



**Promoción y Educación  
para la Salud**

 *Cruz Roja Juventud*

**Programa Provincial**

**EDUCACIÓN PARA LA SALUD  
Convocatoria Subvención IRPF 2009-2010  
Oficina Provincial de Cruz Roja de Palencia**



1. Justificación
2. Objetivos Generales
3. Áreas a desarrollar
4. Metodología
5. Destinatarios / as





## 1. Justificación

Uno de los objetivos prioritarios en el proyecto global de Cruz Roja Juventud es el trabajo en el campo de la promoción de hábitos de vida saludables, necesidad surgida de la preocupación por la calidad de vida de adolescentes y jóvenes.

La defensa de la salud ha sido desde siempre objetivo prioritario de Cruz Roja Española, sin embargo la evolución de nuestra institución en los últimos años ha transformado la orientación de su labor en este campo, pasando de una intervención meramente asistencial a desarrollar una labor principalmente preventiva y por tanto de promoción de hábitos saludables.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Constitución, define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"<sup>1</sup>. Esta nueva dimensión nos hace situarnos en un plano no sólo individual y aislado, sino en un plano integrador de la sociedad y del ser humano, entendiéndolo como conjunto de condiciones necesarias o calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno.

Nuestra salud depende, en una considerable medida, del entorno político, social, cultural, económico y físico en el que nos desenvolvemos. Fomentar la salud supone por tanto desarrollar en los individuos la capacidad de elección de un estilo de vida sano, acorde con ese entorno y a su vez, mejorarlo con los diferentes medios que tenemos a nuestro alcance, que la elección de ese

---

<sup>1</sup> La Constitución fue adoptada en Nueva York el 22 de Julio de 1946 por la Conferencia Institucional de la Salud.



sistema de vida sano llegue a ser la opción más fácil para todos y todas. Pero lo que sea o no saludable no hay que dejarlo únicamente en manos de los expertos, sino que es algo que podemos diseñar entre todos y todas porque tiene que ver con nuestro modo de entender y organizar la vida.

Por todo ello, trabajar el área de salud desde Cruz Roja Juventud supone hacerlo desde el programa de Educación para la Salud, es decir, no sólo transmitiendo información y conocimientos elementales sobre cuestiones de salubridad, sino, sobre todo, desarrollando en el conjunto de la población hábitos capaces de modificar aquellos comportamientos insanos o peligrosos para su salud. Para ello, será necesario recurrir a estrategias de intervención y procedimientos específicos de aprendizaje y adquisición de conductas.

Desde nuestra experiencia los/as adolescentes y jóvenes, hemos constatado algunas de las carencias de este colectivo en materia de salud, situándolo en una posición vulnerable dentro de la sociedad.

Según el Reglamento de la Ley General de Educación del Ministerio de Educación y Ciencia incluye la implantación progresiva en el curriculum escolar de temas como La Salud, La Paz y La Cooperación y El Medio Ambiente. Cruz Roja Juventud, orientada al trabajo educativo con adolescentes y jóvenes, puede ser vehículo de apoyo para impulsar esta reforma, a través de programas de educación para la salud y de actividades de la institución en las diferentes asambleas.



**Cruz Roja Española**  
**Palencia**

Por otra parte, la necesidad de que exista una estrecha vinculación entre las acciones y programas de sensibilización dirigidos, como éste, a la promoción de hábitos de vida saludables, hace que Cruz Roja Juventud se coordine con algunos de los diferentes organismos, entre los que destacamos la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, la Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA y la Dirección General de Tráfico.

Cada vez más cerca de las personas



**Cruz Roja Española**



**2**

**Objetivos Generales**

- ✓ Fomentar el interés de adolescentes y jóvenes por la adopción de hábitos y conductas saludables como parte de su desarrollo integral, modificando aquellos comportamientos que respondan a costumbres individuales y sociales insanas y peligrosas para su salud.
  
- ✓ Sensibilizar a los individuos y los grupos organizados de la sociedad, a que acepten la salud como un valor fundamental, tratando de hacer de ella un patrimonio de la comunidad, y asumiendo responsabilidades y control de muchas de las circunstancias y condiciones que le afectan.
  
- ✓ Promover el desarrollo de la educación para la salud, en los ámbitos de población juvenil escolarizada y asociada, considerando estos foros los más adecuados para un exitoso desarrollo de actividades preventivas hacia este sector de población.
  
- ✓ Favorecer el acceso de adolescentes y jóvenes a la información y a los recursos sociales existentes.





**3**

**Áreas a desarrollar:**

- 3.1. Hábitos Saludables
- 3.2. Sexualidad
- 3.3. SIDA
- 3.4 Alimentación y nutrición

Teniendo en cuenta el grupo de población al que está dirigido el programa, se consideran como áreas de trabajo prioritarias las siguientes:

- 1. HÁBITOS SALUDABLES**
- 2. SEXUALIDAD**
- 3. SIDA**
- 4. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

*El **concepto de salud** se trabajará en cada una de las áreas, partiendo siempre del conocimiento que tengan los diferentes grupos de intervención.*





## 3.1. Hábitos Saludables

### OBJETIVOS

- Clarificar conceptos y términos básicos relacionados con las drogodependencias.
- Analizar los diferentes factores que pueden influir en el consumo de drogas, así como en las posibles consecuencias que pueden derivarse del mismo.
- Prevenir del consumo de las drogas más consumidas por la población joven, entre las que destacamos el alcohol, el tabaco, el cannabis y las drogas de síntesis.
- Dotar a los participantes de herramientas personales efectivas para hacer frente a situaciones de riesgo, a través del entrenamiento en las HHSS básicas.
- Ofrecer a los/as adolescentes y jóvenes herramientas que favorezcan una planificación saludable de su tiempo libre.

