



Palpitando

Un proyecto que pretende trabajar por un fin común: generar experiencias de aprendizaje que permitan la adquisición y modificación de comportamientos y prácticas relacionadas con la promoción de la salud, el manejo y cuidado del bienestar físico, mental, emocional y social; así como propiciar en nuestro alumnado el desarrollo de habilidades para la vida que los forme como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, emprendedores, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo desde una perspectiva sostenible; partiendo siempre de la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles y la adquisición de las competencias clave que marcan nuestro currículo educativo.

Luisa M.^a Arias Lozano

Sonia Herrero Serrada

Sara Abadía Armendáriz



«PALPITANDO» PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA (PIE) ESCUELAS SALUDABLES DE CASTILLA Y LEÓN

«PALPITANDO» AN INNOVATIVE EDUCATIONAL PROJECT ABOUT HEALTHY SCHOOLS IN CASTILLA & LEON

Luisa M.^a Arias Lozano, Sonia Herrero Serrada y Sara Abadía Armendáriz

CEIP Cardenal Mendoza (Valladolid)

Resumen

«La salud emocional no es la ausencia de emociones, sino la habilidad para gestionarlas adecuadamente». Carl Gustav Jung (psiquiatra y psicólogo suizo).

El concepto de Escuela Saludable como institución educativa que promueve y fomenta el bienestar integral del alumnado, del profesorado, del personal del centro y de la comunidad en general, ha estado presente en el planteamiento pedagógico y curricular de nuestro centro educativo desde hace cinco cursos, en los que hemos venido desarrollando una serie de actuaciones con un enfoque holístico que abarcan aspectos vinculados con estilos de vida saludables, autocuidados y accidentalidad, uso positivo de las TIC, educación emocional y medioambiente y sostenibilidad.

Un proyecto que pretende trabajar por un fin común: generar experiencias de aprendizaje que permitan la adquisición y modificación de comportamientos y prácticas relacionadas con la promoción de la salud, el manejo y cuidado del bienestar físico, mental, emocional y social; así como propiciar en nuestro alumnado el desarrollo de habilidades para la vida que los forme como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, emprendedores, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales que los lleven a

Abstract

The concept of a Healthy School as an educational institution that promotes and fosters the comprehensive well-being of students, staff, and the community at large has been present in the pedagogical and curricular approach of our educational center for the past five academic years. During this time, we have been implementing a series of actions with an holistic approach that encompass aspects related to healthy lifestyles, environment and sustainability, emotional education, self-care and accident prevention, and positive use of ICT. It is from here that our project «Palpitando» is born.

This project aims to work towards a common goal: to generate learning experiences that allow the acquisition or modification of behaviors and practices related to the management and care of physical and mental health. Additionally, it aims to foster in children the development of life skills that shape them as agents of development with high self-esteem, creativity, self-assurance, innovativeness, critical thinking, and with civic and moral values, leading them to constantly seek individual and collective well-being from a sustainable perspective. This approach always starts with the achievement of the Sustainable Development Goals (SDG) and the acquisition of the key competencies outlined in our educational curriculum.

la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo desde una perspectiva sostenible; partiendo siempre de la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles y la adquisición de las competencias clave que marcan nuestro currículo educativo.

Palabras clave: Escuela saludable, salud física y mental, bienestar integral, experiencias de aprendizaje, educación socioemocional, ODS.

Key Words: Healthy school, Physical and mental health, learning experiences, socioemotional education, integral well-being, Sustainable Development Goals, (SDG).





I. Nuestro colegio. Contexto educativo



El **CEIP Cardenal Mendoza** es un colegio con sección bilingüe de alemán que está situado en una **zona urbana** del centro de la ciudad de Valladolid donde la mayoría de los edificios colindantes son comercios, empresas y oficinas. El colegio está ubicado en una zona con **gran densidad de tráfico**, con calzadas y aceras estrechas, lo que complica la convivencia de vehículos y viandantes; existe un riesgo real en el mantenimiento de la seguridad vial de los escolares por la cercanía del tráfico al centro educativo.

A unos 500 metros del colegio se encuentra la mayor zona verde de la ciudad, el **Campo Grande**, un espacio público que alberga once hectáreas de jardines con flora y fauna muy variada.

Nuestro colegio es un centro educativo público y mixto, de edades comprendidas entre los dos y los doce años. La ratio es de unos 20 alumnos por aula, la mayoría de ellos reside en nuestra zona de escolarización.

En cuanto al perfil social del alumnado, actualmente un 50 % de la población escolar es migrante de **distintas nacionalidades** (veinte en concreto),

con un predominio claro de familias provenientes de Hispanoamérica. Además de la riqueza intercultural que supone para el centro esta realidad, también lleva asociadas otras problemáticas relacionadas con un bajo nivel sociocultural que se traduce en evidentes desfases curriculares y dificultades socioeconómicas y sociales que aumentan las desigualdades. Estas circunstancias dificultan, en ocasiones, la implantación correcta de hábitos saludables relacionados con la higiene, la alimentación, la prevención de dependencias, etc., dando lugar a un núcleo poblacional con mayor probabilidad de padecer **problemas de salud y conductas de riesgo** en un futuro.



