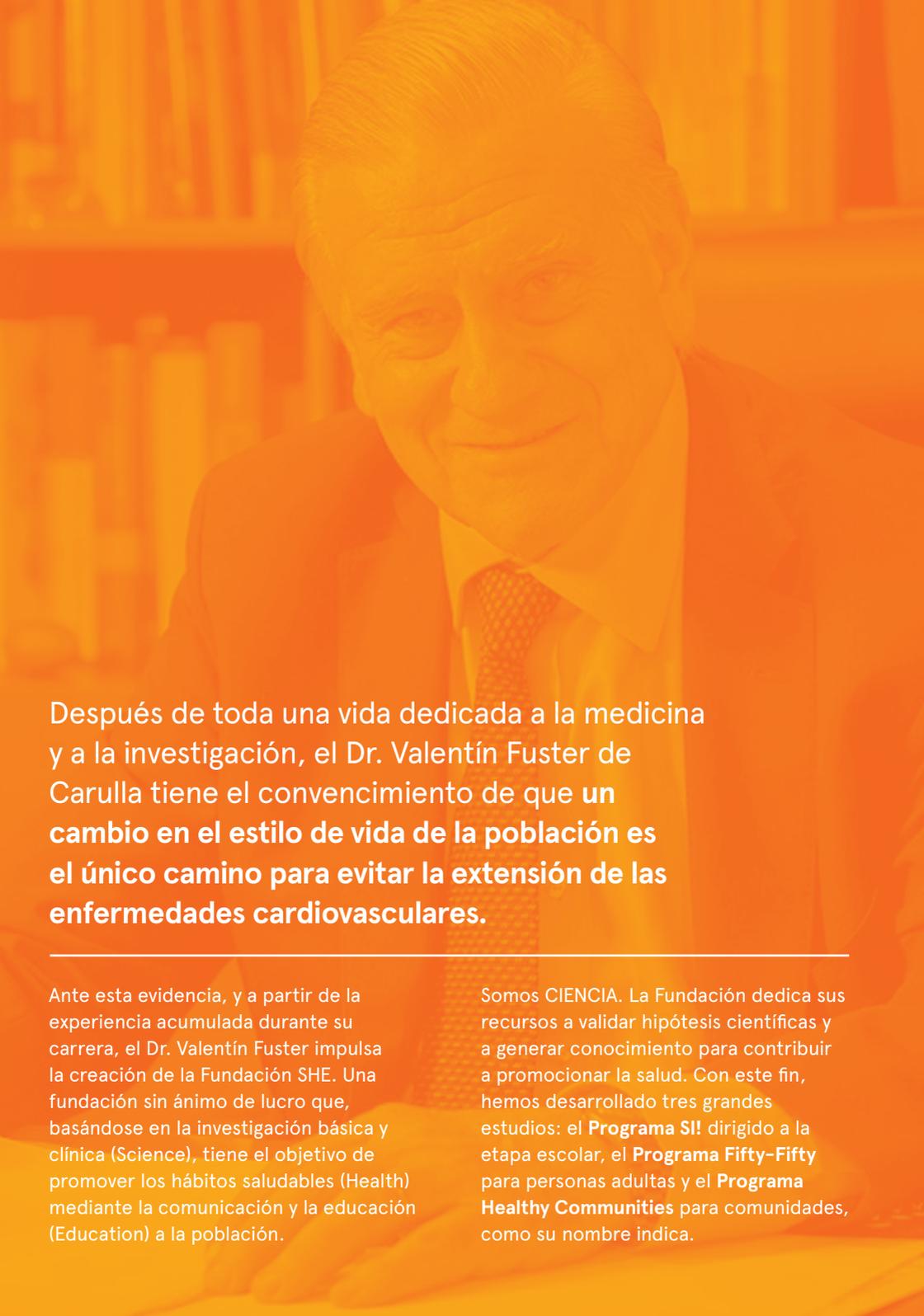


# Estudio de Reintervención del Programa SI! en Educación Primaria

*¡Uníos a la nueva era en la promoción y la educación de la salud!*



A portrait of Dr. Valentín Fuster de Carulla, a man with short, light-colored hair, wearing a dark suit, white shirt, and patterned tie. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred office setting with bookshelves. The entire image has a warm, orange-toned overlay.

Después de toda una vida dedicada a la medicina y a la investigación, el Dr. Valentín Fuster de Carulla tiene el convencimiento de que **un cambio en el estilo de vida de la población es el único camino para evitar la extensión de las enfermedades cardiovasculares.**

---

Ante esta evidencia, y a partir de la experiencia acumulada durante su carrera, el Dr. Valentín Fuster impulsa la creación de la Fundación SHE. Una fundación sin ánimo de lucro que, basándose en la investigación básica y clínica (Science), tiene el objetivo de promover los hábitos saludables (Health) mediante la comunicación y la educación (Education) a la población.

