



**Programa
de Salud
Integral**

Programa SI! en Educación Infantil

“La adquisición de hábitos saludables desde la infancia reduce los riesgos de la enfermedad cardiovascular y mejora la calidad de vida en la edad adulta”

- Partiendo de esta hipótesis de trabajo la Fundación SHE, presidida por el Dr. Valentín Fuster, tiene como misión desarrollar y evaluar el impacto de una intervención escolar dirigida a fomentar los hábitos saludables que acompañe al niño de los 3 a los 16 años.
- En una primera etapa, 2011-2014, ha finalizado la evaluación del Programa SI! en Educación Infantil con resultados positivos.

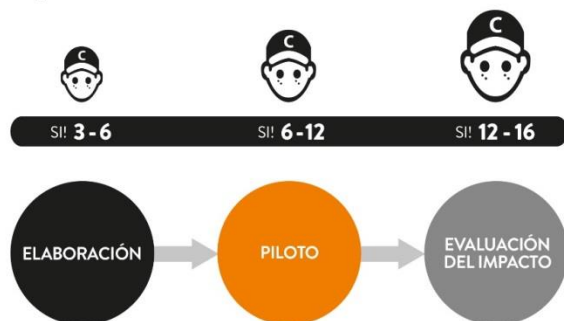
Características del Programa SI!



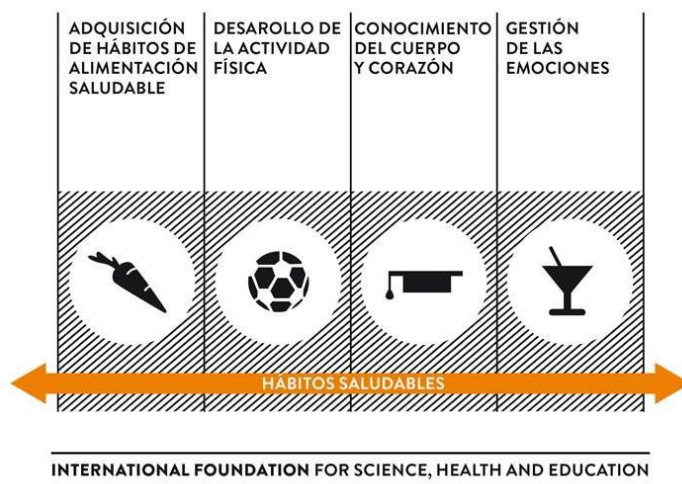
Objetivo general: Fomentar en el alumnado la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos saludables a través de una intervención basada en cuatro componentes (cuerpo y corazón, actividad física, alimentación y gestión emocional) y en cuatro ámbitos (aula, profesorado, familia y escuela).

PROGRAMAS SI! ETAPAS EDUCATIVAS

Marco educativo escolar (3 a 16 años)
3 etapas educativas



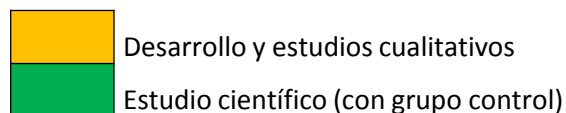
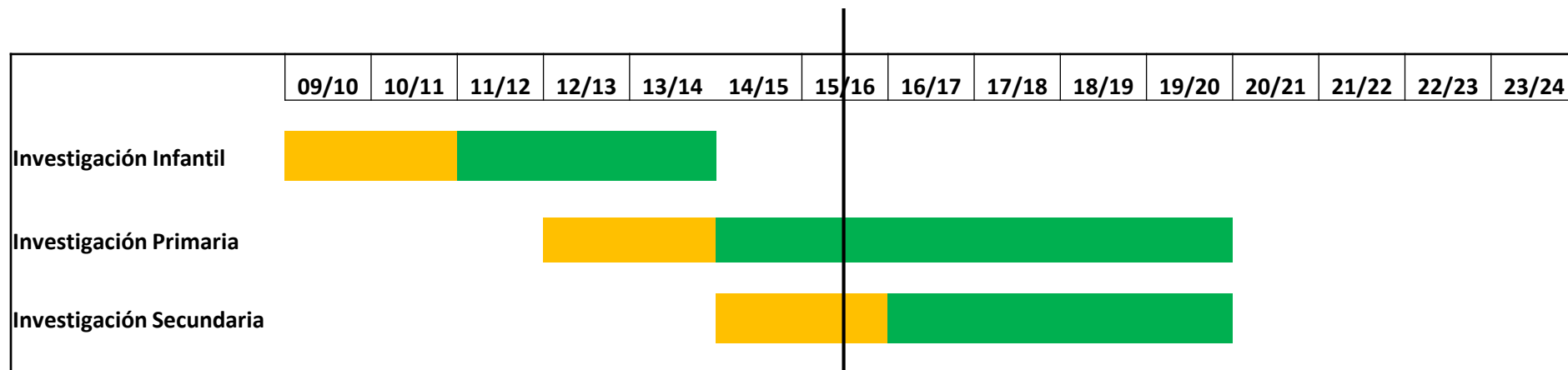
COMPONENTES



