



SALUD Y JUVENTUD

Programa PAJEPS

GALIA

Entrevista al Director General del INJUVE

Prevención: Una Lectura de Cuidado

Scout ASDE: Educación para la Salud desde el Tiempo Libre

La Salud en la Red

Concursos en Internet

Trabaja con tus alumnos las competencias lingüística y digital y gana premios!



La Aventura Universal de los Derechos Humanos

Enseña, jugando, la Declaración Universal a tus alumnos de Primaria ¡Hasta el 5 de abril!

75 premios: navegadores GPS para profesores, ordenadores última generación para colegios y bicicletas de montaña para los alumnos.

Exprime y Comprime "El valor de un cuento"

Concurso de animación a la lectura para Primaria y Secundaria ¡Hasta el 2 de abril!

310 premios: mini ordenadores portátiles para profesores; reproductores multimedia, cámaras digitales y libros para alumnos

www.elvalordeuncuento.es



Accede a través de
www.obrasocialcajamadrid.es



"Los deseos del joven muestran las virtudes futuras del hombre"
CICERÓN

SALUD Y JUVENTUD (SJ) es una publicación editada por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en colaboración con la Federación de Asociaciones de Scouts de España (ASDE).

FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos
Servicio de Medicina Preventiva, 4ª Norte
28040 Madrid
Telfs.: 91 330 37 05 / 34 22
Fax: 91 543 75 04
E-mail: comunicacion@fundadeps.org
Web: www.fundadeps.org

ASDE

C/ Lago Calafate n.º 3
28018 Madrid
Telf: 91 517 54 42
Fax: 91 517 53 82
E-mail: asde@scout.es
Web: www.scout.es

Depósito Legal: M-10908-2008
Diseño y maquetación: Lesinguer, S.L.
Imprime: NPCrespo
Documentación gráfica:
Carolina Escolar y Nieves Cáceres



Entidades colaboradoras



NUESTRO COMPROMISO

Cuando iniciamos este nuevo proyecto de **SALUD Y JUVENTUD** pensamos que podría ser un vehículo de expresión y de intercambio de experiencias en Educación para la Salud. Y no nos equivocamos a tenor de la excelente acogida que ha tenido entre los Agentes de Salud, monitores y mediadores juveniles que trabajan en las distintas organizaciones, centros de juventud, y ONG's. Por eso insistimos, una vez más, en el valor del compromiso como expresión de nuestras identidades para afianzar y desarrollar la ingente labor desarrollada.

Hablamos de proyectos y de programas, de campañas, de formación, de ocio y tiempo libre, pero también de investigación y de sueños compartidos porque pensamos que nada de lo que nos rodea nos es ajeno. Compromiso como forma de traducir los hechos. Compromiso como diálogo constante entre todos y todas. ¿Seremos capaces de asumir ese reto?

Julio del Valle de Iscar
PRESIDENTE DE ASDE

Dra. María Sáinz Martín
PRESIDENTA FUNDADEPS



3 EDITORIAL

6 PAJEPS

15 PROGRAMA GALIA

17 ENTREVISTA

20 PREVENCIÓN

23 ASDE

29 LA SALUD EN LA RED



QUIENES SOMOS

La **Asociación de Educación para la Salud (ADEPS)** es una entidad profesional de ámbito nacional e internacional, fundada en 1984 en el Servicio de Medicina Preventiva del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, y declarada de Utilidad Pública en reconocimiento a la ingente labor desarrollada por sus profesionales a través de sus programas, proyectos y actividades como Centro de Referencia Nacional en la Promoción y Educación para la Salud.

De esta labor surge en el año 2003 la **Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS)** como entidad gestora de clara orientación hacia la investigación y divulgación sanitaria, contribuyendo a la mejora de la formación de los/as profesionales y aportando nuevas ideas y proyectos en su constante preocupación por mejorar la calidad de vida de la población.

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN



El **Centro de Documentación** pone a disposición de los/as profesionales materiales sobre prevención, promoción y EpS en distintos formatos. Libros, revistas, audiovisuales y Centro de Consulta sobre bibliotecas y publicaciones periódicas. Además todos los documentos puedes bajártelos con sólo un clic.

OBSERVATORIO DE SALUD

El **Observatorio de Salud** es un punto de referencia en el tratamiento de la Salud desde sus fuentes y estudios. Discapacidad, violencia de género, indicadores sociales, encuestas sobre hábitos, estudios de prevalencia, sistemas de información. Todo a un paso de tu pantalla.



BOLETÍN DE EpS



Este boletín electrónico de distribución mensual ofrece las últimas noticias sobre eventos, actividades, programas y proyectos del ámbito de la Educación para la Salud).

• Quiénes somos

• Programas

[Encesta por la salud](#)
[Vivir en salud](#)
[PAJEPS](#)
[GALIA](#)
[Sonrisas](#)
[Leer es salud](#)
[Convive mejor sin tabaco](#)
[Otras actividades](#)

• Formación

[FIDES](#)
[CUIDA](#)
[Medicina y Sexología](#)
[Máster en Periodismo Sanitario](#)

• Campañas

[Salud bucondental](#)
[Sexo con seso](#)
[Salud activa](#)
[Mujer](#)

• Documentación

[Biblioteca](#)
[Mediateca](#)
[Hemeroteca](#)
[Documentos y materiales](#)

• Internacional

• Observatorio de la Salud

• Enlaces

[Actividad física](#)
[Alimentación y nutrición](#)
[Educación](#)
[Pacientes](#)
[Salud pública](#)

• EpS al día

• Zona de socios

• Contacta



PAJEPS: MUCHO MÁS QUE FORMACIÓN E INTERVENCIÓN

Un año más, nuestro programa **PAJEPS** ha consolidado su fase de formación en el magnífico centro de “Santa María del Castillo” de la Obra Social de Caja Madrid (Buitrago del Lozoya), donde 29 jóvenes procedentes de 8 Comunidades Autónomas han convivido durante 5 días junto al cuadro de docentes que participan, año tras año, en el Programa.

Además, este año nuestros agentes de salud han potenciado con sus intervenciones directas, dentro del colectivo de jóvenes y adolescentes, el desarrollo de talleres, charlas y encuentros, difundiendo materiales y recursos de educación para la salud en centros educativos, asociaciones juveniles, universidades, puntos de información juvenil...

Aunque solo sirva de ejemplo de la ingente tarea desarrollada por los agentes de salud, cabría destacar el trabajo desarrollado por Mónica Mellado y Cristina Zarzuelo desde el Consejo de la Juventud de Castilla y León, o las intervenciones directas desarrolladas por Francisco Rodríguez en la Facultad de Odontología y Oftalmología de Sevilla.

Pero **PAJEPS** no es sólo un modelo en la formación e intervención con jóvenes y adolescentes.

