

Como previsión mínima, el bienestar y la salud mental se enseña como parte de nuestro currículo de PSHE (Educación personal, social, salubridad y económica):

Grupo /Curso	Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
1	<p>¿Cómo no mantenemos seguros? Mantenerse a salvo en situaciones familiares o desconocidas.</p>	<p>¿Qué nos ayuda a mantenernos sanos? ¿Cómo nos sentimos? Diferentes tipos de sentimientos; estrategias para gestionar los sentimientos; cambio y pérdida.</p>	<p>¿Cómo me siento? Diferentes emociones, cómo reconocer las emociones diferentes.</p>
2	<p>¿Cómo cambiamos? Pertener a grupos diferentes.</p>	<p>¿Cómo podemos estar sanos? Aspectos que mantienen el cuerpo y la mente sanos.</p>	<p>¿Quién me cuida? Reconocer las características de las relaciones positivas; cómo reconocer si las relaciones no hacen sentir inseguros.</p>
3	<p>¿Qué podemos hacer contra el acoso escolar? Reconocer el acoso escolar; cómo reaccionar y pedir ayuda; personas que ayudan a estar seguros y sanos.</p>	<p>¿Cómo podemos comer bien? Lo que facilita una vida equilibrada; la dieta equilibrada; tomar decisiones; lo que determina las decisiones.</p>	<p>¿Cómo nos sentimos? Describir los sentimientos; entrar en conflicto con los sentimientos y cómo gestionarlos.</p>
4	<p>¿Cómo podemos ser buenos amigos? Reconocer un amplio rango de emociones en los demás; reaccionar a las emociones.</p>	<p>¿cuáles son las buenas decisiones para nuestra salud? Lo que facilita un estilo de vida equilibrado y la toma de decisiones.</p>	<p>¿Por qué es malo para nosotros? La realidad sobre las sustancias legales y dañinas y los riesgos asociados a ellas; en las que se incluye el tabaco, el alcohol y el consumo de drogas.</p>
5	<p>¿Qué significa la discriminación? Acciones que pueden afectar al individuo y a los demás; discriminación, la provocación y el acoso escolar.</p>	<p>¿Cómo maduramos y cambiamos? Diferentes tipos de relaciones; lo que facilita una relación sana (amistad); establecer relaciones positivas; quién es responsable de la salud y bienestar; pedir consejo.</p>	<p>¿Cómo podemos estar a salvo en la red usando las redes sociales? Mantenerse a salvo y usar de forma adecuada el teléfono móvil; estrategias para estar seguros en la red.</p>
6	<p>¿Estoy preparado? Saber lo que afecta a una salud mental positiva.</p>	<p>¿Qué hace que una relación sea sana y feliz? Diferentes relaciones; lo que las hace ser positivas; las relaciones sanas; reconocer cuándo</p>	<p>¿Cómo puedo cuidar de mí mismo? Las características de la salud emocional y mental y estrategias para</p>

		las relaciones son perjudiciales; el compromiso; la relaciones amorosas.	gestionarlas; manejar la madurez y el cambio como parte habitual de nuestro crecimiento.
7	<p>¿Ellos son mis amigos? El acoso escolar, incluyendo el ciberacoso y el control de las amistades que están en línea o desconectadas.</p>	<p>¿Cómo puedo tomar decisiones saludables? La dieta, el ejercicio y cómo tomar decisiones saludables. La importancia del descanso.</p> <p>¿Qué me influye? Los valores y cómo estos influyen en la toma de decisiones.</p> <p>¿Qué es la presión social? ¿Cuándo podrías encontrarte frente a ella? Estrategias para detenerla.</p>	<p>¿Cómo podemos gestionar el riesgo? Arriesgarse, maneras de reconocer y reducir el riesgo; minimizar el daño y conseguir ayuda en situaciones de riesgo y emergencia.</p>
8	<p>¿Estoy a salvo en la red? La seguridad en línea y la alfabetización digital.</p> <p>¿Cómo de diferentes son las relaciones? Diferentes tipos de relaciones, las características de las relaciones positivas y estables (en las que se incluyen la confianza, el respeto mutuo y la honestidad) y aquellas que son dañinas.</p>	<p>¿Qué es la imagen corporal? La salud mental y el bienestar emocional, en el que incluimos la imagen corporal y los desórdenes alimenticios.</p>	<p>¿Qué ocurre cuando las cosas cambian? Gestionar los cambios y las pérdidas, en las que se incluyen los divorcios y el duelo.</p>
9	<p>¿Qué es el equilibrio? La dieta, el estilo de vida equilibrado (en el que se incluye el uso seguro de Internet) y el uso de estrategias dañinas, las características de la salud mental y emocional, en el que se incluyen el estrés, y las estrategias para gestionarlo; gama de estrategias beneficiosas adquiridas.</p>	<p>¿A quién escucho? La gestión de la presión social en relación con las sustancias ilícitas. Evaluación de los riesgos del abuso y adicción a las drogas y el alcohol.</p>	<p>¿Ayudar u obstaculizar? Hacer un uso constructivo de la valoración y diferenciación entre una crítica útil y una crítica dañina, evaluar cómo el alcance de la autoconfianza y la autoestima se ven afectados por el juicio de los demás y maneras de lidiar con ellos.</p>

<p>10</p>	<p>La salud mental y la salud frágil. Derribar los estigmas. Tomar decisiones saludables. Las relaciones y la educación sexual, en la que se incluyen las relaciones sanas y consentidas. Los riesgos de las infecciones de transmisión sexual (ITS), los mensajes de contenido sexual y la pornografía.</p>	<p>¿Qué es la presión? Hacer frente a la presión, estrategias para gestionar la salud mental, en las que se incluye el estrés, ansiedad y depresión; una gama más amplia de estrategias para fomentar el propio bienestar emocional.</p> <p>¿Las rupturas son siempre malas? Hacer frente a los mitos y expectativas al lidiar con las relaciones románticas, incluidas las rupturas.</p>	<p>¿Quién está para ayudar? Las causas y desencadenantes de las estrategias dañinas adquiridas, como las autolesiones y los desórdenes alimenticios; cómo reconocer cuando se necesita ayuda, recursos de ayuda y estrategias de acceso.</p>
------------------	---	---	--