



Construyendo Salud desde la Escuela

Ideas, colores y acciones del alumnado para promover la salud y el bienestar



"SOMOS PROTAGONISTAS DE NUESTRA SALUD"



"SALUDABLE NO ES SOLO COMER BIEN, ES PENSAR Y HACER EJERCICIO"



"LA SALUD NO ES TODO, PERO SIN SALUD NO SOMOS NADA"



Ayuntamiento de Salamanca



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

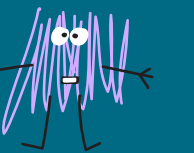
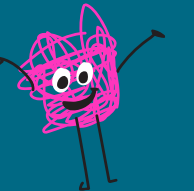
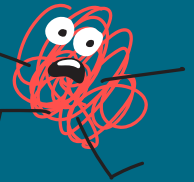
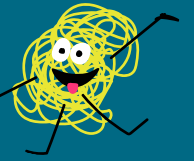


Certificación de Centro Escolar Saludable

El proyecto «Certificación de Centro Escolar Saludable», desarrollado por la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca, constituye una estrategia de intervención integral dirigida a la comunidad educativa con el propósito de promover entornos escolares que favorezcan la salud, el bienestar y la calidad de vida. Esta iniciativa persigue contribuir a la construcción de una sociedad en la que las personas, las familias y las comunidades puedan alcanzar su máximo potencial de desarrollo, autonomía y bienestar, asumiendo la promoción de la salud como una responsabilidad compartida.

El proyecto se dirige al alumnado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, así como a sus familias, profesorado y personal de administración y servicios de los centros educativos. Su desarrollo comprende un periodo de cuatro cursos escolares consecutivos, durante los cuales se implementan acciones de promoción de la salud adaptadas a las necesidades y características de toda la comunidad educativa.

A lo largo del proceso se trabajan diferentes ámbitos relacionados con los estilos de vida saludables, el bienestar emocional, la convivencia, la participación comunitaria y la creación de entornos favorecedores de la salud. Una vez finalizado el periodo de intervención, los centros participantes reciben por parte del Ayuntamiento de Salamanca la Certificación de Centro Escolar Saludable, reconocimiento que acredita su compromiso con la promoción de la salud y con la construcción de espacios educativos más saludables, inclusivos y participativos.



Certificación de Centro Escolar Saludable

Este proyecto se desarrolla en el marco de la subvención concedida por la Red Española de Ciudades Saludables (RECS) para el año 2026, destinada al impulso de actuaciones de promoción de la salud y, específicamente, al fomento y consolidación de la red de escuelas promotoras de salud en el municipio de Salamanca.

Los colegios CEIP Gran Capitán y Salesianos María Auxiliadora están actualmente participando en el proceso de Certificación de Centro Escolar Saludable, desarrollando diversas iniciativas que fomentan la salud y el bienestar en el ámbito educativo.



Construyendo Salud desde la Escuela

Ideas, colores y acciones del alumnado para promover la salud y el bienestar

Este manual recoge los pósteres elaborados por el alumnado del Colegio Salesiano María Auxiliadora de Salamanca y del CEIP Gran Capitán, participantes en el proyecto Certificación de Centro Escolar Saludable del Ayuntamiento de Salamanca, con motivo del Día Mundial de la Salud.



A partir de un vídeo sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), y especialmente sobre el ODS 3: Salud y Bienestar, se invitó al alumnado a reflexionar y proponer iniciativas para contribuir a una vida más saludable y al bienestar de todas las personas.

El resultado es una colección de ideas, propuestas y mensajes creados por niños y niñas, que muestran cómo la escuela puede convertirse en un espacio desde el que aprender, participar y actuar para construir una sociedad más saludable.

La liga de los superhéroes de la salud

SUPER
FRUTA



VELOCI
WOMAN



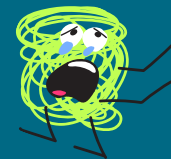
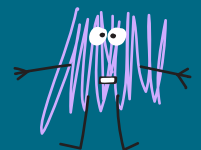
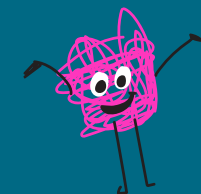
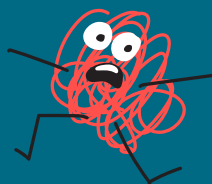
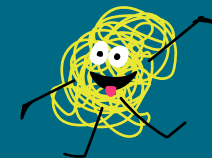
CAPITÁN EMOCIONES



CAPTANA
SUEÑO



CAPITÁN
ESPONJA



La liga de los superhéroes de la salud

LA LIGA DE LOS SUPERHÉROES DE LA SALUD

SUPERFRUTA



Te hace comer más fruta
Te da agua para beber
NOS HACE CRECER

VELOCIWOMAN



Nos da súper velocidad
Ayuda a tener un cuerpo sano

CAPITÁN ESPONJA



Elimina enfermedades
Lanza agujas y ponjas
Elimina gérmenes invasores

CAPITANA SUEÑO



Nos relaja el cuerpo
Nos hace tener sueños bonitos
Nos hace jugar juegos tranquilos

CAPITÁN EMOCIONES



SUPER AMOR
NOS AYUDA A EXPRESAR LAS EMOCIONES
NOS HACE SENTIR ALEGRÍA



Los enemigos de la salud



SUS ENEMIGOS

SUPER
AZUCARÓN



TE HACE COMER MUCHOS
CHUCHES
TE HACE COMER COMIDA
BASURA
TE HACE BEBER BEBIDAS
AZUCARADAS

SOFAZÓN



No dejes que nos levanten
del sofá

Nos hace que vivamos felices
y que nos guste estar ahí

BACTERIUS



Su piel está
infectada de virus
y son contagiosos.
Lanza bacterias por todas
partes

PANTALLÓN

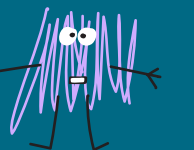
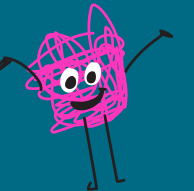
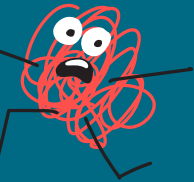
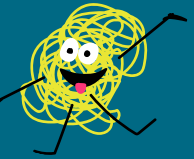


No nos deja los combates
Que nos obliga ver la tele por la noche
Hace que nos acostemos tarde

SUPER
TRISTEZA



NOS HACE DISCUTIR
NO DEJA PEDIR AYUDA
PROVOCA PELEAS Y GRIETAS





SUPER
FRUTA



VS



SUPER
AZUCARÓN

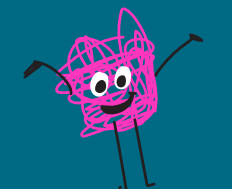
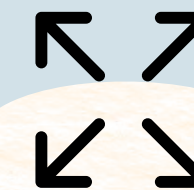
LOS DIAS

COMEMOS

COLORES

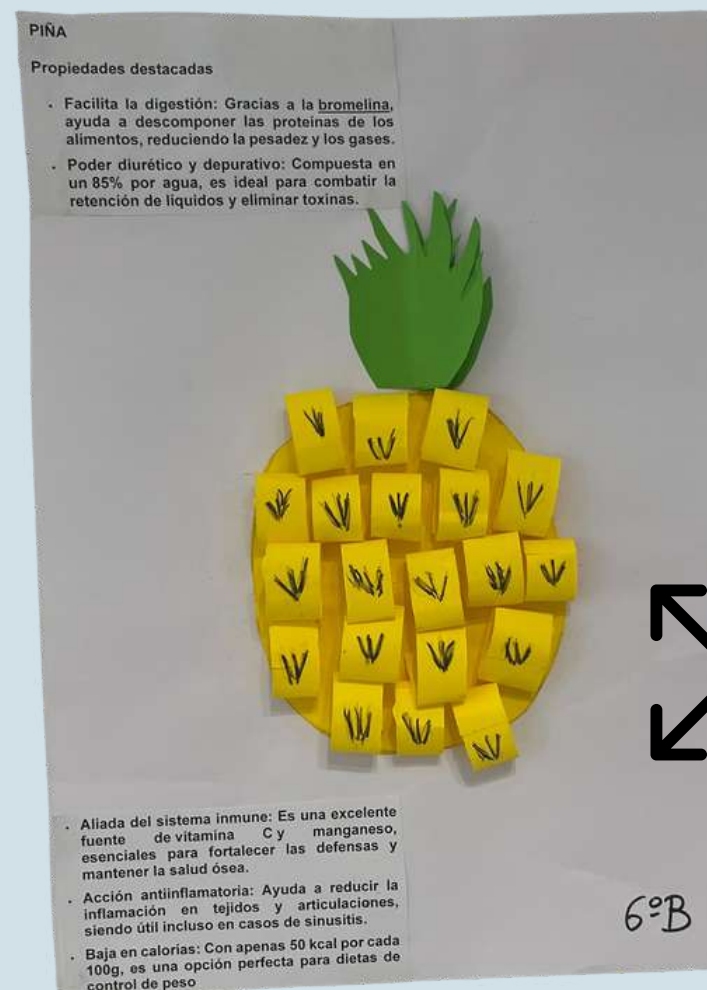


¡CONO DE ESPACIO Y DISFRUTO DE CADA BOCADO!