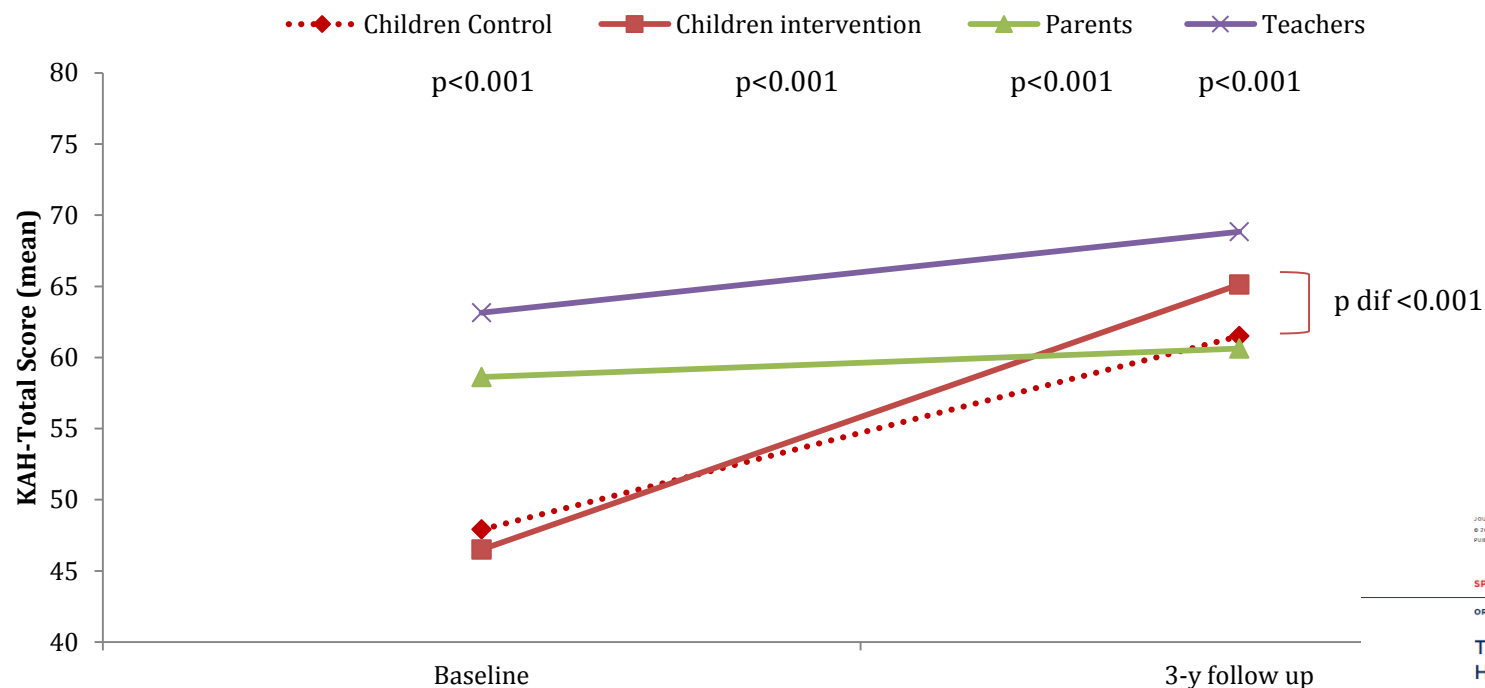
NIVELES INTERVENCIÓN



Hoja de ruta de desarrollo y evaluación del Programa SI!



