



presenta

CITY • SALUD

Una herramienta pionera
en educación para la salud

GUÍA PEDAGÓGICA PARA PADRES



City Salud es una iniciativa de la Fundación Pfizer, una herramienta pedagógica a disposición de padres y educadores para ayudarles a transmitir a los niños mensajes necesarios sobre hábitos saludables.

En esta guía pedagógica encontrará toda la información necesaria sobre lo que es y lo que sus hijos van a encontrar en City Salud.

Si desea que le mandemos más información, no dude en ponerse en contacto con nosotros en el correo electrónico info@citysalud.es o fundacionpfizer@pfizer.com.



ÍNDICE

1. City Salud, una iniciativa de la Fundación Pfizer	7
2. Promoción de hábitos saludables.....	8
3. City Salud, herramienta pedagógica de educación para la salud	11
• 3.1 ¿Qué es City Salud?	11
• 3.2 ¿A quién se dirige City Salud?	12
• 3.3 ¿Cuáles son los objetivos de City Salud?	12
• 3.4 Contenidos pedagógicos de City Salud	12
4. City Salud, dinámica del juego	15
• 4.1 City Salud, contenido y finalidad	15
• 4.2 ¿Cómo acceder a City Salud?	
Requerimientos informáticos	16
• 4.3 ¿Cómo empezar a jugar en City Salud?	18
• 4.4 Recorrido por City Salud	19
• 4.5 Escenarios, pruebas, objetos activos y respuestas	21

5. Actividades complementarias a City Salud	
para desarrollar en familia	35
• Actividad 1. "Somos agua"	35
• Actividad 2. "Concurso de pizzas sanas"	37
• Actividad 3. "Modales y convivencia"	39
• Actividad 4. "Reportero por un día"	41
• Actividad 5. "Olimpiadas en casa"	43
• Actividad 6. "Una sonrisa perfecta"	45
• Actividad 7. "Papiroflexia, comecocos de papel"	47
• Actividad 8. "Bingo en familia"	50
• Actividad 9. "Un jabón muy especial"	52
• Actividad 10. "La pirámide de la alimentación"	54
6. Anexos	56
• 6.1 Fichas pedagógicas	56
• 6.2 LOE	102
• 6.3 Bibliografía	107

1. CITY·SALUD, UNA INICIATIVA DE LA FUNDACIÓN PFIZER

Desde 1999, la Fundación Pfizer tiene la misión de mejorar la educación para la salud de la población española, a través de la promoción del concepto de envejecimiento saludable, en cualquier etapa de la vida, como un proceso natural, optimista y dinámico, desarrollando iniciativas que reconozcan y apoyen la investigación, la innovación, el compromiso social y la difusión del conocimiento en salud.

Dentro de las iniciativas desarrolladas por la Fundación Pfizer, se presenta **City Salud**, un proyecto pionero e innovador de “**educación para la salud**” que promueve **hábitos de vida saludables y valores sociales** entre los más pequeños.

Esta guía pedagógica pretende ser un instrumento que facilite a **los padres** la utilización de City Salud como herramienta de educación para la salud gracias a la construcción de aprendizajes significativos.



2. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Comer sano y de forma equilibrada, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida saludable.

El hogar, junto con el colegio, son los lugares idóneos donde los niños deben conocer cómo seguir un **estilo de vida saludable**. Los niños imitan todo lo que hacen sus padres, los hábitos que aprenden en su infancia se convertirán, a base de repetirlos, en una forma de vida en la edad adulta. Los padres, como responsables de la primera educación de los niños, deben inculcarles, además, **valores** como el respeto, la tolerancia, la responsabilidad, el esfuerzo y la comunicación entre personas.

Una **alimentación equilibrada**, la **práctica de actividad física** a diario y una **vida social activa** son aspectos fundamentales para configurar estilos de vida saludables. La Organización Mundial de la Salud (**OMS**) considera el sobrepeso y la vida sedentaria como la verdadera epidemia de este siglo en los países occidentales.



Alimentación variada y equilibrada

Si los niños aprenden desde pequeños a comer de forma equilibrada, se favorecerá la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta, previniendo la aparición de numerosas enfermedades como son: la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, entre otros problemas de salud. Intenta animarle a probar alimentos nuevos, a comer más fruta, verdura y cereales y limitar al máximo el consumo de comida rápida y bollería industrial.



Un **buen desayuno** asegurará en su organismo todo lo que necesita para empezar el día.

La actividad física

30 minutos de actividad física a diario ayuda a que estemos **más sanos** y nuestra vida se alargue. Pasear, correr, ir en bici, bailar o subir las escaleras también son maneras de realizar ejercicio si no se practica algún deporte. Lo importante es disfrutar en familia e integrar la actividad física como algo divertido a la par que sano.



La higiene y el descanso

El **aseo personal** es **esencial** para la salud, el cuerpo se mantiene limpio y se evitan muchas infecciones. Ducharse, lavarse las manos, cambiarse de ropa, ventilar la habitación y vigilar la higiene de los animales domésticos, es fundamental para conseguir una vida saludable. Dientes, encías, lengua y boca se deben lavar de forma frecuente, siempre después de cada comida para prevenir caries, infecciones, mal aliento u otros problemas bucales.



Dormir bien es tan importante como alimentarse o practicar alguna actividad física, porque ayuda al organismo a **descansar**. En el caso de los más pequeños, si duermen las horas necesarias estarán más atentos en clase y se sentirán con fuerzas suficientes para realizar cualquier tarea.

3. CITY·SALUD HERRAMIENTA PEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

• 3.1 ¿Qué es City Salud?

City Salud es un portal en Internet, de carácter ludo educativo, que forma y sensibiliza a los más pequeños sobre buenos hábitos de vida saludables.

De forma interactiva, los participantes recorrerán diferentes escenarios de una ciudad del futuro.

Los niños tendrán que ir avanzando por distintos escenarios gracias a la resolución de pruebas, la recopilación de información sobre salud y a la interacción con otros personajes y diversos objetos. También pueden participar de forma segura en seis juegos multijugador y un chat guiado, lo que le dota de interactividad y un atractivo añadido para los niños.

Los escenarios se suceden como una historia en la que al final se descubre el secreto que esconde esta misteriosa y atrayente ciudad del futuro.



LA HABITACIÓN

• 3.2 ¿A quién se dirige City Salud?

City Salud se dirige, principalmente, a niños entre 8 y 12 años.

City Salud apoya y ayuda a padres, madres, abuelos, abuelas y educadores en la transmisión y promoción de hábitos saludables de forma eficaz, fácil y flexible.



• 3.3 ¿Cuáles son los objetivos de City Salud?

Los **principales objetivos** de City Salud son:

- Reflexionar, informar y transmitir contenidos pedagógicos y formativos relacionados con los **hábitos de vida saludables**.
- Desarrollar un **contenido atractivo** en un lenguaje adaptado al público al que se dirige, los niños de 8 a 12 años.
- Apoyar y ayudar a profesores y padres en la **transmisión de valores** sobre hábitos de vida saludables.
- Formar parte, como herramienta activa, de la **educación para la salud**.

• 3.4 Contenidos pedagógicos de City Salud

Los contenidos de City Salud son aspectos esenciales del contenido curricular de asignaturas como Conocimiento del medio y Educación física, a la vez que, a través de su práctica, se potencia la iniciación en el manejo de las nuevas tecnologías.

City Salud es una herramienta de ayuda pedagógica, principalmente en el 2º y 3º ciclo de Educación Primaria por su alto valor educativo. City Salud fomenta también la comprensión lectora, ya que el jugador debe leer y comprender los textos que aparecen en la pantalla. Este punto, añadido a la identificación de las claves que contienen las fichas pedagógicas para la resolución de las pruebas, hace que se potencie el desarrollo intelectual, tan importante en estas edades.

Uno de los objetivos, según la **LOE**, de la etapa de Educación Primaria es: *Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.*

Área curricular 2º y 3º ciclo de Educación Primaria	Ejes transversales
Conocimiento del Medio	Educación para la salud, vida sana, alimentación equilibrada, prevención...
Educación física	Educación para el ocio y el consumo. Ocio saludable, alternativas de tiempo libre, práctica deportiva, actividad física, alimentos sanos...

City Salud contiene 30 fichas informativas que tratan, entre otros contenidos:

1. Dormir bien
2. Un buen desayuno
3. Cuida tus dientes
4. Higiene personal
5. Practica actividad física
6. El agua
7. ¿Qué hay que comer?
8. Alimentación equilibrada
9. Uso de las nuevas tecnologías
10. El alcohol
11. El tabaco
12. ¿Qué ejercicio físico elegir?
13. Protección solar
14. La merienda
15. Una buena postura
16. La cena
17. Educación vial
18. ¿Sabrías actuar ante un accidente?
19. Todos somos diferentes
20. Avances en salud
21. ¿Tienes una mascota?
22. Ahorrar energía
23. Utiliza bien tu tiempo
24. Cada día más sano
25. Prevención en salud
26. Un buen comportamiento
27. ¿Cómo evitar accidentes?
28. Convivencia intercultural
29. Ayudando a los demás
30. Bibliografía

En www.citysalud.es puede descargar e imprimir el contenido completo de las fichas en el apartado especial para padres.

City Salud estará disponible en **Castellano, Euskera, Gallego, Catalán, Valenciano, e Inglés**; lo que contribuye a fomentar el bilingüismo entre los más pequeños.



4. CITY·SALUD DINÁMICA DEL JUEGO

• 4.1 City Salud, contenido y finalidad

City Salud un juego de aventura gráfica que transcurre por diferentes escenarios de una ciudad del futuro. City Salud es un juego en Internet sobre **hábitos de vida saludables y valores sociales**.

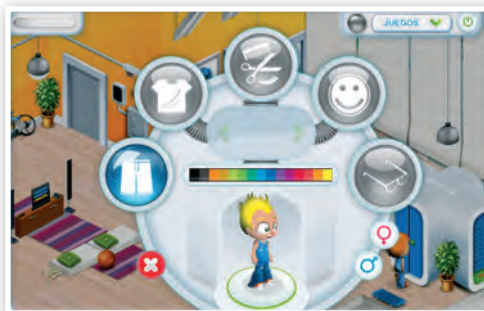


Los niños deben ir avanzando con el ratón por distintos escenarios a través de la resolución de pruebas, recopilando información sobre salud e interactuando con otros objetos y personajes.

Los escenarios de City Salud se suceden como una historia:

- Escenario 1: La habitación
- Escenario 2: El hall
- Escenario 3: La cafetería
- Escenario 4: La calle
- Escenario 5: El hall de la Torre de Control
- Escenario 6: El centro de salud
- Escenario 7: El patio de la Torre de Control
- Escenario 8: El despacho de la Torre de Control
- Escenario 9: La sala del Consejo de los 7 Sabios

En el vestidor de la habitación, el niño personalizará su personaje, y podrá cambiar su apariencia las veces que quiera.



El personaje se desplazará con el ratón a lo largo de los distintos escenarios y deberá superar numerosas **pruebas** demostrando así su habilidad, astucia y conocimientos sobre una **vida saludable**.

En la Sala del Consejo de los 7 Sabios, el Maestro PI y el resto de Sabios le enseñarán **diferentes valores** que deberá aplicar en su vida cotidiana, como la **fuerza de voluntad, el conocimiento, la paciencia, la alegría, la generosidad y la esperanza**.

Al final del juego se descubre el secreto que esconde esta misteriosa y atrayente ciudad del futuro.



• 4.2 ¿Cómo acceder a City Salud? Requerimientos informáticos

1. La página de City Salud es www.citysalud.es
2. El acceso a City Salud es gratuito.
3. Requerimientos informáticos: equipo informático con navegador de Internet compatible con Adobe Flash Player® y Adobe Acrobat®, conexión a Internet de banda ancha, procesador Intel® Pentium® III a 1000 Mzh (o superior, o equivalente), con un mínimo de 256 MB de memoria RAM, tarjeta de sonido, altavoces, teclado y ratón.

En la página de inicio de la web www.citysalud.es, padres, niños y profesores encontrarán toda la información que necesiten sobre City Salud.



• 4.3 ¿Cómo empezar a jugar en City Salud?

En el apartado **Regístrate ahora**, el niño se puede registrar de forma individual o a través de su profesor con un nombre de usuario y contraseña. Aquellos menores de 14 años que se quieran registrar de forma individual, necesitarán el consentimiento de sus padres, tutores o representantes legales. Deberán facilitar el correo electrónico de los mismos para requerir su autorización. *



The image shows a web registration form titled 'REGISTRATE AQUÍ' for 'CITY SALUD'. The form is divided into two columns of input fields. The left column contains: 'USUARIO', 'NOMBRE', 'FECHA NAC.', 'D.P.', 'PROVINCIA', and 'EMAIL'. The right column contains: 'CONTRASEÑA', 'APELLIDOS', 'SEXO', 'POBLACION', and 'PAIS'. Below the form, there are three radio buttons: 'PARA LOS PADRES', 'PARA LOS PROFESORES', and 'INDICAR TU ALTHOODS'. The form is set against a light blue background with a header that includes the 'CITY SALUD' logo and the 'Familia' logo.

Los niños, después de registrarse, pueden entrar en City Salud y empezar a recorrer diferentes escenarios, buscar objetos activos, resolver pruebas y llegar al final de City Salud.

El juego en City Salud se puede interrumpir en cualquier momento para volver más tarde, ya que lo que haya hecho el usuario registrado queda grabado y cuando se vuelva a conectar regresa al lugar donde lo ha dejado.

En el punto 5 de esta guía, también encontrará una serie de actividades que se pueden plantear en familia de forma paralela al juego en City Salud, y así comprobar qué hábitos saludables conocen y siguen sus hijos en su vida diaria.

* (Art. 13. Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de protección de datos de carácter personal).

El correo electrónico paterno, de los tutores o de los representantes legales se solicita con la única finalidad de recabar la autorización para que el usuario menor de 14 años pueda jugar en City Salud.

• 4.4 Recorrido por City Salud

El juego de aventura gráfica City Salud comienza en **La habitación**.

A lo largo del recorrido, el niño debe encontrar diferentes **objetos activos**, imprescindibles para continuar. Los objetos activos son

elementos de los escenarios que hay que encontrar en el orden establecido para poder avanzar. Algunos de los objetos llevan una pregunta o prueba asociada que hay que resolver correctamente.



LA HABITACIÓN

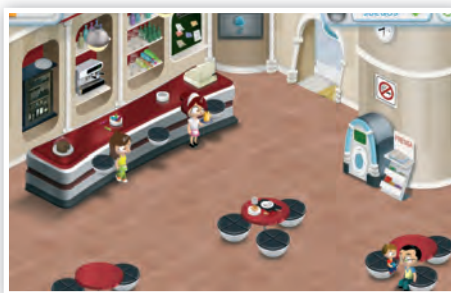
1. En La Habitación, el niño personaliza el personaje en el vestidor. La apariencia del personaje se puede cambiar las veces que quiera el jugador.
2. El niño desplaza, con el cursor o el ratón, al personaje para avanzar por los distintos escenarios.
3. Resolviendo pruebas, recopilando información sobre salud e interactuando con otros personajes y objetos, el niño continúa la aventura.

Los niños también pueden participar de forma segura en seis **juegos multijugador** y en un **chat**, lo que dota a City Salud de una gran interactividad y atractivo añadido para los niños. El chat de City Salud es un **chat seguro**, con preguntas y respuestas cerradas.

Para descubrir el secreto que esconde esta misteriosa y atrayente ciudad del futuro, **City Salud**, el jugador debe superar un total de 37 pruebas, en las que tendrá oportunidad de demostrar su habilidad, su astucia y sus conocimientos sobre los hábitos de vida saludables y los valores sociales. Para ayudarlo en todo el recorrido, el jugador padre o educador podrá consultar 30 fichas informativas.