Somos CIENCIA. La Fundación dedica sus recursos a validar hipótesis científicas y a generar conocimiento para contribuir a promocionar la salud. Con este fin, hemos desarrollado tres grandes estudios: el **Programa SI!** dirigido a la etapa escolar, el **Programa Fifty-Fifty** para personas adultas y el **Programa Healthy Communities** para comunidades, como su nombre indica.

# El Programa SI!

Los datos demuestran que en nuestra sociedad existe una persistencia de estilos de vida poco saludables, que comienzan en la infancia y se perpetúan en la edad adulta.

El Programa SI! es un programa educativo que se lleva a cabo en los colegios para promocionar la salud cardiovascular.

Las cuatro áreas básicas que se trabajan en el Programa son:



Gestión de las emociones y las habilidades sociales



Adquisición de hábitos de alimentación saludable

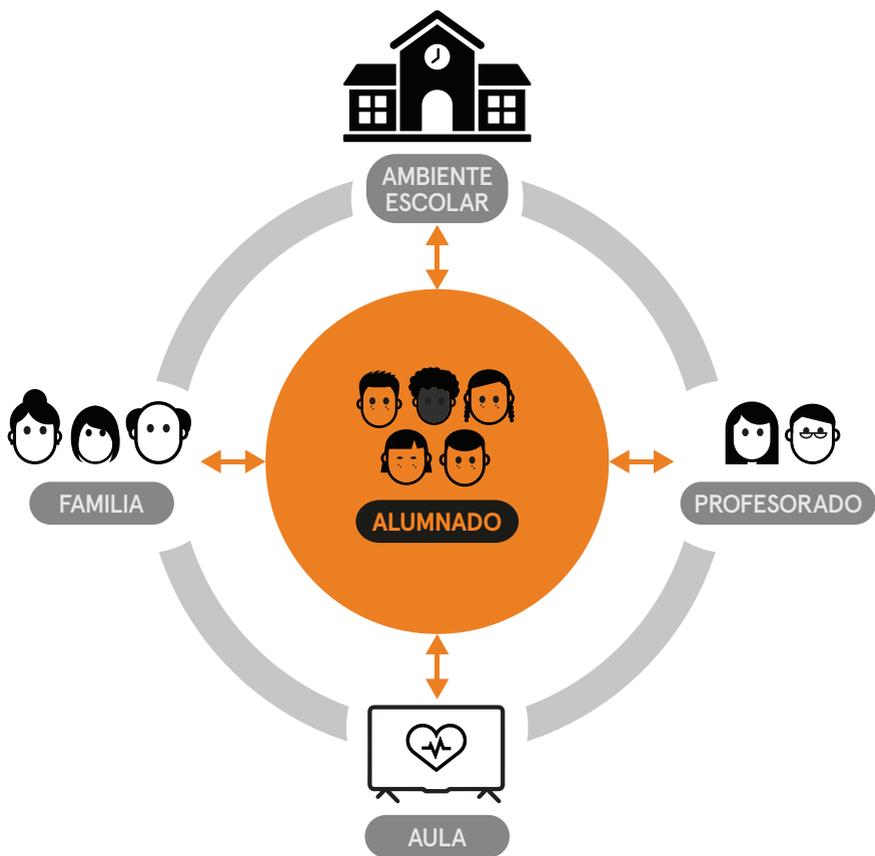


Desarrollo de patrones de vida activa



Interiorización de rutinas de cuidado del cuerpo y el corazón

El Programa actúa en cuatro niveles clave para influir en el alumnado: ambiente escolar, profesorado, familias y aula.



Con las actividades propuestas por el Programa SI! se quiere generar un entorno que favorezca el cambio de todo el conjunto de la comunidad educativa.



# Objetivos del Programa SI!

Interiorizar actitudes y hábitos y desarrollar capacidades que permitan al alumnado tomar decisiones positivas en relación con su salud, presente y futura.

¿Cómo? Promoviendo hábitos de **vida activa**, de **alimentación saludable**, de **bienestar emocional** y de **descanso de calidad** y previniendo, además, conductas perjudiciales para la salud como el **consumo de sustancias nocivas**, el **sedentarismo** o la **alimentación emocional**.

## “Promovemos estados físico-emocionales positivos fomentando que...”

- se aumenten las horas y la calidad del descanso.
- se aprendan estrategias de gestión emocional, reforzando la autoestima, el autoconocimiento y la percepción de capacidad.
- se reduzca la exposición y los efectos negativos del estrés.
- se reduzca la exposición al tabaco y se aprendan habilidades para saber decir NO en el futuro.



