



PROGRAMA MUNICIPAL DE PREVENCIÓN

EDUCACIÓN INFANTIL
EDUCACIÓN PRIMARIA

AYUNTAMIENTO DE EJE A
DE LOS CABALLEROS

**CURSO ESCOLAR
2025/2026**

PRESENTACIÓN

Presentamos un **programa educativo de prevención primaria** dirigido a un grupo vulnerable con la finalidad de favorecer su autoestima y autocontrol, realizado en un grupo normalizado y en horario lectivo, que pretende la formación en valores y la educación en habilidades para la vida, comprendiendo **los siguientes ejes de intervención**:

1. **Prevención de las violencias.**
2. **Educación afectivo - sexual.**
3. **El valor de lo público, civismo y educación vial.**
4. **Interculturalidad.**
5. **Internet y redes sociales.**
6. **Técnicas de relajación.**
7. **Conectad@s.**
8. **Salud:**
 - a. **Primer contacto con el Centro de Salud.**
 - b. **Me hago mayor, cambios en el cole y en mis revisiones de salud.**
 - c. **La importancia de la higiene bucodental.**
 - d. **Promoción de una alimentación saludable.**

TEMPORALIZACIÓN

El programa consta de diferentes actividades a desarrollar en **una o varias sesiones** dependiendo del grupo.

En cuanto a las **horas de intervención** se dedicará una hora aproximada dependiendo del tema a trabajar.

Las fechas quedan pendientes de determinar dependiendo de la disponibilidad de los ponentes, del organigrama cada uno de los Centros en los que se va a intervenir y el número de aulas en cada Centro escolar.

EJES DE INTERVENCIÓN

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES

1. PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS

EDUCANDO EN LA AFECTIVIDAD PARA PREVENIR LAS VIOLENCIAS

La educación afectivo-sexual y la coeducación son necesarias en una sociedad que continúa manteniendo fuertes dosis de desconocimiento y perpetuando unas relaciones desiguales. Esta desigualdad impide que se produzca un desarrollo integral de la persona y que se fomenten relaciones de dominio, siendo la escuela uno de los espacios privilegiados para aprender a relacionarse con actitudes de respeto y paz, resolviendo los conflictos de forma pacífica y enriquecedora.

Es importante recordar que la violencia hacia las mujeres se manifiesta a través de muchos tipos de conductas y no se limita a agresiones claramente manifiestas, como insultos o golpes, sino que abarca todas aquellas situaciones de desigualdad y discriminatorias que habitualmente aparecen como formas de trato cotidianas y normalizadas que padecen las mujeres por el hecho de serlo.

La prevención de la violencia implica valorar los sentimientos, saber escucharlos y expresarlos de forma justa, sin chantaje, aceptando los conflictos y aprendiendo a solucionarlos.

Con este taller pretendemos llevar el amor al aula, lo que implica fomentar la escucha, la atención el interés por la singularidad de cada niña y cada niño, el cuidado, la comprensión... y, sobre todo, ofrecer herramientas para resolver los conflictos de manera respetuosa y pacífica.

Ejecución:

5º y/o 6º de Primaria según elección de los Centros: una sesión.

Las sesiones tienen una duración de una hora y media.

Imparte: Ana Mª Sanjuán Villareal. Psicopedagoga.

Actuación coordinada con el Servicio de Igualdad y Diversidad del Ayto Ejea.

2. EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL

Una de las finalidades educativas de esta etapa evolutiva es el desarrollo integral de la persona y el logro de la autonomía y de la identidad personal y social.

Las capacidades en torno a la dimensión afectivo sexual son entre otras:

- Adquirir conocimientos básicos en torno al hecho sexual humano (aspectos biológicos, psíquicos y sociales).
- Desarrollar una actitud positiva hacia la sexualidad, entendiendo ésta como forma de comunicación y expresión.
- Ir consolidando una identidad sexual sin discriminaciones, entendiendo la plasticidad del hecho sexual humano como una realidad positiva y particularizada.
- Establecer el diálogo y la comunicación sobre temas sexuales en el interior del grupo de iguales, en la familia y en la escuela.
- Desarrollar una ética social donde las relaciones entre las personas estén basadas en el conocimiento y respeto.

Ejecución:

5º y/o 6º de Primaria según elección de los Centros: de 3 a 5 sesiones

Una sesión previa con familias de todos los Colegios incluida en el **Programa municipal de Escuela de familias: 17 de octubre a las 17 h.**

Las sesiones tienen una duración de una hora aproximada.