Además, participa en iniciativas y proyectos de investigación, como el trabajo realizado por Itahisa Pérez desde el Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad Pablo Olavide de Sevilla. Desde esa Universidad, verdadero germen de futuros agentes de salud, se ha llevado a cabo un proyecto de investigación sobre el “Análisis del Botellón como elemento de diversión y conflicto en los municipios de Sevilla y del proyecto valores y actitudes adictivas en la población universitaria: propuestas metodológicas para prevenir los riesgos” Este proyecto se enmarca en un convenio de colaboración entre dicha Universidad y el Instituto Andaluz de la Juventud.

Formación – Intervención – Investigación. **PAJEPS** está a punto de cumplir sus primeros 15 años. Sabemos que todavía hay mucho por hacer pero nuestros agentes de salud siempre serán, a pesar del tiempo transcurrido, nuestros mejores actores en la transmisión de esa calidad de vida en la que todos y todas somos los/las protagonistas.

NIEVES CÁCERES ALVAREZ
Coordinadora PROGRAMA PAJEPS



Actividades realizadas desde el CJCYL



Actividades realizadas desde la Universidad de Sevilla

PAJEPS

PROGRAMA DE AGENTES JÓVENES EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

¿QUÉ HAY DETRÁS DE PAJEPS?

- Una Red de 580 jóvenes, formados como Agentes de Salud, que trabajan en Promoción y Educación para la Salud desde sus Comunidades Autónomas.
- Más de 120.000 jóvenes y adolescentes que se han beneficiado de sus actividades desarrolladas en Centros Educativos, ONG's y Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Universidades...
- 700 entidades, organismos, ONG's, Fundaciones..., que han colaborado con pajeps avalando a l@s Agentes de Salud y participando directamente de sus acciones.
- 18.000 horas invertidas como voluntari@s para transmitir hábitos de vida saludables a los colectivos de jóvenes (Programa «De tu a tu»).
- Un modelo de formación e intervención con jóvenes que contribuye al fomento del empleo dentro de las áreas de las Ciencias Sociales y de la Salud (el 86% de l@s pajeps formados se encuentran trabajando en ONG's, Fundaciones, Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Comunidades, Empresas)
- Un compromiso con la convivencia, la participación activa y el diálogo de l@s jóvenes como protagonistas de su salud.

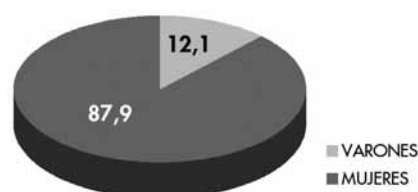


EVALUACIÓN PAJEPS 2007

DESCRIPCIÓN DE LAS FICHAS DE ADHESIÓN

DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEPS'2007

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
VARONES	4	12.1
MUJERES	29	87.9



DISTRIBUCIÓN POR EL NIVEL DE ESTUDIOS DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEPS'2007

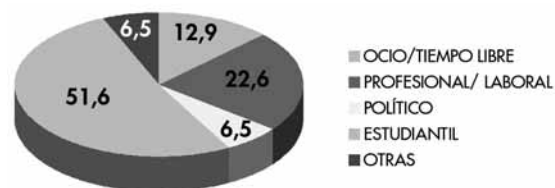
	PORCENTAJE
LICENCIADOS	33.3
DIPLOMADOS	3.0
ESTUDIANTES DE LICENCIATURA	15.2
ESTUDIANTES DE DIPLOMATURA	45.5
OTROS	3.0

DISTRIBUCIÓN POR COMUNIDADES DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEPS'2007

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ANDALUCÍA	9	27.3
CASTILLA-LA MANCHA	1	3.0
GALICIA	1	3.0
MURCIA	7	21.2
CANARIAS	1	3.0
CANTABRIA	2	6.1
VALENCIA	1	3.0
ARAGÓN	1	3.0
CASTILLA-LEÓN	2	6.1
CATALUÑA	5	15.2
MADRID	3	9.1

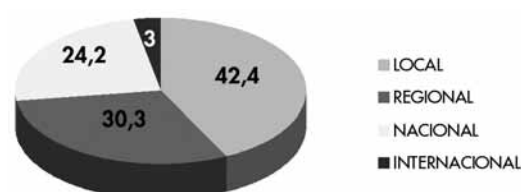
DISTRIBUCIÓN POR TIPO DE ASOCIACIÓN DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEps'2007

	PORCENTAJE
OCIO-TIEMPO LIBRE	12.9
PROFESIONAL-LABORAL	22.6
ESTUDIANTIL	51.6
POLÍTICO	6.5
OTRAS	6.5



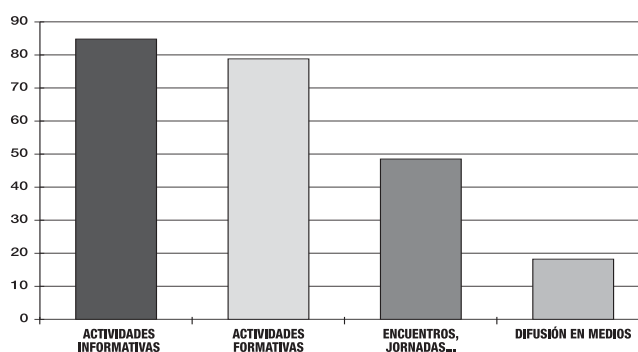
DISTRIBUCIÓN POR ÁMBITO GEOGRÁFICO DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEps'2007

	PORCENTAJE
LOCAL	42.4
REGIONAL	30.3
NACIONAL	24.2
INTERNACIONAL	3.0



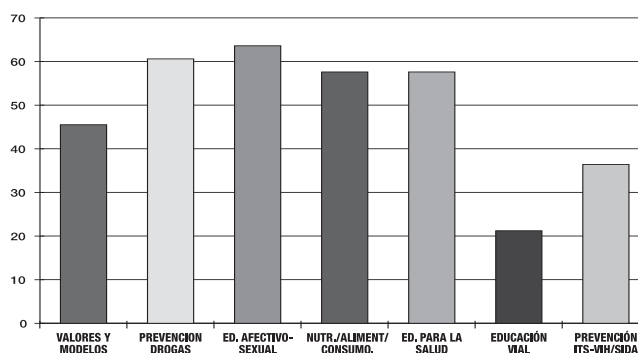
DISTRIBUCIÓN DEL ÁMBITO EN EL QUE DESEAN INTRODUCIR LA Eps L@S PARTICIPANTES EN PAJEps'2007

	PORCENTAJE
ACTIVIDADES INFORMATIVAS/SENSIBILIZACIÓN	84.8
ACTIVIDADES FORMATIVAS	78.8
ENCUENTROS, JORNADAS...	48.5
DIFUSIÓN EN MEDIOS	18.2