## “Promovemos un patrón de vida activa fomentando que...”

- se aumente el tiempo de actividad física diaria.
- se alcance la recomendación de ejercicio físico moderado/vigoroso diario.
- se favorezca el ocio activo respecto al sedentario y reduciendo el tiempo con pantallas.

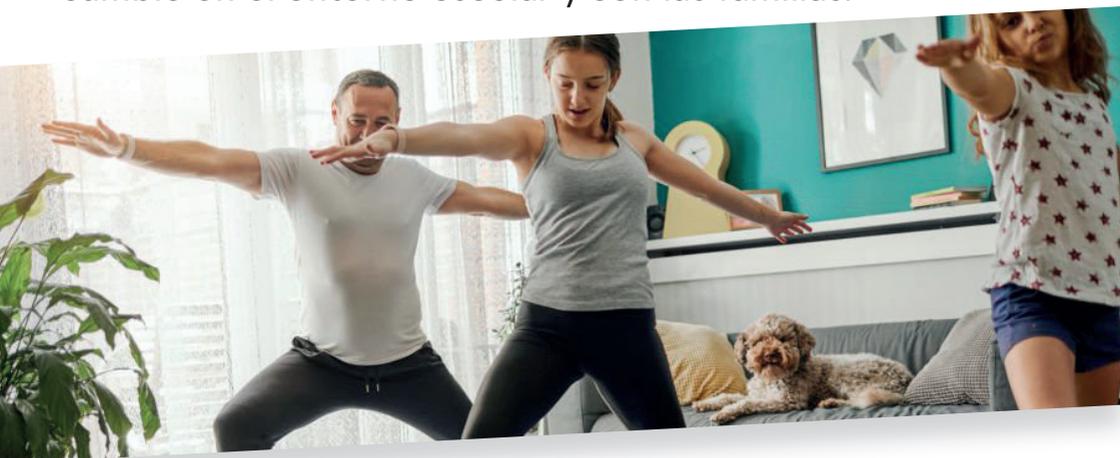
## “Promovemos un patrón de alimentación saludable fomentando que...”

- se aumente el consumo de alimentos y bebidas saludables (frutas, verduras, legumbres y agua).
- se reduzca el consumo de alimentos ocasionales (comida rápida, bollería, snacks y bebidas azucaradas).
- se desarrolle la capacidad para identificar las sensaciones corporales de hambre, sed y saciedad.



# El Programa Educativo

La experiencia de más de 14 años llevando a cabo estudios científicos sobre la educación y promoción de la salud, ha llevado a la Fundación SHE a crear una nueva edición del Programa SI! de Educación Primaria que reduce el tiempo de trabajo en el aula y refuerza el cambio en el entorno escolar y con las familias.



## Dos modelos del Programa SI!

Su colegio será asignado al azar a uno de los modelos, 1 o 2, del Programa.

**Modelo 1.** Programa educativo en hábitos saludables: entre 5 y 10 horas de trabajo en el aula por curso. Se aplica de 1º a 6º en todos los cursos desde el 2024-2025 al 2028-2029. Intervención en habilidades sociemocionales: 20 horas por curso, se aplica en 2º y 5º.

**Modelo 2.** Programa educativo en hábitos saludables: 10 horas por curso, se aplica en 5º y 6º desde en los cursos 2027-2028 y 2028-2029. Intervención en habilidades sociemocionales: 20 horas por curso, se aplica en 5º.

	1º Primaria	2º Primaria	3º Primaria	4º Primaria	5º Primaria	6º Primaria	1º Secundaria	Mediciones iguales en todos los colegios
Modelo 1	FP	I	E	E	R	E	O	
Modelo 2	O	O	O	FP	I	E	O	

(FP) Formación del profesorado y planificación de la implementación
 (I) Intervención en el aula y en el entorno
 (E) Refuerzo de los mensajes clave en entorno (familias, profesorado, ambiente escolar)
 (R) Reintervención en aula y entorno
 (O) No intervención



## Estrategias y recursos

el Programa pone a disposición de los colegios las herramientas pedagógicas necesarias para su implementación, con una estrategia participativa para la mejora de la salud colectiva.



## Recursos para la mejora del ambiente escolar

para la toma de conciencia sobre el nivel de promoción de la salud en el colegio.



## Grupo Motor SI!

conjunto de personas, con interés y motivación por la promoción de la salud, dispuestas a coordinar la implementación del Programa.



## Jornadas de la Salud

actividad lúdico-académica de centro en la que se busca reforzar los aspectos trabajados a lo largo del curso en torno a los objetivos de salud del Programa, con una duración aproximada de 15 horas.