Resultados score global y por componente



JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY
© 2015 BY THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY FOUNDATION
PUBLISHED BY ELSEVIER INC.

VOL. 65, NO. 14, 2015
ISSN 0735-1017/\$36.00
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jacc.2015.06.014>

SPECIAL FOCUS ISSUE: POPULATION HEALTH PROMOTION

ORIGINAL INVESTIGATIONS

The Si! Program for Cardiovascular Health Promotion in Early Childhood A Cluster-Randomized Trial



José L. Peña-Alto, PhD,^{1,*} Gloria Santos-Ibanez, PhD,² Mercedes Soto-Prieto, PhD,^{1,3} Patricia Bodega, MSc,¹ Belen Oliva, PhD,⁴ Xavier Otero, PhD,⁵ Carla Rodriguez, MSc,⁶ Juan Miguel Fernández-Alvira, PhD,⁷ Juliana Blandino, PhD,⁸ Rajesh Vedanthan, MD, MPH,⁹ Sameer Bansal, MD, MS,¹⁰ Emilia Gómez, PhD,¹¹ Valentin Fuster, MD, PhD¹²

ABSTRACT

BACKGROUND The preschool years offer a unique window of opportunity to instill healthy life-style behaviors and promote cardiovascular health.

OBJECTIVES This study sought to evaluate the effect of a 3-year multidimensional school-based intervention to improve life-style-related behaviors.

METHODS We performed a cluster-randomized controlled intervention trial involving 24 public schools in Madrid, Spain, that were assigned to either the Si! Program (intervention) or the usual curriculum and followed for 3 years. The Si! Program aimed to instill and develop healthy behaviors in relation to diet, physical activity, and understanding how the human body and heart work. The primary outcome was change in the overall knowledge, attitudes, and habits (KAH) score (range 0 to 80). The intervention's effect on adiposity markers was also evaluated.

RESULTS A total of 2,062 children from 3 to 5 years of age were randomized. After 3 years of follow-up, the overall KAH score was 4.9% higher in children in the intervention group compared with the control group (21.7 vs. 16.4; $p < 0.001$). A peak effect was observed at the second year (improvement 7.1% higher than in the control group; $p < 0.001$). Physical activity was the main driver of the change in KAH at all evaluation times. Children in the intervention group for 2 years and 1 year showed greater improvement than control subjects (5.9%; $p < 0.001$ and 3.9%; $p = 0.002$, respectively). After 3 years, the intervention group showed a higher probability than the control group of reducing the triops skinfold z-score by at least 0.1 (hazard ratio: 1.40, 95% confidence interval: 1.04 to 1.89; $p = 0.027$).

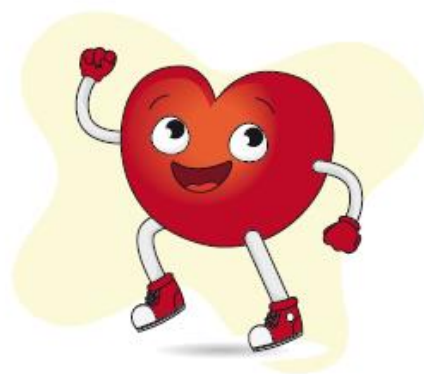
NIVELES INTERVENCIÓN



NIVELES INTERVENCIÓN



Con el objetivo de cambiar los conocimientos, actitudes y hábitos de los niños y niñas respecto a los cuatro componentes del PSI! se ofrecen tres Unidades Didácticas por nivel, adaptables a cualquier metodología didáctica y temporalización, con el personaje de Cardio como referencia.



