



Desde 1996, el Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria, a través de la Concejalía de Juventud, desarrolla el programa **JUVENTUD Y SALUD**, siendo éste uno de los ejes principales de actuación municipal en el trabajo preventivo con jóvenes.

El objetivo principal de este programa es el de contribuir al desarrollo personal de la población juvenil mediante proyectos, campañas e implementación de talleres en el área de Salud; entendida ésta como el bienestar físico, psíquico y social; aportándoles las herramientas básicas para su desarrollo personal en todos los ámbitos de la vida.

Es nuestro programa de prevención con mayúsculas, y desde éste, queremos generar un espacio de reflexión donde la juventud pueda ser capaz de aprender a estructurar la información, y de conocer los recursos municipales y profesionales en materia de juventud con el objetivo de acompañar a la población juvenil en su proceso de crecimiento y desarrollo saludable.

Así, creamos espacios con los mejores profesionales, donde se trabaja:

- **Información:** de cada una de las temáticas a trabajar, aprendiendo a estructurarla y aplicarla correctamente, facilitando la reflexión y la toma de consciencia para lograr mejores decisiones.
- **Recursos:** conociendo los recursos que ofrece nuestra ciudad para su uso en caso de necesitarlos, consultando dudas, solicitando apoyo específico etc.
- **Confianza:** creando los espacios de reflexión y el clima adecuado tanto individualmente como en grupo, para que puedan preguntar abiertamente, compartir dudas e inquietudes.
- **Prevención:** en mayúsculas, abordándola desde una perspectiva integral, con el fin de que puedan disfrutar su vida y juventud de una forma positiva, consciente y saludable, tomando decisiones desde la responsabilidad.
- **Habilidades:** Trabajando la autoestima, el autoconocimiento, el respeto mutuo, la empatía, etc. a través de la gestión de las emociones, facilitando e implementando progresivamente hábitos saludables que reviertan en la cultura de paz.

BREVE RESUMEN DE LAS ACCIONES Y SU CONTENIDO

A continuación, le exponemos de manera resumida las intervenciones formativas que tenemos a su disposición, especificando la entidad que da la formación, su título, un resumen del contenido, así como de los objetivos y las características técnicas de cada sesión.

SEXUALIDAD		
AMIGOS CONTRA EL SIDA	Contenidos	Proporcionar información objetiva con la intención de ofrecer una educación integral que ayude a la población juvenil a vivir la sexualidad de una forma natural, responsable y segura.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer los conocimientos sobre educación sexual desde el punto de vista biológico, psicológico y social. • Promocionar la autonomía, la conciencia, que impulsen y fomenten actitudes de respeto, igualdad y responsabilidad. Ayudándoles a discernir entre lo que es conveniente y lo que no lo es. • Prevenir los riesgos asociados a la actividad sexual: embarazos no deseados, y las enfermedades de Transmisión Sexual, sin renunciar a la sexualidad como fuente de comunicación, afectividad y placer, y si se desea como fuente de reproducción. • Comunicar la importancia de las actitudes y valores sobre sexualidad. • Informar de los recursos especializados en los temas de sexualidad y VIH, dónde acudir en busca de orientación y una mayor información, cuando sea necesario.
	Características	<p><u>Duración:</u> Una hora y media.</p> <p><u>Edad mínima:</u> 14 años, no obstante el contenido se adapta siempre a las características del grupo.</p> <p><u>Necesidades técnicas:</u> PC Portátil con entrada USB y proyector.</p>

VIH		
AMIGOS CONTRA EL SIDA	Contenidos	Ofrecer una información objetiva a la población juvenil sobre educación sexual, prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH/SIDA y otras problemáticas.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover cambios de conductas y la adopción de prácticas saludables para evitar y/o reducir ITS, VIH, embarazos no deseados... • Impulsar actividades que fomenten actitudes de respeto, igualdad y responsabilidad. • Proporcionarles espacios para desmitificar conceptos, resolver dudas y aclarar términos relacionados con las ITS, VIH/SIDA, síntomas, consecuencias, tratamientos, vías de transmisión y formas de prevención. • Métodos preventivos adecuados. • Informar de los recursos especializados. • Sexo seguro, métodos preventivos.
	Características	<p><u>Duración:</u> Una hora y media.</p> <p><u>Edad mínima:</u> 14 años, no obstante el contenido se adapta siempre a las características del grupo.</p> <p><u>Necesidades técnicas:</u> PC Portátil con entrada USB y proyector.</p>