DISTRIBUCIÓN Y FRECUENCIA POR TEMÁTICAS DE MAYOR INTERÉS DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEps'2007

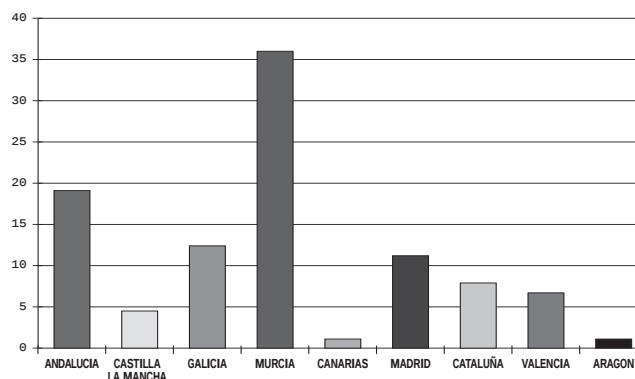
	PORCENTAJE
VALORES Y MODELOS	45.5
PREVENCIÓN DROGAS	60.6
EDUCACIÓN AFECTIVO/SEXUAL	63.6
NUTRICIÓN/ALIMENTACIÓN/CONSUMO	57.6
EDUCACIÓN PARA LA SALUD	57.6
EDUCACIÓN VIAL	21.2
PREVENCIÓN ITS-VIH/SIDA	36.4
OTROS	—



DESCRIPCIÓN DE LAS FICHAS DE INTERVENCIÓN

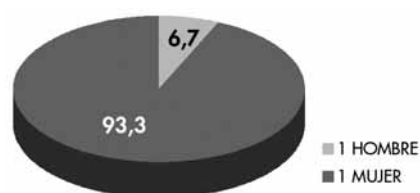
DISTRIBUCIÓN DE INTERVENCIONES POR COMUNIDADES DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEPS'2007

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ANDALUCÍA	17	19.1
CASTILLA-LA MANCHA	4	4.5
GALICIA	11	12.4
MURCIA	32	36.0
CANARIAS	1	1.1
MADRID	10	11.2
CATALUÑA	7	7.9
VALENCIA	6	6.7
ARAGÓN	1	1.1



DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO DE L@S AGENTES DE SALUD

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 HOMBRE	6	6.7
1 MUJER	82	93.3

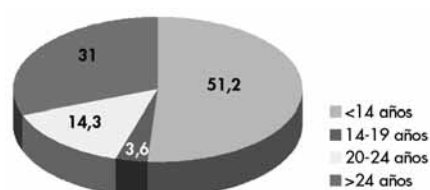


MEDIA Y TOTAL DE HORAS DE INTERVENCIÓN Y NÚMERO DE PARTICIPANTES

	MEDIA	SUMA
HORAS DE INTERVENCIÓN	22.48	2.001
PARTICIPANTES		4.780
CHICOS	27.83	2.338
CHICAS	29.42	2.442
TRANSEXUAL		4

DISTRIBUCIÓN POR GRUPOS DE EDAD DE L@S BENEFICIARI@S DE LAS INTERVENCIONES

	PORCENTAJE
MENOR DE 14 AÑOS	51.2
14-19 AÑOS	3.6
20-24-AÑOS	14.3
> 24 AÑOS	31.0

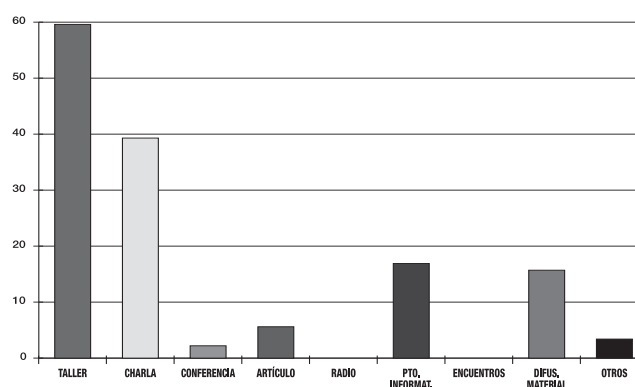


DISTRIBUCIÓN DE TEMAS ABORDADOS EN LAS INTERVENCIONES

	PORCENTAJE
EDUCACIÓN PARA LA SALUD	14.6
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	30.3
ITS/VIH/SIDA	32.6
NUTRICIÓN	14.6
PREVENCIÓN DE DROGAS	22.5
PREVENCIÓN ABUSO TABACO	10.1
PREV. ACCIDENTES/EDUCACIÓN VIAL	6.7
OTROS	15.7

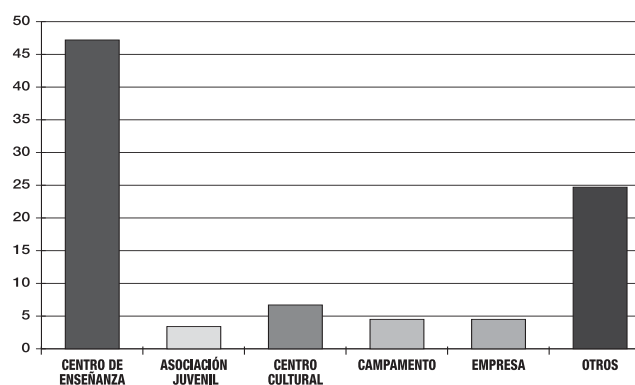
FORMAS DE METODOLOGÍA UTILIZADA PARA LAS INTERVENCIONES

	PORCENTAJE
TALLER	59.6
CHARLA	39.3
CONFERENCIA	2.2
ARTÍCULO PRENSA	5.6
RADIO	—
PUNTO INFORMATIVO	16.9
ENCUENTRO	—
DIFUSIÓN MATERIALES	15.7
OTROS	3.4



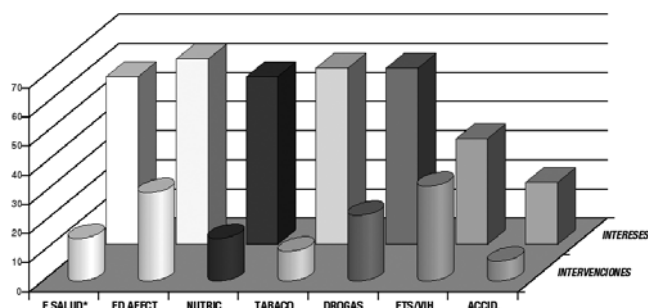
DISTRIBUCIÓN DE LOS LUGARES DONDE SE REALIZARON LAS INTERVENCIONES

	PORCENTAJE
CENTRO DE ENSEÑANZA	47.2
ASOCIACIÓN JUVENIL	3.4
CENTRO CULTURAL	6.7
CAMPAMENTO	4.5
EMPRESA	4.5
OTROS	24.7



COMPARACIÓN ENTRE LAS TEMÁTICAS DE INTERÉS EXPRESADAS POR L@S PARTICIPANTES EN LAS FICHAS DE ADHESIÓN CON LOS TEMAS ABORDADOS EN LAS INTERVENCIONES EN 2007

	TEMÁTICAS DE INTERÉS	INTERVENC. REALIZADAS
EDUCACIÓN PARA LA SALUD*	57.6	14.6
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	63.6	30.3
NUTRICIÓN/ALIMENTACIÓN	57.6	14.6
PREVENCIÓN ABUSO TABACO	60.6	10.1
PREVENCIÓN DROGODEPENDENCIAS	60.6	22.5
PREVENCIÓN ITS/VIH/SIDA	36.4	32.6
PREVENCIÓN ACCIDENTES VIALES	21.2	6.7





fundadeps
fundación de educación para la salud

pajeps

PROGRAMA
DE AGENTES JÓVENES
EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD
(DESDE 1995)



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES
POR SOLIDARIDAD
OTROS TIPOS DE INTERÉS SOCIAL

TÚ PUEDES SER AGENTE DE SALUD



2008

7-11 de Julio - Buitrago del Lozoya
Centro de Estudios «Santa María del Castillo»

Envía tu Ficha de Inscripción y entra a formar parte
de la Red Nacional de Agentes de Salud

www.fundadeps.org / 91 330 3705





CURSO

Lugar de celebración:
Buitrago del Lozoya, Madrid.
Julio.