Unidades didácticas



Niveles de intervención



¿Preparados?
(3 años)



¿Listos?
(4 años)



¡Ya!
(5 años)



Conocimiento del cuerpo	Actividad física	Alimentación saludable
Gestión de las emociones		
De pies a cabeza 10 horas	Mira lo que hago 10 horas	¿Puedo probar? 10 horas
Todos somos diferentes 10 horas	¿Jugamos? 10 horas	Buen apetito 10 horas
Cuídate mucho 10 horas	Somos deportistas 10 horas	Energía para correr 10 horas

Con el objetivo de que el alumnado interiorice los conocimientos que se transmiten, se han diseñado una serie de actividades clave, las cuales cuentan con una serie de recursos:



Serie de 26 episodios con los personajes más famosos de Barrio Sésamo



9 cuentos interactivos acerca de las aventuras de Cardio y su amiga Claudia, en los que se aportan conocimientos nuevos sobre cómo podemos y debemos cuidar a nuestro amigo favorito, siempre de una forma alegre y divertida



Las Recetas Saludables de la Fundación Alícia son actividades prácticas de cocina

Fichas en formato PDF para imprimir e interactivas para utilizar con PDI



Coloca los siguientes objetos sobre el cuerpo del niño



Disponible a www.programasi.org

Ejemplo de actividad clave 1

Si!

tamaño de la fuente | ¡Escribe el primer comentario!

Valora este material ☆☆☆☆☆ (0 votos)

AC05.03.04	Unidad didáctica: Energía para correr (5 años) Cocinamos juntos	Duración: 2 horas aproximadamente
------------	---	-----------------------------------

Objetivo	Consideraciones previas
Fomentar el gusto por cocinar como forma de favorecer que el alumnado pruebe nuevos alimentos. Valorar la importancia de comer en familia con calma.	En esta actividad se va a explicar al alumnado una receta de una comida típica de fiestas y celebraciones pero hecha de una forma más saludable. Además se refuerza la importancia de comer en familia aprovechando para disfrutar de momentos de conversación. Para poder realizar esta actividad clave es preciso contar con los ingredientes necesarios para realizar la receta. Es importante tener en consideración las posibles alergias o intolerancias que puedan existir entre el alumnado.

Tareas	Inicial (15')	Desarrollo (30')	Desarrollo 2 (20')	Desarrollo 3 (45')	Síntesis (10')	Complementaria	Complementaria 2
							
	Comer a sus horas [+]	Gorro de chef del Programa Si! [+]	Importancia de comer en familia [+]	Minimasa para pizza [+]	Minipizza casera [+]	Juego simbólico de autonomía [+]	Visita al mercado del barrio [+]
Recursos Si!	Episodio de Barrio Sésamo número 7, apartado Epi y Blas	Instrucciones Cómo hacer un gorro de chef		Receta Masa de pizza			
Material necesario	Ordenador, proyector y altavoces	Papel pinocho, tijeras, cartulina	Actividad realizada por las familias en la Actividad en familia 3.5	Levadura, agua, harina, sal		Objetos relacionados con la comida: mantel, platos, vasos, cubiertos	
Material Educaixa			El álbum de fotos del Dr. Ruster. Escena de comida				

Disponible a www.programasi.org

5. Fiestas variadas y equilibradas

tamaño de la fuente  | [Escribe el primer comentario!](#)

Valora este material      (0 votos)

AC05.03.03	Unidad didáctica: Energía para correr (5 años) Fiestas variadas y equilibradas	Duración: 1,45 horas aproximadamente
------------	--	--------------------------------------

Objetivo	Consideraciones previas
Consolidar los conocimientos relacionados con los alimentos de consumo diario y de consumo ocasional, relacionándolo con las fiestas y cómo podemos hacer que éstas sean más saludables. Recordar el concepto de ración adecuada a la persona y a la actividad posterior.	Con esta Actividad clave se pretende profundizar en el conocimiento de lo que significa una alimentación saludable, incluyendo en las fiestas y celebraciones alimentos de consumo diario, pero cocinados de una forma más divertida y creativa.

Tareas	Inicial (15')	Desarrollo (45')	Desarrollo 2 (30')	Síntesis (15')	Complementaria
					
	Claudia y Cardio van de fiesta [+]	Mural de fiesta saludable [+]	Fiesta saludable [+]	Comer a sus horas [+]	Cumpleaños saludables en el aula [+]
Recursos SI!	Texto cuento Cuento interactivo		Ficha: Fiesta saludable PDF Fiesta saludable PDI	Episodio de Bario Sésamo número 7, entero	Recomendaciones Cumpleaños saludable
Material necesario	Ordenador, proyector y altavoces	Papel continuo, revistas, tijeras, pegamento, rotuladores	Copia de la ficha para cada alumno, colores	Ordenador, proyector y altavoces	Folios y colores
Material Educaixa					

NIVELES INTERVENCIÓN



La intervención en este nivel pretende, por un lado, concienciar al equipo docente de la realidad de la enfermedad cardiovascular y de la importancia de su contribución como formadores en la adquisición de hábitos saludables en la población escolar, y por otro lado, formar al profesorado en hábitos saludables y en la metodología a seguir para impartir el PSI! en el aula y facilitarles materiales y herramientas de trabajo.

