

# 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 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, videos, 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.



Todos los materiales y recursos 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



CONSEJO COLEF  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)