Inscripción:
Antes del 15 de Junio.

Duración:
25 horas lectivas
(5 días de convivencia).

Cuota única:
61 euros
(materiales educativos, curso de formación, talleres, seguro, diploma, y carnet de PAJEPS).
Incluye transporte, alojamiento, manutención y curso de formación.

IMPRESINDIBLE

- Curriculum Vitae.
- 3 fotografías tamaño carnet.
- Ficha de adhesión cumplimentada.

INFORMACIÓN

FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (FUNDADEPS)
Hospital Clínico San Carlos.
Servicio de Medicina Preventiva. 4ª norte.
28040 Madrid.

Coordinadora del Programa:
Nieves Cáceres

Secretaría:
De Lunes a Viernes
de 10:00 h. a 14:00 h.

Teléfonos:
91 330 37 05 / 34 22

Fax:
91 543 75 04

E-mail:
pajeps1@hotmail.com

Web:
www.fundadeps.org

¿QUIERES SER AGENTE EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD?

Participa en este Programa de Educación para la Salud dirigido a jóvenes de asociaciones, estudiantes e instituciones universitarias, o interesados en programas de salud con jóvenes, cuyo ámbito de actuación se localice en las Comunidades Autónomas de: Madrid, Galicia, Castilla-La Mancha, Castilla-León, Aragón, Andalucía, Murcia, Extremadura, Asturias, Valencia, Cataluña, Cantabria y La Rioja.

PROGRAMA DE AGENTES JÓVENES EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD (PAJEPS)

Dirigido por la Dra. María Sáinz Martín, del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN

- Jóvenes entre 18 y 30 años.
- Que pertenezcan a una asociación, entidad o institución o sean presentados por un profesor/a.
- Máximo dos personas presentadas por asociación o profesor/a.
- Cumplimentar la Ficha de adhesión del Programa PAJEPS (descargar www.fundadeps.org).
- Compromiso de divulgación de la Educación para la Salud.
- Intervenciones directas entre el Colectivo de jóvenes y adolescentes realizadas por l@s Agentes de Salud.

CONTENIDOS

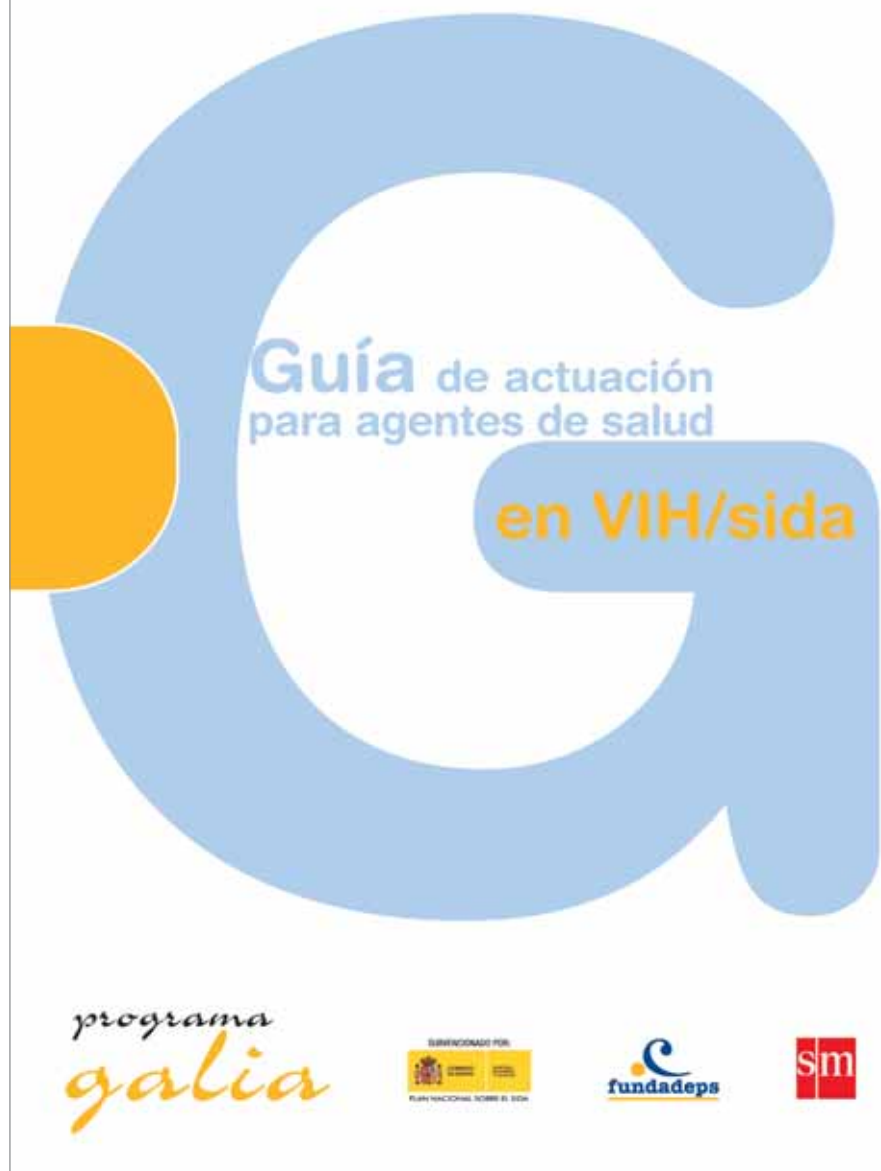
- La Educación para la Salud: Enfoques y conceptos.
- Cambios de comportamiento y calidad de vida en la juventud (valores y modelos).
- Prevención de Drogas
- Prevención del Tabaquismo.
- Educación afectivo-sexual.
- Prevención de ITS-VIH/SIDA.
- Alimentación y Consumo.
- Salud y Medioambiente.
- Prevención de los Accidentes Viales.
- Metodología de la Educación para la Salud.
- Técnicas de Intervención para la Promoción de la Salud.