Guías del Programa SI!



Juego interactivo Formación básica de 5 horas



Documentos de planificación



Publicación de actividades al blog



Disponible a www.programasi.org

NIVELES INTERVENCIÓN





Las familias juegan un rol crítico en la educación de los hábitos saludables de sus hijos e hijas, por lo que hay que hacer especial hincapié en la implicación de las mismas para conseguir cambios de rutinas y hábitos en el entorno familiar.

Presentación del Dr. Fuster



Materiales de E. Infantil



Poster del Dr. Ruster



Guia para las familias

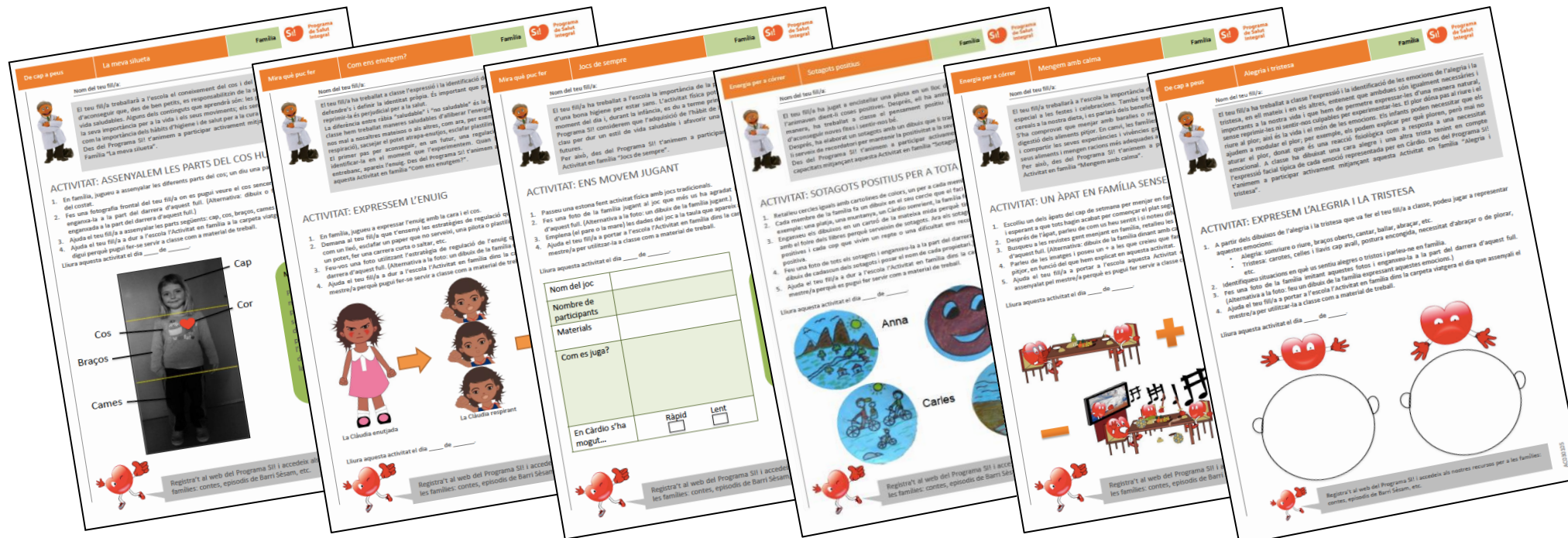


Actividades en familia



Estas actividades son el vínculo ente las familias y el Programa SI!. En ellas se proponen actividades que el alumnado deberá realizar con los miembros de su familia. Todas están directamente relacionadas con los contenidos del Programa SI! que se ven en el colegio.

En total cada curso se entregan 6 actividades en familia, repartidas entre los cuatro componentes del programa.