A todo lo mencionado anteriormente se añade el envejecimiento de la población de esta zona y el movimiento de las generaciones más jóvenes a zonas residenciales alejadas del centro de la ciudad, que ha desarrollado una hiperexplotación de alquileres y casas de acogida donde una gran parte de los migrantes que van llegando se alojan temporalmente. Esta circunstancia ha provocado una **bajada del nivel socioeconómico** de la zona en comparación con épocas pasadas.

En relación directa con estos movimientos internacionales (migración, asilo político, refugiados de guerra, etc.), se da la circunstancia de que muchos de estos niños llegan a España a mediados de curso y necesitan escolarizarse. El alumnado **migrante** que se incorpora a nuestro centro una vez comenzado el curso está conformado fundamentalmente por familias provenientes de Colombia, Venezuela y Perú.

Esta mezcla de población ha provocado grandes **desigualdades**, puesto que conviven varios niveles socioeconómicos en el mismo barrio. Por un lado, una clase media integrada completamente en la sociedad y, por otro lado, unas familias, en su mayoría extranjeras, con un **nivel socioeconómico bajo** y en **riesgo de exclusión social**, que subsisten gracias a diversas ayudas económicas gestionadas por el Estado, el Ayuntamiento o distintas ONG.

A pesar de estas desigualdades socioeconómicas, **la convivencia y el respeto** son los pilares en los que se cimenta nuestra labor educativa en el CEIP Cardenal Mendoza. Un colegio en el que trabajamos día a día para crear un clima de acogida, comprensión y bienestar emocional que se consigue entre todos.

Todas estas circunstancias son las que nos motivaron como centro educativo a desarrollar este **proyecto de promoción de la salud integral** en la comunidad educativa para fomentar una escuela y una vida más saludables.

3. Proyecto «Palpitando»

Con estas premisas y basándonos en el objetivo principal de toda escuela saludable, consistente en crear un entorno que promueva la salud y el bienestar integral de todos los que forman parte de la comunidad escolar y su repercusión directa en el rendimiento académico, la asistencia y el desarrollo general de la comunidad educativa y, por extensión, de la sociedad, nos planteamos materializar en forma de proyecto de centro todo lo trabajado en los últimos cinco cursos académicos para dar forma al PIE (Programa de

Innovación Educativa) *Palpitando* del CEIP Cardenal Mendoza.

3.1. Experiencias previas

Nuestra **trayectoria** en la participación y desarrollo de actividades y proyectos relacionados con la salud, el medioambiente, la disminución de desigualdades y el bienestar integral se resumiría en:

CURSO 2019-2020

- Proyecto educativo de centro *Retando a la plasticidad*, basado en el medioambiente y la salud. <https://n9.cl/rv4x8>
- *VII Gynvasion por la Igualdad*. Actividades deportivas y artísticas. <https://www.tandemlife.es/gymvasion/>
- *El desarrollo sostenible: un reto de todos*. Exposición itinerante UNICEF <https://www.unicef.es/educa/gotas/expo/ods>

CURSO 2020-2021

- Participación en el Proyecto Europeo *URBAN GreenUp* en Valladolid *Apadrina un alcorque*. <http://www.valladolidadelante.es/node/12344>
- Proyecto educativo de centro *Las Mendolimpiadas*, basado en los deportes de los distintos continentes y la ciudadanía global. <https://n9.cl/cardenal>
- *Aulas Medioambientales* en Viérnoles. Programa del Ministerio de Educación y Formación Profesional.
- Actividad de sensibilización *Día de la Cero Discriminación* (1 de marzo). Cuento narrado: «Por 4 esquinitas de nada». mp4

CURSO 2021-2022

- Proyecto educativo de centro *Un pulmón verde en el Cardenal* sobre desarrollo sostenible.
- Participación en el Proyecto Europeo *URBAN GreenUp* en Valladolid *Apadrina un alcorque*. <http://www.valladolidadelante.es/node/12344>
- Proyecto de biblioteca escolar *Verde por dentro, verde por fuera*.
- «Bibliotecas Escolares de Futuro. Bibliotecas 2030» centrado en los bosques, la deforestación y su repercusión en la vida de las personas.

- Salidas educativas “*Conoce las estaciones*”, organizado por el Aula de medioambiente de Caja de Burgos.

CURSO 2022-2023

- Premio subvención de educación para el desarrollo: *Estrellad@s, tod@s bajo un mismo cielo*, donde abordamos varios ODS centrados en el cuidado del planeta, la desigualdad norte-sur y el compromiso global para lograr un mundo mejor. (PREMIADO)
- Semana Cultural: *Las mujeres científicas*, dando visibilidad y empoderamiento a las mujeres.