FIDES
Formación Integral
de Docentes en
Educación para la Salud

Curso de formación
continuada para
docentes en educación
para la salud

ADEPS
T 91 330 37 05
T 91 330 34 22
adeps@hotmail.com
adeps.org

La Casa Encendida
T 902 430 322
lacasaencendida.com



PROGRAMA GALIA: SEGUIMOS CRECIENDO

Desde que en el año 2007 se puso en marcha el **Programa GALIA**, las expectativas que habíamos puesto en él se han visto no sólo cumplidas sino que además ha despertado el interés de numerosas entidades y organizaciones, tanto públicas como privadas, con el deseo de ser parte integrantes del mismo. Y esto ha sido posible, sobre todo, al entusiasmo y a la entrega de nuestras coordinadoras que desde Galicia, Madrid, Va-

lencia o Albacete han desarrollado encuentros, jornadas, publicando artículos, difundiendo materiales, formando a formadores, intercambiando experiencias con otros profesionales, auspiciando la participación de universidades, Consejerías y Ayuntamientos.

Fruto de esta labor ha sido el "I Encuentro de Educadores en Sexualidad y VIH-SIDA" organizado en NOIA (A Coruña) por el equipo de Galia en Galicia. Dicho

encuentro fue inaugurado por el Prof. Alfonso Antona, antropólogo y sexólogo, y contó con el apoyo de la Consejería de Sanidad del Consello de Noia. También en Madrid se pudo poner en marcha la "I Jornada sobre Educación Sexual: Mucho más que Prevención", celebrada conjuntamente con la Universidad Camilo José Cela (CESSEX), la Obra Social de la "La Caixa" y la Asociación La sexología.

Asimismo, para el 2009 ya se están preparando nuevos encuentros y jornadas en Castilla la Mancha y Valencia, además de contar con nuevas Comunidades Autónomas que, como Cantabria, se ha sumado a GALIA para seguir trabajando desde la formación, la intervención y la investigación en esta lucha diaria contra el VIH-SIDA.

Coordinación General
PROGRAMA GALIA



INFORMACIÓN SOBRE GALIA

Comunidad de Galicia

Coordinadoras:

Lucía Alonso

E-mail: lucialonso83@hotmail.com

Eva Tizón

E-mail: eva.tizon.bouza@gmail.com

Comunidad Valenciana

Coordinadora: Laura Monsalve

E-mail: lmonsalve1@hotmail.com

Comunidad de Castilla-La Mancha

Coordinadora: M^a Verónica Jimeno

E-mail: mariaveronica@email.it

Comunidad de Madrid

Coordinadoras:

Ana Belén Carmona

E-mail: abcarmona@lasexologia.com

M^a Victoria Ramírez

E-mail: info@lasexologia.net

BLOG DE GALIA

www.programagalía.blogspot.com

SECRETARÍA TÉCNICA

FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (FUNDADEPS)

Hospital Clínico San Carlos. 4^a Norte.

Servicio de Medicina Preventiva
c/ Prof. Martín Lagos s/n
28040 Madrid

COORDINACIÓN GENERAL PROGRAMA GALIA

Virginia Ceballos / Nieves Cáceres /
Laura Gómez

Tel.: 91 330 37 05

Fax: 91 543 75 04

E-mail: programagalía@hotmail.com

Web: www.fundadeys.org



“VAMOS A CONTINUAR IMPULSANDO Y PROMOCIONANDO LA SALUD Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES”

ENTREVISTA A D. GABRIEL ALCONCHEL (DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO DE LA JUVENTUD)

SJ ¿Qué papel juega el Instituto de la Juventud dentro de la política general del nuevo Ministerio de Igualdad?

R: El rol del Instituto de la Juventud será el mismo dentro del nuevo Ministerio de Igualdad. No obstante, lo que ha cambiado es la orientación que este Gobierno le da a la Juventud y a la Mujer, por medio del Instituto de la Juventud y de la Mujer. Esto es, ahora contamos con más peso dentro de la estructura ministerial ya que se ha puesto un Ministerio al servicio de la lucha por las diferencias sociales para eliminar barreras.

Por lo tanto, en este sentido seremos garantes de la ley de igualdad en el campo de la juventud y además tomaremos un papel más predominante en el panorama político nacional asumiendo el reto de trasladar las inquietudes de la gente joven.

S.J. Dentro de los programas del INJUVE, sin lugar a dudas el de “Emancipación Joven” es uno de los que tienen más peso por la demanda real de los/as jóvenes en cuanto al acceso al empleo y a una vivienda digna. ¿Cuáles van a ser las líneas de actuación del INJUVE en cuanto al desarrollo de este programa?

R: Para nosotros este programa representa el esfuerzo por mejorar la vida de la juventud. Está claro que los principales problemas de la juventud son el empleo y la vivienda, por tanto, vamos a seguir desarrollando este programa que es prioritario para el Injuve, con la creación de nuevas herramientas y con nuevas Oficinas de Emancipación Joven que se sumen a las 160 ya existentes en la *Red de Oficinas de Emancipación Joven* repartidas por toda España.

Además la situación que vivimos actualmente sólo invita a trabajar más concienzudamente en este



sentido con la firme convicción que estos tres años que llevamos trabajando en este programa empezará a dar sus frutos de manera tangible.

SJ. El papel que juega el voluntariado en las actividades de las ONG'S es una pieza clave para el tercer sector, sin embargo, cada vez es más difícil su incorporación entre los colectivos asociativos. ¿Cómo puede apoyar el INJUVE a ese voluntariado para que su compromiso sea cada vez más real?

R: Desde el Instituto de la Juventud entendemos que la labor del joven voluntario es fundamental para que dicha cultura siga existiendo. Por ello, seguimos apostando por programas como el de Jóvenes Cooperantes que realizamos junto al Instituto Nacional de Empleo (INEM) y a la Agencia Española de Cooperación Internacional al Desarrollo (AECID), por el cual cada año, 75 jóvenes de entre 18 y 29 años, desempleados/as y titulados/as universitarios/as, de grado medio o superior, desarrollan un proyecto con las OTC (Oficina Técnica de Cooperación).

Desde el Injuve tratamos de fomentar con este tipo de programas que las actividades de voluntariado y cooperación no decaigan. Además, el Instituto

de la Juventud es miembro del Comité de Coordinación del *Servicio Voluntario Internacional*, organización encargada de reunir todas las ofertas de asociaciones de todo el mundo y repartirlas entre los miembros asociados.

Por otra parte, desde el Injuve coordinamos el intercambio de plazas en *Campos de Trabajo* que ofrecen las asociaciones extranjeras del Servicio Voluntario Internacional a los jóvenes españoles. También desde el Instituto de la Juventud coordinamos las plazas de Campos de Trabajo que los Organismos de Juventud de las Comunidades Autónomas ofrecen a los chicos y chicas extranjeros.

SJ. La promoción y la educación para la salud entre los/as jóvenes y adolescentes es una de las iniciativas que concilia más apoyos entre las ONG'S y asociaciones. ¿En qué medida el INJUVE va a seguir trabajando en temas como la educación sexual, o los trastornos de la conducta alimentaria, de cara a que el debate siga abierto con nuevos interlocutores como las Asociaciones de Padres y Madres, o los Centros Educativos?

