

Programa educativo Vivir en Salud

La importancia de tener unos hábitos de vida saludables



¿QUÉ ES VIVIR EN SALUD?

Vivir en Salud es un proyecto educativo de Fundación MAPFRE, con la colaboración de la Academia Española de Nutrición y Dietética, el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) y la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.

Vivir en Salud tiene como objetivo educar en la **salud integral** que, tal como define la OMS, comprende el bienestar físico, psicológico y social. Este programa está alineado con los **Objetivos 3, 4 y 12 del Desarrollo Sostenible** para la agenda 2030, con la finalidad de concienciar a las futuras generaciones sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y sostenible.

Este proyecto educativo, totalmente gratuito, está dirigido al alumnado de **2º ciclo de Educación Infantil y a todas las etapas de Educación Primaria**, y se articula a través de diferentes materiales educativos y de talleres lúdicos donde se trabajarán los hábitos saludables. Todas las temáticas, contenidos y recursos están adaptados pedagógicamente a las necesidades de cada etapa educativa.



Puedes consultar este programa de manera completa en la web de **Fundación MAPFRE**.

¿QUÉ TEMÁTICAS ABORDA EL PROYECTO VIVIR EN SALUD?

- **En segundo ciclo de Educación Infantil** se trabaja el bienestar emocional y hábitos de autonomía e higiene, a través de los Emonstruitos, unas divertidas mascotas que representan las distintas emociones (alegría, enfado, miedo...).



- **En 1º y 2º de Educación Primaria**, se aborda la educación emocional a un nivel más profundo, incluyendo conceptos como la empatía, la tolerancia y el respeto, y se continúan trabajando los hábitos de higiene y autonomía personal.

- En 3º y 4º de Educación Primaria se aborda la importancia de llevar una alimentación saludable y sostenible, trabajando conceptos como el plato saludable, la higiene alimentaria o el consumo de productos de temporada y proximidad.



- En 5º y 6º de Educación Primaria se trabaja la promoción de la actividad física, evitando el sedentarismo, y complementando la misma con la higiene postural y el uso de calzado adecuado.

A lo largo del proyecto educativo se trabajan aspectos relacionados con la **salud integral** de las personas, apostando por la educación temprana.

¿CÓMO SE DESARROLLA EL PROYECTO VIVIR EN SALUD?

- Gran conjunto de **recursos y materiales educativos**, digitales e imprimibles, en formato muy variado: **cuentos, vídeos, infografías, fichas manipulativas, actividades digitales, quizz gamificados, canciones, escape room**, etc. clasificados por edades y cursos. Además, se complementa con una guía docente para cada etapa, que recoge la explicación y aplicación práctica de estos materiales.



- **Talleres educativos gratuitos**, que se realizan en los centros escolares interesados y en unas determinadas zonas geográficas. Estos talleres pueden impartirse en modalidad presencial en el propio colegio u online a través de la plataforma de videoconferencia que utilice el centro. Los talleres tendrán un carácter divertido, participativo y lúdico y serán desarrollados por educadores especializados.

Tanto los materiales y recursos como la información de los talleres educativos, están disponibles de manera totalmente gratuita en la web de **Fundación MAPFRE**

¡No te lo pierdas!

Fundación
MAPFRE

Con la colaboración de:



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



FACULTAD DE
PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID



CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA

www.fundacionmapfre.org