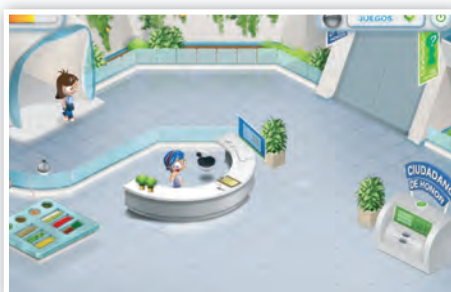
EL HALL



LA CAFETERÍA



LA CALLE



EL HALL DE LA TORRE DE CONTROL

• 4.5 Escenarios, objetos activos, pruebas y respuestas:

A continuación le ofrecemos las soluciones a las pruebas de City Salud ordenadas por escenarios y en el orden que marca el recorrido correcto, algunos objetos hacen avanzar en el juego y otros llevan una pregunta asociada.

Escenario 1: LA HABITACIÓN



Prueba 1

Objeto activo	El vestidor
Acción	Contestar test

Prueba 2

Objeto activo	El vestidor
Acción	Vestir al personaje

Prueba 3

Objeto activo	Cajón de la mesilla
Acción	Hacer clic dos veces para abrirlo

Prueba 4

Objeto activo	Cajón de la mesilla
Acción	Coger la PDA que está dentro del cajón

Prueba 5

Objeto activo	PDA
Acción	Llevarla al cargador

Prueba 6

Objeto activo	El despertador
Ficha informativa	Dormir bien
Pregunta:	¿Cuántas horas debes dormir para descansar correctamente?
Respuesta:	De 8 a 9 horas

Prueba 7

Objeto activo	PDA
Acción	Coger la PDA del cargador para abrir las cortinas

Prueba 8

Objeto activo	Botón rojo en la terraza
Acción	Pulsar el botón rojo para abrir la trampilla

Prueba 9

Objeto activo	Mesa del desayuno
Ficha informativa	Un buen desayuno
Pregunta:	Falta algo para que el desayuno sea completo. Arrastra lo que creas que sea y compruébalo
Respuesta:	Las manzanas

Prueba 10

Objeto activo	Lavabo
Acción	Lavarse las manos

Prueba 11

Objeto activo	Mesa del desayuno
Acción	Hacer clic para cerrar la trampilla

Prueba 12

Objeto activo	Cepillo de dientes
Ficha informativa	Cuida tus dientes
Pregunta:	¿Cuántos minutos deberías cepillarte los dientes?
Respuesta:	3 minutos

Prueba 13

Objeto activo	Lector de huellas
Ficha informativa	Higiene personal
Pregunta:	¿Qué porcentaje de las infecciones habituales se transmiten a través de las manos y las uñas?
Respuesta:	El 80%

Prueba 14

Objeto activo	Fotografía de la Torre de Control
Acción	Hacer clic en la fotografía

Escenario 2: EL HALL



Prueba 15

Objeto activo	Bicicleta
Ficha informativa	Practica actividad física
Pregunta:	¿Cuántas horas deberías hacer deporte en 6 días?
Respuesta:	3 horas

Prueba 16

Objeto activo	Fuente de agua
Ficha informativa	El agua
Pregunta:	Teniendo en cuenta la cantidad mínima de agua recomendada que hay que beber al día, ¿cuántos litros debería beber una familia de 6 miembros a lo largo de 4 días?
Respuesta:	48 litros

Prueba 17

Objeto activo	Escáner
Ficha informativa	¿Qué hay que comer?
Pregunta:	Falta algo en la base de la pirámide. Arrastra lo que creas que sea y compruébalo
Respuesta:	Las patatas

Escenario 3: LA CAFETERÍA



Prueba 18

Objeto activo	Camarera
Ficha informativa	Alimentación equilibrada
Pregunta:	Hay que repartir la comida en 4 momentos del día. Modifica el tamaño de los quesitos para dar a cada uno el porcentaje correcto
Respuesta:	Comida 40 % Desayuno 25% Cena 25% Merienda 10%

Prueba 19

Objeto activo	Mesa con comida
Acción	Hacer clic en la mesa

Prueba 20

Objeto activo	Radio
Acción	Hacer clic para leer el mensaje

Prueba 21

Objeto activo	Radio
Acción	Hacer clic para apagarla

Prueba 22

Objeto activo	Tabón de anuncios
Acción	Hacer clic para leer el mensaje

Prueba 23

Objeto activo	La rosa azul
Ficha informativa	Uso de las nuevas tecnologías
Pregunta:	¿A cuántos metros debes estar de la televisión para no cansar tu vista y tus oídos?
Respuesta:	2 metros

Prueba 24

Objeto activo	Camarera
Acción	Hacer clic para hablar con ella

Prueba 25

Objeto activo	Caramelos
Ficha informativa	El tabaco
Pregunta:	Señala verdadero o falso en las siguientes frases sobre el tabaco
Respuesta:	Es bueno, por eso no está prohibido: Falso La mayoría de los jóvenes fuma: Falso No hace tanto daño como dicen: Falso El tabaco es una droga: Verdadero El tabaco tiene efectos relajantes: Falso Una persona que fuma 3 cigarrillos al día es fumador: Verdadero

Prueba 26

Objeto activo	Camarera
Acción	Hacer clic para hablar con ella

Prueba 27

Objeto activo	Botellas
Ficha informativa	El alcohol
Pregunta:	Señala verdadero o falso en las siguientes frases sobre el alcohol
Respuesta:	Todos los jóvenes beben alcohol: Falso La mitad de los accidentes mortales en carretera son producidos por el alcohol: Verdadero El alcohol es una droga: Verdadero Uno se puede morir después de beber alcohol: Verdadero Bailar elimina el alcohol: Falso

Escenario 4: LA CALLE



Prueba 28

Objeto activo	Deportista
Ficha informativa	¿Qué ejercicio físico elegir?
Pregunta:	Encuentra la palabra relacionada con la imagen completando las casillas
Respuesta:	Baloncesto

Prueba 29

Objeto activo	Toldo
Ficha informativa	Protección solar
Pregunta:	¿Entre qué hora y qué hora no se debería tomar el sol?
Respuesta:	Entre las 11:00 y las 17:00 horas

Prueba 30

Objeto activo	Carteles informativos
Acción	Hacer clic para leer el mensaje

Prueba 31

Objeto activo	Caja de periódicos
Acción	La clave se encuentra en una hoja de papel de periódico arrugada en la habitación, hay que ir a por ella y hacer clic dos veces. La clave es CITYSALUD

Prueba 32

Objeto activo	Cajón de periódicos
Acción	Insertar la clave de acceso en mayúscula: CITYSALUD

Prueba 33

Objeto activo	Cajón de periódicos
Acción	Hacer clic en el cajón de periódicos

Prueba 34

Objeto activo	Carrito de comida
Ficha informativa	La merienda
Pregunta:	Completa el crucigrama. Las definiciones de cada palabra te darán una pista
Respuesta:	También llamado entrepán. De jamón, de queso, de chorizo...: bocadillo Lácteo obtenido de la fermentación de la leche. Rico en calcio Con leche está muy rico. Los aztecas lo utilizaban como monedas: cacao Tiene muchas vitaminas y minerales. La “comida de los dioses”: fruta Te dan energía. De trigo, de maíz, de arroz...: cereales

Escenario 5: HALL DE LA TORRE DE CONTROL



Prueba 35

Objeto activo	Recepcionista
Ficha informativa	Una buena postura
Pregunta:	Elige la mochila correcta
Respuesta:	La mochila correcta es la ilustración de color verde El niño lleva a la espalda una mochila de tirantes anchos

Prueba 36

Objeto activo	Cajero automático
Ficha informativa	Uso de las nuevas tecnologías
Pregunta:	Descubre los cinco errores posturales pinchando sobre la imagen
Respuesta:	Hombros, lumbares, ojos/vista, pies y eje de la silla

Prueba 37

Objeto activo	Carrito de comida
Ficha informativa	La cena
Pregunta:	Selecciona los alimentos que son más convenientes como primer, segundo y tercer plato
Respuesta:	Verdura, pasta y fruta

Escenario 6: CENTRO DE SALUD



Prueba 38

Objeto activo	Experto en hábitos saludables
Ficha informativa	Educación vial
Pregunta:	Relaciona cada señal de tráfico el significado de su símbolo
Respuesta:	Curva peligrosa a la derecha Giro a la derecha prohibido Detención obligatoria Paso de peatones

Prueba 39

Objeto activo	Escáner
Ficha informativa	¿Sabrías actuar ante un accidente?
Pregunta:	¿Qué hay que hacer ante un accidente, como una intoxicación?
Respuesta:	Mantener la calma, avisar a un adulto y llamar al 112

Prueba 40

Objeto activo	Cajas de cartón
Ficha informativa	Ahorrar energía
Pregunta:	Deposita cada objeto en su contenedor correspondiente
Respuesta:	Restos de comida-contenedor marrón Botella de plástico-contenedor amarillo Cajas de cartón-contenedor azul Botella de vidrio-contenedor verde

Prueba 41

Objeto activo	Experto en hábitos saludables
Acción	Hacer clic en el señor para hablar con él

Prueba 42

Objeto activo	Máquina de informes
Ficha informativa	Avances en salud
Pregunta:	En 1945 se entregó en Premio Nobel a Alexander Fleming, por haber descubierto un gran antibiótico, ¿adivinas cuál?
Respuesta:	La penicilina

Escenario 7: EL PATIO DE LA TORRE DE CONTROL



Prueba 43

Objeto activo	Perro												
Ficha informativa	¿Tienes una mascota?												
Pregunta:	Si vivieras en un piso pequeño, ¿qué animales de compañía podrías tener?												
Respuesta:	<table border="0"> <tr> <td>Elefante</td> <td>No</td> <td>Jirafa</td> <td>No</td> <td>Perro</td> <td>Sí</td> </tr> <tr> <td>Conejo.....</td> <td>Sí</td> <td>Tortuga.....</td> <td>Sí</td> <td>Gato</td> <td>Sí</td> </tr> </table>	Elefante	No	Jirafa	No	Perro	Sí	Conejo.....	Sí	Tortuga.....	Sí	Gato	Sí
Elefante	No	Jirafa	No	Perro	Sí								
Conejo.....	Sí	Tortuga.....	Sí	Gato	Sí								

Prueba 44

Objeto activo	Generador
Acción	Hacer clic en el generador para leer el mensaje

Prueba 45

Objeto activo	Aspirador
Acción	Hacer clic en el aspirador para recoger la materia orgánica

Prueba 46

Objeto activo	Pastilla de energía
Acción	Hacer clic para recoger la pastilla

Prueba 47

Objeto activo	Generador
Ficha informativa	Ahorrar energía
Pregunta:	Selecciona la temperatura que se considera suficiente para una habitación en verano
Respuesta:	25 ° C

Prueba 48

Objeto activo	Maceta azul sin planta
Acción	Hacer clic en la maceta para leer el mensaje

Prueba 49

Objeto activo	Maceta azul sin planta
Acción	Volver a la cafetería y pulsar el libro que está en el revistero

Prueba 50

Objeto activo	Maceta azul
Acción	Hacer clic en la planta para leer el mensaje

Prueba 51

Objeto activo	Maceta azul
Acción	Hacer clic en la planta para cogerla

Prueba 52

Objeto activo	Agenda
Ficha informativa	Utiliza bien tu tiempo
Pregunta:	Arrastra cada tarea hasta colocarla en su hora correspondiente.
Respuesta:	08:30-08:50 Desayuno 08:50-09:05 Aseo personal mañana 10:30-11:30 Deporte 12:00-13:00 Despacho Torre de Control 14:00-15:00 Comida 15:00-15:15 Aseo personal después de comer 16:00-18:00 Estudio 19:00-20:00 TV y consola 21:00-22:00 Cena 22:00-22:15 Aseo personal después de cenar

Escenario 8: DESPACHO DE LA TORRE DE CONTROL



Prueba 53

Objeto activo	Maestro PI
Ficha informativa	Cada día más sano
Pregunta:	Los habitantes de City Salud tienen una vida...
Respuesta:	Saludable

Prueba 54

Objeto activo	Maestro PI
Acción	Arrastrar los objetos a su lugar correspondiente.

Prueba 55

Objeto activo	Maestro PI
Ficha informativa	Prevención en salud
Pregunta:	Enlaza las palabras con las ilustraciones
Respuesta:	Para revisar los oídos: otoscopio Para revisar los pulmones y el corazón: estetoscopio Para revisar los reflejos: martillo Para revisar la tensión: tensiómetro

Prueba 56

Objeto activo	Lanzadera
Acción	Encontrar el código 572 girando las ruedas y teclearlo en la pantalla

Prueba 57

Objeto activo	Casco de protección
Acción	Hacer clic en él para leer el mensaje

Escenario 9: LA SALA DEL CONSEJO DE LOS 7 SABIOS



Prueba 58

Objeto activo	Maestro PI
Ficha informativa	Un buen comportamiento
Pregunta:	¿Cómo debes dirigirte al Consejo de los 7 sabios?
Respuesta:	Hola. ¡Encantado de conocerles!

Tras la realización de las pruebas del juego, el personaje se encuentra en la Sala del Consejo de los 7 Sabios, donde se enfrentará a las últimas 6 pruebas, que consisten en sacar una bola de dos laberintos diferentes, jugar al 3 en raya (2 veces) y continuar dos series de lógica.

Una vez superadas las pruebas de cada uno de los Sabios, el jugador habrá llegado al final de City Salud.



5. ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARIAS A CITY·SALUD PARA DESARROLLAR EN FAMILIA

Actividad 1. “Somos agua”

Objetivo de la actividad

Conocer el consumo diario de agua en una familia, de forma que los miembros de la familia sean conscientes de si se hidratan, o no, de forma suficiente a lo largo de un día. Habituarse a beber dos litros de agua diariamente.

Tiempo de desarrollo

La duración de la actividad es a lo largo de un fin de semana.

Material necesario

Una botella de 2 litros de agua por miembro de la familia y día.

Descripción de la actividad: ¿Cuánta agua bebemos?

Saberlo es fácil. Solo hay que hacer la prueba. El fin de semana cada miembro de la familia debe tener dos botellas de 2 litros llenas de agua, una para el sábado y otra para el domingo. En las botellas se escriben los nombres de las personas, para no confundirlas. El domingo por la noche, cada uno enseña a los otros la cantidad de agua que ha bebido. La idea es animar a toda la familia a beber la cantidad de agua necesaria al día, unos dos litros.

Algunos trucos para conseguirlo son: añadir al agua pequeños trozos de limón o naranja, unos trocitos de menta o unos trocitos de melón. Si además se añade un poquito de hielo picado el agua se transformará en un delicioso refresco casero.

“Limonada casera”

Ingredientes para 4 personas:

- 150 gramos de azúcar.
- 1 litro de agua.
- Zumo de 4 limones.

Preparación

(Tiempo estimado: 1 hora y 30 minutos)

- Mezclar en una jarra todos los ingredientes.
- Remover bien para que el azúcar se disuelva.
- Cuando el líquido esté bien mezclado hay que pasarlo por un colador chino para evitar que queden grumos.

¡Listo! Y recuerda que en verano se puede meter la limonada en el congelador o en la nevera para que esté fresquita.

Actividad 2. “Concurso de pizzas sanas”

Objetivo de la actividad

Enseñar al niño que comer sano también puede ser divertido, participando y ayudando en la cocina en la elaboración de platos fáciles y nutritivos.

Tiempo de desarrollo

La duración de la actividad es aproximadamente de 2 horas.

Material necesario

Ingredientes naturales que cada miembro de la familia elija.

Descripción de la actividad: ¿Quién ganará el I Concurso de pizza familiar?

Antes de comenzar a cocinar hay que comprar los ingredientes. ¡Vamos a comprar todos juntos! Pero, ¡atención!, las pizzas deben contener, como mínimo, una verdura. Cada uno puede elegir aquellos ingredientes que hagan de vuestra pizza algo especial (piña, alcachofas, calabacín, berenjena, pimiento, rúcula, espinacas, cebolla, jamón, champiñones, etc.)

¡Comienza el concurso! Una vez que, entre todos, se ha hecho la masa de pizza (ver receta) cada uno debe amasarla. Echad un poco de harina en la mesa antes de comenzar a amasar, así no se pegará. El tamaño de la masa no debe ser muy grande para que quepan todas juntas en la bandeja del horno.