Cuerpo

Emociones

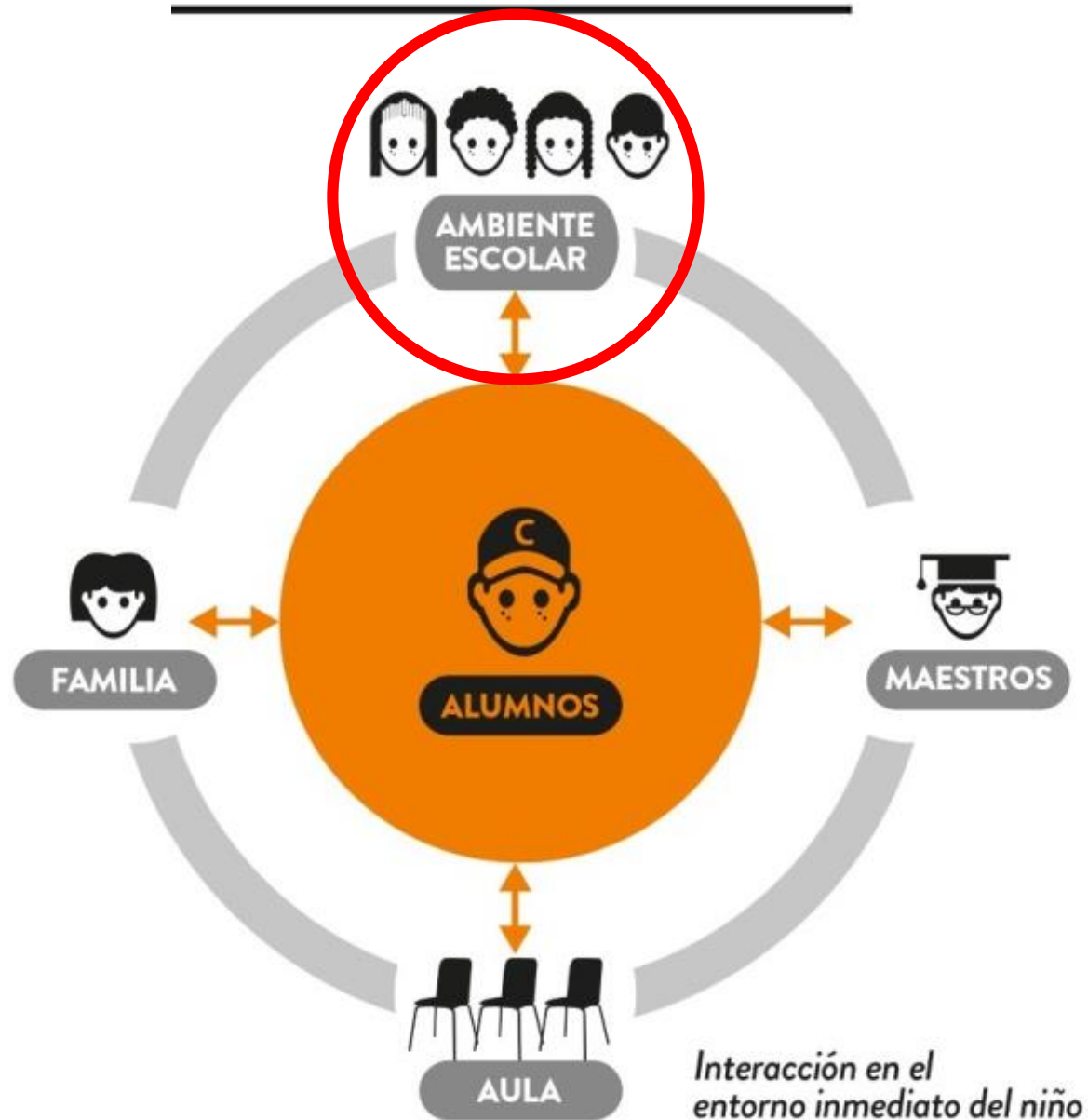
Alimentación

Emociones

Actividad Física

Emociones

NIVELES INTERVENCIÓN



Se propone un decálogo de ambiente escolar y la semana de la salud, con el objetivo de establecer mejoras en los hábitos relacionados con la alimentación saludable y la actividad física.