USO DEL PRESERVATIVO Y SU IDEAL ROMÁNTICO		
AMIGOS CONTRA EL SIDA	Contenidos	Taller ideado especialmente para la población juvenil con conocimientos previos sobre ITS y su prevención. Se puede considerar como una continuidad de los talleres de sexualidad o el específico de VIH/SIDA y ETS, no obstante es posible impartirlo de manera independiente, adaptando el contenido a las necesidades del grupo. Se trabaja a partir de cortometrajes y reflexiones grupales.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso a las ITS (enfermedades de transmisión sexual, síntomas, consecuencias, tratamientos. • Métodos anticonceptivos y preventivos. Uso adecuado y características. • Uso correcto del preservativo. • El preservativo.
	Características	<p><u>Duración:</u> Una hora</p> <p><u>Edad mínima:</u> 16 años, no obstante el contenido se adapta siempre a las características del grupo.</p> <p><u>Necesidades técnicas:</u> PC Portátil con entrada USB y proyector.</p>

EDUCACIÓN AFECTIVA SEXUAL Y DIVERSIDAD

GAMÁ	Contenidos	Taller creado con la intención de sensibilizar, formar, informar sobre la diversidad afectivo sexual, generando espacios más seguros y respetuosos para la comunidad educativa y mejorando de esta forma la calidad de vida de las personas LGTB.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre las actitudes y predisposiciones ante la educación afectivo-sexual. • Fomentar la visibilidad de la realidad LGTB en las aulas. • Descubrir formas de favorecer una sexualidad positiva. • Fomentar la empatía y educar en el respeto a la diversidad afectivo sexual. • Prevenir la homofobia, lesbofobia, bifobia y transfobia. • Prevenir el bullying lgtbfóbico proporcionando herramientas para su detección. • Desmitificar prejuicios y estereotipos sobre la diversidad afectivo sexual. • Abordar la educación sexual desde la transversalidad. • Información de las y los profesionales a quién dirigirse.
	Características	<p><u>Duración:</u> Una hora.</p> <p><u>Edad mínima:</u> A partir de 14 años.</p> <p><u>Necesidades técnicas:</u> PC Portátil con entrada USB, programa Power Point, proyector y altavoces.</p>

NUTRICIÓN, EJERCICIO FÍSICO Y DOPAJE

ASES EJERCICIO FÍSICO	Contenidos	En una época en la que, por una parte la imagen se ha tornado imperativa, y por otra hemos alterado nuestros hábitos físicos y alimentarios, llegando incluso a edulcorar nuestro torrente sanguíneo con innumerables compuestos y sustancias sólo con el objetivo de mejorar en un aspecto concreto de nuestro rendimiento y/o aspecto físico, se hace necesaria una parada en seco para visualizar y analizar con perspectiva toda esta situación.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar buenos y malos hábitos acerca del tema central de la charla. • Diferenciar conceptos e interacciones en el cuerpo de: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Actividad Física- Ejercicio Físico ◦ Alimentación – Nutrición ◦ Dopaje-Ayuda ergogénica. • Máximo rendimiento en condiciones saludables
	Características	<p><u>Duración:</u> Una hora exposición teórica + Una hora supuesto práctico.</p> <p><u>Edad mínima:</u> A partir de 14 años.</p> <p><u>Necesidades técnicas:</u> PC Portátil con entrada USB y proyector.</p>

HABILIDADES SOCIALES		
ASOCIACIÓN EDUCADORES POR LA INSERCIÓN	Contenidos	En este taller se trabajarán “las habilidades y competencias personales, para un desarrollo armónico y saludable desde el punto de vista psicológico y social”
	Módulos a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> • Las apariencias engañan • Duele ser rechazado • Confianza en Sí Mismo • Siento la Soledad • Fortalecer la Autoestima • Aprender de los errores • La Culpabilidad • Aprender a valorarse • No se divorcien de Mí • Tomando decisiones • Me gusta Mi aspecto • Superar los Miedos
	Características	<p><u>Duración:</u> Dos horas distribuidas en dos días (Una hora por semana)</p> <p><u>Edad mínima:</u> A partir de 14 años.</p> <p><u>Necesidades técnicas:</u> Pizarra o Papelógrafo.</p>

ENTRE IGUALES (una visión masculina)		
AHIGE: Asociación de hombres por la igualdad	Contenidos	Estos talleres son impartidos por hombres y abordan el sexismo cotidiano, los micromachismos y las relaciones afectivas en igualdad.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres, en todos los aspectos y ámbitos: legal, social, laboral, familiar, educativo, etc. • Fomentar actitudes y comportamientos de igualdad, solidaridad, responsabilidad compartida, respeto... • Desvelar algunas de las principales fuentes de desigualdad en nuestra vida cotidiana: casa, ocio, chistes, cultura... • Fomentar las relaciones afectivas sanas (amistad, pareja) entre el alumnado y la identificación de patrones tóxicos en estas relaciones. • Impulsar cambio de actitudes para una cooperación más igualitaria en todos los ámbitos. • Luchar contra todo tipo de discriminación por razón de sexo.
	Características	<p><u>Duración:</u> sesiones de 1 hora de duración, preferiblemente se intervendría con el mismo grupo en dos momentos o sesiones separadas por una o dos semanas.</p> <p><u>Edad mínima:</u> A partir de 14 años</p> <p><u>Necesidades técnicas:</u> PC Portátil con entrada USB y proyector. Pizarra o papelógrafo y espacio amplio para las dinámicas.</p>

QUIÉRETE SIN COMPLEJO: Prevención de los TCA

GULL-LASEGUE	Contenidos	Prevenir la aparición de TCA y/o realizar una detección precoz de la enfermedad entre los menores y jóvenes. Este trabajo permitirá reducir situaciones de fragilidad social y vulnerabilidad que pueden llevar al desarrollo de un trastorno alimentario.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Educar, concienciar y mejorar los hábitos de nutrición y alimentación • Mejorar la autoestima y el autoconcepto • Favorecer la aceptación de la imagen corporal y el conocimiento personal. • Facilitar el desarrollo de un pensamiento crítico frente al modelo estético corporal dominante impuesto socialmente. • Realizar actividades para la promoción de la saludable • Detectar de manera precoz un Trastorno de la Conducta Alimentaria • Informar sobre los recursos existentes y a dónde se pueden dirigir.
	Características	<p><u>Duración:</u> 1 hora</p> <p><u>Edad mínima:</u> 14 años. No obstante el contenido puede adaptarse a las características del grupo.</p> <p><u>Necesidades técnicas:</u> Portátil con entrada USB y proyector. No más de 30 alumnos.</p>

INSPIRATE (inteligencias múltiples y desarrollo del talento)

SALUDFIT CANARIAS	Contenidos	Realizaremos un taller distendido donde nuestros jóvenes además de divertirse comenzarán un viaje por su propio desarrollo emocional, explorando cada una de las inteligencias múltiples. Reconoceremos competencias y habilidades para promover su talento y contribuir a su autoestima, y por último, realizaremos un test de inteligencias múltiples.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Indagar las diferentes capacidades de la juventud • Favorecer el conocimiento de las inteligencias múltiples. • Fomentar un aprendizaje basado en la inteligencia dominante de cada joven. • Permitir experiencias de aprendizaje diversas a través del juego.
	Características	<p><u>Duración:</u> Una hora y media.</p> <p><u>Edad mínima:</u> 14 años. No obstante el contenido puede adaptarse a las características del grupo.</p> <p><u>Necesidades técnicas:</u> Portátil con entrada USB y proyector. No más de 30 alumnos.</p>

Si están interesados/as en alguna/s de nuestras acciones, tienen que trasladar la demanda a nuestra Concejalía de Juventud, cumplimentando la ficha adjunta a:

Equipo Técnico de Juventud: Aurora Parrilla o Begoña Perera
 Educadora Social. Concejalía de Juventud
 Área de Gobierno de Cohesión Social e Igualdad
 Telf.: 928 446 032/ 58- Fax: 928 446 034
juventudysalud@laspalmasgc.es