



# FICHA DE ADSCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD COMUNITARIA

## DATOS GENERALES

**Nombre de la actividad**

El Bosque Mágico. Buscando a Lynderath

**Imagen o cartel de difusión (si dispone)**



**Centro/s de realización**

Zona de Llevant Sud

**Municipio**

Palma de Mallorca

**Provincia**

Mallorca

**Comunidad autónoma**

Illes Balears

## RESPONSABLES

**Equipo motor**

Plataforma entidades Nou Llevant

Personal centro de salud Emili Darder  
Centros educativos  
Servicio de promoción de la salud de la DG de salud pública  
Familias de la zona

### Promotor/es

Personal CS Emili Darder  
Servicio de promoción de la salud de la DG de salud pública

**Correo electrónico** promociosalut@dgsanita.caib.es

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

### Población participante

Familias con hijos

Alumnos de infantil o primaria

Migrantes

Etnia gitana

Personas con discapacidad

Personas con patología crónica

### ¿Cuál patología crónica?

Cualquiera que no limite la actividad física

### Edad de la población destinataria

0-5 años

6-12 años

### Temática

Alimentación

Ejercicio físico

Parentalidad positiva

Salud mental

### Periodicidad de realización

Continuada

### ¿Es gratuita la actividad?

Sí

## DESCRIPCIÓN

### Breve resumen de la actividad

Ruta saludable orientada a familias con niños de 3 a 10 años. Diseñada y validada desde criterios de caminabilidad y seguridad, garantizando que tanto adultos como niños y niñas puedan disfrutar del entorno de manera cómoda y confiable.

Esta actividad no solo promueve la adopción de estilos de vida saludables, sino que también fortalece la convivencia familiar y el sentido de comunidad dentro del barrio.

### Descripción detallada (máx 500 palabras)

Caminar es la forma de actividad física que más beneficios aporta a la salud de las personas. Muchos centros de salud llevan a cabo rutas saludables dirigidas a personas mayores que no suelen caminar. Por el contrario, no se realizan estas rutas para niños y niñas y sus familias.

Aprovechando la existencia de rutas saludables que parten de los centros de salud (<https://einasalut.caib.es/web/ciudadania-activa/rutas-saludables-en-las-islas-baleares>), enmarcado desde un proyecto europeo de prevención de exceso de peso infantil en barrios con alta vulnerabilidad, desde el servicio de promoción de la salud junto con el Cs se inició el diseño de una ruta por el barrio para

incentivar a las familias a caminar.

Objetivos:

- Promover la actividad física entre los niños y sus familias y aumentar los conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables, mediante la gamificación.
- Sensibilizar sobre las posibilidades de realizar actividades recreativas educativas en espacios públicos.
- Promover la cohesión social y reforzar la motivación intrínseca de las familias haciéndoles sentir parte de una comunidad

Se contactó con la plataforma de entidades del barrio y con los colegios y se diseñó la posible ruta, que fue testada por varias familias para asegurar la seguridad y caminabilidad. Además, se decidió que la ruta tendría 9 "paradas" y en cada parada se llevaría a cabo una actividad: ejercicio mediante un QR que lleva a un vídeo, crucigrama sobre hábitos saludables, elaboración de un plato de Harvard, observación del barrio, sueño, agua como bebida principal.

Para ello se elaboró un material que consiste en: Folleto donde se especifica la ruta y las diferentes pruebas, un lápiz para realizar el crucigrama, pegatinas para el plato de Harvard y una bolsa.

La ruta podría realizarla cualquier familia, si bien las actividades, sobre todo las no activas están adaptadas para niños y niñas de entre 3 y 10 años.

Conclusiones

- Existen experiencias de rutas intergeneracionales, pero una ruta saludable orientada a familias puede ser una forma sencilla y atractiva de caminar en familia por el barrio.
- Al diseñar y validar el recorrido desde criterios de caminabilidad y seguridad, se garantiza que tanto adultos como niños y niñas puedan disfrutar del entorno de manera cómoda y confiable.
- Poner en valor que caminar es una actividad al alcance de todos contribuye a romper la idea de que la práctica de ejercicio requiere grandes recursos o esfuerzos.
- Esta actividad no solo promueve la adopción de estilos de vida saludables, sino que también fortalece la convivencia familiar y el sentido de comunidad dentro del barrio.

## Resultados observados (estructura, proceso o de resultados en salud)

Posteriormente al diseño de la ruta se elaboró un folleto que indica el recorrido de la ruta y las diferentes actividades. Se repartieron los folletos a los centros educativos, a los equipos de pediatría y a las entidades del barrio. Actualmente la actividad se realiza de forma individual (las familias la hacen) y algunos centros educativos la han incluido como actividad escolar. Por otro lado la fundación Rafa Nadal que tiene sede en el barrio y atiende a los niños y niñas de la zona la ha incluido como actividad. La ruta lleva implementada 6 meses y estamos en pleno proceso de evaluación

## Propuestas de mejora y sostenibilidad

Una vez evaluada pretendemos implementarla en otras zonas.

Como propuesta de mejora, es necesario un sistema de acceso no solo a si las familias la utilizan o no sino a si llevan a cabo las diferentes actividades.

Dado que existe la experiencia de las rutas saludables y su validación por parte de los usuarios mediante el cuestionario de caminabilidad nos ha resultado más sencillo hacerlo en esta.

## AUTORIZACIÓN

¿Desea que la experiencia sea pública (ha enviado el consentimiento de tratamiento de datos?)

Sí

¿Tiene algún conflicto de interés, relación comercial o sesgo potencial?

No

Fecha

viernes, abril 10, 2026

Con el objetivo de mantener actualizada la información, se ruega comunicar por correo electrónico [promociondelasaludcomunitaria@gmail.com](mailto:promociondelasaludcomunitaria@gmail.com) cualquier cambio, resultados posteriores o finalización de la actividad.

## **POLÍTICA DE PRIVACIDAD**

### **Responsable del tratamiento:**

ASOCIACION ESPAÑOLA DE PEDIATRIA DE ATENCION PRIMARIA, con domicilio en Av. de Burgos nº 39, 1º Izda, 28036 Madrid,

### **Finalidad del tratamiento de los datos:**

Los datos recogidos a través de este formulario serán utilizados para visibilizar los actividades de promoción de la salud comunitaria que se realizan en el entorno pediátrico.

### **Legitimación:**

La base legal para el tratamiento de tus datos es el consentimiento del interesado al marcar la casilla correspondiente y enviar el formulario.

### **Almacenamiento y tratamiento de datos:**

Los datos se almacenan a través de la plataforma Jotform, que actúa como encargado del tratamiento. Esto puede implicar transferencias internacionales de datos, garantizadas mediante cláusulas contractuales tipo conforme al RGPD.

### **Destinatarios:**

No se cederán datos a terceros, salvo obligación legal o en caso necesario para la prestación del servicio (por ejemplo, proveedores tecnológicos como Google Drive o Google Sheets si se utilizan integraciones).

### **Derechos del usuario:**

Puedes ejercer tus derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad enviando un correo a [tu email].

### **Conservación de los datos:**

Los datos se conservarán durante el tiempo necesario para cumplir con la finalidad para la que fueron recogidos o hasta que solicites su eliminación.

### **Medidas de seguridad:**

Se han adoptado las medidas técnicas y organizativas necesarias para garantizar la seguridad de los datos personales.

### **Información adicional:**

Puedes consultar información adicional sobre protección de datos solicitándola a través del correo indicado.

**He leído y acepto la política de privacidad**

He leído y acepto la política de privacidad