¿Ya están todas las masas listas? Poned encima de cada base tomate troceado y encima colocad los ingredientes secretos. ¡No olvidéis la mozzarella y un chorrito de aceite de oliva! Estará mucho más rica.

Ahora hay que esperar entre 15 y 20 minutos. Mientras tanto se puede limpiar la cocina, ¡entre todos!

Ha llegado la hora de la verdad. ¿Quién ha ganado el I Concurso de pizzas sanas familiar? Quizá... ¡Estén todas deliciosas!

La receta de la masa para pizza

Ingredientes:

- 1200 gr. de agua
- 15 gr. de aceite de oliva
- 11 cucharadita de sal, 20 gr. de levadura
- 1400 gr. de harina

Preparación

- Precalentar el horno unos minutos a 250°.
- Mezclar la harina, el agua, la sal y el aceite sin dejar de girar la cuchara. Añadir la levadura y seguir mezclando los ingredientes. Puedes hacerlo con las manos, es mucho más divertido.
- Una vez que la masa esté compacta y flexible, hay que ensuciarse las manos con un poco de aceite y agua y extender la masa sobre una superficie limpia y lisa.
- Amasar hasta conseguir una masa fina para que la pizza esté crujiente.

Actividad 3. “Modales y convivencia”

Objetivo de la actividad

Practicar con los niños un comportamiento correcto en la mesa y una actitud respetuosa y generosa con el entorno.

Tiempo de desarrollo

La duración de la actividad es de 1 semana.

Material necesario

Una cartulina y un paquete de adhesivos de puntos rojos o similares.

Descripción de la actividad: ¿Te atreves con los buenos modales?

¿Nos acordamos de dar las gracias o pedir las cosas por favor? A veces no. Por eso vamos a poner a prueba a toda la familia: abuelos, padres y hermanos. Seguir unas reglas básicas de cortesía y buena educación puede convertir a un miembro de la familia, en “Rey de la casa por un día”.

En una cartulina, en columnas, hay que escribir 10 “buenas maneras” que consideréis importantes en vuestra familia. A continuación, escribid el nombre de cada participante en la parte superior. Cuanto mejor se porte cada uno y realice las tareas que le corresponden, se pone en la cartulina un punto rojo. El participante que más puntos rojos tenga al final de la semana será nombrado “Rey de la casa por un día”.

***La buena convivencia:
algunos hábitos y “buenos modales”.***

- Lavarse las manos antes de sentarse a la mesa.
- No apoyar los codos en la mesa ni sujetarse la cabeza con las manos.
- No masticar con la boca abierta ni jugar con la comida.
- Pedir las cosas por favor y dar las gracias.
- Saludar y despedirse de los demás.
- Toser, bostezar o estornudar tapándose la boca.
- Regalar una sonrisa a los demás.
- Dar los buenos días, las buenas noches y un beso antes de acostarnos.
- Lavarnos los dientes después de las comidas.
- Ayudar a recoger la mesa.
- Hacer la cama y recoger la habitación.
- Realizar las tareas del colegio y estudiar.

Actividad 4. “Reportero por un día”

Objetivo de la actividad

Compartir experiencias, prevenir y reflexionar sobre los accidentes que pueden suceder dentro del entorno familiar y doméstico.

Tiempo de desarrollo

La duración de la actividad es de 1 día.

Material necesario

Una cámara de video, un móvil, una grabadora, un bloc de notas.

Descripción de la actividad: ¿Quieres convertirte en un reportero de sucesos?

Seguro que en la familia han sucedido algunos accidentes domésticos y más de un susto. ¿Por qué no pides a tu hijo que los averigüe?

Puede entrevistar a padres, tíos o abuelos que le podrán contar historias muy interesantes sobre las cosas que les sucedieron en su infancia. Es una buena forma de conocerlos mejor.

El niño debe redactar una lista de las preguntas que va a hacer a los miembros de su familia y entregárselas para que preparen las respuestas. Para su investigación puede utilizar un bloc de notas, una cámara de móvil, una cámara de video o una simple grabadora.

Cuando termine puede reunir a toda la familia para comparar todas las respuestas.

Ideas para las entrevistas:

Nombre del entrevistado:

.....

Fecha:

Lugar:

Pregunta 1: ¿Alguna vez te has quemado? ¿Qué hiciste?

Pregunta 2: ¿Recuerdas alguna herida que te hicieras jugando? ¿Fuiste al hospital? ¿Cómo te la curaron? ¿Aprendiste algo?

Pregunta 3: ¿Con qué objetos no te dejaban jugar de pequeño/a?

Pregunta 4: ¿Te han escayolado alguna vez el brazo o la pierna? ¿Es incómodo?

Pregunta 5: ¿Qué peligros crees que puede tener una casa para un niño?

Pregunta 6: ¿Qué hay que hacer cuando te pica una avispa?

Pregunta 7: ¿Crees que es importante tener en casa un botiquín? ¿Qué cosas debe tener un botiquín? ¿Dónde debe colocarse?

Pregunta 8: ¿A qué número se debe llamar en caso de una emergencia?

Actividad familiar 5. “Olimpiadas en casa”

Objetivo de la actividad

Compartir con los niños, dentro de la vivienda, juegos y actividades donde se requiera un esfuerzo físico y además se practique la risa y el buen humor. Proporcionar alternativas a las actividades sedentarias como ver la televisión o jugar a la videoconsola.

Tiempo de desarrollo

La duración aproximada de la actividad es una tarde.

Material necesario

- Un reloj despertador
- 4 vasos
- Un reproductor musical
- Una cuchara grande
- 2 huevos
- Varios libros de tapa dura
- Guantes de lana
- Una bolsa de garbanzos

Descripción de la actividad

Cada miembro de la familia representa a un país. Para contabilizar las pruebas superadas se puede utilizar una pizarra o un cuaderno. Las olimpiadas constan de 4 pruebas sujetas a un tiempo máximo de ejecución. Cada prueba superada son 5 puntos y cada prueba ganadora 10 puntos.

1. El huevo y la cuchara. FLEXIBILIDAD Y DESTREZA (6 minutos).

Los participantes, con las manos atadas a la espalda y una cuchara grande en la boca, tienen que lograr desplazar dos huevos a lo largo de 15 metros. ¿Cuál será la mejor postura? El ganador es el que menos tiempo tarde en realizar el recorrido ¡sin que se le caiga el huevo!

2. ¡A bailar! RITMO Y RESISTENCIA (tiempo indeterminado).

Los participantes deben demostrar que además de estar en forma saben bailar. Aquellos participantes que se detengan quedan descalificados. ¿Quién resistirá más?

3. Con libros en la cabeza. EQUILIBRIO (1 minuto).

Los participantes deben transportar un libro en la cabeza proporcional a su peso, estatura y edad (adultos/3 kilos, niños/1 kilo). Los brazos deben estar extendidos y los pies de puntillas. El recorrido es de tres metros y cuatro giros sobre uno mismo ¿Difícil? Para superar esta prueba hay que mantenerse erguido y con los abdominales activos o se caerán los libros.

4. Buscar garbanzos. RAPIDEZ Y PUNTERÍA (20 minutos)

¿Habéis intentado alguna vez recoger garbanzos del suelo con unos guantes puestos? En esta prueba hay que recoger del suelo el mayor número posible de garbanzos y encestarlos (1 metro de distancia) en el vaso que te corresponda. ¡Ojo! No os equivoquéis de vaso. El que consiga encestar más garbanzos, gana.

Actividad 6. “Una sonrisa perfecta”

Objetivos de la actividad

Enseñar a los niños de forma divertida cómo diferentes elementos pueden dañar sus dientes. Habituarse a los niños para que se cepillen los dientes después de cada comida y explicarles, con dos experimentos caseros, qué puede suceder si no lo hacen.

Tiempo de desarrollo

La duración de los dos experimentos es de aproximadamente un día.

Material necesario

Experimento 1

- Dos huesos de pollo limpios (o de los restos de alguna comida)
- 1 botella de plástico
- 1 botella de vinagre blanco

Experimento 2

- Un vaso con té o licor moreno
- Un huevo duro
- Un cepillo de dientes
- Dentífrico

Descripción de la actividad

Experimento 1. “Accid attack”

Echa varias cucharadas de vinagre en una botella de plástico e introduce dos huesos de pollo, bien limpios, en ella. Déjalos reposar toda la noche.

Al día siguiente sacad los huesos de la botella y tocadlos con los dedos. Efectivamente están rugosos, eso es lo que pasa con los dientes si no se cuidan correctamente. El esmalte se estropea.

Experimento 2. “Unos dientes muy limpios”

Dejad en un vaso con té o licor moreno un huevo duro toda la noche. Por la mañana se volverá de color oscuro. Cepilladlo con un cepillo y pasta de dientes, y veréis cómo se queda blanco. Hablad sobre el experimento y lo que pasa con los dientes, si no se limpian, se quedan como el huevo sucio.

Actividad 7. “Papiroflexia, comecocos de papel”

Objetivos de la actividad

Enseñar a los niños de forma divertida mínimas normas de educación vial mientras aprenden a construir un “comecocos” utilizando papel. La técnica del arte de la papiroflexia permite convertir una hoja de papel, sin cortar y sin pegar, en un objeto lúdico y divertido.

Tiempo de desarrollo

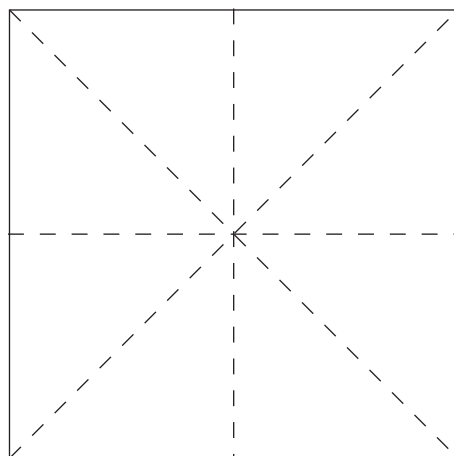
La actividad tiene una duración aproximada de 1 hora.

Material necesario

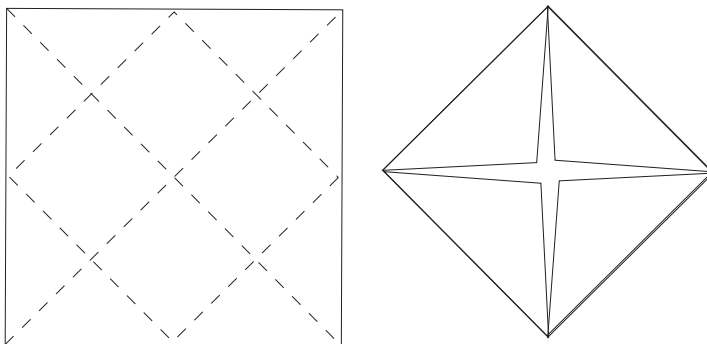
1 hoja de papel o 1 cartulina.

Descripción de la actividad

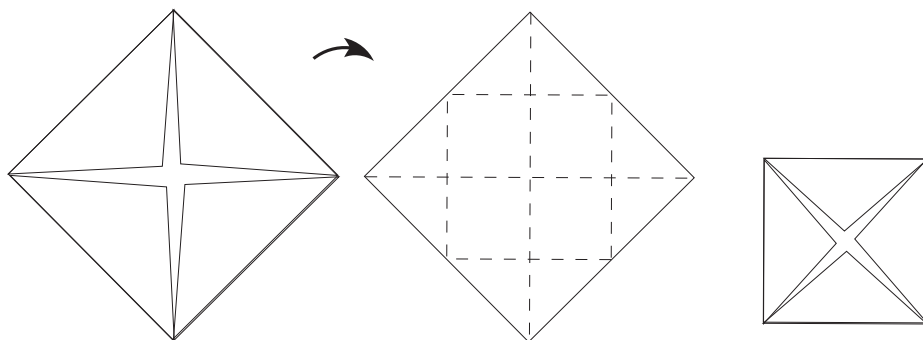
1- Recortad un cuadrado como el del ejemplo.



2- Colocad la hoja, del revés, sobre una mesa. Pliega las 4 esquinas de la hoja hacia el centro del cuadrado, siguiendo bien el punteado. Debe parecerse a esto:



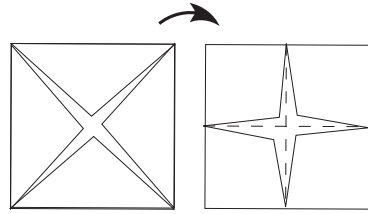
3- Dadle la vuelta a la hoja. Siguiendo el punteado, plegad las 4 esquinas hacia el centro.



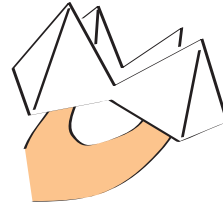
4- Plegad en dos, horizontalmente.

5- Desplegad y después plegad en dos, verticalmente.


6- Desplegad y colorear los pequeños círculos de cada pregunta y deslizard los dedos índice y pulgar bajo el círculo.



7- Por turnos, dad una cifra, después un color y formulad en voz alta la pregunta. Las respuestas están al dorso.



¡A divertirse!



El cinturón es obligatorio en todos los asientos. ¿Verdadero o falso?

¡Verdadero! Es obligatorio para todo el mundo en cualquier asiento.

No se pasea pegado al bordillo de la acera. ¿Verdadero o falso?

¡Verdadero! Estarás más lejos de los coches.

Te puedes bajar del coche por cualquier lado.

¡Falso! Debes hacerlo por el lado de la acera.

En el coche puedes llevar un animal en tus rodillas. ¿Verdadero o falso?

¡Falso! Debe ir atado y separado en la parte trasera del vehículo.

¡Verdadero! Solo así estarás seguro de cruzar de manera segura.

Solo las personas mayores deben llevar casco al andar en bici. ¿Verdadero o falso?

¡Falso! Mayores y pequeños deben ponerse el casco.

Antes de cruzar hay que mirar bien a los lados (izquierda-derecha-izquierda). ¿Verdadero o falso?

Los menores de 12 años pueden ir en cualquier asiento del coche. ¿Verdadero o falso?

¡Verdadero! Pero siempre atados en una silla o asiento homologado.

Se puede hablar por telefono al volante en ciertos casos. ¿Verdadero o falso?

¡Falso! Es peligroso y está prohibido.

Actividad 8. “Bingo en familia”

Objetivos de la actividad

Aprender a reconocer diferentes emociones y sentimientos mediante un divertido juego en familia. Esta actividad es ideal para realizar en alguno de los momentos en los que la familia se reúne.

Tiempo de desarrollo

La duración de la actividad es de aproximadamente una hora.

Material necesario

Cartulinas escritas con el nombre de una emoción o sentimiento.
Cartones para jugar al bingo donde las casillas serán los nombres de las diferentes emociones o sentimientos escritos en las cartulinas.
Una bolsa o cesto.



Descripción de la actividad

Damos a cada familiar un cartón para jugar al bingo y en una bolsa o cesto metemos las cartulinas que llevan escrito el nombre de una emoción o sentimiento.

Uno de los miembros de la familia es el encargado de sacar una cartulina del bombo, decirla en voz alta y, además, representarla mediante mímica. El resto debe comprobar si la tienen en su cartón para tacharla.

La persona que canta línea puede pedir a cualquiera de sus compañeros que describa una situación en la que se haya sentido o emocionado como alguna de las palabras que hayan salido. Y cuando alguien cante bingo, tendrá que narrar una historia en la que aparezcan las cuatro palabras de las esquinas de su cartón. El resto de familiares puede ayudar y así disfrutar con la creación de una bonita historia.

A continuación le ofrecemos un listado de sentimientos o emociones, entre otras:

Alegría, tristeza, vergüenza, amor, miedo, felicidad, ternura, nerviosismo, orgulloso, activo, agitado, inspirado, atento, enérgico, etc.

Actividad 9. “Un jabón muy especial”

Objetivo de la actividad

Pasar un buen rato en familia realizando una divertida y útil actividad manual. Los niños disfrutarán más del momento del aseo, ya que pueden lavarse con un jabón fabricado previamente por ellos y por sus padres.

Tiempo de desarrollo

La duración de la actividad es de aproximadamente 1 día.

