimientos que les motiva esa emoción y alguna situación en la que se hayan sentido así.



## 5. Muestra de algunas de las actividades

### Actividad: Cuido mi cuerpo

Consiste en un juego de movimiento cuyo objetivo es trabajar la importancia del cuidado del organismo. El alumnado representará de forma simbólica el transporte de nutrientes y oxígeno en la sangre usando globos de distintos colores. Primero correrán alrededor de una silueta dibujada en el suelo transportando con las manos los globos. Después deberán llevarlos sin usar las manos, notando en la carrera mayor dificultad. Esta representación sirve para transmitir el mensaje de que sucede en nuestro organismo cuándo nos cuidamos y cuándo no lo hacemos.



### Bloque 3: Habilidades para la vida.

El principal objetivo de este bloque es trabajar el control emocional. Para ello se plantean los siguientes contenidos: aceptación de la propia identidad y respeto a las demás personas, desarrollo de la autoestima y diversas herramientas para expresión de sentimientos y emociones.

### Bloque 4: Medios de comunicación.

Estos tienen una gran influencia en los gustos de los niños/as. Hacerles partícipes de los aspectos positivos y constructivos que aportan los medios de comunicación, permite desarrollar su creatividad, además de facilitarles una herramienta para expresar sus pensamientos y opiniones.

Dentro del DVD se encuentran las actividades que permitirán desarrollar los contenidos de estos bloques, en la siguiente tabla se presenta la relación de los mismos con las actividades correspondientes para su desarrollo:



## Bloques

## Contenidos

## Actividades

## 4. Actividades

### Hábitos de vida saludables

1. Importancia de una imagen saludable
2. Prácticas en el cuidado de nuestra imagen, higiene y aseo
3. Cuidados personales y de higiene en las actividades cotidianas
4. Influencia en la salud de las condiciones ambientales
5. Cuidado del organismo como forma de cuidado nuestra salud
6. Cuidados personales para mejorar nuestra salud
7. Alimentación saludable a través de productos del entorno natural
8. Buenas y malas costumbres respecto al cuidado de la salud y cuidado del entorno

1. Cuido mi piel, uso jabón
2. Cuido mi boca, uso pasta de dientes
3. Cuido mi cuerpo por dentro
4. Cuido mi corazón
5. Cuido mis pulmones
6. Cuido mi mente
7. Aprendo a descansar
8. Tengo cuidado con el botiquín
9. Sembrando
10. Se lo que compro y como
11. Las chuches: naturales y artificiales.
12. Cuidamos el entorno y mi salud

### Ocio Saludable

9. Formas saludables de vivenciar el tiempo de ocio
10. Herramientas para disfrutar del tiempo libre
11. Habilidades para la vida: pensamiento creativo, manejo de tensiones y estrés y relaciones
12. Juegos de movimiento, juegos con norma, juegos deportivos, juegos cooperativos y juegos creativos
13. Recursos del entorno próximo y formas de participar en él

13. Mi tiempo libre
14. La rueda de los hobbies
15. Hago mis propios juguetes
16. Me gusta bailar
17. Me gusta la música
18. Nos divertimos jugando en grupo
19. Cumpló las normas de los juegos
20. La rueda de los deportes
21. Aprendo a relajarme
22. Conocemos nuestro barrio

### Habilidades para la vida

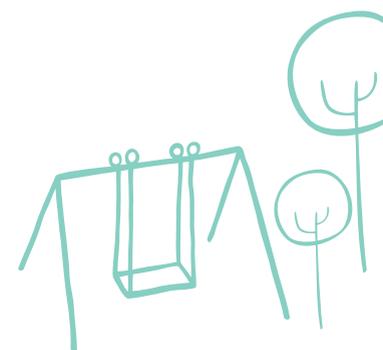
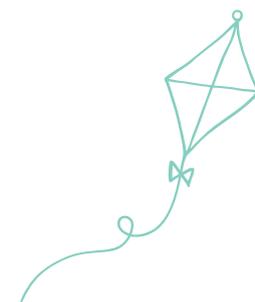
14. Las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, y enfado
15. Herramientas para la expresión de pensamientos y emociones
16. La autoestima
17. La afectividad y formas de expresar afecto
18. Habilidades para la vida: autoconocimiento, empatía, asertividad, manejo de emociones, sentimientos y relaciones interpersonales

23. Me expreso, me emociono
24. Nos conocemos
25. Podemos y sabemos
26. El tesoro de la clase
27. ¿Qué harías tú si...?
28. Jugamos cooperando
29. Que saludable es la risa
30. Los abrazos
31. Me comunico en lenguaje de signos

### Medios de Comunicación

19. Habilidades para la vida: pensamiento creativo, pensamiento crítico
20. Medios y herramientas para comunicar intereses, opiniones, pensamientos y sentimientos
21. Los mensajes a través de la publicidad

32. Un programa de radio
33. Anunciamos un juguete
34. Nuestra revista
35. El lip dub de la vida saludable





GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD



Plan **sobre drogas**  
para Asturias