R: Como tú bien dices, la salud y la educación son dos iniciativas pero no las únicas. Desde el Instituto de la Juventud tenemos que seguir

impulsando todos los ámbitos por igual sin excepción alguna. No obstante, desde el Injuve se hace un esfuerzo en apoyar estos dos campos. Por ello, vamos a continuar impulsando y promocionando la salud y hábitos de vida saludable en jóvenes, a través del juego-concurso en Internet "*Saludactiva.com*". En la edición de 2008 hemos renovado íntegramente los contenidos del juego en torno a los temas relacionados con la salud en su sentido más amplio: alimentación y nutrición; higiene; ejercicio físico; consumo...

SJ. Dada tu formación como periodista, qué noticias te gustaría que aparecieran en los medios en esta nueva etapa como director general del INJUVE.

R: Noticias que reflejen esa juventud comprometida, activa y creadora, y que en menor medida tiene espacio en los medios de comunicación y no solo las que reflejan las actitudes violentas o polémicas de una mínima parte de jóvenes.

No obstante, y ante la situación en la que nos encontramos, espero y deseo poder ver un titular optimista con respecto a los dos aspectos que más influyen en la juventud hoy en día: el empleo y la vivienda. En ello, tendrá mucho que ver el buen funcionamiento que tengan las Oficinas de Emancipación, en las cuales se está poniendo mucho énfasis por parte del Injuve con la ayuda inestimable de las Comunidades Autónomas.

Son muchos los campos en los que me gustaría ver reflejado el compromiso de la juventud con la sociedad en una noticia; sin embargo, como Director General del INJUVE trabajo firmemente en el hecho de que la calidad de vida de los jóvenes sea mejor en términos absolutos y relativos, y ahí juega un papel fundamental la emancipación.

Infórmate en:
Tel.: 91 363 78 65
Fax: 91 308 16 08

injuve

Si estás pensando en independizarte, entra en este portal.



oficina de emancipación joven

Si eres **joven** y estás buscando **vivienda o trabajo**, entra en esta dirección y encontrarás **toda la información**, el asesoramiento y muchas facilidades para conseguir ambas cosas en las mejores condiciones.

www.emancipacionjoven.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

injuve



UNA LECTURA DE CUIDADO

AL INFORMARNOS A TRAVÉS DEL PERIÓDICO CADA MAÑANA, AL ANALIZAR ALGÚN DOCUMENTO DE TRABAJO FRENTE AL ORDENADOR, CUANDO ESTUDIAMOS O NOS LANZAMOS A LA HERMOSA SENSACIÓN DE DISFRUTAR DE UN BUEN LIBRO POR MERO PLACER, ESTAMOS FIJANDO NUESTRA VISTA EN UN OBJETO PRECISO. PERO PARA QUE ESA LECTURA SEA TODO LO QUE ESPERAMOS, NO ALCANZA CON TENER BUEN OJO: TAMBIÉN ES NECESARIO QUE PRESTEMOS ATENCIÓN A LAS CONDICIONES AMBIENTALES EN LAS QUE LEEMOS.

ALGUNAS LECTURAS PUEDEN ACLARARTE MUCHAS COSAS...

... ¡pero no hay nada que aclare más que leer con las condiciones de luminosidad adecuadas! Si intentas leer en un ambiente con luz escasa, estarás forzando tu vista innecesariamente, aunque el exceso de luminosidad es igual de peligroso, ya que los reflejos o deslumbramientos pueden dañar la vista. Lo más adecuado es leer con luz natural, pero si no es posible o la luz es insuficiente, lo recomendable es encender la lámpara del techo de la habitación y

complementarla con la de una lámpara de mesa.

MOVERSE ES RECOMENDABLE PARA TU ESTADO FÍSICO...

... ¡pero es un tanto arriesgado cuando lo que intentas hacer es leer! Es importante aprovechar cada minuto de nuestras vidas, pero leer mientras nos trasladamos de un lugar a otro, en el autobús o en nuestro coche, no es una buena idea. Le estamos exigiendo a nuestra vista un esfuerzo adicional, ya que a cada momento debe adaptarse al relieve

del camino para mantenerse fija en el punto de lectura. Lo más recomendable es sentarnos o recostarnos, depende dónde nos encontramos, adoptando una postura que nos permita fijar nuestros ojos en lo que deseamos leer.

ES CIERTO QUE A VECES EL DINERO NO ALCANZA...

... ¡pero la letra chica déjala para los contratos! Últimamente han proliferado libros en ediciones “de bolsillo”, que son más cómodos y podemos llevarlos en nues-



tros bolsos o portafolios sin que ocupen mucho lugar, pero que exigen un esfuerzo mucho mayor de nuestros ojos a la hora de leer. Los estudiantes muchas veces también se las ven negras en eso de leer fotocopias de muy mala calidad, con letras borrosas y/o muy chicas. En todo caso, asegúrate que el material de lectura tenga la calidad mínima necesaria para disfrutar su lectura sin morir en el intento.

LA TECNOLOGÍA ES UN PILAR DEL DESARROLLO DE LAS SOCIEDADES MODERNAS...

... ¡pero no te dejes deslumbrar por tu ordenador! En estos tiempos, el ordenador es un compañero de largas horas de trabajo, estudio y ocio, lo que lo convierte también es un factor de riesgo para nuestra vista. Por ello, es imprescindible que tomemos ciertas precauciones en su uso: entre ellas, colocar la pantalla frente a nosotros a una distancia de aproximadamente 50 centímetros, de forma perpendicular a las ventanas; y regular adecuadamente el brillo y luminosidad de la pantalla, utilizando filtros cuando sea necesario, para evitar los deslumbramientos o reflejos.

ENTUSIASMARSE CON LA LECTURA NO ESTÁ MAL...

... ¡pero unos minutos de descanso no te harán perder la pasión! Muchas veces nos enganchamos con un buen libro o una revista, y pasamos horas y horas sin darnos cuenta del paso del tiempo. Nuestra vista requiere que tomemos pequeños descansos, que se pueden extender por espacio de quince minutos cada uno o dos horas de lectura. Durante el tiempo de descanso no hay que hacer nada que implique fijar la vista; un buen ejercicio de relajación es cerrar los ojos e inclinar la cabeza hacia atrás durante un par de minutos.

La fatiga visual puede manifestarse de múltiples maneras: sensación de vista cansada; visión borrosa o doble; hipersensibilidad a la luz; picores, irritación y enrojecimiento en conjuntiva y párpados; lagrimeos; mareos y/o dolor de cabeza. Si padeces alguno de esos síntomas, no dudes en consultar al oftalmólogo, que con un buen tratamiento adecuado hará que la lectura vuelva a ser una actividad placentera, que no demande esfuerzos desmedidos a tus ojos.



CONSEJOS PARA CUIDAR NUESTROS OJOS

Hágase la luz, pero sólo la necesaria.