Material necesario

Para 500 gramos de jabón en barra hace falta:

- Un frasquito de aceite esencial
- Colorantes alimentarios
- Pequeños moldes de pasteles o cubitos de hielo
- Un bol
- Una ensaladera
- Una cuchara
- 2 tazas de agua

Descripción de la actividad

1. Rallar el jabón.
2. Meter el jabón rallado en una ensaladera.
3. Mezclar en un tazón el agua, el colorante y el aceite esencial
4. Calentar el tazón en el microondas, sin que hierva el agua.
5. Verter el agua caliente en la ensaladera donde están los trocitos de jabón y mezclar todos los ingredientes.
6. Calentar todo a temperatura media unos 3 ó 4 minutos.
7. Con la ayuda de la cuchara, mezclar hasta que la masa sea homogénea.
8. Rellenar los moldes.
9. Dejar que los jabones cojan forma por lo menos durante 12 horas.
10. Sacar del molde las pastillas de jabón.

¡Listo! Ahora, un buen baño.

Actividad 10. “La pirámide de la alimentación”

Objetivos de la actividad

Conocer los aspectos de una dieta equilibrada y sana para crecer fuertes y sanos. Aprender mucho más sobre los alimentos que tenemos alrededor y saber qué se puede comer más a menudo y qué ocasionalmente.

Tiempo de desarrollo

La duración aproximada de la actividad es de 2 horas.

Material necesario

- Recortes de revistas con diferentes alimentos.
- Una cartulina.
- Una pirámide de la alimentación (se puede buscar en Internet).

Descripción de la actividad

Recortad de revistas o periódicos imágenes de diferentes alimentos. En la cartulina pintad una pirámide gigante y divididla en 3 partes de abajo a arriba.

En la base de la pirámide poned los alimentos que creéis que hay que comer a diario, en la parte del medio, los alimentos que creéis que hay que comer 2 ó 3 veces a la semana y en la cúspide de la pirámide, los que creéis que se pueden comer sólo ocasionalmente. Comparad la pirámide que habéis construido con el modelo que tenéis y ver los aciertos o errores que habéis cometido.

Después os podéis plantear y buscar la respuesta para las siguientes preguntas de los diferentes alimentos:

- ¿Los comemos las veces necesarias?
- ¿Son adecuados para nuestra salud?
- ¿Conoces de dónde proceden?
- ¿Sabes enumerar 6 frutas diferentes? ¿Y 6 pescados?
- ¿Qué necesitamos para una dieta sana y equilibrada?
- ¿Cuáles son las cinco comidas que debemos hacer al día?

6. ANEXOS

• 6.1 Fichas pedagógicas

1. DORMIR BIEN ES MUY IMPORTANTE

¡Estarás más guapo!

¿Quieres tener una memoria de elefante? Duerme bien y lo conseguirás.

Dormir es tan importante como alimentarse y practicar alguna actividad física, porque nos ayuda a **descansar**. Si descansas por la noche, aprenderás mejor lo que te explique tu profe, y tendrás un montón de fuerza para realizar ejercicio físico sin problema.

¿A que cuando te acuestas tarde, al día siguiente estás más cansado y despistado?
¡No querrás tener ojeras y mala cara!

¿CUÁNTAS HORAS HAY QUE DORMIR?

Lo ideal en niños de entre **8 y 12** años, es dormir un mínimo de **9 a 10 horas**, así se consigue un descanso adecuado.

Y LA SIESTA, ¿ES BUENA?

Vamos a explicarte algo sobre la siesta. Fíjate si es buena que ya se hacía hace ¡muchísimos años!

La palabra siesta proviene del latín. Nuestros antepasados llamaban "**sexta**" al rato que iba desde las 12 hasta las 3 de la tarde. Después de sus comilonas, descansaban un rato y, así, reponían fuerzas.

Cuando te despiertes de la siesta, te sentirás con fuerzas para las tareas de la tarde. ¡Pero no te pases! La siesta **no debe ser muy larga**.

¿QUÉ HAY QUE HACER PARA DORMIR BIEN?

Ahí van algunos consejos para descansar correctamente. ¡Recuerda que no sirve de nada que duermas las horas necesarias si no descansas!

- ▶ Deja **recogido** tu cuarto y **preparadas**, para el día siguiente, la mochila y la ropa.
- ▶ No hagas **ejercicio** justo antes de irte a la cama.
- ▶ **No cenes mucho**; así evitarás tener pesadillas.
- ▶ Si te cuesta mucho dormir, tómate un **vaso de leche** calentita.
- ▶ Acuéstate siempre sobre la **misma hora**.
- ▶ **Lee** un poco antes de dormir, te ayudará a relajarte.



2. UN BUEN DESAYUNO

Para cargar las pilas

El desayuno es la comida más importante del día. ¡MMM! ¡Un buen vaso de leche y un tazón de cereales! ¡Qué bueno!

El desayuno debería aportarte el **25% de los nutrientes** que necesitas cada día.

Aunque a la hora de desayunar no te hayas despertado del todo, piensa en cómo te beneficia un buen desayuno:

- ▶ Te ayuda a **recuperar la energía** perdida durante la noche. Has pasado muchas horas sin comer.
- ▶ Te aporta los **nutrientes necesarios** para una alimentación adecuada.
- ▶ Te **da fuerzas** para afrontar las primeras actividades del día: si desayunas bien, no te entrará sueño en clase y **te concentrarás mejor**.
- ▶ Te ayuda a crear **buenos hábitos alimenticios**.

¿QUÉ CONVIENE DESAYUNAR?

El desayuno tiene que ser completito, es decir, debe incluir varios de los alimentos básicos para una dieta saludable. El "number one" de los desayunos debería tener:

- **Un lácteo:** un vaso de leche, un yogur o un trozo de queso.
- **Un cereal:** pan, cereales o galletas.
- **Una grasa de complemento:** mantequilla o aceite de oliva.
- **Fruta:** una pieza de fruta o un zumo, lo que prefieras.
- **Mermelada o miel:** si quieres, las puedes cambiar por algún tipo de fiambre de vez en cuando.

¡MUY IMPORTANTE!

- ▶ Nunca debes **saltarte el desayuno**.
- ▶ **Tómatelo con calma:** levántate con tiempo para poder desayunar tranquilamente.
- ▶ **Cambia de menú:** no desayunes siempre lo mismo; varía y cada mañana será diferente.
- ▶ No abuses del **azúcar**, ni te pases con la **bollería industrial**.
- ▶ Si te quedas con hambre... siempre puedes **comer algo más** a media mañana.



3. CUIDA TUS DIENTES

Para tener una sonrisa irresistible

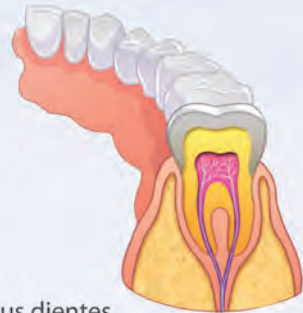
¿Sabes cuántos dientes tienes y cómo se llaman?

La dentadura definitiva tiene 32 piezas dentales con 3 tipos de dientes:

Incisivos: son los que están en la zona delantera; con ellos cortamos los alimentos.

Caninos: están situados junto a los incisivos, les ayudan a cortar la comida.

Premolares y molares: están en la parte interior de la boca y sirven para masticar.



¿CÓMO HAY QUE LAVARSE LOS DIENTES?

¡Ahora sí! Ya podemos decirte cómo debes cuidar tus dientes. Es tan importante que recuerdes cepillarte los dientes las veces necesarias como que lo hagas bien, así que, ¡presta atención!

- ▶ Cepíllatelos **después de cada comida**, si puedes, durante **tres minutos** (nunca menos de dos minutos).
- ▶ Pasa el cepillo por los dientes desde **arriba hacia abajo** y, también, **haciendo círculos**, para llegar a las encías.
- ▶ No olvides cepillar también **tu lengua y tus encías**.

Y ADEMÁS...

Aquí tienes algunos consejos para mejorar tu higiene dental:

- ▶ **No utilices un cepillo muy duro:** podría dañar el esmalte de tus dientes.
- ▶ Cambia de cepillo cada **dos o tres meses**.
- ▶ Además del cepillo y la pasta de dientes, puedes usar **hilo dental y un enjuague bucal**. Tu aliento olerá genial.
- ▶ No abuses del **azúcar y las chuches**, porque estropean tus dientes.
- ▶ Revisa tu boca **1 vez al año** acudiendo al dentista.
- ▶ Si tienes que llevar ortodoncia, no te preocupes, **¡pronto lucirás una sonrisa genial!**



4. HIGIENE PERSONAL

Para estar guapos y aseados

Llega la hora del baño, ¡uf!, ¡qué pereza!, ¡no te apetece nada!

Piensa que lavarte a diario es **esencial para tu salud**, así te mantendrás limpio y evitarás muchas infecciones. Un buen baño o una duchita te harán sentir mucho mejor, porque relajan y te ayudan a tener la piel más suave. ¡Mmmm! ¿Ves qué bien hueles!

- ▶ El baño es muy divertido y relajante. Ten en cuenta que, si te duchas, **gastarás menos agua** que si llenas la bañera. ¡Cuida el planeta!
- ▶ Si cuando llegas a casa **doblas tu ropa y la guardas**, la conservarás más tiempo en buen estado. ¡No querrás llevar tu sudadera o tu vestido preferido arrugado o manchado!
- ▶ Acostúmbrate también a limpiar tus **zapatos** cada noche.
- ▶ ¡Lávate **todos los días!**

Quizás no te fijas en este dato, pero debes saber que, en muchos países, la mayoría de enfermedades y muertes infantiles, están provocadas por los gérmenes que se producen por la toma de alimentos o agua en mal estado.

PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A...

Manos y uñas: ¡un 80% de las **infecciones** se producen por tener las manos sucias! Frótate bien las manos con jabón y enjuágalas con agua caliente, **antes y después de las comidas**, y también **después de ir al baño**.

Boca: lávate los dientes, las encías y la lengua después de cada comida. Cambia tu cepillo de dientes cada 3 meses y acude al médico una vez al año para revisar tu boca.

Pelo: no utilices cepillos o peines de tus amigos, ni prestes los tuyos. Los piojos siempre andan rondando, y pasan muy rápido de una cabeza a otra. Si utilizas el cepillo de un niño que los tenga, tienes muchas papeletas de contagiarte.



5. PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA

para estar ágil y en forma

Pregunta a tus padres qué hacían en su **tiempo libre** cuando tenían tu edad, ¿a que se pasaban todo el día en la calle, jugando con sus amigos?

¿Te has fijado en el tiempo que pasas jugando con videojuegos o el ordenador sin moverte?

Haz un poco de **ejercicio todos los días**, ¡verás cómo tu cuerpo te lo agradece! Te sentirás más ágil, ligero y en forma. Además, te ayudará a sentirte más guapo, y la ropa te quedará mejor.

Gracias a la actividad física:

- ▶ El **corazón** funcionará mejor.
- ▶ Seremos más **flexibles** y más fuertes.
- ▶ **Coordinaremos** mejor, tendremos mayor **equilibrio** y nuestra **postura** mejorará.
- ▶ En definitiva... Estaremos **más sanos** y nuestra vida se alargará.

¿CUÁNTO EJERCICIO HAY QUE HACER?

Con **30 minutos diarios** de actividad física tendrás suficiente.

Si no te gusta ningún deporte en especial; puedes pasear, correr, montar en bici o en patines, bailar o subir las escaleras para ir a casa.

PERO... ¡OJO!

Es muy importante que, cuando termines de hacer ejercicio, **estires tus músculos** como te enseñan en el cole. No olvides **beber agua** para reponer la que has eliminado al sudar. Una bebida azucarada te ayudará a no tener agujetas.



6. EL AGUA

Esencial para la vida

Si observas en detalle el planeta en el que vives: **la Tierra**, comprobarás que alrededor del 70% de su superficie está cubierta por agua. **Nuestro cuerpo también es agua**: ¡nada menos que entre un 60 y un 75%!

El agua es necesaria para nuestras **funciones vitales**. Imagina si es importante, que sin ella no sobreviviríamos... ¡más de 7 días! En eso, los camellos y dromedarios nos llevan ventaja... ¡ellos pueden almacenar agua en sus jorobas!

El agua hace que nuestras células transporten **oxígeno** por todo nuestro cuerpo. Si te fijas, cuando estás enfermo y tienes fiebre, el agua se transforma en sudor, ¡no pasa nada! Este mecanismo hace que tu **temperatura** se regule y baje.

¿CUÁNTA AGUA HAY QUE BEBER AL DÍA?

Deberías intentar beber alrededor de **2 litros de agua diarios**. ¿Te parece mucho? Son sólo unos 8 vasos, es cuestión de práctica. Al principio, quizás te cueste, pero acabarás pillándole gusto.

¿Y CUÁNDO DEBEMOS BEBER?

Bebe siempre que te apetezca y no esperes a tener sed.

Acuérdate de beber:

- ▶ Si hace **mucho calor**.
- ▶ Después de hacer **ejercicio**.
- ▶ Al **levantarte**.
- ▶ **Entre comidas**.
- ▶ Si comes alimentos **ricos en grasa** (como los bollos), que son más pesados.



7. ¿QUÉ HAY QUE COMER

para estar sano?

Muy fácil. Hay que comer: ¡**DE TODO!**

Una alimentación variada es una **alimentación equilibrada**, y hace que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Los alimentos son el combustible para nuestro cuerpo y se encargan de:

- Proporcionar **energía**.
- Ayudar a que nuestro cuerpo crezca y esté más fuerte.
- Regular nuestro **metabolismo** (la forma en la que trabajan nuestras células).

¿QUÉ ES LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS?

La pirámide de alimentos nos enseña qué alimentos y en qué cantidad los debemos ingerir para comer de forma equilibrada.

La pirámide de los alimentos se divide en tres grupos:

Parte superior, alimentos que hay que consumir menos: **bollería, embutidos y grasas**. Es muy importante no abusar de ellos.

Parte central, alimentos que hay que tomar de forma moderada: **carne, pescado, leche y sus derivados** como yogur o queso.

Parte inferior, alimentos que debemos consumir a diario: **legumbres, verduras, hortalizas, frutas y cereales**.



Pirámide Estrategia NAOS
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
Ministerio de Sanidad y Política Social

¡RECUERDA ESTAS TRES PALABRAS!

Proporción: toma alimentos de los tres grupos de la pirámide en la cantidad recomendada.

Moderación: respeta las cantidades que marca la pirámide. ¡No te pases o tu peso aumentará!

Variación: no es bueno comer siempre lo mismo, así que combina alimentos. ¡Disfruta de todas las comidas!



B. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.....

Una alimentación sana

A tu edad debes comer de todo. Sí, no vale decir: ¡esto no me gusta! Existen infinidad de trucos y recetas de cocina que te ayudarán a **probar y apreciar** nuevos alimentos.

Cuida tu cuerpo por fuera y por dentro. Haz **ejercicio y come bien**, ¡así de sencillo!

¿NUTRIENTES? ¿QUÉ SON?

Tu cuerpo necesita “nutrientes”, pero ¿sabes qué son?

Los nutrientes son como el **combustible** que necesita nuestro organismo para funcionar. Cada día necesitas una cantidad adecuada de ellos; así estarás sano y podrás realizar todas tus actividades sin ningún problema.

Los principales nutrientes son:

Proteínas: pueden ser de origen animal o vegetal. Están en la carne y el pescado, por ejemplo.

Hidratos de carbono: aportan energía. Los encontramos en los cereales, el pan, las patatas, el azúcar o las legumbres.

Grasas: producen energía, pero es conveniente no abusar de ellas, porque, en exceso, engordan.

Fibra: ayuda a regular el intestino (y, por tanto, a ir mejor al baño). Las frutas, las ensaladas, las verduras y las legumbres contienen fibra.

Vitaminas: son esenciales para nosotros, pero nuestro cuerpo no las produce, así que hay que proporcionárselas a través de los alimentos.

Minerales: hacen que nuestro cuerpo y nuestros huesos crezcan y se fortalezcan.

Hierro: permite que los glóbulos rojos se reproduzcan correctamente y que el oxígeno llegue a los pulmones. Se encuentra en los frutos secos, las pasas o los cereales.