Decálogo de ambiente escolar



Póster de Dr. Ruster



Semana de la salud



Visita de Cardio



El dinamizador de centro será la figura clave para la implementación del Programa Si! a vuestro centro.

Formación 50 hores



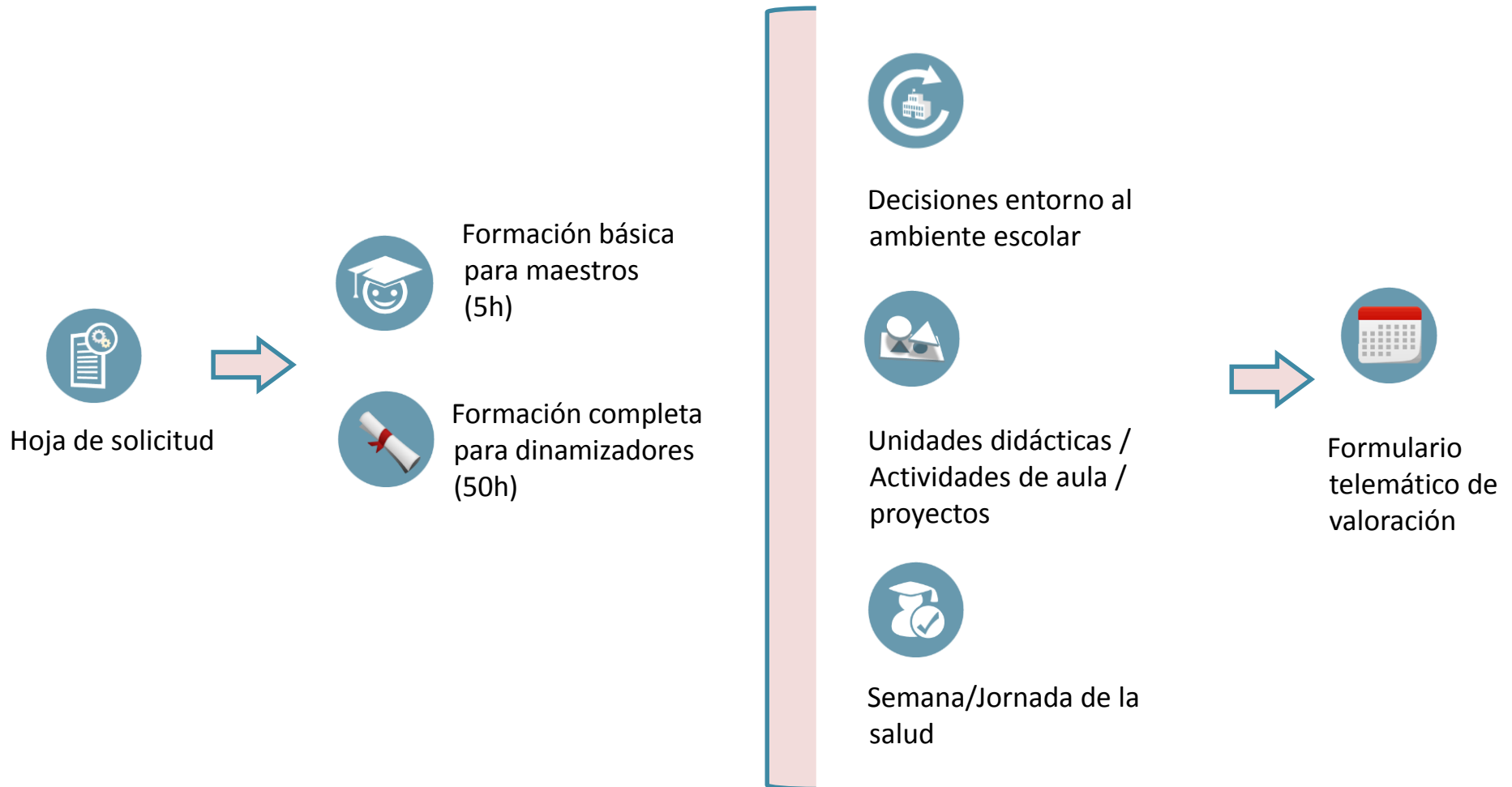
Coordinación central



Encuentro de dinamizadores



¿Qué conlleva implementar el Programa SI!?





**Programa
de Salud
Integral**

Muchas gracias por su atención