🍓 ¿Sabías que tiene "pecas"?
Esas pequeñas semillitas que ves por fuera se llaman **aquenios**.
¡Qué nombre tan raro! 😊

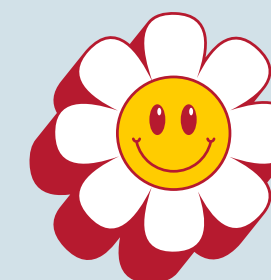


🥕 ¿Conejo o persona? 🐰
¡No hace falta ser un conejo para disfrutar de una zanahoria!

🍷 ¡Pincha, pero no muerde!

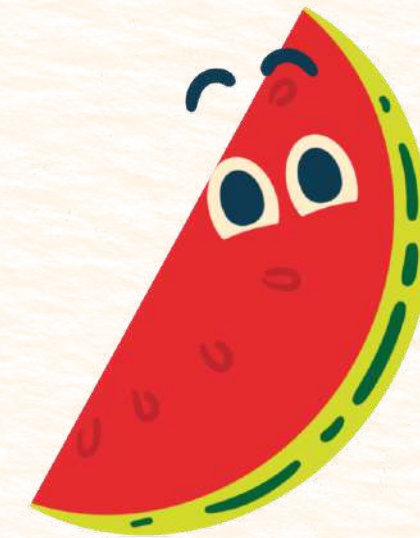
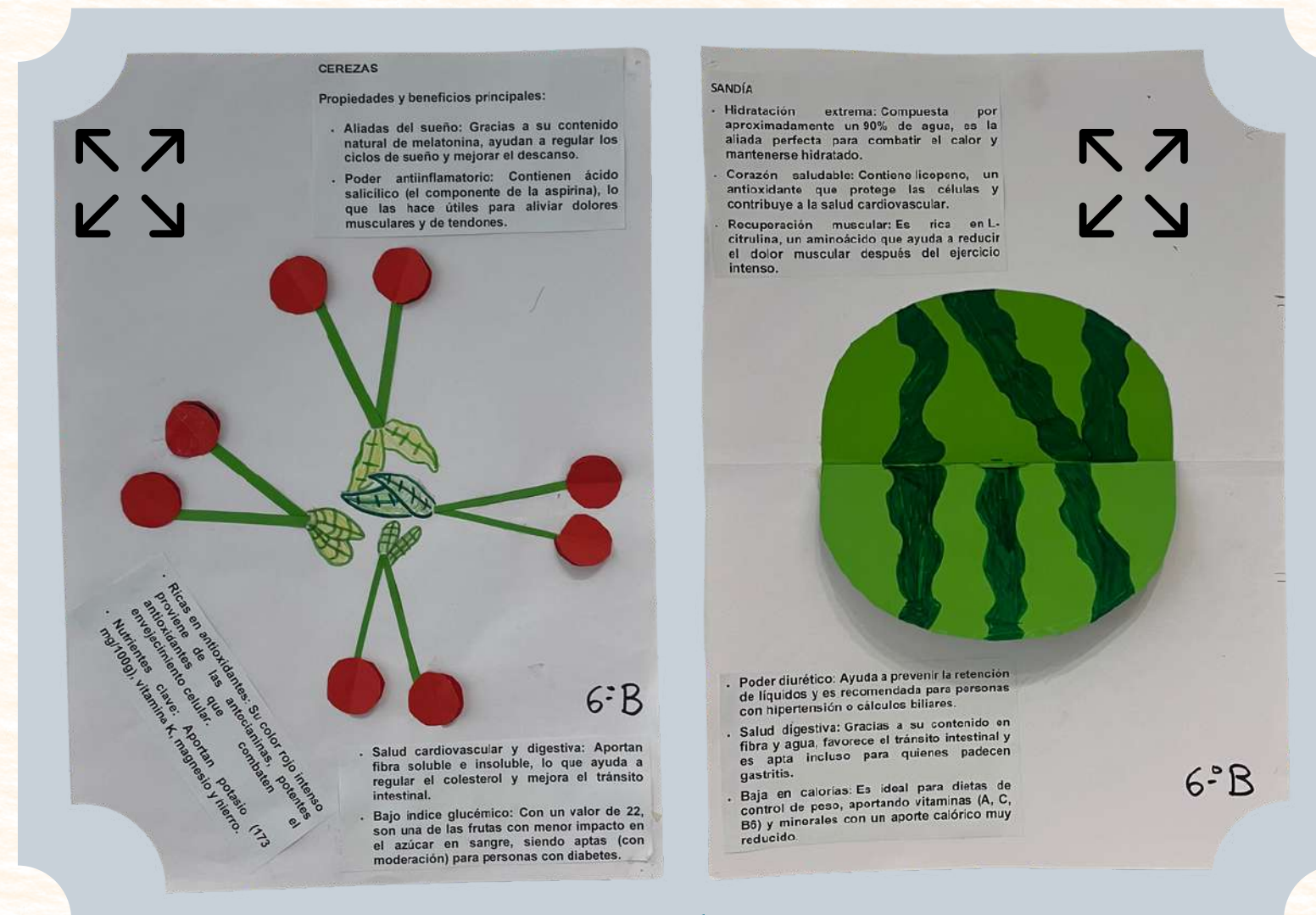


Por fuera parece peligrosa, pero por dentro es dulce y jugosa.

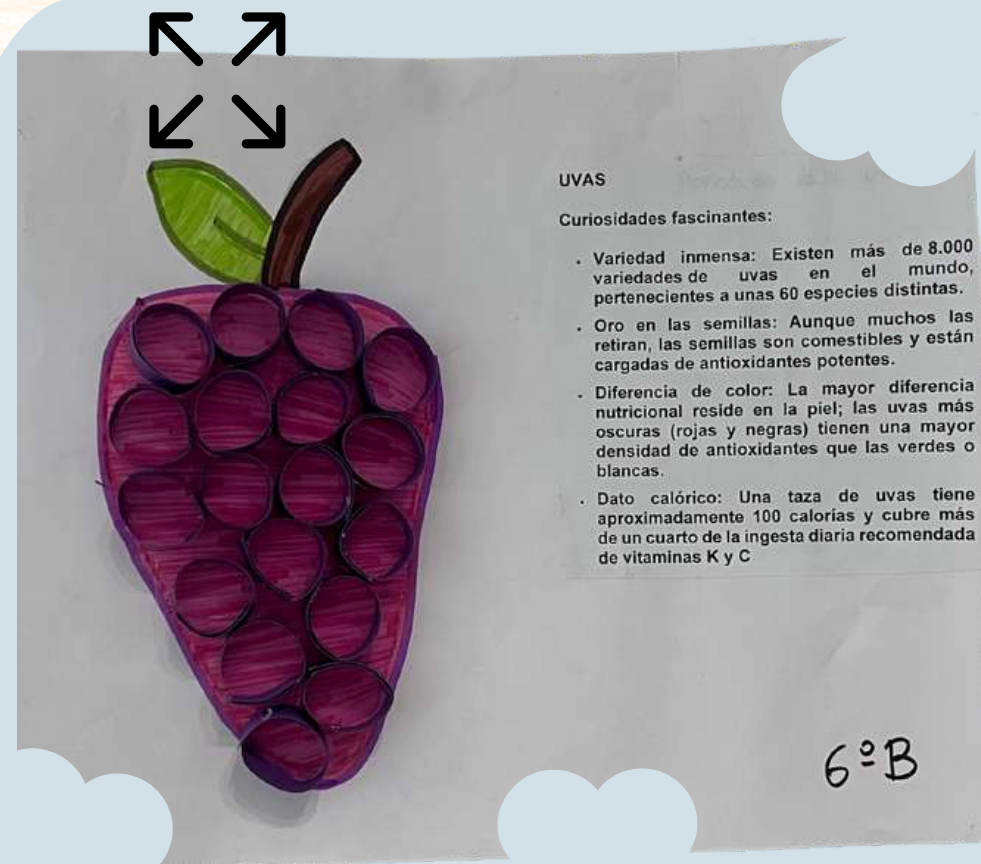


🍒 ¡Una, dos, tres... y otra vez!