CURSO 2023-2024

- Proyecto de Innovación Educativa Escuelas saludables: *Palpitando* (PREMIADO)
- Proyecto «Bibliotecas Escolares de Futuro. Bibliotecas 2030»: “*Palpitando*” (PREMIADO)
- Salidas educativas *Conoce las estaciones*, organizado por el Aula de medioambiente de Caja de Burgos.
- *Día internacional de la Discapacidad* (3 de diciembre), GINKANA



Además de lo mencionado anteriormente, desde el curso 2019-2020 hemos venido desarrollando estas actividades:

- Talleres de Educación Vial (Policía municipal).
- *El camino de PiEfcitos*. Esta iniciativa es un proyecto anual y cooperativo cuyo objetivo es

trabajar e instaurar hábitos físico-saludables en toda la comunidad educativa. <https://view.genial.ly/5f481438f41d8c0d7858efb1>

- Programa *Recreos residuos 0*.

<https://teachersforfutureSpain.org/que-hacemos/recreos-residuo-cero/>

- Colaboración en programas de inclusión social y escolar llevados a cabo por diferentes ONG locales.

Así es como, dando continuidad a esta trayectoria, surge nuestro proyecto escolar para el curso 2023-2024 llamado **Palpitando**.

3.2. Líneas de actuación

El proyecto se articula en torno a seis líneas de intervención que son las siguientes:

- **Estilos de vida saludable:** alimentación equilibrada y nutrición, importancia de la alimentación en la salud, el crecimiento y el rendimiento escolar, incremento de la actividad física y el ejercicio, conocimiento y prevención de enfermedades comunes.
- **Medioambiente y sostenibilidad:** uso y gestión de espacios, consumo energético responsable, gestión de residuos y reciclaje, fomento de los medios de transporte sostenibles.
- **Educación socioemocional:** conciencia emocional, autorregulación, autonomía y competencia social, mediación ante los conflictos, prevención del acoso escolar, competencias para la vida y bienestar.
- **Prevención de consumo de sustancias adictivas:** conocimiento sobre las consecuencias derivadas del consumo de estas sustancias, desarrollo de actitudes críticas y hábitos saludables relacionados con la salud y el consumo responsable.
- **Autocuidados y accidentalidad:** hábitos de higiene y cuidado corporal, salud bucodental, higiene del sueño, higiene postural, seguridad y educación vial, seguridad en la escuela y en el hogar, prevención de accidentes y primeros auxilios.
- **Uso positivo de las TIC:** estilos de vida saludables en una sociedad digital, prevención del acoso a través de las redes sociales, adicciones a las TIC, prevención de conductas de riesgo, buenas prácticas y recomendaciones.

3.3. Objetivos del proyecto

Las personas podemos tomar decisiones sobre nuestros propios estilos y condiciones de vida, por ello resulta fundamental capacitar al alumnado en esta toma de decisiones, para que la elección más sencilla sea la más saludable, promoviendo el aprendizaje activo, la interacción y la integración social, el desarrollo de la capacidad crítica y creativa, así como la búsqueda de soluciones ante situaciones de riesgo para la salud.

Con esta finalidad nos planteamos los siguientes objetivos:

1. Contribuir al **desarrollo de competencias y capacidades** que permitan al alumnado afrontar los riesgos para la salud más frecuentes en estas edades, favoreciendo la elección de **conductas saludables**.

2. Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las **emociones propias y de los demás**, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.

3. Desarrollar habilidades que potencien la **autonomía emocional**, una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás, así como estrategias que permitan afrontar los retos de la vida de forma sana y equilibrada.

4. Sensibilizar sobre la importancia de realizar **actividad física** y llevar una **alimentación variada y equilibrada** basada en la dieta mediterránea, haciendo especial énfasis en el aumento del consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.

5. Promover la adquisición de hábitos relacionados con la **higiene y el autocuidado**.

6. Favorecer el desarrollo de competencias relacionadas con la **seguridad vial**.

7. Ofrecer estrategias para un **uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación**, fortaleciendo las relaciones dentro de la familia y fomentando valores y actitudes críticas.

8. **Retrasar la edad de inicio del consumo de sustancias adictivas**, incidiendo en los factores y conductas de riesgo y de protección que se relacionan con el uso de tabaco, de alcohol y de otras sustancias psicoactivas.

9. Facilitar el intercambio, el **diálogo** y la discusión productiva entre los **grupos de iguales**, dotando de estrategias de difusión de las opiniones.



10. **Hacer partícipes a las familias**, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.

11. **Mejorar el entorno del centro** en su dimensión física, social y medioambiental mediante estrategias de estudio, valoración y actuación para la promoción de la salud y el bienestar general de la comunidad, de cara a incrementar los activos que protegen y mejoran la salud hacia entornos más sostenibles y saludables.

3.4. Agentes implicados en el proyecto

Este proyecto fomenta la comprensión, análisis crítico y apoyo personal y público respecto a los hábitos de vida saludables, lo cual implica la participación de la comunidad educativa en los planes de acción escolares y la colaboración entre los agentes educativos locales en los que se encuentran:

- El **personal docente**, un grupo de 30 profesoras y profesores muy implicados en todos los proyectos que desarrolla el centro y de los cuales 20 han recibido durante este curso 2023-2024 una formación de tres módulos (50 horas) para llevar a cabo el proyecto de manera eficiente.
- La persona del **PAS** que realiza las tareas de conserjería, ocupándose del mantenimiento y el buen funcionamiento del centro.
- El **alumnado**, eje fundamental en el desarrollo del proyecto y cuya participación persigue:
 - 1) Favorecer la democracia, sus valores y procedimientos, así como las relaciones interper-

sonales y el clima de convivencia entre todos los miembros de la comunidad educativa.

