

Objetivos

Objetivo General

Promover la educación y la promoción de la salud como clave de la prevención de actitudes, comportamientos y hábitos que conlleven riesgos asociados a su bienestar físico, psíquico y social, en su entorno más cercano; especialmente, a través del voluntariado como agente de salud.

Objetivo Específico

Mejorar hábitos saludables relacionados con su alimentación, su salud sexual y ante el consumo de drogas.

Metodología

La participación de todos los miembros del grupo a través del debate, la discusión, el trabajo en equipo, el intercambio de conocimientos y puntos de vista favorece, sin duda, el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Siguiendo la línea de actuación de CRJ, la metodología será participativa y dinámica, de forma que fomente la reflexión, el análisis y la búsqueda de alternativas.

Pre20

Como complemento y/o soporte de las intervenciones, Cruz Roja Juventud, en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, pone a disposición de las familias, educadores/as y jóvenes un multiportal web de prevención donde, a través de la información, la participación y la formación, dar respuestas, orientación y asesoramiento sobre conductas de riesgo en relación a diversas temáticas, tales como Alimentación, Drogas, ITS y VIH/SIDA, No violencia, Género y Diversidad.

De este modo, ofrecemos un entorno educativo virtual con el objetivo de facilitar la tarea educativa de generar el cambio de actitudes y hábitos en torno a prácticas de riesgo.

Póngase en contacto
con nosotros

Cruz Roja Juventud Huesca
Psj. Castillo de Loarre S/N
22003 Huesca

974 218 498
lacarche@cruzroja.es

Consulte nuestra web:
www.cruzrojahuesca.org/juventud
www.cruzrojajuventud.org
www.pre20.es



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

Educación para la Salud

Curso escolar 2016/2017

Cada vez más cerca de las personas





Justificación

La promoción y educación en hábitos saludables entre la población joven es una prioridad de Cruz Roja y, por ello, se ponen en marcha diferentes acciones a partir del área de Promoción y Educación para la Salud de Cruz Roja Juventud.

La juventud, al igual que la sociedad en la que ésta se haya inmersa, adquiere, mantiene y modifica sus hábitos en función del momento y entorno socioeducativo concretos. De esta forma, las afecciones sanitarias relacionadas con las adicciones, la alimentación inadecuada y/o las relaciones sexuales de riesgo han variado a lo largo de los años.

Por ello, y ajustándonos a las necesidades concretas del momento, Cruz Roja Juventud lleva trabajando activamente estas temáticas desde el año 1994, lo que nos posiciona como referentes tras 20 años de intervenciones directas con adolescentes y jóvenes.

El programa ha abordado en toda su trayectoria cuatro bloques temáticos: alimentación, sexualidad, infecciones de transmisión sexual y drogas. No obstante, se considera adecuado el desarrollo de acciones o programas concretos para el abordaje de cada uno de los bloques, sin perder la concepción global de salud.

Contenidos

1. Alimentación

- 1.1 Conceptos generales: salud y alimentación, alimentación, nutrición, necesidades nutricionales.
- 1.2 Sociedad y Alimentación: prejuicios, estereotipos y mitos en torno a la alimentación y cánones sociales de belleza-salubridad.
- 1.3 Trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia, Bulimia y TCA's no especificados.
- 1.4 Habilidades individuales y sociales: autoestima, comunicación, capacidad analítica y crítica, autonomía en la toma de decisiones, resistencia a la presión grupal, empatía y asertividad.
- 1.5 Hábitos de vida saludable asociados a la alimentación y el ejercicio físico: higiene alimentaria, cocinado de alimentos, formas alternativas de alimentación, actividad física.

2. Salud sexual

- 2.1 Conceptos generales: salud, sexualidad y salud sexual (sexo, sexualidad, anatomía y fisiología, identidad sexual, orientación del deseo), embarazos no planificados, ITS's (mecanismos de transmisión y bases para su prevención), VIH y Sida (vías de transmisión, prevención de la infección por VIH, detección de la infección y el VIH y Sida en el mundo).
- 2.2 Sociedad, ITS y Sexualidad: prejuicios, estereotipos y mitos.
- 2.3 Habilidades individuales y sociales: autoestima, comunicación, capacidad analítica y crítica, autonomía en la toma de decisiones, resistencia a la presión grupal, empatía y asertividad.
- 2.4 Recursos. Métodos para la prevención (y fuentes de información y asesoramiento).

3. Drogas

- 3.1 Conceptos generales: drogas, uso, abuso, dependencia, tolerancia, reducción de riesgos, etc.
- 3.2 Sociedad y Drogas: prejuicios, estereotipos y mitos en torno a la droga.
- 3.3 Tipos de drogas, efectos y consecuencias a corto, medio y largo plazo.
- 3.4 Habilidades individuales y sociales: autoestima, comunicación, toma de decisiones, empatía y asertividad.
- 3.5 Hábitos saludables frente al consumo de drogas: alternativas de ocio y tiempo libre.
- 3.6 La prevención y reducción de riesgos ante los accidentes de tráfico y la educación cívica (sobre todo asociada al comportamiento en los espacios de consumo habitual).

Población destinataria

Alumnado de centros educativos de entre **14 y 25 años**, que podrán pertenecer a alguno de los siguientes colectivos: educación secundaria obligatoria, bachillerato, formación profesional, ciclos formativos, programas de cualificación profesional inicial y alumnado universitario.

Requisitos

El proyecto puede solicitarse durante todo el curso lectivo, tanto en horario de mañana como de tarde.

Las intervenciones tienen una duración mínima de 2 horas con grupos de entre 10 y 25 personas.

El aula ha de tener posibilidad de proyectar. Así mismo, existe la posibilidad de utilizar los Portales Web Pre20, siempre que el centro/entidad cuente con los medios necesarios para el desarrollo de dichas intervenciones.

Rasgos diferenciadores

- ✓ Enfoque global del proyecto, ya que gracias a la capilaridad de la Asociación la actividad se realiza desde distintas perspectivas de carácter integrador.
- ✓ El/la USUARIO/A como centro de todo el proyecto.
- ✓ Metodología apoyada en la "educación entre pares", posicionando al voluntariado joven como agente de cambio entre sus iguales.
- ✓ Sistema de gestión de proyectos que asegura el uso de los procedimientos en pro del cumplimiento de objetivos.
- ✓ Emisión de informes sobre la intervención, así como sobre el grado de satisfacción del alumnado y del centro.
- ✓ Formación, supervisión y tutorización del voluntariado que participa en el proyecto por parte del equipo técnico responsable.