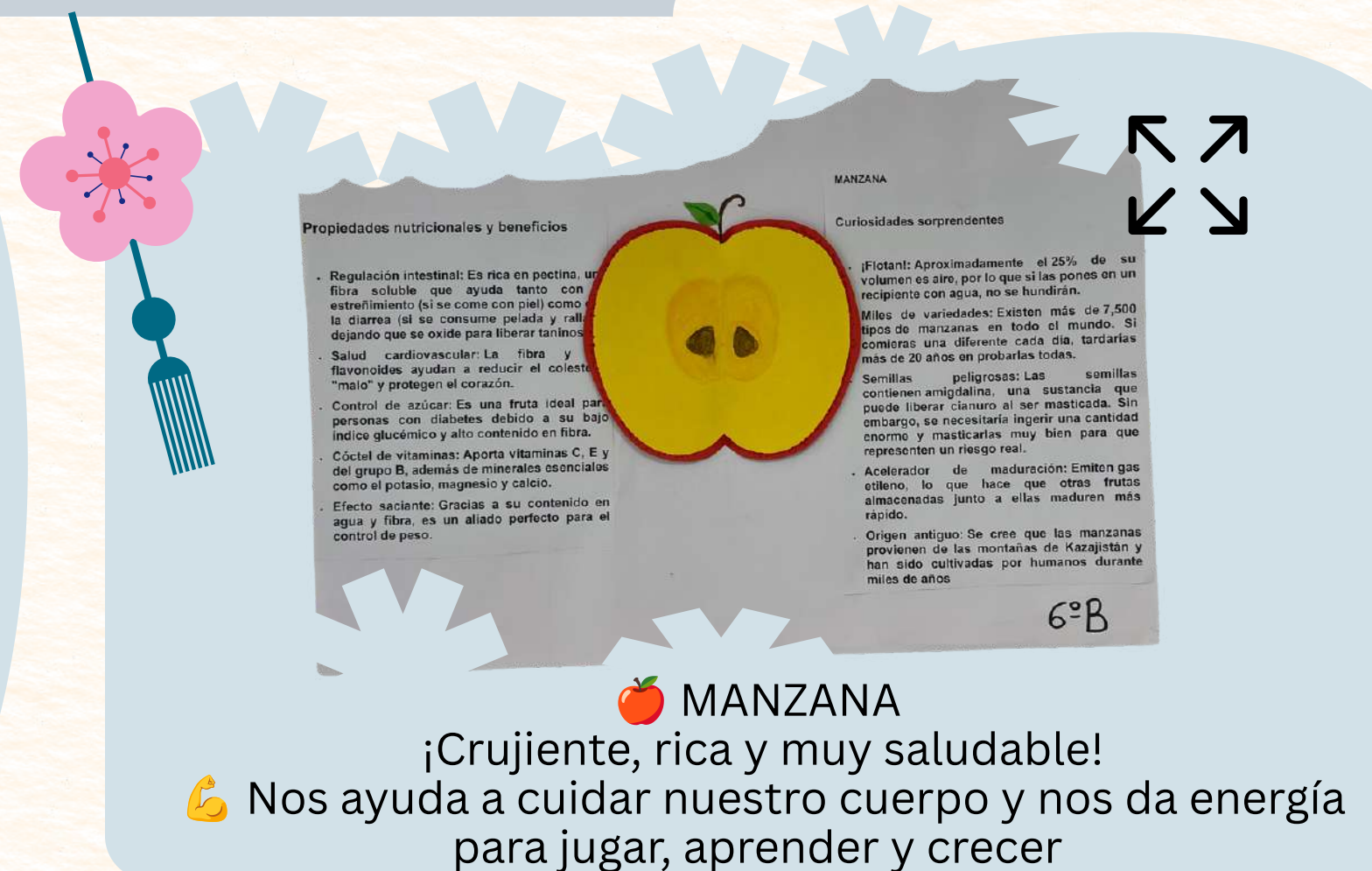
Son tan ricas que cuesta parar, ¡pero mejor disfrutarlas poco a poco!



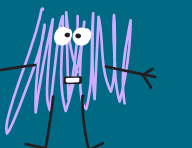
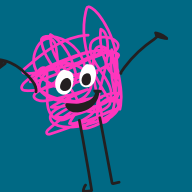
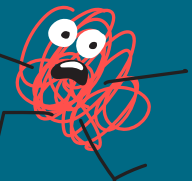
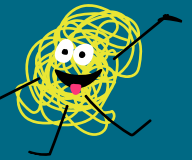
🍉 ¡Una fruta gigante con corazón rojo! ❤️
Por fuera verde, por dentro roja... ¡y llena de sabor!



🍇 UVA
¡Pequeña, dulce y llena de energía!
🌈 Nos ayuda a crecer, jugar y estar fuertes.
💧 ¡Lávalas bien antes de comerlas!



🍏 MANZANA
¡Crujiente, rica y muy saludable!
💪 Nos ayuda a cuidar nuestro cuerpo y nos da energía para jugar, aprender y crecer





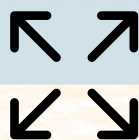
VELOCI
WOMAN



VS

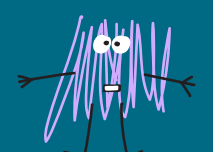
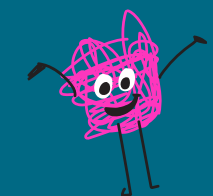
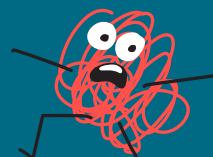
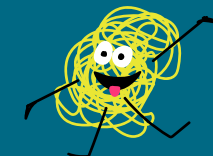
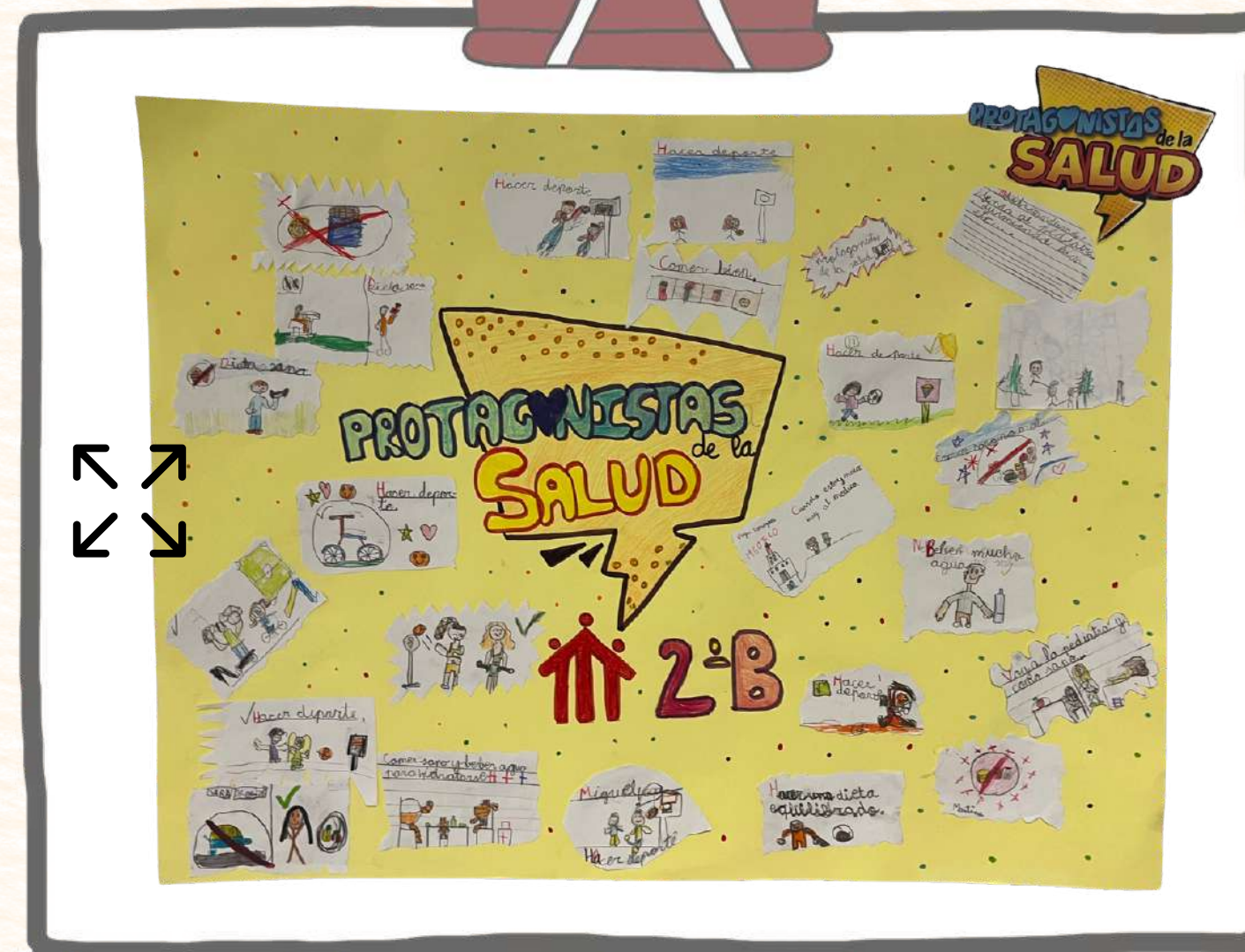
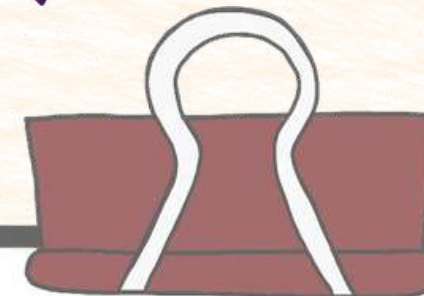