### CONTENIDOS

- ¿Por qué consumen los/as adolescentes y jóvenes?. Factores que influyen en el consumo de drogas.
- Conceptos básicos sobre drogas: uso, abuso, dependencia,..
- Tipos de drogas. Especial referencia a Drogas de Síntesis, Cannabis, Alcohol Tabaco y Cocaína.
- Consecuencias del consumo de drogas: efectos a corto y largo plazo, riesgos añadidos, accidentes de tráfico, etc.
- Cómo combatir la presión grupal: Habilidades sociales básicas y avanzadas.





- Medios de comunicación social y drogas.
- Alternativas de Ocio y Tiempo Libre adaptadas al perfil de los/as adolescentes y jóvenes con los que se interviene.
- Consumo de drogas y conducción.

## **3.2. Sexualidad**

### **OBJETIVOS**

- Transmitir a los/as adolescentes y jóvenes conocimientos amplios y adecuados a su edad sobre la sexualidad.
- Promover la aceptación de la sexualidad como una dimensión positiva y necesaria para el desarrollo integral de la persona.
- Favorecer la adquisición de actitudes de respeto hacia la diversidad de personas y orientaciones sexuales.
- Favorecer un mayor conocimiento del cuerpo y el acercamiento a los recursos de salud existentes en la sociedad, como factores que contribuyen al bienestar de los/as adolescentes y jóvenes.
- Aportar información adecuada sobre anticoncepción y infecciones de transmisión sexual (ITS), que contribuya a la prevención de embarazos no deseados y de ITS.
- Dotar a los participantes de herramientas personales efectivas que favorezcan la vivencia de la propia sexualidad de una forma sana y responsable.



## CONTENIDOS

- Concepto de Sexualidad.
- Orientación del deseo e identidad sexual. Prejuicios y estereotipos.
- Anatomía y Fisiología sexual.
- Métodos Anticonceptivos y de emergencia.
- Infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Sexualidad y género.
- Habilidades sociales y asertividad.

### **3.3. SIDA**

Para abordar el área de SIDA se considera necesario haber trabajado previamente con los grupos el área de Sexualidad.

## OBJETIVOS

- Aportar información amplia sobre el VIH y el SIDA.
- Fomentar actitudes de responsabilidad dirigidas a evitar conductas de riesgo, que prevengan la transmisión del virus.
- Analizar los prejuicios y estereotipos de los participantes en torno al VIH/SIDA y a las personas portadoras o enfermas.



## CONTENIDOS

- Información y conocimientos básicos sobre el VIH y el SIDA.
- Vías de transmisión del virus.
- Sexualidad y VIH-SIDA. Sexo seguro frente a conductas de riesgo. HHSS Básicas.
- Actitudes hacia el VIH-SIDA. Prejuicios y falsas creencias.

## **3.4. Alimentación y nutrición**

### OBJETIVOS

- Ofrecer información sobre los diferentes aspectos que integran las conductas alimentarias saludables.
- Potenciar las habilidades sociales, la autoestima y hábitos de vida saludables como prevención.
- Informar a los/as adolescentes y jóvenes sobre las diferentes enfermedades y sus diferentes tipologías.
- Dar a conocer al grupo factores de riesgo, síntomas y consecuencias de los trastornos alimenticios.
- Fomentar el espíritu crítico en los/as adolescentes y jóvenes hacia cualquier tipo de imagen que favorezca el éxito, el prestigio y el reconocimiento social de la delgadez.
- Implicar al grupo en el papel activo que pueden asumir en la detección de casos cercanos a su entorno.





## **CONTENIDOS**

- Alimentación y nutrición. Dietas saludables, deporte y alternativas en el tiempo libre.
- Principales trastornos del comportamiento alimenticio: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, vigorexia, Obesidad....
- Tipología de la enfermedad.
- Factores determinantes de los trastornos del comportamiento alimenticio.
- Medios de comunicación social. La publicidad. Estereotipos de belleza.
- Factores de riesgo.
- Prevención de la anorexia, la bulimia, vigorexia, obesidad: Autoestima y Habilidades sociales.
- Recursos de prevención y tratamiento de la enfermedad. El papel del grupo de amigos y la familia.



## 4 Metodología

Siguiendo la línea de actuación de nuestra asociación, la metodología será participativa y dinámica, de forma que evite la desmotivación y ayude a la reflexión, al análisis y a la búsqueda de alternativas. 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 aprendizaje.

La metodología que se llevará a cabo tendrá en cuenta los siguientes criterios psicopedagógicos:

- ✓ Partir de los intereses y las capacidades del grupo, así como de sus conocimientos previos sobre el tema.
- ✓ Fomentar la cohesión de grupo, la participación y el trabajo en equipo, utilizando las técnicas y los recursos convenientes para ello.
- ✓ Promover un clima de confianza cercano al grupo, que favorezca la implicación del mismo en las actividades y en el planteamiento de dudas.
- ✓ Adaptar los contenidos y actividades al perfil específico del grupo con el que se interviene.



**5**

**Destinatarios/as**

Teniendo en cuenta la importancia de los contenidos que se desarrollan en el programa , consideramos necesario trabajar la prevención en adolescentes y jóvenes con edades comprendidas entre los 14 y los 20 años, pertenecientes a Centros Educativos, asociaciones juveniles, centros de barrios,...No obstante, se considerarán como prioritarias personas de un nivel socioeconómico y cultural bajo, procurando responder a las necesidades existentes.

