

SALUD Y BIENESTAR EN EL COLEGIO

☑ Atención Sanitaria y Enfermería Escolar

Disponemos de un servicio de enfermería con personal cualificado durante el horario lectivo. Atendemos incidencias leves, realizamos el seguimiento de alumnos con necesidades sanitarias concretas y activamos los protocolos adecuados en caso de urgencia.

En caso de fiebre alta, malestar grave o síntomas que impidan seguir el ritmo escolar, avisaremos a la familia para que venga a recoger al alumno. En situaciones de urgencia vital, contactaremos con los servicios sanitarios.

☑ Medicación: Normas y Responsabilidades

Si un alumno necesita tomar medicación durante el horario escolar, debe aportarla la familia, correctamente identificada y con una autorización firmada. No se administran medicamentos sin instrucciones específicas, ni se dispone de fármacos genéricos para uso ocasional (antitérmicos, analgésicos, etc.).

☑ Alergias, Intolerancias y Condiciones Médicas

Es fundamental que en el momento de formalizar la matrícula se comunique cualquier aspecto relevante relacionado con la salud del alumno, tales como:

- Alergias o intolerancias alimentarias
- Enfermedades crónicas (asma, diabetes, etc.)
- Necesidades de medicación regular
- Restricciones alimentarias por salud, religión o ética
- Episodios médicos anteriores que debamos conocer

Esta información se trata con absoluta confidencialidad y permite una atención adecuada en el día a día del alumno. Confía en nuestra comunidad.

☑ Comedor Escolar: Cocina Propia y Dieta Equilibrada

Nuestro centro cuenta con cocina propia, lo que nos permite ofrecer una alimentación diaria variada, saludable y adaptada a las necesidades de cada alumno. Los menús están elaborados siguiendo criterios nutricionales adecuados para la etapa escolar y contemplan variantes según alergias, intolerancias o necesidades especiales.

Además, educamos para una alimentación consciente, con buenos hábitos en la mesa y un enfoque de respeto hacia la comida y hacia los demás.

☑ **Salud Mental y Bienestar Emocional**

La salud mental es tan importante como la física. Por eso, contamos con una orientadora escolar que atiende de forma individual y grupal a los alumnos que lo necesiten, además de coordinar actuaciones con las familias y el equipo docente.

Trabajamos el bienestar emocional de forma sistemática en el aula mediante dos líneas principales:

▶ **Programa de Interioridad**

Una propuesta educativa que busca que el alumno conecte con su mundo interior, aprenda a escucharse, calme su mente y desarrolle una presencia plena. Se integra en el día a día del aula, con momentos de silencio, relajación, reflexión y conciencia corporal.

▶ **Metodología RULER**

Aplicamos esta metodología para la educación emocional desde una base científica. **RULER** desarrolla en los alumnos cinco competencias clave:

1. ***Recoger emociones***
2. ***Understand (comprenderlas)***
3. ***Label (etiquetar con precisión)***
4. ***Express (expresarlas de forma adecuada)***
5. ***Regulate (autorregularse emocionalmente)***

Estas herramientas mejoran el clima del aula, fomentan relaciones sanas y refuerzan la autoestima y la empatía.

☑ **Prevención y Educación para la Salud**

Desde el centro promovemos hábitos saludables como parte esencial de la formación integral del alumnado:

- Higiene personal y colectiva
- Alimentación saludable
- Sueño y descanso
- Actividad física regular
- Uso equilibrado de las pantallas
- Gestión del estrés y la frustración

Estas temáticas se abordan desde tutoría, ciencias, actividades específicas y campañas escolares.

Sentido Común y Cuidado Compartido

El cuidado del alumnado es una tarea compartida entre el colegio y la familia. Por eso, pedimos:

- No traer al alumno si presenta síntomas contagiosos o malestar evidente
- Actualizar la información médica si hay cambios
- Responder con agilidad ante cualquier aviso urgente del centro
- Confiar en el acompañamiento del equipo docente y de orientación cuando se detecte alguna dificultad emocional

Compromiso con un Entorno Saludable

Creemos en una escuela que cuida, que acompaña, que escucha. Una escuela donde cada niño y niña pueda sentirse seguro, valorado y comprendido. Cuidar su salud, tanto física como emocional, es nuestra forma de garantizarlo.