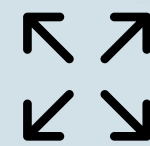
SOFAZÓN



Sal al aire libre. El
parque es un lugar
genial para moverse

A vibrant illustration of four children jumping joyfully. The children are depicted in a stylized, colorful manner. The background is a light blue sky with soft, white clouds. Scattered around the children are various festive elements: yellow stars, green musical notes, and small, colorful confetti pieces in shades of red, blue, and green. The overall mood is one of happiness and celebration.





💧 ¡No olvides beber agua!
Especialmente cuando hace calor



 Pedir ayuda también es cuidarse





🥗 Come variado y saludable.

💧 Bebe agua durante el día.

🏃 ¡Muévete y juega cada día!

😴 Duerme y descansa lo suficiente.

🧠 Cuida tus emociones y habla de cómo te sientes.

🧼 Lávate las manos y cuida tu higiene.

🌳 Disfruta del aire libre y la naturaleza.

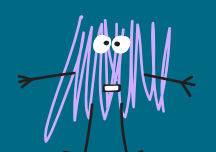
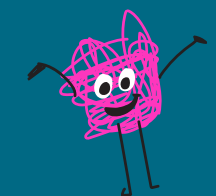
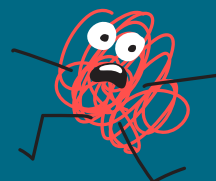
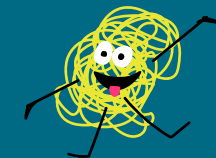
👨‍👩‍👧 Comparte hábitos saludables con tu familia.

🤝 Cuida y respeta a los demás.

🩺 Si algo te preocupa, pide ayuda a un adulto.

😊 ¡Cuidar tu salud también es divertirse!

🌈 Recuerda: ¡la salud es para todos!





CAPITÁN
ESPONJA

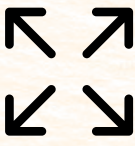
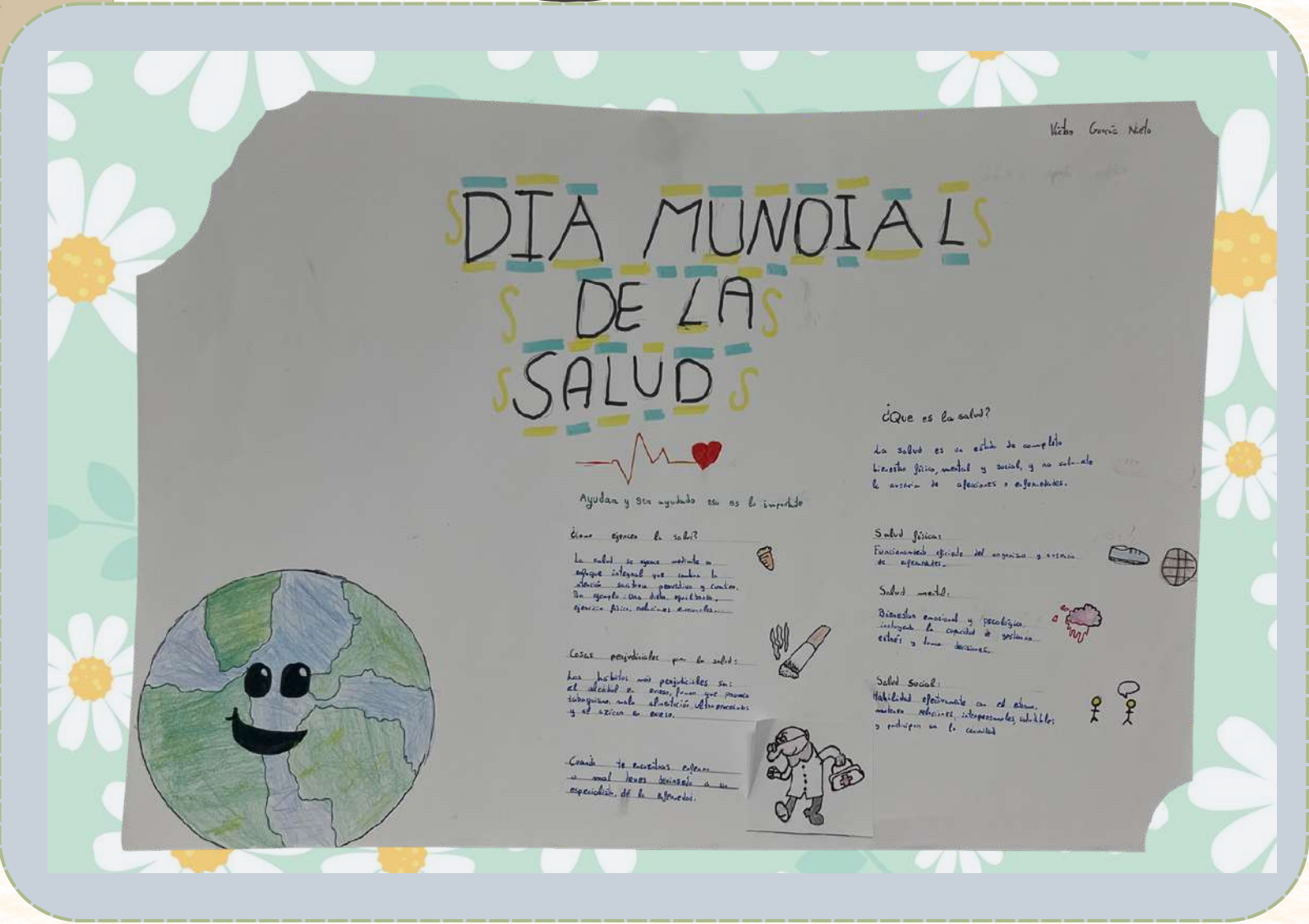
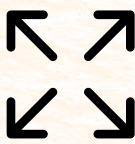
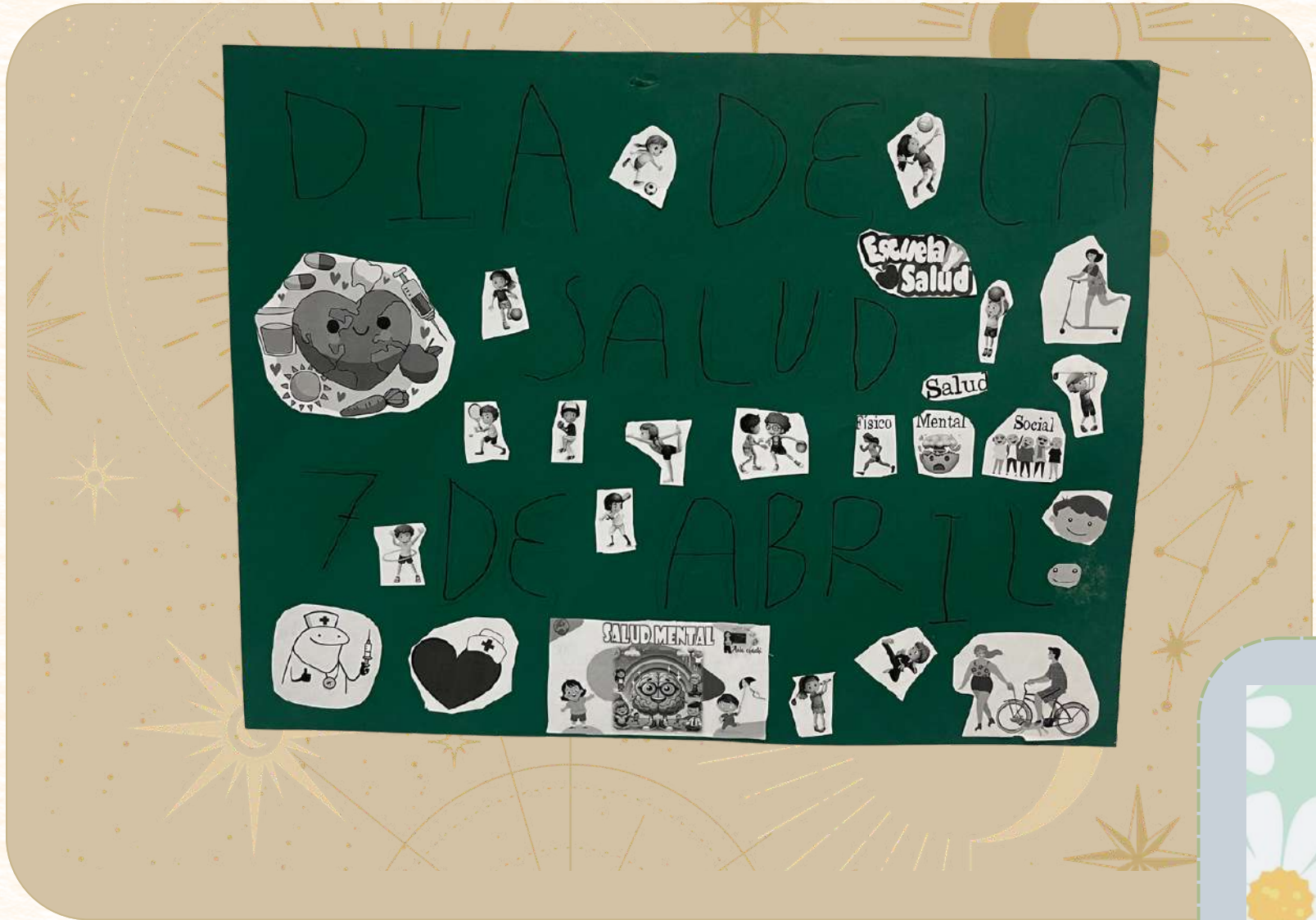