Imparte: Instituto de Sexología AMALTEA.

3. EL VALOR DE LO PÚBLICO, CIVISMO Y EDUCACIÓN VIAL

El Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros a través del equipo de formación de Policía Local presenta el proyecto “Convive y Circula Segur@”, una propuesta innovadora e integradora consistente en la realización de actividades de concienciación en aspectos tan importantes como la cercanía del ciudadano con la policía, la seguridad vial, el comportamiento cívico y la adquisición progresiva de autonomía en la vía pública desde edades tempranas. Es, por tanto, mucho más que una campaña de educación vial.

Se trata de un proyecto inclusivo en el que el alumnado de educación especial participa en este programa con una adaptación del formato y del contenido según el nivel de autonomía de cada uno de los grupos participantes.

DESARROLLO DE LA JORNADA

Iniciamos con una charla en el aula en la que se exponen las normas más básicas de educación vial y de convivencia y civismo, las cuales se ponen en práctica en la vía pública en formato de aula abierta: los chicos y chicas se ponen unos chalecos amarillos y se desplazan hasta dependencias de Policía Local mientras ponen en práctica todo lo aprendido en clase. Una vez allí se muestra la señalización circunstancial, los vehículos policiales, el material con el que trabaja la Policía, y realizan su primer control de alcoholemia. Después acceden al denominado “museo de la fuerza”, donde se resuelve una gran inquietud de los jóvenes: cuándo y por qué la Policía puede emplear la fuerza.

Seguidamente visitan las dependencias policiales y antes de dar por finalizada la actividad y entregar un obsequio a cada participante, se evalúa lo aprendido con un sencillo test. Además, se entrega al profesorado una evaluación de la actividad para que tanto el profesorado acompañante como el alumnado contesten, con el objetivo de mejorar continuamente.

Ejecución:

4º de Primaria: una sesión.

Las sesiones tienen una duración de 2 horas y media aproximadamente. Dan comienzo a las 9:00h y finalizan en el horario de recreo.

Imparte: Equipo de formación de Policía local de Ejea de los Caballeros.

4. INTERCULTURALIDAD

Dos propuestas para mejorar la cohesión del grupo y la convivencia desde la igualdad y la interculturalidad, aprendiendo a resolver conflictos que surjan en el aula.

Actividad 1: EL ÁRBOL DE CUIDADOS

Se propone trabajar con el alumnado la identificación de situaciones conflictivas dentro del grupo, promoviendo la expresión de necesidades y sentimientos básicos. A través de una dinámica grupal, se asignarán roles de cuidado para mejorar la convivencia, reflexionando sobre los comportamientos que dañan al grupo y aquellos que favorecen un ambiente saludable.

Actividad 2: CÍRCULO DE DIÁLOGO

Esta propuesta tiene como objetivo reflexionar en grupo sobre el trato entre compañeros, fomentando la igualdad y el respeto a la diversidad cultural. Mediante la práctica del círculo de diálogo, se escuchará a cada participante para que exprese sus emociones y se comprometa a mejorar la convivencia.

Ejecución

4º y/o 5º de Primaria, a determinar por cada Centro: Una sesión.

Las sesiones tienen una duración de una hora y media.

Imparte: Asociación de Mediadores AMEDIAR

5. INTERNET Y REDES SOCIALES

Internet y las redes sociales han venido para quedarse. Nos ofrecen acceso en la palma de nuestras manos a oportunidades emocionantes y recursos para satisfacer nuestras necesidades culturales, educativas, de información y diversión. También hacen que sea más fácil conectarse con amigos y familiares. Sin embargo, es importante recordar que también pueden ser arriesgadas, especialmente para niños, niñas y adolescentes. La complejidad en las configuraciones de privacidad o la falsa sensación de seguridad en un mundo virtual puede convertirse en un problema que a veces no se sabe cómo manejar.

En esta charla formativa, se expondrá información sobre los peligros en Internet y cómo hacer un uso positivo de la tecnología, conociendo los riesgos y amenazas. Se ofrecerán estrategias sobre cómo podemos protegernos haciendo un uso seguro de las nuevas tecnologías.

Contenidos:

- Redes sociales: Tik-Tok e Instagram, privacidad, uso seguro, no difusión de información personal, compatibilizar el tiempo usado con el tiempo familiar y el de estudio, suplantación de identidad, cuentas falsas, ...
- Ciberdelitos: cómo defendernos, cómo denunciar un ciberdelito, qué saber para no cometerlos nosotros, ...
- Inteligencia artificial: Chat GPT, usos legítimos y usos ilegítimos, sus consecuencias.

Las charlas se hacen de forma directa con el alumnado, interactuando con ellos en primera persona para que puedan exponer sus dudas o consultas, con un lenguaje y terminología que los menores entiendan, explicando casos reales y sobre todo ofreciendo soluciones a sus problemas y ayuda.

Ejecución:

5º de Primaria: una sesión

Las sesiones tienen una duración de una hora aproximada.

Imparte: Eloy Villa. Informático.

6. EL PODER DE LA RESPIRACIÓN: RESPIRA, RELÁJATE Y SONRÍE

Técnicas de respiración y relajación para manejar la ansiedad y el estrés en niños y niñas

La ansiedad en la infancia es una reacción común ante situaciones nuevas o desafiantes, como los exámenes, las actividades grupales o los cambios en su entorno. Sin embargo, cuando estos sentimientos de preocupación o nerviosismo se vuelven intensos o frecuentes, pueden afectar su bienestar emocional, su capacidad de concentración y su rendimiento académico. Por ello, resulta fundamental ofrecerles herramientas sencillas que les permitan identificar y manejar estas emociones de forma saludable.

Esta formación tiene como propósito ayudar al alumnado a reconocer cómo se manifiesta la ansiedad en su cuerpo y en sus pensamientos, fomentando la autoconciencia emocional desde una edad temprana. A través de ejemplos prácticos y un lenguaje cercano, se busca que comprendan que la ansiedad no es algo “malo”, sino una señal del cuerpo que los invita a detenerse, respirar y recuperar la calma.

Durante la sesión se enseñarán técnicas básicas de respiración consciente, las cuales ayudan a disminuir el ritmo cardíaco, relajar los músculos y recuperar la sensación de control. Estas estrategias se presentarán de manera lúdica y participativa, para que niños y niñas puedan practicarlas y experimentar sus beneficios de forma directa.

La propuesta busca fortalecer el bienestar emocional dentro de la comunidad escolar, promoviendo espacios donde descubran que la tranquilidad está al alcance de un simple respiro. Al finalizar la actividad, contarán con recursos prácticos que podrán aplicar en momentos de estrés o nerviosismo, tanto dentro del aula como en su vida cotidiana. De esta manera, la charla contribuye no solo a la prevención de la ansiedad infantil, sino también al desarrollo de habilidades emocionales esenciales para su crecimiento integral.

Ejecución:

3º de Primaria: una sesión

Las sesiones tienen una duración de entre 60 y 90 minutos.

Imparte: Yuliana Amador. Maestra de Yoga certificada

7. CONECTAD@S:

PROGRAMA DE COMPETENCIAS DIGITALES Y BIENESTAR EMOCIONAL

En la actualidad, las pantallas forman parte integral de la vida cotidiana. Nos permiten comunicarnos, aprender y compartir momentos significativos. Sin embargo, un uso inadecuado puede afectar el bienestar emocional, social y cognitivo de los/las menores. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado que el uso excesivo de pantallas se asocia con un aumento de ansiedad, depresión y aislamiento social, pese a estar permanentemente hiperconectados.

Los efectos del tiempo prolongado frente a las pantallas abarcan diferentes áreas, desde la salud física hasta la mental, incluyendo el deterioro de funciones ejecutivas como la atención, la memoria y el autocontrol. De igual modo, la sobreexposición y el acceso precoz a contenidos inapropiados puede afectar a la empatía, la percepción del otro y la construcción de la identidad. Además, la exposición constante a redes sociales genera comparaciones y aumento de la presión social, afectando la autoestima, el autoconcepto y dificultando la gestión de límites.

Asimismo, el uso excesivo de pantallas desplaza otras actividades esenciales para el desarrollo y el bienestar, como la práctica deportiva, el juego, la vida familiar y el contacto con la naturaleza.

El programa “**Conectad@s**” tiene como objetivo desarrollar competencias y estrategias para un uso saludable de las pantallas: fortalecer la autoestima, establecer límites, fomentar la comunicación, la confianza y la autonomía, y promover relaciones saludables dentro y fuera del entorno digital.

Ejecución

6º de Primaria: una sesión

Las sesiones tienen una duración de entre 45 min y 1 hora.

Imparte: María Peralta. Psicóloga.

8. SALUD:

A. Primer contacto con el Centro de Salud

Los niños pequeños con frecuencia tienen que acudir al centro de salud, ya sea por sus revisiones rutinarias o bien porque se han puesto enfermos, lo que es bastante habitual en los primeros años de escolarización.

El miedo, el malestar que pueden tener y el desconocimiento de lo que se les va a hacer en la consulta hace que pasen un mal rato.

Desde el Centro de Salud queremos trabajar con ellos y ellas esos miedos desde un entorno cómodo y seguro como son sus aulas.

En nuestra visita nos presentaremos, explicaremos cuál es nuestro trabajo y les enseñaremos el material que utilizamos en las consultas para que se familiaricen con él e incluso se diviertan escuchando el latido cardíaco con un fonendoscopio o busquen la campanilla de sus compañeros con la luz del otoscopio.

Aprovecharemos la visita para incidir en las normas de higiene básicas como son el lavado de manos y el cepillado de dientes entre otros. También hablaremos de autocuidado y primeros auxilios básicos a través de un cuento.

Ejecución

1º de Infantil: una sesión.

Las sesiones tienen una duración de entre 45 min y 1 hora.

Imparte: Enfermeras de Pediatría del C.S. Ejea de los Caballeros.

B. Me hago mayor, cambios en el cole y en mis revisiones de salud

La Educación Primaria no solo supone un cambio a nivel académico, coincide con un cambio en nuestro cuerpo y habilidades.

Los niños crecen y se desarrollan y desde su equipo de salud de Pediatría somos conscientes y los acompañamos y nos aseguramos de que todos estos cambios evolutivos se lleven a cabo sin ningún problema.

Ya son más conscientes de nuestro trabajo, pasamos a convertirnos en una figura que reconocen.

En nuestra visita nos presentaremos como un Equipo que velamos por la protección y la promoción de la Salud. Incluso podemos realizar actividades invitándolos a invertir roles. Se convertirán en Pediatras y Personal de enfermería por un día.

Aprenderemos qué primeros auxilios somos capaces de hacer y repasaremos las normas de higiene y alimentación.

Ejecución

1º Educación Primaria: una sesión.

Las sesiones tienen una duración de 45 min.

Imparte: Enfermeras de Pediatría del C.S de Ejea de los Caballeros.

C. La importancia de la higiene bucodental

La higiene bucodental juega un papel fundamental no solo en el mantenimiento de una sonrisa saludable, sino en la prevención de enfermedades que pueden afectar tanto la salud oral como la salud general. Una correcta higiene bucodental no solo evita caries y problemas de encías, sino que contribuye a prevenir infecciones importantes.

Desde temprana edad es fundamental enseñarles la importancia de cepillarse los dientes al menos dos veces al día, usar hilo dental o cepillado interdental y realizar visitas regulares al dentista. Esto les permite desarrollar hábitos que los acompañarán toda la vida y así poder mantener una buena salud bucodental.

Objetivos de nuestras charlas:

- Enseñar a los alumnos lo que es una clínica dental (sillones, odontólogos, higienistas, entre otros)
- La importancia de la higiene bucodental
- Conocer diferentes formas de cepillado dental, técnicas, productos, utensilios)
- Promover la prevención de enfermedades bucodentales

En definitiva, es importante fomentar la salud bucodental y reducir al mínimo las patologías dentales, tanto en el presente como en el futuro.

Ejecución

3º de Educación Infantil: una sesión

Las sesiones tienen una duración de entre 45 minutos y 1 hora.

Imparte: Odontólogas del municipio.

D. Promoción de una Alimentación Saludable

En España, alrededor del 40% de los niños padecen obesidad o sobrepeso. Este rápido aumento de la obesidad infantil se ha convertido en uno de los problemas de salud pública más serios del siglo XXI, y es una preocupación destacada de la OMS a nivel global.

Una manera efectiva de combatir esta situación es fomentar hábitos alimentarios desde la infancia. Actualizar la información nutricional que reciben las familias y niños a través de profesionales de la salud, la escuela y los medios de comunicación, es esencial para crear un entorno alimentario familiar que reduzca el riesgo de sobrepeso y otras enfermedades crónicas en todos sus miembros.

En estas sesiones, promovemos entornos que faciliten el descubrimiento de una alimentación equilibrada, variada, completa y adecuada. Hacer la compra, la cocina y las comidas momentos agradables en familia contribuirá a que los niños sigan una dieta saludable.

Ejecución

2º de Educación Primaria: una sesión

Las sesiones tienen una duración de entre 1h y 15 minutos

Imparten: Nutricionistas del municipio



Ayuntamiento de
**Ejea de los
Caballeros**