## Formación para el profesorado

se ofrecen contenidos teóricos relacionados con la promoción de la salud, así como actividades prácticas dirigidas a conocer el Programa y sus recursos.



## Actividades e información para familias

se propondrán actividades relacionadas con los contenidos del Programa y se establecerán vías de comunicación para favorecer la participación e implicación en las mismas.



## Recursos para el aula

se ofrecen recursos innovadores para el trabajo específico sobre los comportamientos de salud objetivo del Programa (entre 5 y 10 horas de trabajo de aula por curso. Se aplica de 1º a 6º en el modelo 1, y en 5º y 6º en el modelo 2) y para el trabajo de las habilidades socioemocionales necesarias para su interiorización y mantenimiento (20 horas de trabajo en el aula por curso. Se aplica en 2º y 5º el modelo 1 y en 5º en el modelo 2).

# Mediciones del Programa SI!

En esta parte del estudio solo participarán aquellos niños y niñas que en el curso 2023-2024 estén en 1º de Primaria y cuyas familias lo autoricen. El alumnado autorizado por sus familias, a través de un consentimiento informado, podrá participar en las mediciones y cuestionarios hasta el final del estudio.



Escanea este código QR para ver un video de cómo se realizan las mediciones del Programa SI!

Los indicadores de salud cardiovascular que se van a evaluar son los establecidos recientemente por la Asociación Americana del Corazón e incluyen:

- **Alimentación** (evaluada a través de cuestionarios).
- **Actividad física, sedentarismo y sueño** (cuestionarios y monitores de actividad física tipo reloj de muñeca).
- **Estado nutricional** (estatura, peso, perímetro de la cintura y porcentaje de grasa medido con una báscula digital).
- **Presión arterial** (con un tensiómetro digital).
- **Colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre** (con test rápido por medio de una gota de sangre extraída con un pinchazo en un dedo de la mano).
- **Exposición al tabaco** (por medio de cuestionarios).

Las mediciones serán realizadas por personal especializado, formado y cualificado, como enfermeras o nutricionistas, y se harán en una sala del propio colegio que garantice privacidad, no en el aula.

Las familias participantes recibirán un informe individual con los datos de las mediciones de su hijo o hija.



## Protección de datos

Este estudio científico ha sido aprobado por el Comité de Ética de la Investigación con medicamentos Regional de la Comunidad de Madrid (CEIm-R) y por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

Los datos de cada participante serán anónimos, se guardarán asignados a un código numérico único con el que la protección de la información personal de los participantes quedará asegurada.



Escanea este código QR para ver un vídeo sobre la protección de datos

## Calendarización de las mediciones

2023/2024	2024/2025	2025/2026	2026/2027	2027/2028	2028/2029	2029/2030
1º Primaria	2º Primaria	3º Primaria	4º Primaria	5º Primaria	6º Primaria	1º Secundaria
Mediciones completas	Cuestionario simple familias	Cuestionario simple familias	Mediciones completas	Cuestionario simple familias	Mediciones completas	Mediciones completas

# Condiciones de participación del colegio

La aceptación del colegio para participar en el estudio científico “Reintervención del Programa SI!” implica las siguientes condiciones:

- La aceptación deberá ser avalada por el Consejo Escolar.
- El colegio será asignado al azar a uno de los modelos, 1 o 2, del Programa.
- Esta asignación aleatoria se llevará a cabo tras recibir las solicitudes de participación.
- La aceptación del colegio a participar en el estudio incluye tanto la implementación del Programa educativo como la realización de las mediciones.
- La Fundación SHE facilitará los consentimientos informados para la participación a las familias del alumnado de 1º de Primaria de todos los centros participantes en el estudio.
- Una vez finalizado el estudio, el colegio podrá elegir libremente si decide continuar con la implementación del Programa SI!

## Objetivo final del estudio

Generar conocimiento para la sociedad y para las instituciones de salud pública, contribuyendo en el diseño de recomendaciones para las generaciones más jóvenes.

**¡Colaborad hoy para el futuro!**

*¡Os animamos a participar!*

## ¿Cómo inscribirse al Programa SI!?

Rellena este formulario.



Escanea este código QR para  
descargar el formulario de inscripción

## Contacta con el equipo SI!

✉ estudio@fundacionshe.org

☎ +34 664 760 139

🌐 fundacionshe.org

📷 📺 ¡Síguenos! @programa.si

«La adquisición de hábitos saludables desde la infancia reduce los riesgos de la enfermedad cardiovascular y mejora la calidad de vida»

Dr. Valentín Fuster

Este estudio cuenta con el asesoramiento de los investigadores del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares y con la colaboración de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades de la Comunidad de Madrid.