VS

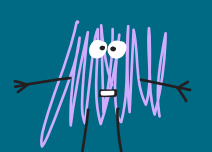
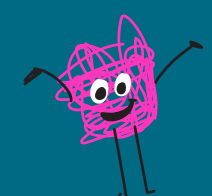
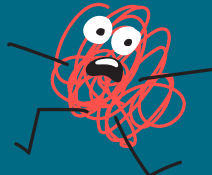
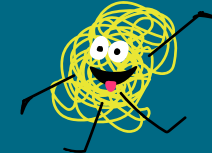


BACTERIUS





😊 ¡LA HIGIENE TAMBIÉN ES
CUIDARTE Y CUIDAR A LOS DEMÁS!



👐 Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.

🦷 Cepíllate los dientes después de las comidas.

🚿 Dúchate y mantén tu cuerpo limpio todos los días.

👕 Cámbiate de ropa interior y calcetines cada día.

✂️ Mantén las uñas cortas y limpias.

🤧 Cúbrete al toser o estornudar, mejor con el codo.

🪥 No compartas tu cepillo de dientes ni objetos de higiene personal.

🧴 Usa tus propios productos de higiene y cuida tus cosas.

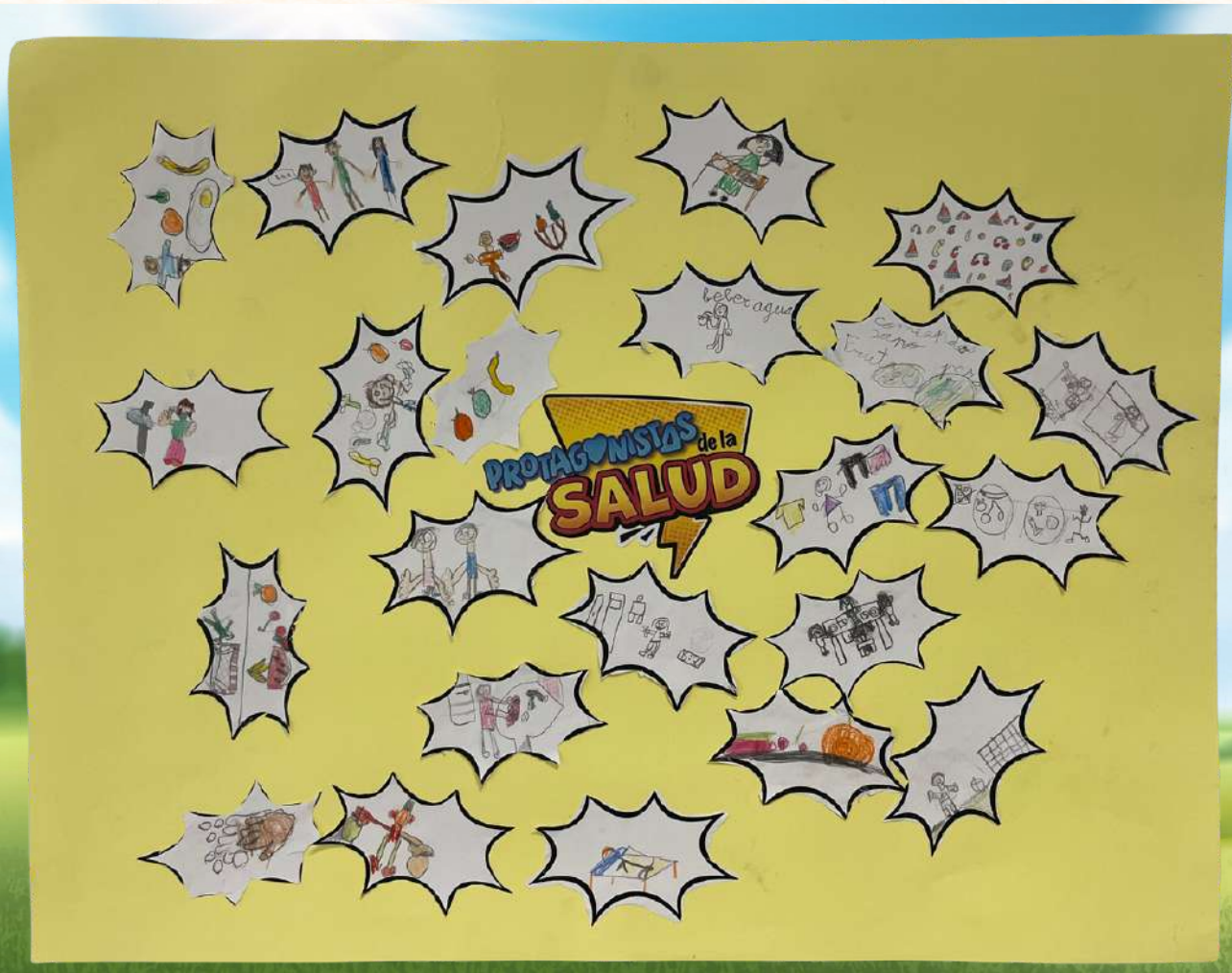
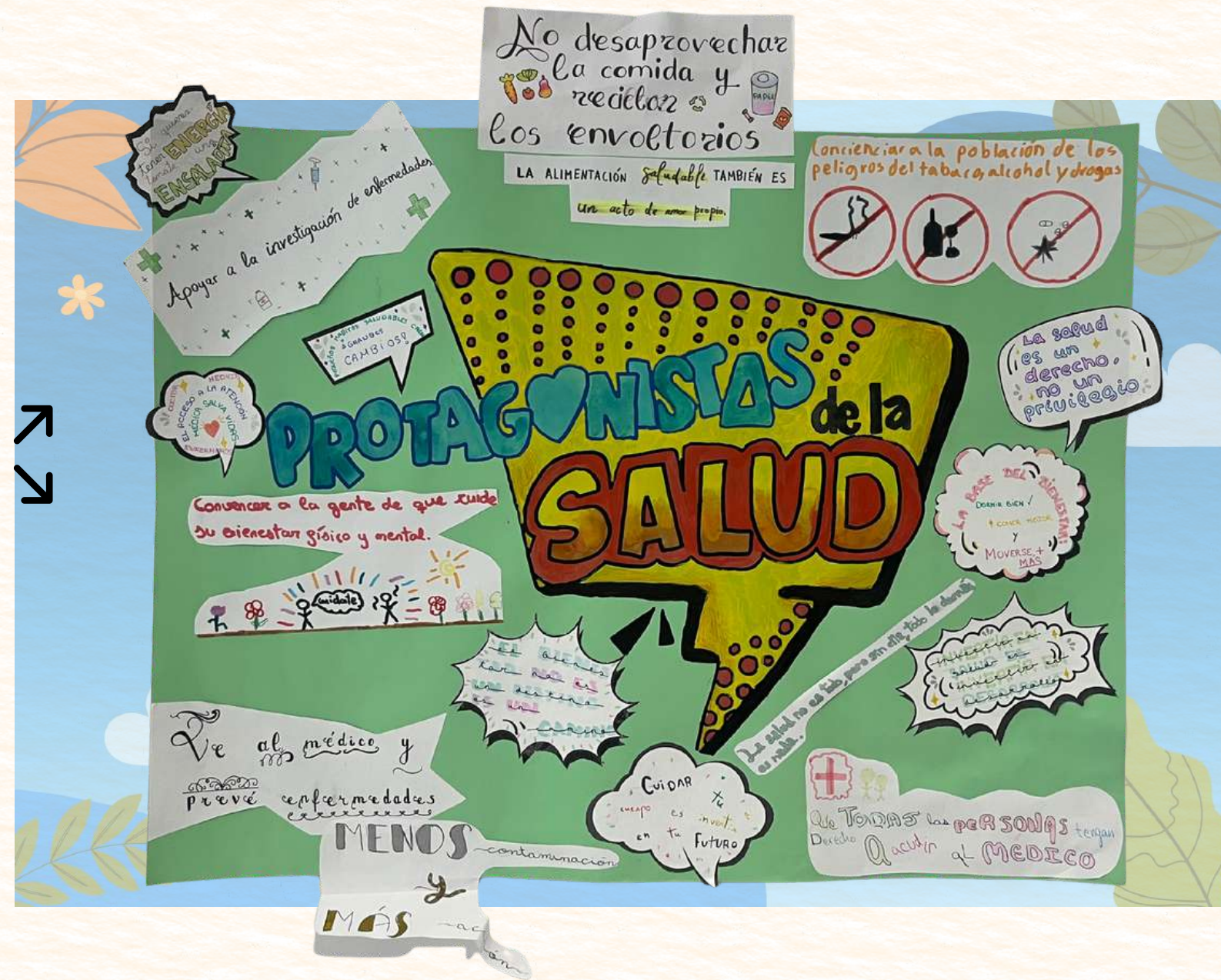
👂 Limpia tus oídos por fuera, sin introducir objetos.