2) Promover la adquisición por el alumnado de los valores en los que se sustentan la convivencia, la participación, la no violencia, la igualdad entre hombres y mujeres y el desarrollo de hábitos y estilo de vida saludables.

3) Estimular en ellos la capacidad crítica ante la realidad que les rodea, promoviendo la adopción de actitudes que favorezcan la superación de desigualdades.

- **Las familias**, ya que la coordinación escuela-familia es un elemento fundamental en la educación. Se les ha hecho conocedores y partícipes de este proyecto desde el principio puesto que desde el centro se fomenta siempre una actitud colaborativa.
- **Órganos de participación en el centro escolar:** claustro de profesores, consejo escolar y AMPA. Estos órganos planifican, elaboran, aprueban, desarrollan, gestionan, colaboran, coordinan y evalúan el proyecto.
- El **personal sanitario de los centros de salud de la zona**, a través de la participación en las reuniones del Consejo de Salud, que tienen lugar en nuestro Centro de Salud de referencia y colaborando con la realización de talleres de salud en las aulas.
- **Otros agentes activos en materia de salud comunitaria:** policía tutor que realiza funciones de acompañamiento, voluntarios de centros de salud de la ciudad desarrollando talleres de primeros auxilios, el Ayuntamiento con la impartición de charlas sobre los riesgos y prevención en el uso de las TIC y educación vial, y voluntarios de la Asociación de Víctimas de Siniestros de Tráfico en Castilla y León quienes comparten su experiencia con el alumnado.

3.5. Desarrollo de las actuaciones y actividades

El proyecto *Palpitando* es un proyecto multinivel en el que se involucra a toda la comunidad educativa. Va dirigido a todos los cursos y niveles del centro (desde infantil 2-3 años, hasta 6.º de primaria).

Esto exige una gran coordinación horizontal / vertical que asegure la adecuación y continuidad de los contenidos que hay que trabajar a través de las diferentes actividades planteadas. La motivación, implicación y participación del alumnado, profesorado

y el resto de la comunidad educativa se hace imprescindible.



La metodología general de trabajo se basa en el trabajo cooperativo, introduciendo metodologías activas e innovadoras que aseguren la consecución de los objetivos planteados. Todo ello desde un enfoque gamificado que sirve de hilo conductor del proyecto.

La forma de trabajo se adapta a la edad y características del alumnado:

- ❖ En la etapa de Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria se trabaja con un enfoque globalizado, basado en el **aprendizaje significativo**, priorizando las experiencias y el juego como motor de aprendizaje. Las actividades son fundamentalmente manipulativas, cooperativas y los contenidos cercanos a su realidad. El papel del docente es el de motivador y acompañante del aprendizaje.

- ❖ En el segundo ciclo de Educación Primaria el proyecto se desarrolla a través de **grupos de trabajo**, trabajos manuales individuales y colectivos, lecturas referidas a las temáticas trabajadas, juegos, etc., con un enfoque inclusivo y participativo. El papel del docente es el de guía y apoyo.

- ❖ En el tercer ciclo de Educación Primaria el desarrollo del proyecto se centra en fomentar una mayor autonomía por parte del alumnado, con métodos de trabajo centrados en **investigaciones**, debates, colaboraciones, lecturas y con un enfoque crítico y globalizado de la realidad. El papel del docente es el de impulsor de nuevos pensamientos y actitudes.

La atención a la diversidad se contempla en el Plan de Atención a la Diversidad del centro y se de-

sarrolla en el proyecto adoptando las medidas que en dicho plan están establecidas: adaptando metodologías, tiempos, espacios, contenidos, materiales, agrupaciones, etc., en función de las necesidades del alumnado.



Como se ha mencionado anteriormente, el proyecto está planteado desde un enfoque gamificado para crear motivación en el alumnado. Este elemento motivador hace referencia al fin último del proyecto: cumplir entre todos una misión.

La misión consiste en conseguir formar un gran corazón al finalizar el curso para demostrar que el colegio está lleno de vida.

El corazón está conformado por 16 trozos, a modo de puzle, correspondientes a cada una de las 16 clases que tiene el centro. Cada clase colabora con un trozo de corazón.

Este matiz cooperativo hace entender la salud como algo no solo individual, sino también colectivo, comprendiendo que las acciones individuales repercuten en el bienestar general.

Cada clase consigue completar su trozo de corazón después de haber realizado a lo largo del curso una serie de acciones y actividades relacionadas con la promoción de la salud y el bienestar integral. Actividades de cada una de las líneas de intervención, reforzando así la idea de que, para tener un corazón, una salud fuerte, es necesario llevar una vida sana y equilibrada en todos los ámbitos de la persona (físico, mental, social y emocional).