Lo más recomendable es leer con luz natural, evitando los reflejos en el papel y el deslumbramiento de los ojos. Si la luz no es suficiente, se sugiere utilizar la luz artificial, usando una lámpara para iluminar el ambiente y otra dirigida al papel.

Ojo con la postura.

Es fundamental sentarnos correctamente para leer, apoyando nuestra espalda en el respaldo de la silla o sillón. No sólo estaremos cuidando nuestra espalda de posibles dolencias, sino que estaremos adoptando la posición más adecuada para nuestra vista.

Una lectura frontal.

Los especialistas sugieren que los ojos estén en posición perpendicular al punto de lectura, esto es, como cuando estamos sentados frente a un ordenador. Cuando de libros se trata, se recomienda tomarlos sobre las palmas de las manos justo enfrente nuestro, o apoyarlos en una tarima que los sitúe en la posición adecuada como si se tratara de la pantalla.

Nuestros ojos necesitan descansos.

Cada 15 minutos retira la vista del punto de lectura y mira hacia otro lado; cuando lleves más de una hora leyendo también tómate unos minutos para andar un poco, que eso distiende no sólo a nuestros ojos sino a todo nuestro cuerpo.



ATLAS MUNDIAL DE LA SALUD





EDUCANDO PARA LA SALUD DESDE EL TIEMPO LIBRE

La Educación para la Salud es una de las principales áreas de trabajo de Scouts de España, una ONG de carácter infantil y juvenil dedicada a la promoción de la educación en valores en el tiempo libre. El Objetivo principal de su filosofía educativa, con una trayectoria de más de un siglo, es alcanzar una ciudadanía plena y consciente de la responsabilidad de construir un mundo mejor. Y apostar por la Educación para la Salud es contribuir a lograr este propósito.

Porque toda persona tiene derecho a gozar de una buena salud física, psíquica y social, desde Scouts de España miles de voluntarios se forman y trabajan para fomentar y fortalecer entre jóvenes de 15 a 30 años muchas de las habilidades sociales y de autonomía personal que se requieren para desarrollar hábitos de vida saludable.

“Los Grupos Scouts, en su trabajo cotidiano, aportan elementos importantes en la aplicación de pro-

gramas de prevención y educación desde el tiempo libre. Bajo un prisma de libertad, versatilidad y de no-obligatoriedad, la educación en el tiempo libre permite experiencias vitales lúdicas, creativas, relacionales, y en complementariedad con el resto de agentes educativos. El mero hecho de diversificar las opciones de ocio y tiempo libre es ya una alternativa preventiva”, valora la directora técnica de programas de Scouts de España, Ángela Caballero.

Esta labor educativa ha recibido este año la Cruz Blanca de la Orden al Mérito, del Plan Nacional sobre Drogas. Este reconocimiento nacional destaca el trabajo de Scouts de España por favorecer entre los y la jóvenes la adopción de hábitos de vida saludable y aportar elementos en el ámbito de la prevención de las drogodependencias.

Además de la prevención de las drogodependencias, dentro del amplio ámbito de la salud la organización trabaja en:

- la educación afectivo sexual y prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), VIH/Sida
- la alimentación sana y equilibrada y los trastornos de la conducta alimentaria
- la promoción de la práctica deportiva
- la educación vial

Para llegar al mayor número de personas posibles, Scouts de España convoca diversas campañas dirigidas a los grupos scouts de todo el país. La **Red de Educación para la Salud y la Educación Vial** es la encargada de proponer estas campañas y elaborar materiales didácticos. Con un enfoque divertido, creativo y siempre educativo, miles de jóvenes aprenden sobre la importancia de cuidar y fortalecer su salud.

¿Quieres conocer de qué manera aprenden jugando en el tiempo libre? Te presentamos algunas de las campañas realizadas en Educación para la Salud.



PLATOS COLORIDOS

En la misma línea de compaginar una alimentación sana con ejercicio físico y hábitos saludables, el concurso *Platos Coloridos* ha permitido este año derrochar una diversa y sorprendente creatividad aplicada a recetas de cocina.

En palabras de la técnica y coordinadora de esta actividad, Nines Carrero, "gracias a este concurso se ha dado la posibilidad a la infancia y juventud de implicarse activamente en su alimentación, a combinarla con diferentes actividades físicas y conocer el comercio justo, implementando una perspectiva ecológica en sus actuaciones". Carrero destaca además la gran labor del equipo organizador, ya que "*Platos Coloridos* es una iniciativa impulsada por un grupo de voluntarios de diferentes lugares de España que forman la Red de Educación para la Salud".

Los objetivos de este colorido concurso se han centrado en fomentar la alimentación saludable en las actividades de los grupos scouts, sobre todo campamentos, y desarrollar las habilidades culinarias y la creatividad en la cocina. Los grupos participantes, un total de ocho de siete comunidades autónomas, tuvieron muy en cuenta la originalidad, pero también una combinación equilibrada de los diferentes tipos de alimentos y una filosofía no consumista de los productos.

La propuesta del Grupo Scout 513 Santa Teresa, de Scouts de Extremadura, logró aglutinar todos esos criterios, que plasmaron en un económico, completo y sencillo menú que permitió participar a los más pequeños (de 6 a 11 años). El menú incluía galletas, piruletas de queso y jamón, pinchos de frutas variadas, canapés, granizado, croissants y tarta.

PON SALUD EN TU MOCHILA

Tan fácil como necesario: recuerda meter siempre en tu mochila una sencilla receta que incluya una alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico. ¿Cómo? De muchas maneras, algunas de las cuales se han propuesto en la campaña *Pon Salud en tu Mochila*.

La campaña ha motivado a los y las jóvenes a combatir el sedentarismo, promocionar la eco-alimentación, recuperar tradiciones y valores positivos del Escultismo y darlos a conocer a través del intercambio, fomentar el uso de material de desecho y material alternativo en la práctica de juegos deportivos, entre otros.

En 2008 tomaron parte en esta iniciativa 18 grupos scouts procedentes de siete comunidades autónomas que presentaron interesantes propuestas como la creación de campañas propias de hábitos saludables, danzas y deportes, talleres, la edición de materiales didácticos, rutas ambientales combinadas con menús saludables...

El resultado de estas experiencias, junto a otros contenidos relativos a hábitos saludables, se recogerá en una publicación que editará Scouts de España.



¡EN MARCHA! HOY TOCA PREVENCIÓN II FASE

Subvencionada por el Plan Nacional sobre Drogas, la campaña *¡En marcha! Hoy toca prevención. II fase* ha apoyado a los grupos scouts en sus actividades de prevención de drogodependencias, como continuación al trabajo realizado en años anteriores. De esta manera, se ha conseguido sensibilizar a más de 2.700 jóvenes con relación al consumo de drogas, a través de la prevención, potenciando intervenciones alternativas de ocio y tiempo libre.