🧸 Mantén limpios tus juguetes y tus espacios.

👟 Deja que tus zapatos se ventilen después de usarlos.



¡Haz de la higiene una rutina! Poco a poco se convertirá en un hábito



♥ Estar limpio no es solo verse bien: es cuidar nuestra salud



CAPITANA
SUEÑO

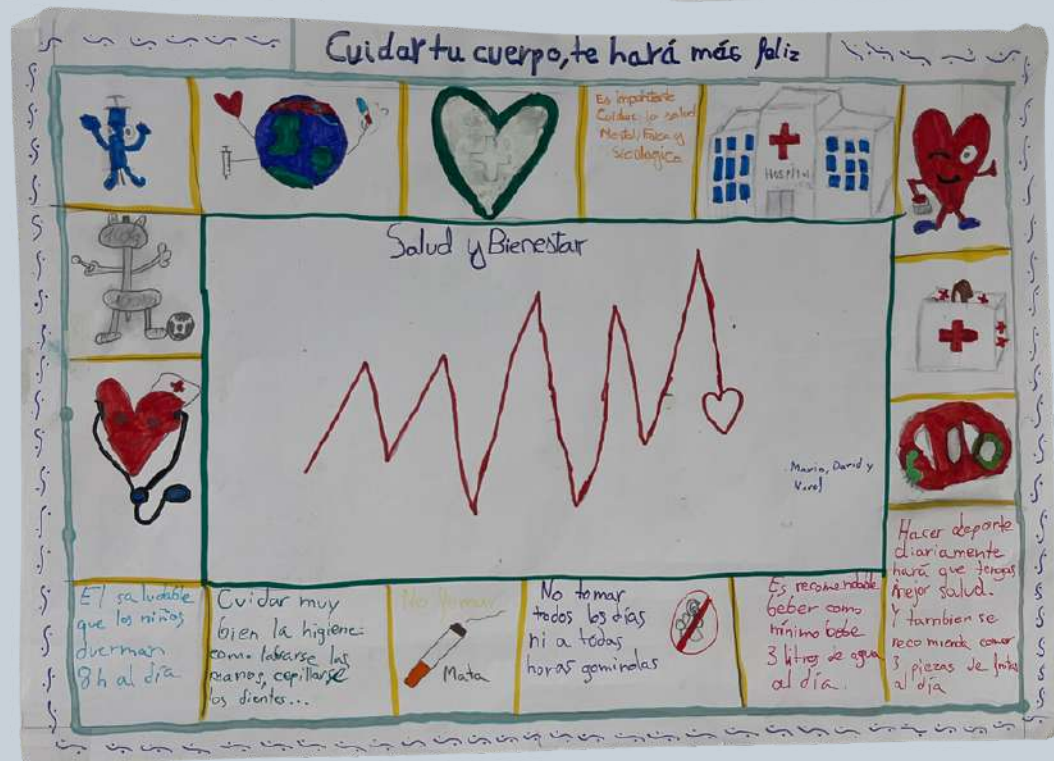
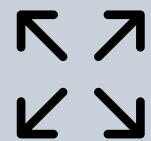
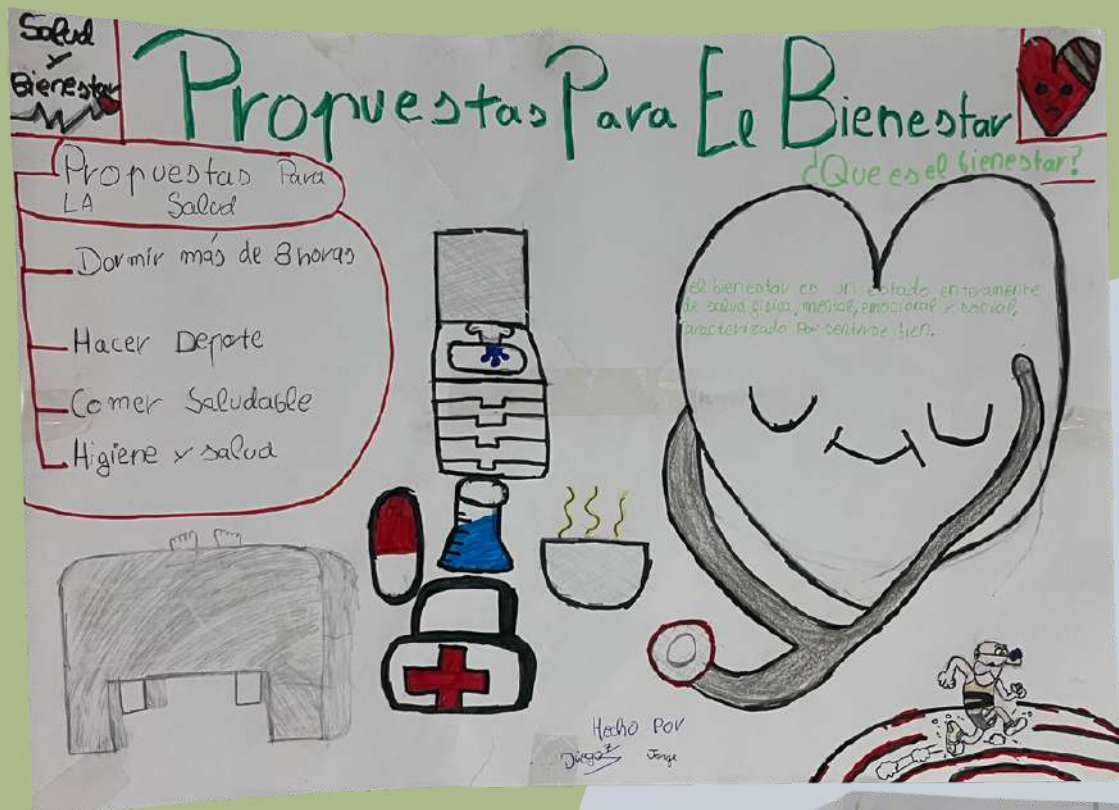
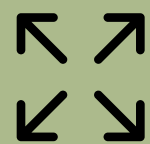