Este carácter lúdico da sentido a todas las acciones que se desarrollan en el proyecto, realizándose dos tipos de actividades:

I. ACTIVIDADES A LO LARGO DEL CURSO - ACTIVIDADES DE CARÁCTER PERMANENTE

Estas actividades pretenden generar hábitos relacionados con la salud, el medioambiente, la gestión de las emociones, la resolución de conflictos, la alimentación saludable y el uso positivo de las TIC.



Algunas de las actividades de carácter permanente mencionadas son, por ejemplo, dentro del bloque de **estilos de vida saludables** los *Almuerzos saludables* que fomentan una alimentación sana a través de un calendario de almuerzos semanales para equilibrar la ingesta de nutrientes (lácteos, fruta, cereales, etc.). Además, realizamos *Minutosgym* que son estiramientos o actividad física corporal al empezar el día y *Descansos activos*, periodos de descanso entre actividades que conlleven algo de actividad física para favorecer la concentración y el descanso mental.

En cuanto al módulo de **medioambiente y sostenibilidad**, con la actividad *Juntos, pero no revueltos*, separamos residuos orgánicos, envases y papel en el aula mediante cubos de reciclaje. Además, reutilizamos los residuos y elaboramos nuevos materiales, objetos y juguetes con la actividad denominada *Dame una segunda vida*. Los *Guardianes de la luz* es como se denominan los miembros de un grupo de

alumnos y alumnas del tercer ciclo de primaria responsables de reducir el gasto energético apagando la luz de las aulas durante los recreos y en otros momentos en los que no sean utilizadas. Con la actividad las *Lágrimas de lluvia* reutilizamos el agua de lluvia para regar las plantas del centro. La recogida del agua se realiza con unos pluviómetros instalados en las jardineras del patio. Cada clase se encarga de su propio pluviómetro que vacía en unas regaderas grupales con las que después se riegan las plantas interiores del centro.



La Educación emocional la trabajamos con *Tiritas para tus conflictos* que es un programa de centro para la gestión de conflictos en el patio. El *Botiquín emocional* es un espacio en las aulas destinado a la calma, la identificación y la exteriorización de las emociones, y además todos los días gracias a las *Entradas con ritmo* entramos y salimos con música para aumentar la motivación y el bienestar en función del bloque temático de la semana.

El autocuidado y la accidentalidad lo trabajamos con las *Manos sin virus*, que consiste en el lavado de manos antes de los almuerzos en todos los niveles. *¡¡Eo, eo, e o... tod@s al aseooo....!!* es el aseo después de realizar actividades deportivas.

Y para trabajar **el uso positivo de las TIC** tenemos *Tips mensuales* para un uso responsable de las TIC y hacemos uso de algunas APP en la práctica de actividad física.



2. ACTIVIDADES PARA DÍAS CONCRETOS REPARTIDAS EN LOS TRES TRIMESTRES -ACTIVIDADES PUNTUALES

Todo el centro en conjunto realiza actividades que coinciden con días señalados (Día Mundial de la Salud, Día del Medioambiente, Día de la Paz y la No Violencia escolar, etc.). Estas actividades requieren, en su mayoría, la implicación de toda la comunidad educativa y fomentan la cooperación y la colaboración entre sus miembros.

Estas actividades se estructuran en tres fases:

❖ FASE I: ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN. Inicio de curso.

1. *No oigo tu palpar*

(Divulgación del proyecto). Septiembre

Juego-actividad de ambientación en el que se expone al alumnado el objetivo del proyecto: conseguir formar un gran corazón entre todos.

Para ello, cada clase tenía un trozo de ese corazón que iba rellenando de color al realizar las distintas actividades. Los trozos de corazón se repartieron en el acto inicial.

Para generar sentimiento de equipo, todos fuimos con una camiseta roja, formamos un corazón con nuestros cuerpos y se le dio a cada alumno una pulsera con el nombre del proyecto.



2. Corazones rotos

(Ambientación y planteamiento). Implicación de las familias. Septiembre

Esta actividad consistía en llevar a cabo la decoración del centro y el reparto de tareas o funciones por ciclos y niveles. Cada clase se encargó de una línea de intervención, quedando en el centro representados todos los aspectos de una vida saludable (alimentación, deporte, higiene, etc.).

También se constituyó el *Equipo de Promoción de la Salud*, encargado de coordinar todas las acciones y actividades del proyecto, así como de velar por su buen desarrollo.



❖ FASE 2: ACTIVIDADES DE DESARROLLO.

1. “Mendozachef”

(16 de octubre: Día Mundial de la Alimentación). Octubre

Realizamos talleres de cocina saludable en la *Semana de la Alimentación*. Cada clase elaboró diferentes recetas con productos saludables y de cercanía en el aula. La experiencia resultó muy motivadora y creativa.

2. *Más vale prevenir que curar*. Noviembre

Durante el mes de noviembre la Policía local llevó a cabo varios talleres, adaptados a la edad del alumnado, sobre prevención de accidentes y charlas de los riesgos en el uso de las nuevas tecnologías y prevención de adicciones.

3. *Intercambios desde el corazón*. Diciembre

Una de las acciones más enriquecedoras desarrolladas en el proyecto fue la actividad de aprendizaje-servicio con los usuarios de varios centros geriátricos de la ciudad en fechas próximas a la Navidad.