Yodo: lo encontramos en algas, pescados, mariscos y en la sal yodada, entre otros.



¿QUÉ HAY QUE COMER PARA MIMAR TU CUERPO?

Si quieres llevar una dieta equilibrada y rica en nutrientes, no te olvides de comer:

Cereales: pan, pasta, arroz... Aportan hidratos de carbono.

Frutas y verduras: aportan vitaminas, minerales y fibra.

Carnes y legumbres: aportan proteínas.

Grasas y azúcar: dulces, chocolate, mermeladas o helados. Pero recuerda, ¡no debes abusar de ellos!

¿CÓMO DISTRIBUIR LA COMIDA?

Hay que comer 4-5 veces al día. La alimentación se distribuye así en cada comida:

Desayuno: 25% de la alimentación. ¡No hay que saltárselo jamás!

Comida: 40%. Sin duda, es la comida más importante del día. Por eso tiene que ser equilibrada y sin excesos.

Merienda: 10%. Sirve de complemento y te ayuda a esperar hasta la cena.

Cena: 25%. No debe ser muy pesada, o después te costará dormir.



9. USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Necesarias, pero con moderación

¿SABES UTILIZAR CORRECTAMENTE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?

El ordenador, las videoconsolas, el teléfono móvil o la televisión son muy **útiles**. Sirven para entretenernos, y nos ayudan a estudiar y estar informarnos. ¡Probablemente no imaginas un mundo sin ellas!

Pregunta a tus padres, o incluso mejor a tus abuelos, a qué y cómo jugaban cuando eran pequeños. Te sorprenderás y aprenderás un montón de cosas; es posible que, de niños, aunque te parezca increíble, sólo pudieran ver la tele en blanco y negro y ¡un único canal! Oirás a menudo la palabra **TICs** en las noticias: es la abreviatura de *tecnologías de la información y la comunicación*. Su uso en las aulas estimula la creatividad, la experimentación, el ritmo de aprendizaje, el trabajo en grupo y la curiosidad y el espíritu de investigación. **¡A que es genial!**

Usa con moderación las nuevas tecnologías, si dejas que **te enganchen**, después no tendrás tiempo para:

- ▶ Dedicarte a otras **actividades divertidas**: leer, escuchar música, pintar, hacer deporte o pasear.
- ▶ Jugar en el parque con tus **amigos**.
- ▶ Hablar con tus **padres y hermanos**.

Recuerda: ¡Aprende a repartir tu tiempo libre! ¡Hay un montón de cosas diferentes que puedes realizar!

CONSEJOS:

- No pases mucho tiempo con el ordenador o la televisión. ¿Sabías que el sedentarismo provoca más sobrepeso que las grasas? Así que, ¡levántate del sofá y **mueve tus músculos!**
- Si ves la tele demasiado cerca de la pantalla, cansarás tu vista y tus oídos. Procura estar como mínimo a unos **2 metros** de distancia.
- Protege tu vista cuando estés delante del **ordenador**, coloca la pantalla a un mínimo de 45 cm y a la altura de tus ojos. Así no torcerás la cabeza ni forzarás los hombros.
- Elige una **silla** adecuada para trabajar con el ordenador. Protegerás la postura de tu **espalda**. Si la colocas a una altura adecuada, no te molestará.
- Si tienes **móvil**, utilízalo sólo cuando sea necesario, y nunca en lugares como museos, hospitales o cines. Son sitios en los que hay que estar en silencio, ¿no te parece?

fundación

Pfizer

10. EL ALCOHOL.....

¿Estás preparado para decir "no"?

Prepárate para las muchas situaciones en las que deberás decidir si consumir, o no, alcohol u otras drogas. Amigos y amigas te intentarán convencer para que pruebes el alcohol, el tabaco... Debes estar muy preparado para saber decir: **NO**

Recuerda que **la elección es tuya, TÚ ELIGES**. Toma siempre tus propias decisiones, que **NO** las tomen los demás por ti, no dejes que tu pandilla te presione.

En casa de algún amigo o amiga del cole o del barrio llegará el momento en que alguno te ofrezca ¿una cerveza? **Sé rápido en la respuesta**, tienes muchas alternativas: "No gracias, prefiero jugar a la videoconsola, ¿por qué no te apuntas tú también?" o esta otra: "No gracias, tengo que estar en forma, voy a jugar al baloncesto, ¿por qué no te vienes?" Existen **muchas opciones** entre las que deberás elegir, para ello debes valorar las **consecuencias** que tiene cada una. Juega al fútbol con tus amigos o pasa la tarde con tus amigas tomando un helado. ¿No te parece divertido?

La mayoría de los niños y las niñas conocéis los **riesgos del consumo de alcohol**, hace sentir mal (puede hacerte vomitar), puedes pelearte con alguien de tu pandilla sin tener motivo o acabar llorando. El alcohol te lleva a hacer cosas vergonzosas y puede convertirse en una **adicción**.

CONSEJOS:

- Desarrolla **estilos de vida positivos**, saludables y autónomos. Mantén una actitud contraria a la violencia, los estereotipos y prejuicios.
- Piensa en las muchas **bebidas sin alcohol** que existen.
- Si la **gente** con la que sales piensan que no sabes divertirte si no bebes o te hacen sentir un bicho raro, quizás necesites cambiar de pandilla.
- No te montes en **coche o moto** con alguien que haya bebido alcohol e intenta evitar que el que ha bebido conduzca.

VERDADERO O FALSO

- Las **chicas** beben alcohol más y antes que los chicos: VERDADERO
- El alcohol influye en el **comportamiento** 1 hora después de haber pasado a la sangre: FALSO
- **Todos los jóvenes** beben alcohol: FALSO
- Los adolescentes se vuelven más **dependientes** al alcohol que los adultos: VERDADERO
- El alcohol es una **droga**: VERDADERO
- La mitad de las **colisiones mortales en carretera** son causadas por el alcohol: VERDADERO
- Uno no se puede morir después de una gran **ingestión** de alcohol: FALSO
- Las personas que bailan **eliminan** antes el alcohol: FALSO



11. EL TABACO

¿Vas a fumar? ¡Anda ya!, ¿sabes que el tabaco mata?

Te sorprenderá saber que el consumo de tabaco es la **primera causa de muerte evitable** en los países industrializados. ¿Esto qué significa? Pues muy sencillo, que simplemente con dejar de fumar o no fumar nunca se pueden evitar muchas enfermedades que provoca el consumo de tabaco.

Quizás tengas curiosidad por lo que hay detrás del tabaco. Debes saber, ya lo habrás oído, lo malo que es el tabaco. Fumar es peligroso y muy nocivo.

Un simple cigarro contiene cerca de **4 000 productos químicos**, muchos de ellos venenosos. Entre otras sustancias que, al fumar, entran en los pulmones se encuentran:

Nicotina: veneno mortal.

Arsénico: matarratas.

Metanol: gasolina para cohetes.

Cadmio: se utiliza en baterías.

Butano: gas de encendedores.

Monóxido de carbono: deshechos tóxicos de los coches.

Cianuro de hidrógeno: veneno.

Fumar no es agradable ni divertido; provoca tos, mareos y náuseas. Con el humo, los ojos escuecen y se irritan y, además, toda tu ropa huele fatal. El aliento de las personas que fuman es horrible y sus dientes se vuelven amarillos. Lo que sucede, es que los cigarrillos tienen **NICOTINA**, una sustancia muy adictiva, por eso es muy difícil dejar de fumar. No empieces, y no tendrás ese problema. Si alguien te ofrece un cigarrillo aprende a decir **“NO”**, no te dejes engañar. Recuerda, siempre, que fumar no es bueno ni está de moda.

¿Sabías que respirar el humo del tabaco que fuman otros, es casi tan malo como fumar? Puede que alguien que conozcas, amigos o familiares, fumen. **Ayúdalos a que lo dejen** contándoles todos estos consejos.

- ▶ El tabaco hace daño a tu cuerpo. Si no fumas, cuidarás tu salud. Enfermedades muy graves están directamente relacionadas con el consumo de tabaco.
- ▶ El tabaco no tiene nada que ver con la diversión y la amistad, di NO al tabaco.
- ▶ Recuerda que lo normal y correcto es NO fumar.
- ▶ Haz deporte. Los fumadores, o los que están a su alrededor, oxigenan menos, están más cansados y rinden menos en la actividad física.
- ▶ Respétate a ti mismo y a los demás.
- ▶ Demuestra que tienes tus propias opiniones.
- ▶ Demuestra que no te dejas influir por los demás.

VERDADERO O FALSO

- No es tan malo, por eso no está prohibido. **FALSO**
- La mayoría de los jóvenes no fuma. **VERDADERO**
- No me hace tanto daño como dicen. **FALSO**
- Una persona que fuma menos de 5 cigarrillos al día, es fumador. **VERDADERO**
- El tabaco no es una droga. **FALSO**
- El tabaco tiene efectos relajantes. **FALSO**

SABÍAS QUE SI FUMAS...

- Tu pelo y toda tu ropa olerá bastante mal.
- Tu boca desprenderá mal aliento.
- Tus dientes, uñas y dedos se volverán de color amarillo.
- Te saldrán más granos y arrugas.
- Serás más propenso a tener celulitis.



12. ¿QUÉ EJERCICIO FÍSICO ELEGIR?

¡Te gustará y gustarás!

Un poco de ejercicio físico a diario te vendrá fenomenal, así que: **¡muévete por tu salud!**

Practicar **30 minutos al día** alguna actividad física es suficiente para mantener una buena salud, pero, ¿qué puedes hacer para que sea posible? Pregunta en tu cole o en tu barrio, te podrías apuntar en un montón de actividades: fútbol, baloncesto, baile, danza o natación. Hagas lo que hagas debes divertirte y **¡disfrutar a tope!**

Los **deportes individuales** fomentan la auto confianza, la autonomía, el esfuerzo de superación; en los **colectivos** predomina el respeto al adversario y árbitros, la cooperación o las relaciones interpersonales.

Sabías que...

... si practicas deporte o ejercicio físico tendrás mejores resultados en el colegio y estarás más atractivo, así que...

¡Muévete!

Si no te gusta demasiado el deporte, propón a tus amigos jugar al pilla-pilla o montar en patines. Cualquier juego puede ser una buena forma de divertirse y hacer ejercicio. **Bailar, pasear, andar en bici o nadar son formas muy divertidas de moverse.** Pregunta a tus padres y abuelos a qué jugaban cuando eran pequeños. Incluso, ¡podéis jugar al escondite! ¡Realmente barato!

Hay ejercicios que exigen una edad y requisitos para su práctica. Estudia bien las reglas y tiempos de cada uno.

- Si eres muy alto, podrías ser un "crak" en baloncesto.
- Si eres muy tímido, o nuevo en el colegio, los deportes colectivos serán una ocasión perfecta para hacer amigos.
- Deportes como las artes marciales te darán más confianza en ti mismo, o si eres un poco inquieto, pueden ayudar a que controles tu carácter.
- Muchos deportes exigen un gran esfuerzo, puedes entrenar un par de días y así comprobar tu resistencia.



13. PROTECCIÓN SOLAR

¡Una bonita piel tendrás!

Llega el verano y no paran de repetirte que te **protejas del sol** y eches **crema** a tu piel. ¿Te parece un rollo? Vamos a explicarte el porqué:

El sol es muy bueno para la salud, protege tus huesos y hace que estés más animado y descanses mejor. Pero también emite unas radiaciones que pueden perjudicar nuestra piel. Seguro que has oído hablar de alguna de esas radiaciones: los **rayos UVA**, son los que hacen que después de tomar el sol mucho tiempo o si no se protege la piel, se produzcan quemaduras, alteraciones en el color de la piel e, incluso, cáncer de piel.

Nuestra principal protección es la **PIEL**, por eso hay que cuidarla.

Una piel bronceada te hará estar más guapo, pero ¡ojo! sólo un bronceado sano. Hidrata bien tu piel y échate crema, y no te quemarás.

CONSEJOS:

- Elige sitios donde haya **sombra**.
- **Utiliza gorro** o visera y **gafas de sol**.
- **Bebe** frecuentemente sin esperar a tener sed.
- Evita estar al sol entre las **12 y las 17 horas***, ya que el riesgo de quemaduras es mayor, por llegar las radiaciones solares de forma vertical a la superficie de la Tierra.
- Usa siempre cremas de **protección solar**, como mínimo cada 2 horas y después de cada baño. Aplícalas un rato antes de estar al sol para que la piel las pueda absorber.
- Las cremas, geles, leches... protegen la piel de los efectos perjudiciales de las radiaciones del Sol. ¿Conoces lo que significan **FPS o IPS**, que habrás visto muchas veces en las cremas? Son índices que indican la protección de la piel frente al enrojecimiento.

Tipo de fotoprotector frente a radiaciones uvb	FPS
Bajo	2, 4, 6
Medio	8, 10, 12
Alto	15, 20, 25
Muy alto	30, 40, 50
Ultra	+ 50

- Hidrata bien la piel después del sol.

VERDADERO O FALSO

- Una sombrilla es suficiente para protegernos de los rayos del sol. **FALSO**
- Cuando está nublado, los rayos del sol no traspasan las nubes. **FALSO**
- Con una aplicación de protector solar, al llegar a la playa, es suficiente. **FALSO**
- Una piel bronceada ofrece la mejor protección. **FALSO**

Sabías que...

... la piel memoriza y suma todo el tiempo que pasas al sol. Tenemos un "capital solar" que se gasta con las exposiciones al sol. Por eso es muy importante que sigas los consejos que te hemos dado.



14. LA MERIENDA

Un placer muy saludable

Sales del cole y te espera: ¡la merienda! Aprovecha este momento para tomar un bocadillo con un vaso de leche, o una pieza de fruta. Has estado trabajando mucho y necesitas reponer fuerzas. Además, ¿te imaginas con qué apetito llegarías a la cena?

La merienda es imprescindible, porque nos aporta la ración diaria de nutrientes que necesita nuestro organismo, y que no nos dan el resto de comidas. Una buena merienda tiene que aportar **el 10% de la comida** que tomamos a lo largo del día.

¿POR QUÉ HAY QUE MERENDAR?

Toma nota de las ventajas de una buena merienda:

- **Repartes mejor la comida** a lo largo del día.
- Te ayuda a **recuperar energía**.
- Te permite hacer una **pausa a media tarde** y relajarte; desconectar del cole, descansar y coger nuevas fuerzas para hacer los deberes.

¿Y QUÉ DEBEMOS MERENDAR?

Tienes suerte, porque las combinaciones para conseguir una **merienda sana** son muchísimas. Si te gusta el dulce, puedes tomar pan con chocolate y un vaso de leche. Si prefieres lo salado, puedes optar por un bocata de jamón seguido de un yogur. Si lo que te apetece es un zumo, lo puedes acompañar con unos frutos secos...

Lo importante es que tu merienda incluya algún alimento de cada uno de estos tres grupos:

Cereales (pan o galletas, por ejemplo): aportan la energía que necesitas. Hacen que tus músculos se fortalezcan y que tu mente funcione mejor.

Lácteos (leche, yogur o queso): te ayudan a crecer y refuerzan tus huesos.

Fruta y zumos (naturales, por supuesto): te aportan vitaminas.



PERO...

- ▶ **¡No meriendes demasiado!** Si te pasas, cuando llegue la hora de cenar no tendrás apetito. Además, si meriendas en exceso, podrías caer en el sobrepeso.
- ▶ Respeta una **dieta sana y variada:** así evitarás ponerte enfermo.
- ▶ **No abuses del azúcar:** es malo para tus dientes (provoca caries) y puede hacer que engordes más de la cuenta.



15. UNA BUENA POSTURA

Un cuerpo más fuerte

Mantener una buena postura cuida tu espalda y hace que tus **huesos se conserven mejor**. Estás creciendo, así que practica ejercicio regularmente, vigila las posturas de tu cuerpo que adoptas y los pesos que cargas.