VS

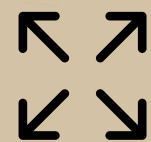
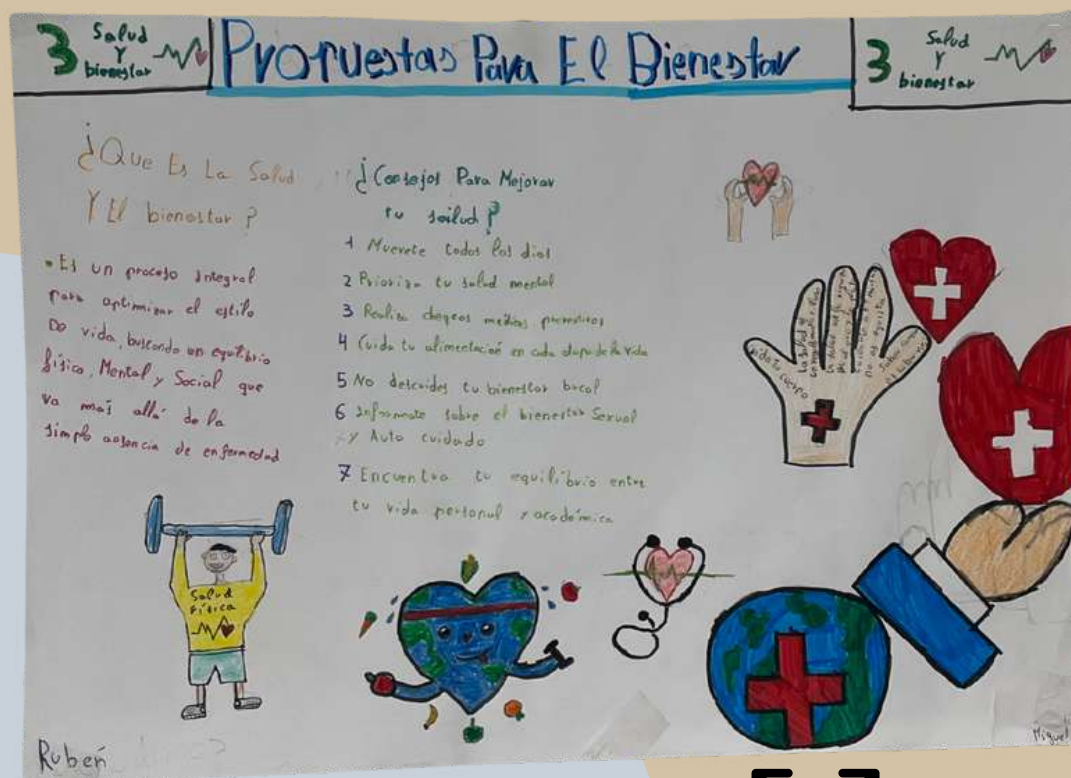


PANTALLÓN

😴 Duermelo suficiente. Dormir es recargar las pilas

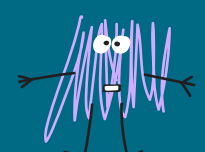
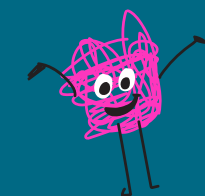
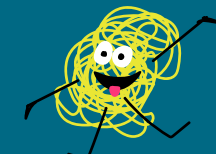


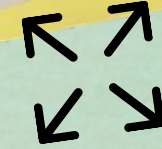
🌙 ¡Hora de apagar! Deja las pantallas antes de ir a dormir



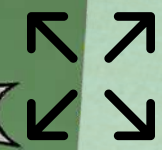
📖 Cambia la pantalla por un cuento antes de acostarte

zzzzzz



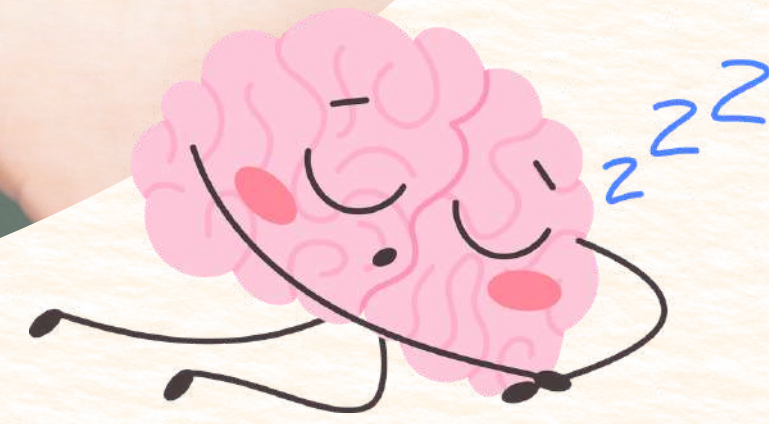


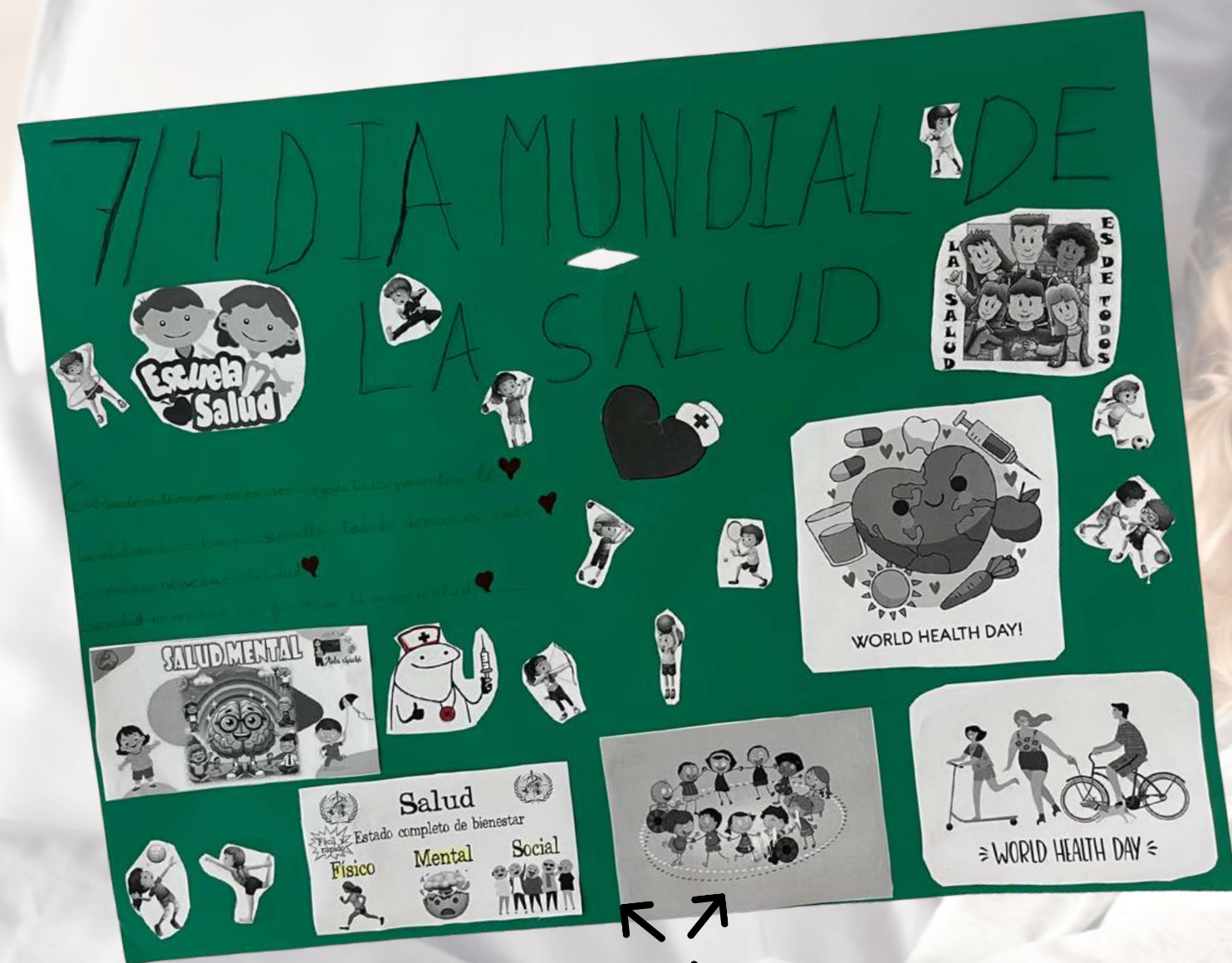
 Crea una rutina tranquila: ducha, pijama, cuento y... ¡a dormir!



 ¡Una hora sin pantallas antes de dormir puede ser una hora para ti!

 Evita bebidas con cafeína, especialmente por la tarde y noche

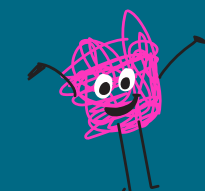
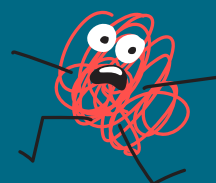
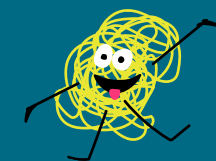
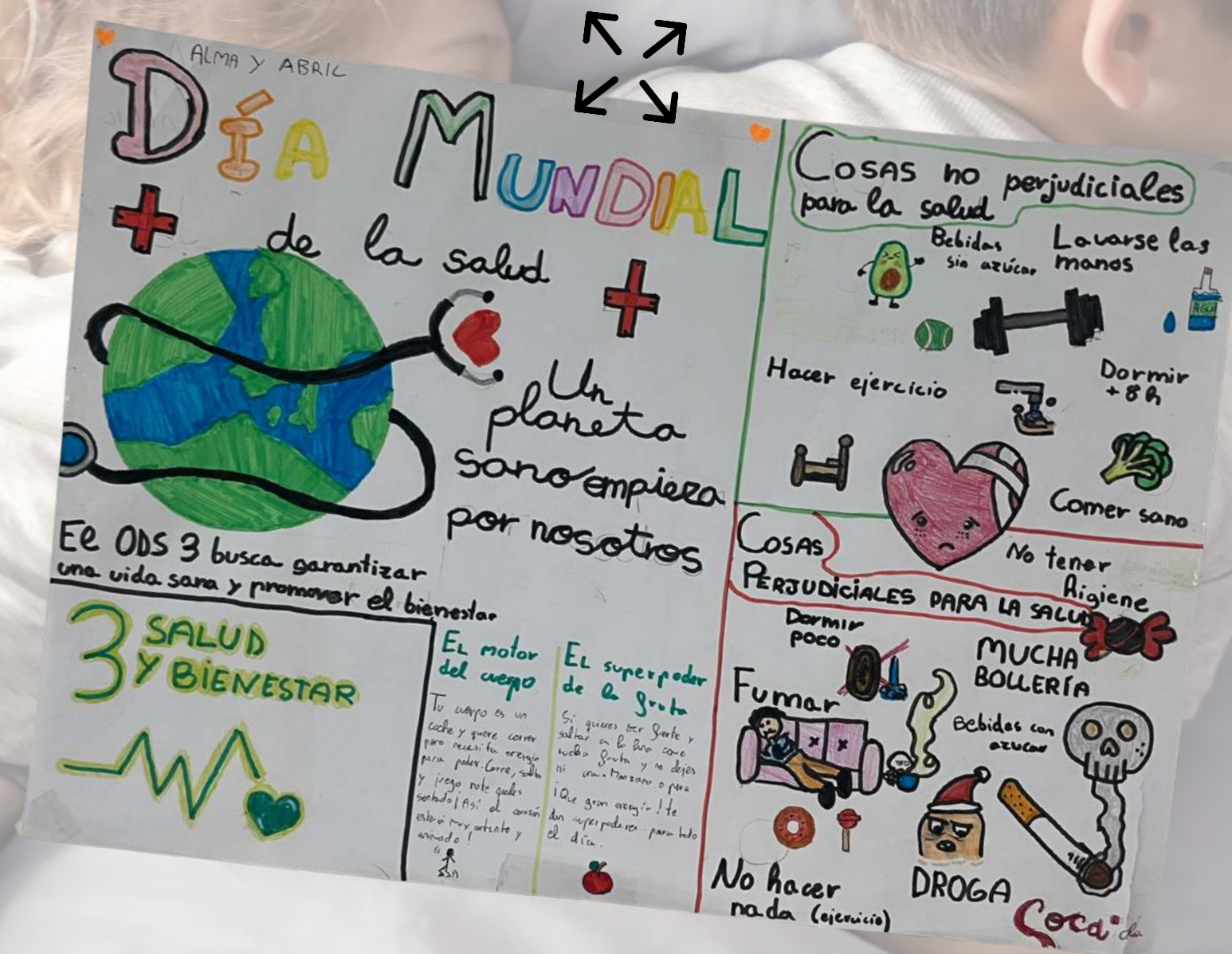




☀ Durante el día,
juega y muévete
al aire libre

☀ Dormir bien te
ayuda a crecer,
aprender, jugar y
sentirte mejor

🧸 Haz de tu cama un
lugar para descansar, no
para jugar con pantallas



CAPITÁN
EMOCIONES



VS



SUPER
TRISTEZA





Pon nombre a tus emociones: alegría, tristeza, miedo, enfado...



Háblate con cariño. Trátate como tratarías a tu mejor amigo/a



Celebra tus pequeños logros. ¡Todo esfuerzo cuenta!



No te compares con los demás. Cada persona es única





😊 ¡Sonríe! Busca cada día algo que te haga sentir bien.

💬 Habla de lo que sientes. Contarlo ayuda.

❤️ Quiérete y acéptate tal como eres.

🌟 Valora tus pequeños logros. ¡Cada paso cuenta!

👥 Pide ayuda cuando la necesites. No tienes que hacerlo todo solo/a.

👨‍👩‍👧 Comparte tiempo con las personas que quieres.

🎨 Haz cosas que te gusten: dibujar, bailar, leer, jugar...

🏃 Muévete y juega cada día. ¡Tu cuerpo también necesita diversión!

🌳 Sal al aire libre y disfruta de la naturaleza.

📵 Descansa de las pantallas y disfruta de otras actividades.

😴 Duerme lo suficiente. Dormir es recargar las pilas.

🧘 Respira despacio cuando estés nervioso/a.

🗣️ Di cómo te sientes, aunque sea triste, enfadado o preocupado.

🤝 Sé amable contigo y con los demás.

🚫 No tengas miedo de decir “no” cuando algo no te gusta.

🧠 Equivocarse también es aprender. ¡No tienes que ser perfecto/a!

🌧️ Todas las emociones son importantes. ¡Escúchalas!

🙏 Da las gracias y reconoce las cosas buenas de tu día.

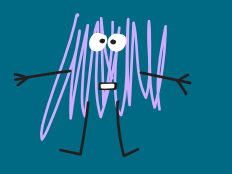
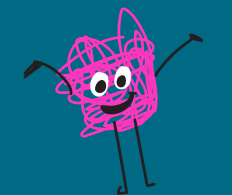
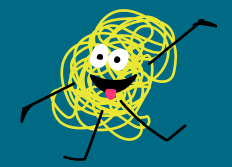
🎵 Escucha música, canta o baila cuando necesites animarte.

🌟 Recuerda: cuidar tu mente también es cuidar tu salud.

¡EL MURAL NO TERMINA AQUÍ!



¡PORQUE ESTAR SANO TAMBIÉN ES UNA AVENTURA!



SALUD PÚBLICA

- 📍 C/ Peña Primera, 19-27 , 2ª planta
37002 Salamanca
- ☎ 923 245 575
- @ atusalud@aytosalamanca.es
escueladesalud@aytosalamanca.es



CASA DE LAS ASOCIACIONES

- 📍 Pº Gran Capitán 53-57
37006 Salamanca
- ☎ 923 225 637
- @ casa.asociaciones@aytosalamanca.es



GUÍAS Y RECURSOS
SALUD PÚBLICA
AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA

SÍGUENOS EN
REDES SOCIALES