Esta actividad era una propuesta educativa para combinar procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad. Los alumnos escribieron felicitaciones a todos los residentes, cantaron villancicos y algunos tocaron diferentes instrumentos musicales ofreciéndoles un pequeño concierto. Los ancianos agradecieron la visita compartiendo recuerdos de la infancia y contando anécdotas e historias de tradición oral.

Esta experiencia fue una de las más valoradas por el alumnado y las familias.

4. “Paz con amor”

(30 de enero: Día de la No Violencia y la Paz). Enero

Actividad cooperativa para fomentar la no violencia y la paz en el entorno escolar. Se realizó un baile conjunto y un cartel con forma de corazón en el que destacaban distintas palabras que incitaban a reflexionar sobre el respeto y la paz en el mundo.

5. *Mujeres que curan*

(11 de febrero: Día Mundial de la Mujer Médica). Febrero

Esta actividad, cuyo objetivo era dar visibilidad a las mujeres, consistió en la realización de diferentes investigaciones por parte del alumnado sobre algunas mujeres importantes en el ámbito de la salud a lo largo de la historia, y su posterior expo-



sición en el centro mediante murales e infografías. Cada clase escogió a una de estas profesionales y se encargó de dar a conocer su trabajo y su obra al resto del alumnado del centro.

6. *Se hace camino al andar.* Febrero

Salidas al entorno próximo caminando por Valladolid para fomentar la movilidad sostenible y el ejercicio físico.

7. *Semana de la salud: conociendo nuestro cuerpo* (Semana Cultural). Marzo

Se realizaron talleres de RCP para aprender técnicas básicas de primeros auxilios y charlas divulgativas de salud para la prevención de enfermedades, realizadas por la Asociación Castellano y Leonesa de Enfermería Pediátrica, y por padres y madres de alumnos y alumnas pertenecientes profesionalmente a la rama sanitaria.

8. *Corazonadas*

Día de la Educación Física en la calle (17 de abril). Abril





Bajo el lema de este año *Educación Física y Salud mental*, salimos a la calle para realizar una sesión lúdica con juegos y actividades deportivas con el objetivo de concienciar sobre la importancia de lograr un equilibrio en torno a la salud mental a través de la Educación Física.

9. Lecturas saludables

(23 de abril: Día del Libro). Abril

Con motivo de la celebración del Día Internacional del Libro, y para fomentar el gusto por la lectura como medio de aprendizaje y disfru-

te saludable, realizamos una *lectura conjunta en silencio* precedida de una breve narración que hacía referencia al bienestar, al compañerismo y al medioambiente.

La dinámica consistió en llenar de corazones el patio del colegio como emblema de nuestro proyecto. Estos corazones, uno por clase, los formaban los propios alumnos con sus cuerpos. Después se procedió al reparto de unos corazones en los que estaban escritas algunas de las emociones que nos puede despertar la lectura. Esta señal daba comienzo al momento lector en cada grupo, hasta lograr que todo el alumnado



estuviera leyendo en silencio a la vez, creando un ambiente de sosiego y disfrute colectivo.



También se realizó una composición artística con fotos de las familias del centro leyendo en espacios saludables.

10. *Latidos sobre ruedas*

Talleres Seguridad Vial. Mayo

Organizados por la Policía Municipal y el Ayuntamiento de Valladolid. Una de las invitadas a estas charlas fue una víctima de accidente de tráfico que acabó en silla de ruedas a causa de un accidente de moto. Su testimonio fue muy impactante para el alumnado y, sin duda, ayudó a concienciar sobre la importancia de tomar todas las medidas de seguridad vial establecidas.

11. *Mensajes con corazón*

(17 de mayo: Día Mundial de reciclaje). Mayo

Charlas de concienciación sobre el cambio climático y la necesidad de modificar nues-

tros estilos de vida para lograr un mundo más sostenible. (Espacio medioambiental Caja Burgos).



❖ FASE 3: ACTIVIDADES DE CONCLUSIÓN-EVALUACIÓN

1. *Palpitando* (Actividad de evaluación-conclusión). Mayo

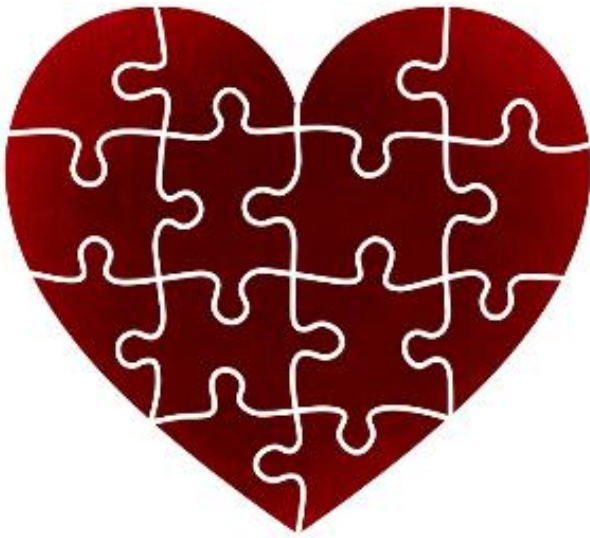
Actividad de evaluación final en la que completamos el gran corazón del colegio con las aportaciones de todos los grupos del centro.

El hecho de unir todas las piezas del puzzle demostraba que habíamos llevado a cabo con éxito el proyecto y que los objetivos perseguidos durante su desarrollo se habían cumplido.

Conseguimos sembrar una pequeña semilla de bienestar individual y colectivo en cada uno de los miembros de la comunidad educativa, esperando que su crecimiento en un futuro mejore la vida de las personas, de la sociedad y del mundo.

Una recompensa más que merecida al esfuerzo del equipo docente y al trabajo que este proyecto llevaba detrás.





3.6. Proyecto de biblioteca escolar «Palpitando»

Vinculado al proyecto general, también llevamos a cabo de forma paralela un Proyecto de Bibliotecas Escolares de Futuro. Bibliotecas 2030, en el que nos centramos en cinco líneas de actuación:



1. La biblioteca como espacio flexible de aprendizaje.
2. Desarrollo de la competencia tecnológica en nuestra biblioteca.

3. Plurilingüismo: alemán como seña de identidad, inglés y español.
4. Manejando destrezas lingüísticas:
 - Expresión oral: radio y lectura en alto.
 - Expresión escrita: producción de composiciones escritas.
 - Lecturas compartidas.
5. Aprendizaje-Servicio: Colaboración con familias e instituciones del entorno próximo.

Entre las **actividades** desarrolladas destacamos las siguientes:

- *La escalera parlante*: en las escaleras del centro de acceso a la biblioteca se colocaron unas citas de autores literarios que mayor significatividad tenían para nuestro alumnado.



- *Los ODS en la biblioteca:* espacio exterior de acceso a la biblioteca donde a lo largo del curso se iban poniendo los ODS trabajados en los días señalados (Día Internacional del Agua, Día de los Derechos Humanos, etc.).



- *ABJ (Aprendizaje Basado en Juegos):* en un espacio de la biblioteca dedicamos un lugar para el préstamo activo de juegos de mesa cooperativos que ayudaran a implementar el trabajo de los objetivos del currículo.
- *Magazine del Cardenal:* elaboración de la revista digital del centro.
- *Sintonizando...manos a la radio:* implantación de la radio escolar. Diseño de un programa de radio elaborando contenido, redactando, locutando y editando.
- *Historias desde un atril:* recurso desde el que los alumnos realizaban exposiciones de sus composiciones escritas, monólogos, debates y otros.



- *El vagón de los cuentos:* para el alumnado del aula de 2-3 años, un carrito viajaba periódicamente con lecturas variadas.
- *SOS- hospitalibro:* reparación de libros por parte del alumnado, implicándoles en su cuidado y conservación.

Incluir este proyecto de biblioteca en el proyecto general del centro nos permitió abarcar más ámbitos de la vida escolar e impulsar nuestra biblioteca como recurso pedagógico multidisciplinar.

4. Evaluación del proyecto «Palpitando»

Los resultados previstos tras la realización del proyecto son los siguientes:

- Toma de conciencia de toda la comunidad educativa ante la necesidad de llevar una vida más saludable.
- Desarrollo de un pensamiento crítico relacionado con los hábitos perjudiciales, consumo de sustancias adictivas y el uso de las TIC.
- Aumento de la autonomía emocional y la competencia social.
- Concienciación sobre la necesidad de la acción individual y colectiva para hacer posible una transformación social real.

- Desarrollo de un sentimiento de pertenencia a una comunidad global capaz de asumir retos globales relacionados con la sostenibilidad, la paz y los derechos humanos.
- Reducción de las desigualdades.

5. Conclusiones

El siguiente artículo presenta una visión sucinta del proyecto de innovación educativa de Escuelas Saludables «Palpitando» implementado en el CEIP Cardenal Mendoza de Valladolid durante el curso 2023-2024 como producto final de una serie de acciones educativas que se llevan poniendo en práctica desde años anteriores en el centro. El propósito de esta evaluación, como conclusión, es analizar el impacto del proyecto en la promoción del bienestar integral de los estudiantes, el personal y la comunidad en general, así como identificar áreas de mejora y recomendaciones para futuras iniciativas similares.

Como aspecto que hay que destacar, señalaríamos que hubo un impacto en la **salud física** puesto que se observó:

- ✓ Una mejora significativa en los hábitos alimenticios de los estudiantes, con un aumento en el consumo de alimentos saludables y una disminución en la ingesta de alimentos procesados.
- ✓ Las actividades de EF siempre han sido del agrado del alumnado, pero tras el proyecto aumentó la participación y la motivación de los alumnos en la práctica de actividades deportivas y extraescolares.

Un impacto en la **salud emocional** ya que:

- ✓ Se observó una mayor conciencia y comprensión de la importancia del bienestar emocional.
- ✓ Las actividades de educación emocional, las entradas y salidas con música y rincones de la calma contribuyeron a una disminución en los niveles de estrés y ansiedad entre los estudiantes y el personal.
- ✓ Se registró una mejora en el clima escolar, con un aumento en la colaboración y el apoyo mutuo entre los miembros de la comunidad escolar.

Además, hubo **participación de la comunidad** pues:

- ✓ El proyecto logró una alta participación y compromiso de los padres, el personal y otros miembros de la comunidad en las actividades y eventos relacionados con la salud.



- ✓ Se establecieron ciertos vínculos con organizaciones locales de salud y bienestar, geriátricos, algunas ONG, etc., lo cual amplió el alcance y el impacto del proyecto en la comunidad.

Nos hicimos más conscientes de lo que supone el cuidado del **medioambiente y la sostenibilidad** porque:

- ✓ El proyecto nos enseñó a hacernos responsables de la optimización en el uso de los recursos a nuestro alcance (luz, agua, energía, reciclaje).

Hubo un impacto a nivel individual y colectivo en cuanto **al uso positivo de las TIC:**

- ✓ Aprendiendo a no compartir datos innecesarios en redes, evitando el *cyberbullying* (acoso) y respetando al individuo a pesar del anonimato de Internet.
- ✓ Siendo conscientes de que las adicciones comienzan desde edades tempranas y el exceso de consumo de tecnología es una de ellas.

Por lo tanto, como centro nos planteamos de cara al futuro:

- ✓ Continuar poniendo en práctica las iniciativas exitosas del proyecto, como los programas de alimentación saludable y actividades de edu-



cación emocional, la utilización de la música como recurso.

- ✓ Involucrar activamente a los alumnos, padres y miembros de la comunidad educativa en la planificación y ejecución de futuras iniciativas de salud escolar.
- ✓ Continuar realizando proyectos con un eje vertebrador que potencie la unión, el trabajo en equipo, el respeto y la convivencia.



Por último, cabe mencionar a Ken Robinson educador y experto en creatividad que señaló que: «Las escuelas deben ser lugares donde los estudiantes se sientan seguros, pero también donde sean desafiados. Deben ser lugares donde se fomente la autoexpresión, la creatividad y el bienestar emocional. Porque una educación verdaderamente efectiva no solo trata de la acumulación de conocimientos, sino también del desarrollo integral de la persona».

Referencias

Antonio Fraile Aranda. (2005). *Actividad física y Salud. Educación Infantil*. Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León.

Guía para la promoción de la Salud en los centros docentes de Castilla y León. (2022).

Arantzazu Martínez-Odria, María José Galán Gamonales y Roser Batlle. Coordinadores. (2023).

El impacto social del aprendizaje-servicio detectado por la comunidad. Dossier que recoge las constataciones y reflexiones de 22 entidades sociales y la Red Española de Aprendizaje-Servicio sobre el impacto que causa el servicio de los niños, niñas y jóvenes en su entorno.

Andrea Giráldez. (2018). *¿Puede la música contribuir al bienestar de las personas?*



Autoría

Luisa M.^a Arias Lozano es Licenciada en Filología alemana y en Filología inglesa y maestra con especialidad en Inglés por la Universidad de Valladolid, profesora asociada durante varios años en el Centro de idiomas de la Uva y la UEMC (Universidad Europea Miguel de Cervantes) y actualmente directora del CEIP Cardenal Mendoza de Valladolid (colegio bilingüe de alemán). Desde 1994 dedicada a la enseñanza del alemán, inglés y español como lengua extranjera en Alemania, Austria, Inglaterra e Irlanda. Ha publicado diferentes relatos y artículos en revistas, destacando la *Journal of Modern Education Review (JMER)* de Nueva York o en las compilaciones de *la Red Transdi* de la Universidad Autónoma de Baja California. Ha participado como ponente en congresos internacionales y le apasiona la docencia de lenguas extranjeras, viajar y los aspectos de la multiculturalidad que le aporta la educación.

Sonia Herrero Serrada es Licenciada en Pedagogía y maestra con la especialidad de Educación Física, Francés y Educación Infantil por la Universidad de Valladolid. Actualmente jefa de estudios del CEIP Cardenal Mendoza de Valladolid y profesora de Educación Física en el tercer ciclo. Ha publicado diferentes artículos en revistas educativas como maestra de Primaria o recientemente en el libro *Gamificación en Educación Física II (La aventura continúa)*. Gran interés por el mundo de la tecnología y la educación física formando parte desde hace 10 años del grupo permanente de formación del profesorado en Educación Física «INDIANA» y participación como ponente en cursos y formaciones con el profesorado.

Sara Abadía Armendáriz es Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Salamanca y maestra con la especialidad de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid. Actualmente secretaria del CEIP Cardenal Mendoza de Valladolid. Desde 2005 dedicada a la docencia como tutora de educación infantil, educación primaria y como maestra de educación compensatoria. Ha coordinado diferentes proyectos de innovación educativa y cooperación para el desarrollo promovidos por la Junta de Castilla y León, participando como ponente en encuentros y jornadas de formación del profesorado. Interesada en la acción educativa con colectivos desfavorecidos para aplicar metodologías innovadoras.