MOCHILA

- Si revisas a diario tu calendario de clases evitarás llevar todo el **peso** de la semana: libros, cuadernos, material escolar y la ropa de deporte.
- Si **no tienes que subir escaleras**, puedes elegir una mochila con ruedas y de altura regulable, lo ideal sería que la empujases con las dos manos.
- Si **tienes que subir escaleras** utiliza una mochila cómoda, de tirantes anchos y acolchados, pegada al cuerpo y relativamente baja.
- No utilices la mochila como **cartera de mano o bandolera**, cargarás uno de los lados de tu cuerpo y torcerás lateralmente la columna.



PESOS

- Para levantar pesos **dobla las rodillas** y los codos y haz fuerza con las piernas.
- **No te inclines** nunca con las piernas estiradas ni te gires. Estar inclinado es una de las peores posturas para la columna, no lo hagas. Si no te queda más remedio, mantén las rodillas flexionadas y apóyate en los brazos.

SILLA

Siéntate cómodamente, pero sin desplomarte, apoya tu columna en el respaldo y los pies en el suelo. Cambia de postura con frecuencia y levántate cada 40 ó 50 minutos. Si estiras tus músculos, verás como tu cuerpo te lo agradece.



ORDENADOR

Si tienes la **pantalla** del ordenador muy pegada a tu cabeza tus ojos se cansarán antes, colócate un poco alejado y te irá mejor. Cambia la mano con la que manejas el **ratón** cada cierto tiempo y apoya y descansa los entebrazos en la mesa. Procura estar en una habitación donde la **luz sea natural**.

Y pasados 30 ó 45 minutos... ¡levántate y estira las piernas un rato!

DORMIR

Mejor, **boca arriba**. Si duermes boca abajo, giras el cuello durante varias horas y modificas la curva de tu columna.

Si duermes boca arriba hazlo con una almohada fina, y si duermes apoyándote sobre un hombro la almohada gruesa o enrollada, mantén el cuello alineado con la columna.



16. LA CENA

Y al final del día... una cena completa

¡Qué bien! Llega el final del día, has desayunado genial, has comido fenomenal y por la tarde has saboreado una merienda para chuparse los dedos. ¿Qué viene ahora? ¡Una cena en condiciones! Si has seguido una **dieta equilibrada** durante todo el día, sólo te falta la guinda.

Aprovecha la cena para **hacerla en familia**, probablemente es el único momento del día en el que todos coincidís alrededor de la mesa. Cena con **tranquilidad**; así todos podréis aprovechar para contaros cómo ha ido el día.

¿CÓMO SERÍA LA CENA IDEAL?

A estas alturas ya no hace falta que te lo digamos, ¿verdad? Tú ya lo sabes: para que una cena sea realmente buena, debe incluir alimentos que proporcionen a nuestro organismo los **nutrientes** que no hayamos tomado durante el día y, por supuesto, tiene que ser sana y equilibrada.

La cena ideal estaría formada por tres platos:

Primero: lo más conveniente sería tomar algo preparado con **verduras o legumbres**. Por ejemplo, una ensalada, una menestra o un puré de verduras.

Segundo: puedes comer **pasta, carne, pescado o huevos**. Ten en cuenta que este plato debe ser mucho más ligero que el segundo plato de la comida, el que comes a mediodía.

Tercero: aunque lo dejemos para el final, el postre también es importante. ¿La mejor opción? Tomar alguna pieza de **fruta**.

¡Y NO LO OLVIDES!

- No cenes cerca de la hora de **acostarte**, te costará más dormir.
- Realiza una **cena variada**, ¡no puedes cenar lo mismo todas las noches!
- Si **comes en el colegio**, cuéntale a tus padres qué has comido. Así podrán prepararte algo diferente para la cena y conseguir que tu dieta sea equilibrada.
- Con el estómago lleno no se duerme bien. Así que, si no quieres **tener pesadillas**, no comas demasiado.



17. EDUCACIÓN VIAL

¿Eres un buen peatón?

Seguro que en tu cole, te han dado alguna charla sobre Educación Vial. Policía, u otros agentes de tráfico, acuden a los colegios para explicar cómo ser un buen peatón hoy, y un buen conductor mañana. Tus profesores, también te habrán enseñado muchas cosas sobre esta materia.

La **Educación Vial** es muy importante, además de enseñarte las normas de circulación, trata de crear en ti hábitos y actitudes positivas de convivencia, de calidad de vida, de calidad medioambiental y de seguridad vial. Te enseña a no provocar y/o evitar accidentes de tráfico.

COMO PEATÓN:

La luz del **semáforo** debe estar en verde para que puedas cruzar. Comprueba que los conductores te han visto, y no cruces hasta que se hayan detenido completamente. Los semáforos y los pasos de peatones son los lugares por donde debes cruzar. Mira a tu izquierda, a tu derecha y otra vez a tu izquierda.

En la **acera** camina lejos del bordillo y observa las salidas de vehículos. Si no lo haces, podrías llevarte un susto si sale un coche y no lo ves. Espera tu turno al subir al autobús en fila india y cuando bajes hazlo despacio y mirando a tu derecha

Si vas de excursión por la **carretera**, es importante que los conductores te vean, camina en fila india y por el lado de la izquierda. Si es de noche o te encuentras en zonas poco iluminadas usa ropa clara y elementos reflectantes. Así, serás visible en la oscuridad. Las mismas precauciones hay que tener si llueve o hay niebla.

¿A que te gusta jugar a la pelota, patinar o montar en bici? Hay sitios seguros y permitidos para hacerlo y, si se te cae la pelota, nunca corras detrás de ella, podría acabar en la carretera.

COMO VIAJERO:

En el **coche** deberías sentarte en la parte trasera y, dependiendo de tu edad, en una silla o asiento de seguridad y con los cinturones correctamente anclados. Recuerda siempre a los mayores que se abrochen el cinturón. Para bajarte del vehículo debes hacerlo por el lado de la acera, por ahí no pasan los coches.

Si vas en autobús o ruta escolar debes ir sentado y hacer caso a los mayores que te acompañan, ¡no querrás distraer al conductor!



COMO CICLISTA:

Si montas en bici debes utilizar casco, rodilleras, y coderas. Si llevas luz de aviso o reflectantes verás a los demás, y ellos a ti. Sé prudente y no manejes la bici con una sola mano o levantes los pies de los pedales. Recuerda que las bicis nunca deben ir por la acera. Seguro que tienes un carril bici cerca, si no es así, circula en fila india y por el lado derecho de la calzada.

¿CONOCES LAS SEÑALES DE TRÁFICO?

Las señales de tráfico tienen distintos colores y formas. Así las reconocemos fácilmente aunque estemos lejos de ellas. Las señales que hacen con los brazos los agentes de tráfico y los sonidos que emiten sus silbatos también significan cosas y son lo primero que hay que obedecer, aunque contradigan lo que dicen otras señales.



Señales de información: sus símbolos blancos nos informan y orientan. Son cuadradas o rectangulares y azules.



Señales de prohibición: prohíben hacer lo que indican sus símbolos de color negro o rojo. Son redondas con borde rojo y fondo blanco. Existe otra señal con las mismas características pero de forma octogonal: significa ALTO, hay que detenerse de forma obligatoria, generalmente la llamamos STOP.

Señales de peligro: sus símbolos negros avisan de una situación peligrosa cercana. Son triangulares con borde rojo y fondo blanco. Existe una señal que es un triángulo invertido y que significa CEDA EL PASO.

Señales de obligación: sus símbolos blancos indican lo que es obligatorio hacer. Son redondas y azules.



18. ¿SABRÍAS ACTUAR ANTE UN ACCIDENTE?

¡Lo primero es estar tranquilo!

¿Sabrías cómo actuar si te encuentras ante una situación que necesite de tu ayuda? Sobre todo: **mantén la calma y actúa con rapidez**. Avisa a algún adulto que tengas cerca y llamad enseguida al 112. Este teléfono sirve para cualquier urgencia y es válido en toda Europa. Si no sabes lo que hacer ante un accidente, incendio, inundación, robo, rescate... ¡llama al 112!

Seguro que en casa y en el colegio hay un **botiquín** con vendas, tiritas, esparadrapo, termómetro o desinfectante (por si ocurre algún accidente).

Vamos a darte una serie de **consejos** si tú, o alguien que está contigo, tiene...

Una herida: hay que **lavarse bien** las manos con agua y con jabón y después hacer lo mismo con la herida, es mejor que lo hagas con una gasita y no con algodón, ya que se puede quedar pegado a la herida.

Un golpe: si aparece un chichón ponle **hielo** rápidamente para que baje la inflamación, si hay mucho dolor o mareos llamad al 112 y acudir a Urgencias.

Una intoxicación: los medicamentos no son chuches, sólo los puedes tomar si te lo ha dicho un médico o te lo dan tus padres. Igual pasa con los frascos y botes que hay, sobre todo, en la cocina. La mayoría son tóxicos: detergentes, lejías, amoníacos... **no juegues con ellos ni los abras**.

Si tú, o alguien que está contigo, ha bebido algo por error, avisad corriendo a un adulto, no provoquéis el vómito y llamad en seguida al 112.

Una quemadura: lo más importante es echarle **agua fría**, durante 10-15 minutos, después cúbrela con una gasa y vaselina.

En caso de incendio: avisa de inmediato a tus profes o a tus padres, ellos sabrán qué hacer. **No corras**, y procura andar a gatas si hay mucho humo. En caso de incendio no te montes en el ascensor.

En caso de insolación: hay que desnudarse y aplicar compresas de **agua fría** en la cabeza, beber agua fresca, no helada.

Recuerda: el mejor consejo para no sufrir accidentes es la prevención.



19. TODOS SOMOS DIFERENTES y todos somos únicos

Seguir unos hábitos de vida saludables hace que tengas la salud de un roble. A tu alrededor, puedes observar personas que, llevando una vida saludable, padecen una enfermedad o están discapacitadas. Todos somos diferentes, pero **cada persona es única de alguna manera.**

Hay personas alérgicas, asmáticas, diabéticas, discapacitadas física o mentalmente, o con enfermedades que, quizás, todavía no entiendas. ¿Qué les pasa?, ¿por qué a ellos?, ¿me va pasar a mi?, ¿qué tengo que hacer? Piensa un momento en **cómo las puedes ayudar**, no olvides que requieren un cuidado especial, ¡seguro que se te ocurren un montón de ideas!

La mayoría de los niños discapacitados o con una enfermedad, **hacen las mismas cosas que tú.** Van en la ruta escolar, juegan con juguetes, les encantan los dibujos animados y los dulces, celebran sus cumpleaños y se bañan cada noche antes de acostarse. Trátalos de la misma forma que tratas a otros compañeros del cole.

Puedes ayudarles en sus tareas o en el estudio si van un poco más retrasados en los deberes, muchos de estos niños puede que falten mucho a clase. **Llámalos por teléfono** para contarles qué ha explicado el profe, seguro que les gusta y te lo agradecen enormemente.

Si la en escuela hay algún niño enfermo o discapacitado, puede que tengas también que ayudarlo con su **silla de ruedas, sus muletas** o acompañarlo si tiene que tomar algún **tratamiento** en horas de clase. Si os acercáis y conocéis sus problemas, será más sencillo para todos. Conocer y ayudar a aquellos que tiene una discapacidad hace crecer valores muy necesarios como la aceptación, la comprensión y sobre todo el reconocimiento.

Si un compañero del cole tiene que quedarse en casa o en el hospital, podéis realizar un diario en donde apuntéis todo lo que os sucede en el día a día, historias del cole, a qué habéis jugado en el patio, qué había de comer en el comedor y muchas cosas más que sirvan para que esté entretenido y no pierda contacto con vosotros. Si su estado lo permite, podéis ir a visitarlo, ¡seguro que le hace mucha ilusión! Si no podeos ir a verlo, redactad una carta entre todos y enviádsela, hay un montón de cosas para hacer. Así que ¡imaginación!



Cuando un compañero vuelva al cole después de haber faltado, debéis ayudarle entre todos, interesaros por él pero sin atosigarle y sed amables y comprensivos. Lo más importante es que os comportéis de la misma manera que lo hacáis antes. Así no se sentirá incómodo. Una pequeña fiesta de bienvenida hará que sienta mejor. ¡A organizarla!

Recuerda...

- **Habla directamente** a la persona con discapacidad, no a su acompañante.
- **Ofrece tu ayuda** sólo si la persona parece necesitarla.
- No des por sentado que necesita ayuda.
- **No subestimes y prejuzgues** a las personas con discapacidad.
- Déjales que hagan por sí mismas todo lo que ellas puedan hacer.
- Que ellas te marquen el ritmo.
- No decidas por ellas su participación en cualquier actividad.
- **Actúa con naturalidad**, pregunta cómo puedes ayudar antes de actuar.
- Trátalos como a iguales.



20. AVANCES EN SALUD

¿Te apetece investigar?

Un poco de Historia...

Mientras realizaba una investigación sobre la gripe, el inglés **Alexander Fleming** observó, accidentalmente, cómo en un cultivo que realizaba, las bacterias desaparecían por efecto de la penicilina. En 1945, se le entregó el **Premio Nóbel** de Fisiología o Medicina por este descubrimiento. Millones de personas han salvado sus vidas, al tratarse con penicilina enfermedades para las que antes no existían tratamientos ni curación.

Seguro que en el cole o en la tele has oído hablar de personajes como **Madame Curie**, **Louis Pasteur**, **Santiago Ramón y Cajal** o **Severo Ochoa**. Son grandes investigadores y descubridores que, como Alexander Fleming, han contribuido a que la esperanza de vida aumente.

La ciencia está en continuo cambio. Los científicos no paran de trabajar buscando nuevas teorías, medicamentos, tratamientos y tecnología médica para prevenir y curar enfermedades. Las actividades comprendidas en el ámbito de la investigación y el desarrollo tecnológico, son fundamentales para garantizar la protección de la salud, comprender las enfermedades humanas y descubrir nuevos remedios para ellas.

Te proponemos en esta ficha que busques, con la ayuda de tus padres y profesores, grandes avances, inventos, descubrimientos o investigaciones en el campo de la medicina y la salud.

Te proponemos algunas sugerencias:

- La anestesia.
- Las vacunas.
- Los antibióticos.
- La radiología (la máquina de Rayos X).
- Las gafas.
- La cirugía.
- La estructura del ADN

¿Preparado para realizar grandes descubrimientos?



21. ¿TIENES UNA MASCOTA O TE APETECE TENER UNA?

¡Qué bonitas son! Pero hay que cuidarlas.

Sería genial tener un animal, ¿verdad? Piensa que no son un juguete, tienen sus horarios, sus costumbres y sus cuidados especiales. Primero **hay que conocerlos**. Es una pena que cada año, sobre todo en época de vacaciones, haya más animales abandonados, ¿no te parece?

Los animales aportan compañía y dan mucho cariño, pero no olvides que necesitan muchos cuidados y atenciones.

BENEFICIOS

Fíjate en las personas mayores que viven a tu alrededor, o en las personas que **viven solas**, un animal les puede hacer que se sientan mejor y estén más alegres.

Cuidar de un animal **incrementa valores** como el respeto, la amistad, la responsabilidad y la comunicación entre las personas. Los perros, por ejemplo, necesitan caminar y hacer ejercicio diariamente con lo que ayudan a estar en forma.

CUIDADOS Y ATENCIONES

Si tienes un animal en casa debes **extremar tu higiene y la suya**. Procura no darle besos, sobre todo cerca de la nariz y la boca y lávate las manos después de haber jugado con él. Hay que desparasitarlos, bañarlos y asearlos regularmente y cepillar el pelo a aquellos que lo tengan. En el **veterinario** revisan su estado y mantienen su calendario de vacunas al día. Cuida bien su alimentación, un animal no puede comer cualquier cosa.

ELECCIÓN

La elección de un animal de compañía depende del **tamaño** de tu casa, de las **costumbres** de tu familia y de vuestra **forma de ser**.

Perros y gatos son las mascotas por excelencia; también animales pequeños como hámster, conejillos de indias, conejos enanos, ratones y ardillas. El canario es una de las mascotas más populares, debido a su pequeño tamaño, colorido e inconfundible canto.

Los animales exóticos llaman mucho la atención, pero muchos son peligrosos o están en peligro de extinción.

Los animales necesitan espacio, juegos, mimos y parte de tu tiempo. **¿Te animas a tener una mascota?**



22. AHORRAR ENERGÍA

Tú también puedes proteger el planeta

Todos podemos cuidar el medio ambiente. ¿No te lo crees?, pues es verdad. Pequeños gestos en tu vida cotidiana hacen que, entre todos, ahorremos un montón de energía. Te vamos a dar una serie de consejos para cuidar el medio ambiente, verás cuánta **energía puedes ahorrar**:

EN CASA

- Para **leer** no hace falta encender todas las luces, utiliza una lámpara de lectura y gastarás menos energía. Explica a tus padres que las bombillas que deben comprar son las de **bajo consumo**, y cuando salgas de casa recuerda apagar todas las luces.
- Cuando termines de ver la tele o escuchar música, apaga los aparatos, no los dejes en "stand by". Quizás no lo sepas, pero siguen gastando energía. Así que ¡levántate y muévete!
- Cuando vas a coger algún alimento de la **nevera**, piensa bien qué quieres, así evitarás que con la puerta abierta se pierda el frío acumulado. No te imaginas el esfuerzo que tendría que hacer para volver a la temperatura adecuada.



TEMPERATURA

La temperatura adecuada en casa, en verano, es de 25° C y en invierno de 21/22° C*, así que no hace falta que pongas a tope el aire acondicionado en verano o vayas en camiseta de manga corta en invierno. Un truco para mantener una buena temperatura en tu dormitorio en invierno es cerrar las cortinas y persianas cuando anochece.

AGUA

¿Adivinas los litros de agua que salen por el grifo en 1 minuto? Es fácil, más de lo que imaginas; ¡10 litros! Puedes probar algo muy sencillo para ahorrar agua, cuando te laves los dientes y las manos, recuerda cerrar el grifo al cepillarlos o enjabonarlos. Un buen baño es muy apetecible, pero si te duchas ahorrarás ¡muchísima agua!



RECICLAJE

- Si separas correctamente los envases y residuos en casa, ayudarás a que se puedan reciclar. recuerda depositar cada envase en su **contenedor correspondiente**:



- Objetos como pilas, aceite y ropa tienen sus contenedores especiales en los **puntos limpios**, ¡seguro que tienes alguno cerca de casa!

*(IDAE, 2009)



23. UTILIZA BIEN TU TIEMPO

¿Tienes tiempo para todo?

“El tiempo es oro” es una expresión de Estados Unidos, “time is money”, que significa que el tiempo tiene el valor de lo que hacemos en él.

- ▶ Llegas a casa, te sientes cansado, sin ganas de hacer nada. El tiempo se va muy deprisa y, al final, ni has jugado, ni has descansado ni has estudiado lo suficiente.
- ▶ Hay trucos y consejos para **organizar tu tiempo**. Hacer de todo: ¡incluso estudiar! Dedica un tiempo para cada cosa y cada cosa en su tiempo. ¿Cuántas veces hablas con tus amigos por teléfono para contarles las mismas cosas que hace un momento cuando las has visto en el cole? ¿Cuántas horas pasas delante del ordenador o la videoconsola sin saber en qué hora vives?
- ▶ Haz una **lista de tareas**, primero las que te parecen más importantes, fáciles, agradables o urgentes y después, las que sean menos importantes; si dejas lo importante para más tarde, seguro que te verás en algún problema, estar cansado, por ejemplo.
- ▶ Planificar el tiempo de estudio es importante. A veces con menos esfuerzo conseguirás mejores resultados.

CONSEJOS PARA ESTUDIAR Y APROVECHAR EL TIEMPO:

- Piensa **para qué estudias**: tienes muchas opciones de respuesta, para aprender, para ganar dinero, para no aburrirte, para tener una profesión cuando seas mayor, etc. Elige la tuya.
- Para estudiar elige un **sitio fijo**, sin ruidos y ordenado, ten a mano todo lo que vayas a necesitar.
- **Revisa tus cuadernos** después del colegio. Complétalos y apunta lo que no comprendes, se lo podrás preguntar a tu profe o tus padres.
- **Estudia** realizando esquemas, subrayando, y anotando en los márgenes.

Recuerda:

Planifica tu tiempo libre. Divide tu tiempo entre el tiempo de estudio, actividades extraescolares y el tiempo de ocio.

Practica algún deporte o ejercicio físico y duerme las horas necesarias.

Tu capacidad de concentrarte y tu rendimiento lo agradecerán.



24. CADA DÍA MÁS SANO

Es importante crecer sano

La Organización Mundial de la Salud define salud como: *“El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”*.

Desde que eres pequeño, tus padres y tus profes se han preocupado de enseñarte un montón de trucos y consejos para conseguir una **vida saludable**. Aunque a veces te puedan parecer un rollo, es por el bien de tu salud, hay muchas cosas que puedes hacer para no ponerte enfermo. Si aún así, te pones malito, gracias a ellos sabrás qué hacer para ponerte bueno enseguida.

Si aprendes a reconocer las **señales** que emite tu cuerpo, sabrás explicar a tus padres, profes o al médico, qué es lo que te pasa y así prevenir algunas enfermedades.

- ▶ Si te **lavas las manos** con agua templada y con jabón, al llegar a casa y antes y después de cada comida, eliminarás los microbios que traes en ellas de la calle, o de jugar con tus juguetes.
- ▶ Si te **lavas los dientes** y la boca después de cada comida, eliminarás los microbios de la boca. Lucirás una sonrisa genial y no tendrás caries.
- ▶ Si estornudas a menudo, tienes mocos o toses mucho, unos simples consejos harán que no te pongas malito o te sientas mejor. Lávate con frecuencia las fosas nasales y **bebe muchos líquidos**. Zumos de naranja y sopas de verduras te darán el aporte de **vitaminas** que tu cuerpo necesita. Una cucharadita de miel en un vaso con leche caliente hará que tu garganta esté más protegida frente al frío.
- ▶ En el cole no debes intercambiar **peines ni cepillos**, ya sabes que los piojos se contagian por contacto directo.
- ▶ Si **desayunas** bien cada mañana, tendrás fuerzas suficientes para toda la jornada escolar. El desayuno debe ser variado e incluir una pieza de fruta, lácteos y cereales o pan.
- ▶ Procura no comer muchas **chuches**, aunque te parezcan super buenas, no aportan nada a tu organismo y pueden atacar a tus dientes.

RECUERDA: si sigues unos sencillos hábitos, conseguirás una vida súper saludable.



25. PREVENCIÓN EN SALUD.....

Por una vida saludable

Muchas personas te enseñan a adquirir **hábitos de vida saludables**, que mejoran y aumentan tu salud, y evitan cualquier alteración en la misma. Tu familia, tus profesores, organismos públicos, programas de la tele o de la radio, asociaciones y todas las personas del sistema sanitario hacen, con sus consejos, que crezcas sano y fuerte.

▶ Siguiendo sencillos **consejos**, se pueden prevenir o anticipar enfermedades o riesgos que pongan a tu salud en jaque. La **promoción de la salud** permite a las personas controlar su salud para mejorarla. La Atención Primaria de Salud es la asistencia sanitaria esencial. Muchos **Centros de Salud** desarrollan programas para revisar que tu crecimiento y desarrollo sea normal. Allí debes acudir para resolver cualquier duda sobre la salud.

▶ A lo largo de tu infancia se revisa que tu **talla y peso** sean correctos y que tus órganos funcionen perfectamente. La báscula te pesa y un medidor te mide. Es importante que prestes mucha atención a los consejos que, médicos y personal de enfermería, te dan en tus **revisiones**.



▶ Tumbado en una camilla examinan tus **pulmones**, escuchan el latido de tu **corazón** con un estetoscopio o fonendoscopio y con un otoscopio observan en tus **oídos** el tímpano y el canal auditivo, también palpan tus órganos (por ejemplo, el estómago para ver si todo está correcto). Con un depresor (palito) y una linterna observan el fondo de la **garganta**.

▶ La **vista** es otra de las cosas que te revisan, ¡seguro que tienes unos ojos de lince!

▶ El momento más divertido es cuando, con el martillo, observan tus **reflejos** al golpear con él en la rodilla.

¿A que siempre te entra la risa cuando levantas la pierna sin darte cuenta?



26. UN BUEN COMPORTAMIENTO HARÁ DE TI UNA BUENA PERSONA

¿Lo practicas?

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, define la **cortesía** como *la demostración o acto con el que se manifiesta la atención, el respeto o afecto de una persona a otra*. ¿Lo practicas? Los buenos modales están relacionados con la amistad, la generosidad, el respeto, la paciencia, la responsabilidad, la alegría y la comprensión.

▶ Cuando estás en un grupo de personas seguro que te dicen lo guapo que estás y lo mucho que has crecido. Es verdad, ya eres mayor, así que ya es momento de que sigas una serie de **consejos** para adaptar las buenas maneras a tu vida diaria, ¡no querrás que digan de ti que eres un niño maleducado!

▶ **Comer en familia** es muy importante, podéis hablar de vuestras cosas y de lo que os ha pasado durante el día o lo que vais a hacer. Es un momento muy importante, ya que es cuando podéis coincidir todos alrededor de la mesa. Poner la mesa entre todos puede ser muy divertido, ¡prueba y verás!

▶ En la mesa hay que estar bien peinado y aseado, vigila que tus manos y tu ropa estén limpias, ¡no querrás llevar microbios a la mesa!
Habla con el resto de tu familia y escucha lo que te quieran contar, no lo hagas con la cabeza apoyada en los brazos, tranquilo, ¡las cabezas nunca se caen!

▶ Mastica con la boca cerrada y no hables con la boca llena. Después de comer, mientras **recogéis la mesa**, podéis seguir charlando.

▶ En la **calle**, cede el paso a las personas mayores o a las personas que lleven peso, antes de entrar en un sitio hay que dejar salir.

▶ Si has hecho algo mal o regulín, deberías pedir **disculpas**, ¿no crees? Si pides las cosas **por favor y das las gracias** ¡mucho mejor! Seguro que consigues más cosas que pidiéndolas mal.



▶ Si **saludas y te despides** correctamente y con una gran sonrisa, la gente tendrá una opinión muy favorable de ti.

▶ Las **personas mayores** que tienes a tu alrededor, tienen historias muy emocionantes que contarte. Escucha a tus abuelos, aprenderás un montón de cosas de ellos.

▶ Usa el **móvil** de manera responsable, apágalo en sitios como cines, hospitales o museos y cuando hables hazlo sin gritar y procurando no molestar a quien esté a tu alrededor. Recuerda que al cole no lo debes llevar y, si no queda más remedio, apágalo o dáselo a tu profe durante las horas de clase.

Cuando llames o contestes por teléfono hazlo de forma adecuada y di siempre quién eres, pregunta quién llama y deja recado a la persona por la que preguntes si no está.

¿Qué te parece si te despides de tus padres y hermanos con un gran beso antes de irte a la cama o al colegio?

Recuerda:

Trata a los demás como a ti te gustaría que te trataran.



27. ¿CÓMO EVITAR ACCIDENTES?

Es muy fácil, sé prudente

Te sorprenderá saber que la **mayoría de los accidentes**, sobre todo los que se producen en casa, se pueden evitar así que, ¡hay que andar con ojo!

Uno de los teléfonos más importantes que deberías aprender es el **112**, válido en toda España y Europa. Sirve si se necesita atención sanitaria, si aparece un incendio o cualquier otro asunto urgente.

Recuerda:

La prudencia es el mejor consejo de seguridad.

En la cocina: hay muchas cosas calientes que pueden **quemar**; el horno, sartenes con aceite, recipientes con algo hirviendo. Fíjate bien para no tocarlas. Los alimentos calentados en el microondas pueden estar más calientes que el recipiente que los contiene: ¡prueba siempre antes de llevártelos a la boca! No toques ni manipules los **medicamentos** ni los productos de limpieza, alguien se puede confundir e intoxicarse por error.

En el baño: cuidado con la **temperatura** del agua, es recomendable abrir primero el grifo del agua fría y después la caliente. No enchufes ningún aparato eléctrico en el baño, toca los aparatos eléctricos con las manos secas.

En la piscina o en ríos y playas: cuando te bañes en una piscina, en el mar o en un río, **no entres bruscamente** al agua. Mejor entra andando o mojándote poco a poco. Comprueba bien la profundidad, y que no haya obstáculos en el fondo. Si tú, alguno de tus amigos o hermanos, practicáis algún deporte de riesgo (escalada, rafting, esquí, etc.) nunca lo hagáis solos. Id siempre **acompañados** de monitores o algún adulto responsable y utilizad siempre material adecuado. Practica el juego limpio. Lo importante es que te diviertas sin hacerte daño.

Como peatón: vigila el color de los **semáforos**, calcula bien el tiempo para que te de tiempo a cruzar tranquilamente. Antes de cruzar una calle y, aunque el hombrecito del semáforo esté en verde: mira a la izquierda, mira a



la derecha y si puedes vuelve a mirar a la izquierda. No atraveses una calle detrás de un autobús, los coches que vienen por el carril contrario no te verán. Cruza siempre por los **pasos de cebra**, ¡para eso están!



En el coche: siempre con el **cinturón de seguridad** abrochado y ¡recuérdaselo a todos los que viajen contigo! Hasta que tengáis una altura y una edad determinada, tú y tus hermanos pequeños debéis ir sentados en una silla o asiento de seguridad para no haceros daño. El cinturón de seguridad debe ir siempre abrochado en todos los asientos.

Práctica de deportes: lleva siempre **protecciones** para skate, roller, bici o patines como rodilleras, muñequeras, caderas, tobilleras y casco. Utiliza **calzado adecuado**, te protegerá frente a lesiones de tobillo. Cuando montes en monopatín, patines o patinete, compórtate como si fueses un peatón.



28. CONVIVENCIA INTERCULTURAL

.....
.....
..... Todos somos diferentes, ¡eso es lo divertido!

En tu ciudad, pueblo o barrio, seguro que no sois todos iguales, y que encuentras gente procedente de **distintas ciudades o países**. ¡Es genial conocer y convivir con otras personas!

En tu colegio o instituto convives con compañeros de **rasgos muy diferentes**. Todos somos diferentes, no sólo por el físico (altos, bajos, flacos, gordos...), si no por la raza o religión, o porque habéis nacido en países diferentes.

► Aprende de ellos y enséñales tus vivencias. Contaros cómo es la cultura y costumbres de los países donde habéis nacido. **Enseña y deja que te enseñen** otras culturas. Verás que muchas cosas importantes en la vida se basan en el intercambio. La mejor manera de enseñar es estar dispuesto a enseñar y aprender de los demás.

► Elimina tus miedos ante lo diferente, rompe tus prejuicios y respeta a todo el mundo, venga de donde venga. Las relaciones entre personas deben estar basadas en el **respeto mutuo y la comprensión** para que cada persona se sienta libre, respaldada y sin imposiciones gratuitas.

Te proponemos diferentes ideas para conocer más de los demás:

Ritmos. Aprende y enseña **ritmos y bailes** de diferentes culturas y lugares, de países o comunidades autónomas. Existen muchísimas canciones tradicionales en el mundo que acompañan a estos bailes. Investiga sobre ellas. ¡Es divertidísimo y muy sano! Además, te mantendrá en forma.

Trajes del mundo. Estudia y explica a otros, el origen de diferentes trajes del mundo, sus **características y simbolismo**, así como las conexiones e influencias entre ellos. Seguro que en tu pueblo, ciudad, Comunidad Autónoma, o país, existen un montón de variedades. Suelen ser muy llamativos y bonitos.

Comidas del mundo. Busca los productos típicos de distintos continentes, diferentes platos típicos de cada país. Muchos de los alimentos que comes hoy en día no son originarios del lugar en dónde vives. Prueba diferentes sabores y texturas.

Fiestas. Cada pueblo, ciudad o lugar celebra de muy diferentes formas sus fiestas. Busca información sobre ellas, sus costumbres y sus tradiciones.

¡INTENTA CONOCER A TODAS LAS PERSONAS!



29. AYUDANDO A LOS DEMÁS

Creer en valores sociales

Te encuentras en una edad en la que debes aprender a tomar tus propias decisiones. Para ello, debes basarte en **valores sociales** como la amistad, la ayuda, la colaboración, el respeto, la tolerancia, el compromiso, el compartir, el esfuerzo y la autoestima. Estos valores dan sentido a las acciones que realizas, tanto a las personales como las que compartes con los demás.

Si te esfuerzas un poco, conseguirás que tanto tú, como lo que viven a tu alrededor, seáis plenamente felices.

Vives rodeado de entornos sociales diferentes, por eso es muy importante que **ayudes a los demás**, que entiendas que compartir es algo bueno y positivo y que estés allí donde haya alguien que te necesite. Es muy fácil, alguien se puede caer y lastimar en el patio del colegio, algún compañero se puede olvidar el bocadillo del recreo o algún cuaderno de deberes. ¡Ayuda a los demás, y todos saldréis ganando.

Puedes proponer en tu clase una **cadena de favores**. Podéis redactar una lista con todos los niños de la clase. El profesor apunta al lado de cada niño algo que necesite, en lo que le podáis ayudar. Empieza la cadena el primer niño de la lista ayudando al siguiente, y así, sucesivamente. El último de la lista ayudará al primero, cerrando así la cadena de favores. ¡Verás que bien!

Existen muchas cosas que puedes realizar a tu alrededor para ayudar a los demás. Revisa tus juguetes con los que jugabas de pequeño, muchos de ellos pueden servir a otros niños; lo mismo puedes hacer con tu ropa, seguro que tienes muchas prendas, en perfecto estado, que pueden aprovechar otras personas. Pregunta en tu cole o a tus padres y encontraréis una solución perfecta para todo lo que ya no utilizáis.

Recuerda: Vive y comparte valores, es la mejor forma de construirlos.



30. BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES DE REFERENCIA

1. **La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud.** Informe de la Unión Internacional de promoción y educación de la salud para la Unión Europea, 2003.
2. **Ganar salud con la juventud.** Recomendaciones sobre la Salud Sexual y Reproductiva, Consumo de Alcohol y Salud Mental. Ministerio de de Sanidad y Consumo, 2002
3. **Promoviendo la adaptación saludable de los adolescentes.** Proyecto de Promoción de la Salud Mental para Adolescentes y Padres de Adolescentes. Ministerio de de Sanidad y Consumo, 2004
4. **Estudio de la Conducta sobre Salud de los Jóvenes en Edad Escolar.** Estudio de la Conducta sobre Salud de los Jóvenes en Edad Escolar ("Health Behaviour in School-Aged Children"; Estudio HBSC).
5. **Análisis en chicos y chicas de 11 a 17 años.** Ministerio de Sanidad y Organización Mundial de la Salud, 2003
6. **Formación en promoción y educación para la salud.** Ministerio de Sanidad, 2003
7. **Salud y comunidad gitana Análisis y propuestas para la Actuación** El Ministerio de Sanidad y Consumo (Dirección General de Salud Pública) y la Fundación Secretariado Gitano (FSG), 2005
8. **Los determinantes sociales de la salud.** Organización Mundial de la salud, 2003
9. **Proyecto europeo de ciudades saludables.** Organización Mundial de la Salud, 2003
10. **Calidad, género y equidad en la atención integral a la salud de la infancia y adolescencia.** Sociedad española de pediatría social. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007
11. **Informe técnico sobre problemas de salud y sociales de la infancia en España.** Sociedad española de pediatría social. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2003
12. **Salud de la infancia y adolescencia en España.** Propuestas de mejora. Sociedad española de pediatría social. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007
13. **Razones para no fumar.** Defensor del menor en la Comunidad de Madrid, 2004.
14. **El tabaco al descubierto.** Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, 2006
15. **La anorexia nerviosa y la bulimia, un problema de todos.** Gonzalo Morandé. Defensor del menor en la Comunidad de Madrid, 2003.
16. **Recursos educativos para educación primaria y secundaria.** Recursos en red, 2008.
17. **¡Qué bueno! Comiendo bien, comiendo sano.** Recurso para padres, profesores y alumnos. Fundación Eroski, 2007.
18. **¿Quieres sentirte genial?** Escuela para padres y educadores. Instituto Nacional del Consumo, 2007.
19. **E-ntérate:** web divulgativa de la Dirección General de Tráfico, 2008.
20. **Web de Educación vial para Jóvenes.** Dirección General de Tráfico.
21. **Carpeta Educación Vial para jóvenes.** Fundación Mapfre, 2006
22. **Andaluna y Semir.** Contenidos educativos para la infancia. Observatorio andaluz de la infancia.
23. **El niño y su ambiente psicosocial.** Centro Nacional de la Infancia, 2003.
24. **Familia, infancia y nuevas pantallas.** Ministerio de Asuntos Sociales, 2006.

25. **Asociación juvenil en el medio urbano.** Ministerio de Asuntos Sociales, 2003.
26. **Autonomía de la juventud en Europa.** Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 2003.
27. **Cambios de hábitos en el uso del tiempo.** Ministerio de trabajo y Asuntos Sociales, 2003.
28. **Estudio actitudes, opiniones y comportamientos sexuales de los jóvenes.** Comunidad Autónoma de Madrid, 2001.
29. **Formación en promoción y educación para la salud.** Ministerio de Sanidad y Consumo, 2000.
30. **Mayores y jóvenes.** Fundación MAPFRE 2005
31. **Recomendaciones para la práctica del enfoque de género en programas de salud.** Observatorio de la mujer. Ministerio de Sanidad, 2007.
32. **Convivencia y salud. Salud Activa. Manual para adolescentes.** INJUVE, 2007.
33. **Educación para la salud y juventud.** INJUVE, 2001.
34. **Juventud y teléfonos móviles.** INJUVE, 2005.
35. **La adolescencia y su interrelación con el entorno.** Silva Diverio Irene. 2007
36. **Prevención de accidentes** www.aesleme.es
37. **Health care in Europe – for and with children.** Council of Europe, 2009. (Programa trienal del Consejo de Europa "Construir una Europa para y con los niños")
38. **Sabemos que tienes un montón de cosas en la cabeza...** Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. 2007
39. **Una mirada al universo cultural de los jóvenes.** Fundación de ayuda a la Drogadicción, 2005.
40. **Conflictos en la infancia a través de las miradas de niños y niñas.** Observatorio de la infancia. Ministerio de Sanidad y Política social, 2009.
41. **Drogas más información menos riesgos.** Plan Nacional de Drogas, 2003.
42. **Alcohol en la familia.** Programa ALFIL, 2001.
43. **Una mirada sobre jóvenes, valores y drogas.** Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, 2007.
44. **Jóvenes, alcohol y tráfico Madrid.** Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, 2005.
45. **El secreto de la buena vida.** Juego del Plan Nacional de drogas
46. **Declaración de los jóvenes y el alcohol.** Carta Europea sobre Alcohol Conferencia Ministerial Europea de la OMS. Estocolmo, 2001.
47. **Recomendación del Consejo de la Unión Europea** de 5 de junio de 2001 sobre el **consumo de alcohol por parte de los jóvenes y, en particular, de los niños y adolescentes.** Diario Oficial de las Comunidades Europeas L 161/38

ENLACES DE REFERENCIA:

Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad y Política Social

<http://www.naos.aesan.msps.es/>

Portal CHAVALS, iniciativa de la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información.

<http://www.chaval.es>

Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid

<http://www.defensordelmenor.org/>



• 6. 2 LOE

A continuación indicamos diferentes apartados de la Ley Orgánica de Educación (LOE) referidos a materias transversales como la promoción de hábitos saludables y la Educación en valores. En la LOE se ven reflejados tres principios fundamentales:

1. Exigencia de proporcionar una educación de calidad a todos los ciudadanos de ambos sexos, en todos los niveles del sistema educativo (párrafo nº 16 del Preámbulo).
2. Necesidad de que todos los componentes de la comunidad educativa colaboren para conseguir ese objetivo tan ambicioso (párrafo nº 17 del Preámbulo).
3. Compromiso decidido con los objetivos educativos planteados por la Unión Europea para los próximos años (párrafo nº 21 del Preámbulo)

LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación:

TÍTULO PRELIMINAR

CAPÍTULO I

Principios y fines de la educación

Artículo 1. Principios.

El sistema educativo español, configurado de acuerdo con los valores de la Constitución y asentado en el respeto a los derechos y libertades reconocidos en ella, se inspira en los siguientes principios:

- a) La calidad de la educación para todo el alumnado, independientemente de sus condiciones y circunstancias.
- b) La equidad, que garantice la igualdad de oportunidades, la inclusión educativa y la no discriminación y actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que deriven de discapacidad.
- c) La transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación.
- d) La concepción de la educación como un aprendizaje permanente, que se desarrolla a lo largo de toda la vida.
- e) La flexibilidad para adecuar la educación a la diversidad de aptitudes, intereses, expectativas y necesidades del alumnado, así como a los cambios que experimentan el alumnado y la sociedad.
- f) La orientación educativa y profesional de los estudiantes, como medio necesario

para el logro de una formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores.

- g) El esfuerzo individual y la motivación del alumnado.
- h) El esfuerzo compartido por alumnado, familias, profesores, centros, Administraciones, instituciones y el conjunto de la sociedad.
- i) La autonomía para establecer y adecuar las actuaciones organizativas y curriculares en el marco de las competencias y responsabilidades que corresponden al Estado, a las Comunidades Autónomas, a las corporaciones locales y a los centros educativos.
- j) La participación de la comunidad educativa en la organización, gobierno y funcionamiento de los centros docentes.
- k) La educación para la prevención de conflictos y para la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.
- l) El desarrollo de la igualdad de derechos y oportunidades y el fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- m) La consideración de la función docente como factor esencial de la calidad de la educación, el reconocimiento social del profesorado y el apoyo a su tarea.
- n) El fomento y la promoción de la investigación, la experimentación y la innovación educativa.
- ñ) La evaluación del conjunto del sistema educativo, tanto en su programación y organización y en los procesos de enseñanza y aprendizaje como en sus resultados.
- o) La cooperación entre el Estado y las Comunidades Autónomas en la definición, aplicación y evaluación de las políticas educativas.
- p) La cooperación y colaboración de las Administraciones educativas con las corporaciones locales en la planificación e implementación de la política educativa.

(...)

Art. 2 Fines

1. h) La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.

(...)

TÍTULO I

Las Enseñanzas y su Ordenación

(...)

CAPÍTULO II

Educación primaria

Artículo 17. Objetivos de la educación primaria

La educación primaria contribuirá a desarrollar en los niños y niñas las capacidades que les permitan:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.
- g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
- h) Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.
- i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para

favorecer el desarrollo personal y social.

- l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

● 6.3 Bibliografía

1. *La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud*. Informe de la Unión Internacional de promoción y educación de la salud para la Unión Europea, 2003.
2. *Ganar salud con la juventud*. Recomendaciones sobre la Salud Sexual y Reproductiva, Consumo de Alcohol y Salud Mental. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2002.
3. *Promoviendo la adaptación saludable de los adolescentes*. Proyecto de Promoción de la Salud Mental para Adolescentes y Padres de Adolescentes. Ministerio de de Sanidad y Consumo, 2004.
4. *Estudio de la Conducta sobre Salud de los Jóvenes en Edad Escolar*. Estudio de la Conducta sobre Salud de los Jóvenes en Edad Escolar ("Health Behaviur in School-Aged Children", Estudio HBSC).
5. *Análisis en chicos y chicas de 11 a 17 años*. Ministerio de Sanidad y Organización Mundial de la Salud, 2003.
6. *Formación en promoción y educación para la salud*. Ministerio de Sanidad, 2003.
7. *Salud y comunidad gitana*. Análisis y propuestas para la Actuación El Ministerio de Sanidad y Consumo (Dirección General de Salud Pública) y la Fundación Secretariado Gitano (FSG), 2005.
8. *Los determinantes sociales de la salud*. Organización Mundial de la salud, 2003.
9. *Proyecto europeo de ciudades saludables*. Organización Mundial de la Salud, 2003.
10. *Calidad, género y equidad en la atención integral a la salud de la infancia y adolescencia*. Sociedad española de pediatría social. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007.
11. *Informe técnico sobre problemas de salud y sociales de la infancia en España*. Sociedad española de pediatría social. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2003.
12. *Salud de la infancia y adolescencia en España*. Propuestas de mejora. Sociedad española de pediatría social. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007.

13. *Razones para no fumar*. Defensor del menor en la Comunidad de Madrid, 2004.
14. *El tabaco al descubierto*. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, 2006.
15. *La anorexia nerviosa y la bulimia, un problema de todos*. Gonzalo Morandé. Defensor del menor en la Comunidad de Madrid, 2003.
16. *Recursos educativos para educación primaria y secundaria*. Recursos en red, 2008.
17. *¡Qué bueno! Comiendo bien, comiendo sano*. Recurso para padres, profesores y alumnos. Fundación Eroski, 2007.
18. *¿Quieres sentirte genial? Escuela para padres y educadores*. Instituto Nacional del Consumo, 2007.
19. E-ntérate: web divulgativa de la Dirección General de Tráfico, 2008.
20. Web de Educación vial para Jóvenes. Dirección General de Tráfico.
21. *Carpeta Educación Vial para jóvenes*. Fundación Mapfre, 2006.
22. *Andaluna y Semir. Contenidos educativos para la infancia*. Observatorio andaluz de la infancia.
23. *El niño y su ambiente psicosocial*. Centro Nacional de la Infancia, 2003.
24. *Familia, infancia y nuevas pantallas*. Ministerio de Asuntos Sociales, 2006.
25. *Asociación juvenil en el medio urbano*. Ministerio de Asuntos Sociales, 2003.
26. *Autonomía de la juventud en Europa*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 2003.
27. *Cambios de hábitos en el uso del tiempo*. Ministerio de trabajo y Asuntos Sociales, 2003.
28. *Estudio actitudes, opiniones y comportamientos sexuales de los jóvenes*. Comunidad Autónoma de Madrid, 2001.
29. *Formación en promoción y educación para la salud*. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2000.
30. *Mayores y jóvenes*. Fundación MAPFRE 2005.
31. *Recomendaciones para la práctica del enfoque de género en programas de salud*. Observatorio de la mujer. Ministerio de Sanidad, 2007.
32. *Convivencia y salud. Salud Activa*. Manual para adolescentes. INJUVE, 2007.

33. *Educación para la salud y juventud*. INJUVE, 2001.
34. *Juventud y teléfonos móviles*. INJUVE, 2005.
35. *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. Silva Diverio Irene. 2007
36. Prevención de accidentes: www.aesleme.es
37. Health care in Europe – for and with children. Council of Europe, 2009. (Programa trienal del Consejo de Europa "Construir una Europa para y con los niños")
38. *Sabemos que tienes un montón de cosas en la cabeza...* Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. 2007
39. *Una mirada al universo cultural de los jóvenes*. Fundación de ayuda a la Drogadicción, 2005.
40. *Conflictos en la infancia a través de las miradas de niños y niñas*. Observatorio de la infancia. Ministerio de Sanidad y Política social, 2009.
41. *Drogas más información menos riesgos*. Plan Nacional de Drogas, 2003.
42. *Alcohol en la familia*. Programa ALFIL, 2001.
43. *Una mirada sobre jóvenes, valores y drogas*. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, 2007.
44. *Jóvenes, alcohol y tráfico*. Madrid, Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, 2005.
45. *El secreto de la buena vida*. Juego del Plan Nacional de drogas.
46. *Declaración de los jóvenes y el alcohol*. Carta Europea sobre Alcohol Conferencia Ministerial Europea de la OMS. Estocolmo, 2001.
47. *Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 5 de junio de 2001 sobre el consumo de alcohol por parte de los jóvenes y, en particular, de los niños y adolescentes*. Diario Oficial de las Comunidades Europeas L 161/38.

Enlaces de referencia:

Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad y Política Social

<http://www.naos.aesan.msps.es/>

Portal CHAVALS, iniciativa de la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información.

<http://www.chaval.es>

Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid

<http://www.defensordelmenor.org/>





CITY·SALUD , APRENDER Y DIVERTIRSE

**Los niños aprenden hábitos de
vida saludables mientras juegan.**

www.citysalud.es

**Más información en info@citysalud.es
o fundacionpfizer@pfizer.com**