Desde una perspectiva global e integradora, los 14 grupos scouts participantes han puesto en marcha interesantes acciones como acampadas saludables, charlas, video-forum, realización de cortos, elaboración de folletos informativos y materiales de sensibilización, competiciones deportivas, conciertos saludables en horarios nocturnos...

Para profundizar en el campo de la prevención, muchos grupos han recurrido a expertos vinculados con organizaciones que trabajan de lleno en el campo de la prevención, como Cruz Roja, Proyecto Hombre, Centro Reto y otras instituciones a nivel local.



AVENTÚRATE POR LA PREVENCIÓN



Siete grupos scouts se han aventurado de manera creativa a idear una imagen, alejada de estereotipos, que dé uniformidad y visibilidad a las diferentes actividades y campañas que realizan durante el año en materia de prevención de drogodependencias. Aventúrate por la prevención ha motivado la participación de los grupos y les ha ayudado a cubrir los gastos derivados del concurso de imágenes.

Entre las iniciativas presentadas, se recoge la elaboración de boletines, pegatinas, materiales didácticos, la organización de encuentros, y hasta la convocatoria de un concurso de logos para hacer partícipe de la iniciativa al mayor número de personas posible.

CON CABEZA Y SIN RIESGOS



La campaña *Con cabeza y sin riesgos. II fase* ha permitido dar continuidad al trabajo iniciado el pasado año en el ámbito de prevención y educación desde el tiempo libre. La iniciativa, en la que han participado un total de 11 grupos scouts de seis comunidades autónomas, recoge los proyectos que se desarrollan desde Scouts de España en prevención de VIH/SIDA.

La campaña había fijado como objetivos principales fomentar el cambio de actitudes, intervenir en los factores que influyen en el comportamiento preventivo de los jóvenes y desmontar prejuicios sobre la enfermedad. Y al decir de los proyectos presentados, que inciden de una manera minuciosa en esos aspectos, los objetivos se han cumplido.

“Las ideas que se ha presentado trabajan de manera muy interesante la ruptura de estereotipos sobre el VIH/Sida, intentan resolver las principales dudas que sobre la enfermedad aún existen y profundizan en conceptos necesarios entender para una mayor prevención”, señala María José Fernández, técnica de Scouts de España que coordina la campaña. Algunas propuestas van a centrar sus actividades el 1 de Diciembre, Día Mundial de la lucha contra el Sida.

Scouts de España, como miembro del Consejo de la Juventud de España (CJE) tiene una implicación y compromiso en la prevención de la transmisión del VIH que se ha venido demostrando a través de los distintos programas y campañas desarrolladas desde hace años. Actualmente el CJE está realizando la campaña *Condonéate* y tanto Scouts de España como los y las jóvenes pertenecientes a los grupos scouts de la Federación participan de manera activa en su divulgación.



RECONOCIMIENTOS

La labor educativa de Scouts de España ha sido reconocida con diferentes premios:

2008

Premio Estatal al Voluntariado Social, Secretaría de Estado de Política Social, Familias y Atención a la Dependencia y a la Discapacidad, de la Dirección General de Política Social del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.

Cruz Blanca de la Orden al Mérito, del Plan Nacional sobre Drogas, por favorecer entre los y las jóvenes la adopción de hábitos de vida saludable y aportar elementos en el ámbito de la prevención de las drogodependencias.

2007

Mención de Honor de los Premios Reina Sofía contra las Drogas por el programa “Prevención de drogodependencias desde la educación en el tiempo libre”.

2006

Corbata de la Orden Civil de Alfonso X el Sabio, concedida por el Gobierno de España a propuesta del Ministerio de Educación y Ciencia en reconocimiento a la labor educativa y formativa de niños, niñas y jóvenes.

Medalla de Oro de la Cruz Roja, por su trabajo a favor de la integración en el proceso educativo de cualquier persona sin discriminación alguna.

1993

Premio Nacional de Medio Ambiente.



aFvhGxelshBrcZ
keLDwCsLoRsX
scuXefVroPahMx

GUÍA DE BIBLIOTECAS PARA PACIENTES

GxelshBrnFvksL
wHsLoMsCuFrfZ
efÑroTshBrnXoe



PROGRAMA DE SALUD Y LECTURA



LA SALUD EN LA RED

www.vivirensalud.com

El proyecto “Vivir en Salud”, desarrollado en forma conjunta por FUNDACIÓN MAPFRE y FUNDA-DEPS, tiene como objetivos promover los estilos de vida saludables, especialmente en materia de nutrición y actividad física; fortalecer la formación de los profesionales en los ámbitos sanitario y educativo; e informar y sensibilizar a la población general sobre la importancia de la salud.



www.cje.org

El Consejo de la Juventud de España es una plataforma de entidades juveniles creada hace 25 años, que tiene como objetivo impulsar las iniciativas y reivindicaciones de ese colectivo. En su página web ofrece todo tipo de información de interés para los y las jóvenes a través de catálogos, boletines, publicaciones y un centro de documentación.



www.sexoconseso.com

“Sexo con Seso” tiene como objetivo dar a los más jóvenes la información y formación necesaria para tener unas relaciones sexuales seguras y satisfactorias, entendiendo por seguridad la disminución del riesgo de embarazos no deseados y de las infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA. Sexo con Seso es una iniciativa de la Plataforma Joven, integrada por la Federación de Planificación Familiar de España (FPFE); la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) y la Sociedad Española de Contracepción (SEC), con la colaboración de Bayer Schering Pharma.



www.migualdad.es

El recientemente creado Ministerio de Igualdad desarrolla las políticas a favor de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, entre ellas la lucha contra la violencia de género. Conscientes de la importancia de incorporar esos valores desde las edades más tempranas, este ministerio también acoge al Instituto de la Juventud y al Instituto de la Mujer.



www.programagalía.blogspot.com

El Programa GALIA, desarrollado por la Fundación de Educación para la Salud con el apoyo del Plan Nacional sobre el Sida, pretende abordar la información, formación e intervención de los y las jóvenes en VIH/SIDA. En su blog puedes encontrar todo tipo de información sobre acciones, programas y actividades en materia de educación afectivo-sexual y prevención de infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA.



www.unaf.org

La Unión Nacional de Asociaciones Familiares es una red de organizaciones unidas con el objetivo de fomentar y defender todos aquellos valores que contribuyan a la democratización de las familias, el desarrollo de los derechos humanos y al aumento de la calidad de vida y bienestar de todos sus integrantes.



CAMPAÑA sexo CON seso

www.sexoconseso.com

Plataforma Joven



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE CONTRACEPCIÓN



Federación de
Planificación Familiar
de España

con la colaboración de:



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

Infórmate sobre
Anticoncepción y Sexualidad



SALUD



**VIVIR
EN
SALUD**

Por una alimentación saludable



**ALIMENTACIÓN:
LAS CLAVES PARA UNA VIDA SANA**

www.vivirensalud.com

91 330 34 22



**FUNDACIÓN
MAPFRE**

www.fundacionmapfre.com

Entidad colaboradora:



Entidades auspiciadoras:

