

SI

SALUD Y JUVENTUD

Programa PAJEPS

SALUD Y EJERCICIO

Por tu salud, ¡muévete!

EDUCACIÓN

Sólo podemos enseñar lo que hemos aprendido

PREVENCIÓN

Cómo actuar frente al ciberacoso

OCIO Y TIEMPO LIBRE

100 años ASDE-Scouts

EDUCACIÓN SEXUAL

En el plural de las sexualidades

La Salud en la Red

SALUD



**VIVIR
EN
SALUD**

Por una alimentación saludable

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



**FUNDACIÓN
MAPFRE**

www.fundacionmapfre.com

Colabora:



Colaboran:



SALUD Y JUVENTUD (SJ) es una publicación del Programa PAJEPS 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
28040 Madrid
Telfs.: 91 330 25 24 / 34 22
E-mail: comunicacion@fundadeeps.org
agentesdesalud@fundadeeps.org
Web: www.fundadeeps.org
Facebook: www.facebook.com/fundadeeps
Twitter: @FUNDADEPS

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

CONSEJO DE REDACCIÓN

Antonio Merino, Marta Ampuero,
Daniel Blasco, Nieves Cáceres,
Olga López y Hernán Díaz.

Depósito Legal: M-10908-2008
Madrid 2012 - © FUNDADEPS



ÍNDICE

3 EDITORIAL

4 TODA UNA VIDA

6 MODELOS DE INTERVENCIÓN

8 TEXTOS PAJEPS

10 PROGRAMA PAJEPS

12 SALUD Y EJERCICIO

16 EDUCACIÓN

18 EDUCACIÓN SEXUAL

24 PREVENCIÓN

27 ASDE-SCOUTS

30 LA SALUD EN LA RED

EDITORIAL

SEGUIMOS SUMANDO

Este es un número muy especial. ASDE-SCOUTS conmemora sus primeros 100 años de vida. Todo un reto de presente y de futuro por el esfuerzo que supone aglutinar a miles de jóvenes alrededor de un fin común del que todos y todas somos partícipes.

Por otra parte, iniciamos una nueva etapa en el Programa PAJEPS. Nuestra Nieves Cáceres da el relevo a Marta Ampuero. Con ello pretendemos iniciar nuevos proyectos dentro de PAJEPS, afianzar lo ya conseguido después de 18 años consecutivos desarrollando el programa y dotarle de nuevas herramientas más cercanas a la población a la que nos dirigimos.

Buena muestra de ello es el nuevo diseño de la revista SJ, o la puesta en marcha de la red TENREDAS, verdadera plataforma de gestión y de intercambio entre los/as Agentes de Salud que van a tener a su alcance todo tipo de recursos, formación continuada o foros.

Seguimos sumando pero a la vez seguimos aportando valor a todas nuestras acciones para que nuestros jóvenes sean cada día más libres en un entorno difícil y lleno de contradicciones.

Dra. María Sáinz Martín
PRESIDENTA FUNDADEPS

Julio del Valle de Iscar
PRESIDENTE DE ASDE



ENTIDADES COLABORADORAS:



"Ser luchadora,
transmitir ilusión y
regalar simpatía es
una forma saludable y
magnífica de difundir
PAJEPS, aunque a
veces las fuerzas se
difuminan tras una
semana de intensa
actividad"

TODA UNA VIDA

Nieves CÁCERES
Documentalista
Coordinadora PAJEPS 2000-2012
FUNDADEPS

PAJEPS es un estilo de vida y un modelo a seguir. Es un programa dinámico y muy enriquecedor que me ha permitido vivir las dos caras de una misma actividad, ya sea desde dentro recibiendo la formación o años más tarde asumiendo la coordinación del programa.

Ser luchadora, transmitir ilusión y regalar simpatía creo que es una forma saludable y magnífica de difundir PAJEPS, aunque a veces las fuerzas se difuminan tras una semana de intensa actividad. Pero la ilusión aumenta por el gozo de sumar

a la familia a una nueva promoción y la simpatía es innata ante tantas ganas de aprender, compartir y vivir nuevas experiencias.

Cada año me he sentido acompañada y motivada de poder participar en el intercambio de experiencias entre los Agentes de Salud que han sido seleccionados y también he podido compartir y hacerme eco de la espera que otros muchos jóvenes han vivido y vivirán por circunstancias personales o laborales y no han podido todavía realizar esta formación.



...amistades de por vida,
abanicos, los sombreros de
colores y los círculos concéntricos,
flores, sesión de fotos, calabazas,
"tripulante de yates a la pata coja
bajando una escalera"...



Este bagaje me ha permitido conocer uno a uno a los futuros candidatos/as y en esta intercomunicación han surgido momentos anecdóticos y divertidos que hoy quiero compartir con el permiso de quienes los vivimos y para animar al resto de jóvenes a participar en este singular Programa que se inicio nada menos que hace ya 18 años

mos habitualmente, "visca la núvia!!", amistades de por vida, abanicos, los sombreros de colores y los círculos concéntricos, flores, sesión de fotos, calabazas, "tripulante de yates a la pata coja bajando una escalera", "pajeps: avanzado, pajeps II, pajeps el regreso, más pajeps!" "que tingueu molt bona sort!", "sé de alguien

AL REALIZAR UNA RETROSPECTIVA DEL PROGRAMA RECUERDO A PERSONAS DE GRAN FUTURO QUE HOY SON GRANDES PROFESIONALES TODOS Y TODAS FORMAMOS PARTE DE LA MISMA HISTORIA

Sonríe
y nos verás a tu lado

(desde 1995) y que espero que continúe muchos años más porque hay una verdadera demanda de espera de generaciones deseosas de cumplir años para poder beneficiarse y cumplir los requisitos para participar.

Muchos son los recuerdos de tantos años de ir y de venir de jóvenes de casi todas las comunidades autónomas de España. Torres de papel gigantescas, veladas de guitarra, reflexiones hasta la madrugada sobre la definición de salud de la OMS, los famosos "piti-pitis", partidos de baloncesto, las canciones que nos permiten trabajar en las aulas diferentes temáticas de forma lúdica y entretenida, nuestro accidentado paso por la piscina, las dianas musicales matutinas, celebración de cumpleaños, el diario de PAJEPS, elaboración de menús equilibrados, noviazgos, descifrado de las etiquetas de los productos que consumi-

que vivió dos veces el trayecto mas emocionante de su vida por no querer llegar tarde y mereció la pena, ¿verdad?", "ladrillo rosa, ladrillo azul, loocomiaaaa...", ganas de no irse a los destinos de origen...

Al realizar una retrospectiva del Programa recuerdo a personas de gran futuro que hoy son grandes profesionales. Cómo olvidar a nadie, imposible. Todos y todas formamos parte de la misma historia: **bombero de Cartagena, policías de Valencia, enfermer@s de Valladolid, MIR de preventiva en la Delegación Española de la OMS, Médico en Mallorca actualmente y colaborador en Don Bosco, documentalistas en el SARE, educador en ITACA, Galia, Pablo Olavide, multiculturalidad de Tánger, Andorra y Teruel.** También tienen su hueco en PAJEPS **Washington** o **malabares madrileños**. ¿No me olvido de nadie?

Este artículo se enmarca en una serie de relatos sobre hechos o situaciones curiosas vividas en los distintos servicios de la sanidad pública española. Los artículos expuestos en esta serie están basados en casos reales ocurridos en distintos servicios de la sanidad pública (urgencias, emergencias...) de varias comunidades autónomas. Los datos sobre las personas implicadas (nombres, direcciones, etc.) han sido modificados para preservar su intimidad. Se pueden ver el resto de artículos en: www.fundadeps.org

NO

NOS ACOMODEMOS... seamos creativos



Dibujos realizados por M^a Carmen Recuero

Moraleja: Aunque se disponga de poco tiempo de trato con cada paciente, no debemos olvidar que tratamos con personas y que, en cierta medida, de nuestras decisiones y explicaciones depende su salud. Por tanto, nunca hay que dar nada por sabido, aunque parezca demasiado obvio, pues nos podemos encontrar con situaciones tan sorprendentes como peligrosas, no hay más que ver estas viñetas. Por lo que si nuestro trato con los pacientes es humano e individualizado y, además, intentamos hacernos entender lo máximo posible, resolviendo dudas que puedan surgir, evitando los tecnicismos, etc., nos ahorraremos problemas y realizaremos un trabajo mucho más eficaz.

Creatividad y flexibilidad, necesidades con las que debemos contar los profesionales que trabajamos en la educación para la salud

Con ejemplos como el anterior, y con la publicación de otros similares en la Web de **Fundadeps**, buscamos ofrecer recursos diferentes a la hora de transmitir mensajes de salud para profesionales sanitarios. Pero nuestra forma de hacerlo es a través de una perspectiva poco habitual en este ámbito, desde lo cómico, desdramatizando acontecimientos reales con el objetivo de ofrecer consejos de actuación ante esas situaciones. Nuestro propósito es que los profesionales consigan llegar a la gente desde otras perspectivas. Buscamos acercarnos a ellos desde el mayor número de frentes posibles, intentando siempre ser conscientes de cuáles son los más eficaces y siendo lo más flexibles y creativos que podamos para no anclarnos en métodos de intervención, que valieron en el pasado, pero que no son útiles en el presente.

Si algo aprendí cuando hice la formación en **PAJEPS**, y si algo quiero transmitir como agente de salud, actualmente en el programa a los nuevos alumnos, es que hay que estar en contacto pleno con las necesidades que muestra la población en la que se actúa. Pero no solo basta con conocer sus problemas, sino que también es necesario saber cómo llegar a conectar con esa po-

blación, porque si no cualquier intervención que se realice será totalmente ineficaz.

Actualmente nos encontramos en un momento en el que intervenir en educación para la salud es todo un reto, puesto que, sobre todo en las nuevas generaciones, existe un gran porcentaje de población que recibe un gran número de informaciones al día. Con un solo clic de ratón pueden obtener toda la información que necesiten,

Tenemos que reinventarnos continuamente para poder ofertar a la sociedad lo que nos solicita

con el inconveniente de que no toda es fidedigna, por lo que debemos saber que su necesidad no es de información, sino de análisis y reflexión de toda ella, y tenemos que ser lo suficientemente creativos como para saber cómo ofrecerles eso.

Por tanto tenemos que reinventarnos continuamente para poder ofertar a la sociedad lo que esta nos está solicitando. Existen múltiples formas de transmitir un mensaje, desde lo cómico, como hemos visto; desde el arte, cada vez hay más

organizaciones donde se interviene desde la pintura, las manualidades, etc.; desde el juego, donde la gente se muestra más abierta a cualquier tipo de información, y así podríamos escribir un libro con las diferentes maneras de llegar a la población.

Pero lo que quiero transmitir con este artículo es la necesidad de creatividad y flexibilidad con la que debemos contar los profesionales que trabajamos en la educación para la salud. Debemos estar continuamente actualizando nuestra forma de intervenir para poder actuar en una sociedad cada vez más cambiante y con una población cada vez más diversa, y debemos estar continuamente evaluando si la forma con la que intervenimos es eficaz, para no anclarnos en formas conocidas, pero poco útiles, de intervenir.

La población no debe adaptarse a nuestras intervenciones, sino que somos los profesionales los que debemos adaptarnos a las necesidades de la población.

Daniel BLASCO
Psicólogo Social
PAJEPS 2010

Nuestro propósito es que los profesionales consigan llegar a la gente desde otras perspectivas, sin anclarnos en métodos de intervención que valieron en el pasado pero que no son útiles en el presente





Ilustración de fondo:
Rebeca SÁNCHEZ
y Luis Miguel TORRES

El 9 de julio me adentré en una experiencia inolvidable...PAJEPS 2012.

Llegué a Buitrago de Lozoya con una maleta llena de ropa pero vacía en conocimientos acerca del tema salud, pero en ese mismo lugar se fue llenando poco a poco de conocimientos, experiencias y muchas ganas de aplicar todo lo aprendido en mi trabajo y como futura docente.

Nunca olvidaré los despertares y a mi compañera María bailando ballet por toda la habitación, los intercambios de experiencias y dinámicas en los recreos con los compañeros y hasta altas horas de la noche, las risas y frases de Alfonso Antona, todo lo que aprendí acerca de nutrición con Pedro y sus "botecitos de grasas" y muchísimas cosas más.

La salud es nuestra y en nuestras manos está conservarla y cuidarla para poder vivir todas estas experiencias y otras muchas más.

Gracias a todos los que habéis hecho posible esta gran experiencia.

Eva M^a. PAJEPS 2012

Pajeps

El 9 de julio
me adentré en
una experiencia
inolvidable...
PAJEPS 2012.

End Call

Convivencia, amig@s, risas, nuevas experiencias, emociones, mil aprendizajes, nuevos conocimientos y puntos de vista; todo ello compartido con l@s docentes y l@s compañer@s de PAJEPS. Cinco intensos días aprendiendo Educación para la Salud desde un **perspectiva innovadora, dinámica y participativa**. Con un heterogéneo grupo de participantes que hacen todavía más enriquecedora la experiencia. Es uno de los pocos eventos en los que he visto intercambiando ideas a gente del ámbito de lo social con gente del mundo sanitario, **una conexión tan necesaria para hacer una verdadera Educación para la Salud**.

Si hay algo que he aprendido en PAJEPS es que la salud no es la ausencia de enfermedad, sino el poseer un estado mental y físico pleno equilibrado. **Sentirse bien físicamente y sentirse feliz emocionalmente es SALUD**. Hay algunas cosas que son baratas, saludables y divertidas que a veces dejamos pasar: desde practicar un deporte o dar un paseo por el campo, hasta asistir a exposiciones y cursos o ver y comentar una película con tus amig@s. Intenta buscar actividades que te hagan sentir bien física y psicológicamente y haz de ellas tu forma de vida.

Raquel. PAJEPS 2012

Pajeps

Convivencia,
amig@s, risas,
nuevas experiencias,
emociones, mil
aprendizajes, nuevos
conocimientos y
puntos de vista.



PAJEPS

Programa de Agentes Jóvenes en Educación Para la Salud

QUÉ ES

Es un programa organizado por FUNDADEPS y subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que pretende promocionar hábitos de vida saludables entre la población juvenil a través de la formación de jóvenes, líderes de asociaciones juveniles o con una potencialidad importante a la hora de contactar y verter sus conocimientos sobre colectivos juveniles y adolescentes.



Quién y cómo participan	Contenidos	Dónde informarse
• Jóvenes de entre 18 y 30 años. • Que pertenezcan a una asociación, entidad o institución. • Que sean presentad@s o avalad@s por una asociación, centro o institución. • Cumplimentar la ficha de adhesión al Programa (www.fundadeps.org). • Compromiso de divulgación de la Educación para la Salud. • Realizar intervenciones directas entre los colectivos de jóvenes y adolescentes.	• La Educación para la Salud: enfoques y conceptos. • Prevención de drogas. • Prevención del tabaquismo. • Salud sexual y reproductiva. • Prevención ITS-VIH/Sida. • Alimentación, Nutrición y Consumo. • Metodologías de la Educación para la Salud. • Técnicas de Intervención para la Promoción de la Salud.	FUNDADEPS (Fundación de Educación para la Salud) Hospital Clínico San Carlos Calle Profesor Martín Lagos, s/n Servicio de Medicina Preventiva 3ª Norte 28040, Madrid Dirección: Dra. María Sáinz Coordinación: Antonio Merino, Marta Ampuero y Nieves Cáceres Secretaría: De lunes a viernes de 10 a 14 horas Teléfonos: 91 330 37 05 / 31 330 34 22 email: agentesdesalud@fundadeps.org Web: www.fundadeps.org Facebook: www.facebook.com/fundadeps Twitter: @FUNDADEPS

La práctica de ejercicio físico de forma regular supone una protección frente al riesgo de sufrir: cardiopatías isquémicas, hipertensión arterial, colesterol alto, distintos tipos de cáncer y problemas músculo-esqueléticos



MIL POR TU SALUD VETE

Actualmente, se considera que un 60% de la población mundial hace vida sedentaria. En España esos datos se han visto incrementados en la última década para confirmarse que más de la mitad de la población española lleva un estilo de vida sedentario en la actualidad.

Las consecuencias negativas de este estilo de vida conlleva la aparición de patologías cardio-vasculares (hipertensión arterial, niveles de colesterol altos, enfermedades coronarias, problemas de circulación en extremidades inferiores...), aumento de la incidencia de obesidad y diabetes (cuando se supone que somos un país mediterráneo con todo lo que eso conlleva en cuanto a dieta y estilos de vida) e incluso el incremento de la incidencia de aparición de determinados tumores.

La Organización Mundial de la Salud se ha hecho eco de esta problemática que afecta de forma global a la población mundial y ha alertado de la necesidad de actuar sobre las consecuencias de los estilos de vida sedentarios, es decir, sobre las enfermedades crónicas no transmisibles derivadas de "los nuevos estilos de vida", como son

Teresa GÓMEZ
Fisioterapeuta
PAJEPS 2011
FUNDADEPS

las citadas anteriormente, que suponen ya la 10ª causa de mortalidad y discapacidad en todo el mundo, precedidas de la inactividad física, que figura como 8ª causa de muerte en el mundo.

La práctica de ejercicio físico de forma regular supone una protección frente al riesgo de sufrir: cardiopatías isquémicas, hipertensión arterial, colesterol alto, distintos tipos de cáncer y problemas músculo-esqueléticos. Una protección más que demostrada por las numerosas investigaciones existentes al respecto que establecen una relación dosis/respuesta entre la práctica de actividad física y/o forma física y la mortalidad global, estableciendo que la inactividad, por tanto, es causa de enfermedad aumentando la probabilidad de sufrir enfermedades crónicas o una muerte prematura.

La actividad física proporciona múltiples beneficios para la salud tanto física como psicológica, y se convierte en un tratamiento preventivo efectivo y de bajo coste pero, que a pesar de las evidencias científicas, no ha calado hondo en la población.

La población, en términos generales, presta especial atención a la dieta y en concreto al tipo y cantidad de alimentos que se consumen, es decir, que si comes mucha fruta y verdura y poca carne y por supuesto nada de pan que es veneno, estarás sano/a y fresco como una lechuga, y además tendrás un cuerpazo como una top model y una tableta entera de "Toblerone" a modo de abdominal.

¿Qué sucede cuando toda nuestra atención se centra en pesar los alimentos que comemos y en gastarnos "una pasta" en libros sobre dietas milagrosas? Pues que con el tiempo nos damos cuenta de que no funciona y pensamos que somos

nosotros que lo estamos haciendo mal, pero la cuestión es que falta un factor importantísimo íntimamente relacionado con la dieta y que además debe ser un pilar esencial para la preservación de la salud. El factor del que hablo es la práctica de ejercicio físico, que otorga equilibrio prestando importancia no solo a lo que comemos, sino también a la cantidad de energía gastada (equilibrio entre lo que ingerimos y lo que gastamos).

La introducción en nuestras vidas de nuevos dispositivos electrónicos ha contribuido negativamente en este sentido, ya que aunque son tremendamente útiles en muchos aspectos, se convierten en un arma de doble filo cuando hablamos de salud. La población más susceptible a los efectos negativos de los avances tecnológicos y de las nuevas formas de ocio es la población infantil que deja de lado la pelota a cambio de horas y horas sentados en el sofá ejercitando solo los pulgares.

Llegados a este punto se hace necesario diferenciar entre lo que se entiende por actividad física, ejercicio físico y deporte, ya que son usados habitualmente como sinónimos pero existen diferencias entre estos términos. La actividad física hace referencia a la actividad cotidiana (la energía consumida para las actividades cotidianas) como ir a clase, subir escaleras, sacar al perro, cocinar ..., el ejercicio físico en cambio, tiene un objetivo concreto que es la preservación o mejora de la salud. Además es una actividad programada y planificada, como hacer aeróbic, ciclismo, natación o Pilates, por ejemplo. Cuando este ejercicio físico además se realiza como competición entonces hablaríamos de deporte.

Una vez conocidas las diferencias entre estos tres términos, hablaremos entonces de la práctica de ejercicio físico y sus be-

neficios, ya que el objetivo que debemos plantearnos debe ser mantener y/o mejorar nuestra salud y prevenir la enfermedad.

Como ya se ha adelantado unos párrafos más arriba la práctica de ejercicio físico de forma regular proporciona una serie de beneficios tanto físicos como psicológicos:

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Mejora las funciones intelectuales
- Mejora la memoria
- Aumenta la confianza y autoestima
- Disminuye el absentismo laboral
- Favorece el autocontrol
- Mejora la velocidad de procesamiento de la información

BENEFICIOS FÍSICOS

- Prevención de la osteoporosis y riesgo de fracturas
- Reduce el riesgo cardiovascular
- Disminuye la sensación de dolor
- Reduce el riesgo de sufrir cáncer de colon
- Controla y reduce el sobrepeso
- Reduce el colesterol (LDL)
- Mejora la flexibilidad, elasticidad muscular y la coordinación y propiocepción



Es necesario fomentar la educación para la salud de la población dirigida a modificar los hábitos sedentarios y promover la actividad física y los comportamientos saludables, sin discriminar a nadie por razones de sexo o edad



POR TU SALUD MUÉVETE

La habituación a la práctica de ejercicio físico debe empezar a edades tempranas. Sin embargo, nunca es tarde para empezar a beneficiarse de los efectos positivos que el ejercicio tiene para nuestra salud. El ejercicio es especialmente recomendable en personas de avanzada edad y en mujeres a partir de la menopausia, ya que el ejercicio físico ayuda a mantener y es capaz de incrementar el contenido mineral óseo y por tanto ayuda a que el calcio se fije mejor al hueso.

Además, siguiendo con la recomendación en personas mayores, el ejercicio al tonificar y fortalecer los músculos, mejorar la flexibilidad y coordinación y mejorar la propiocepción (capacidad del cuerpo de detectar el tipo de movimiento, la posición y la postura) ayuda a reducir el riesgo de caídas y por ende el riesgo de fracturas óseas junto con la “remineralización” ósea.

La práctica de ejercicio favorece la segregación de las endorfinas (neurotransmisores opiáceos producidos por el SNC) conocidas comúnmente como las “hormonas de la felicidad”, lo que aumenta el umbral de dolor y estimula los centros del placer en el cerebro al igual que lo hace la risa o el orgasmo. Estas contribuyen a una sensación de bienestar ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Al mejorar la circulación sanguínea, ya que la contracción y relajación muscular ayuda al retorno venoso, entre otros puntos, esto favorece la eliminación del colesterol “malo” (placas de ateroma) adheridas a las paredes de los vasos, mejora el riego sanguíneo, lo que a su vez revierte en un mejor funcionamiento intelectual al recibir, a través de la sangre, más oxígeno

y nutrientes el cerebro. Con un mejor funcionamiento intelectual y más rápido procesamiento de la información, esto implica que rendiremos mejor en el trabajo y/o en los estudios.

En relación a la prevención o disminución de la incidencia de aparición de cáncer de colon, cabe señalar que a través del ejercicio se favorece el tránsito intestinal y la eliminación, un punto clave para la prevención del Ca de colon ya que se ha asociado también al sedentarismo.

La habituación a la práctica de ejercicio físico debe empezar a edades tempranas. Pero nunca es tarde para empezar a beneficiarse de los efectos positivos que tiene para la salud

Lo más escuchado son los beneficios que ofrece el ejercicio contra el sobrepeso, si bien son ciertos no son los únicos. Debemos tener en cuenta que el ejercicio físico practicado de forma regular es el responsable de los beneficios citados anteriormente y entre ellos, claro está, el control de la obesidad y del sobrepeso mediante el balance energético ayudando a “quemar” la energía excedente y evitando que se acumule en forma de tejido graso, es decir, “las gallinas que salen por las que entran”, lo que implica que debe existir un equilibrio entre lo que se ingiere y lo que

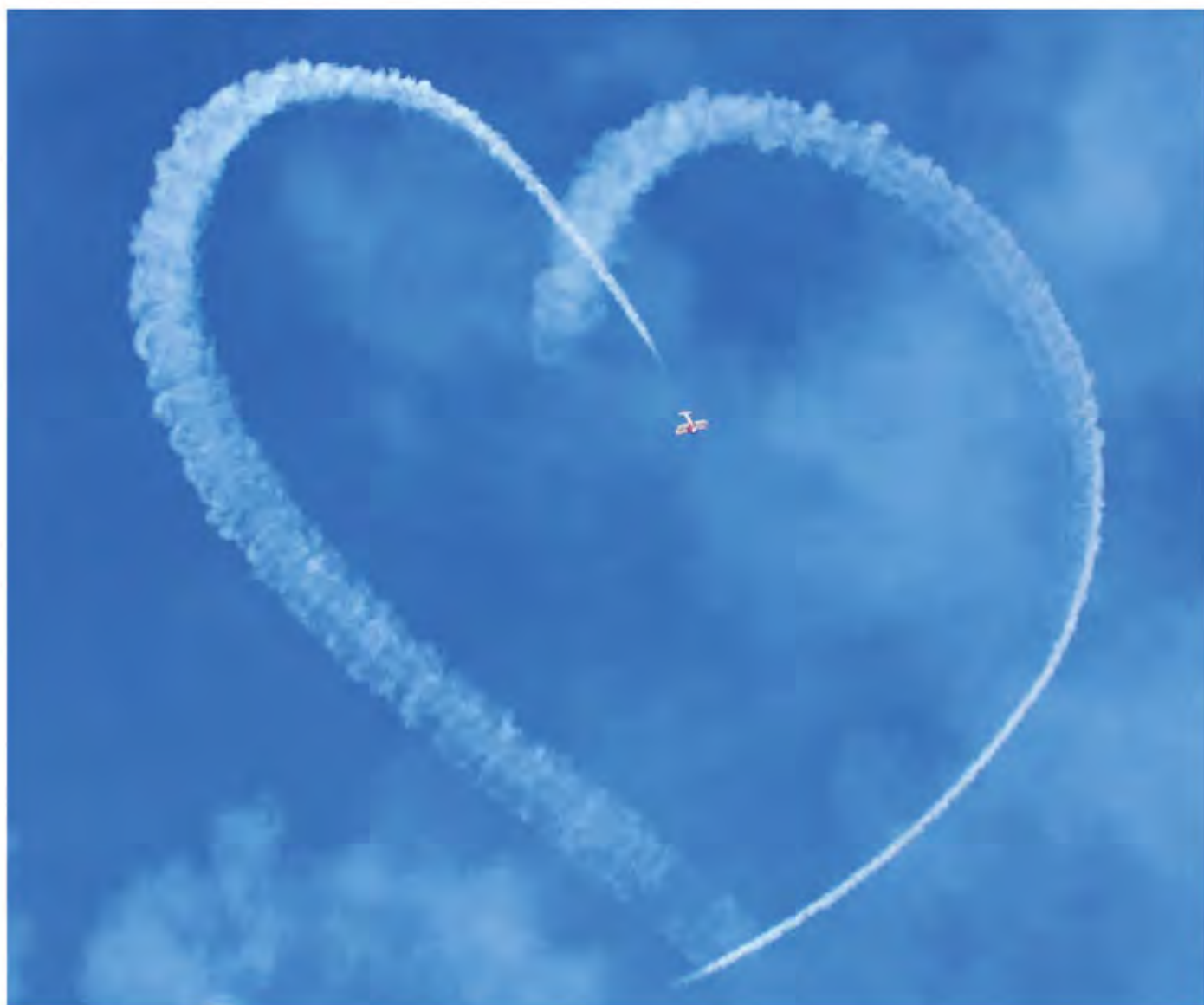
se gasta. De igual forma el ejercicio ayuda a movilizar las grasas para que el cuerpo pueda metabolizarlas.

En resumen, si, entre otros beneficios, el ejercicio mejora la flexibilidad y tonifica la musculatura, esto reducirá la incidencia de aparición de contracturas musculares y sus efectos secundarios. Si, además, disminuye y ayuda a controlar la ansiedad, el estrés y la depresión y contribuye a una mejora circulación sanguínea proporcionando un mejor rendimiento intelectual, existirá un menor absentismo laboral o, lo que es lo mismo, un menor número de bajas por motivos de salud.

Es importante recordar que el ejercicio físico y, dentro de este, los distintos tipos existentes, debe practicarse y recomendarse teniendo en cuenta la edad y sexo de la persona y las posibles patologías o limitaciones de esta (características fisiológicas, personales y patológicas). No todo el mundo puede realizar los mismos ejercicios con la misma frecuencia e intensidad, sino que hay que adaptarla a las necesidades y habilidades de cada persona.

Es necesario prestar atención y hacer un llamamiento para fomentar la educación sanitaria de la población dirigida a modificar los hábitos sedentarios y promover la actividad física y los comportamientos saludables, ya desde edades tempranas pero no discriminando a nadie por cuestiones de sexo o edad. La educación para la salud a este respecto evitaría riesgos potenciales en la salud de la población y actuaría como potente medio de prevención de las enfermedades del siglo XXI, es decir, las precitadas enfermedades crónicas no transmisibles.

Campaña **CON CORAZÓN Y
SIN MALOS HUMOS**
PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR



PATROCINAN:



COLABORAN:



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



INFORMACIÓN: 913 947 251 913 303 422 lacasa@rect.ucm.es fundadeps.hcsc@salud.madrid.org



SÓLO PODEMOS ENSEÑAR LO QUE HEMOS APRENDIDO

¿Qué está pasando en la Educación?

Marta AMPUERO
Psicóloga Clínica
Coordinadora PAJEPS
FUNDADEPS

Debemos empezar a educarnos en conocernos un poco más a nosotros mismos, como individuos que formamos parte de esta sociedad. Sólo así podremos hacernos conscientes de nuestras capacidades



Empezaré por una pregunta que muchos de nosotros nos hemos hecho: ¿qué está pasando en la Educación?

Seguimos con un fracaso escolar elevado, con un índice creciente de niños en adaptación curricular, con menos recursos dirigidos a la educación pública, además la educación formal (escuela) e informal (familia) siguen sin ir al unísono y la mayoría de nuestros jóvenes están desempleados hayan terminado o no sus estudios, y en algunos casos con un extenso currículum formativo...

Esto es una realidad que todos ya conocemos, pero, ¿nos hemos parado a pensar qué genera esta realidad?

Las consecuencias son muy diversas: niños desmotivados con su aprendizaje, familias preocupadas por el futuro de sus hijos, profesores que poco a poco pierden su vocación, jóvenes infelices porque no ven expectativas de futuro.

¿Qué podemos hacer para revertir esta situación? La respuesta a esta pregunta no es fácil, pero sí nos puede abrir nuevos caminos para mejorar no solo la educación sino nuestras propias vidas, la de cada uno de nosotros.

Como profesional de la psicología e implicada directamente en el sistema educativo, creo que el cambio pasa por empezar a plantearse una educación centrada en la

persona y sus capacidades y no basada en los resultados académicos, que como estamos viendo no repercuten en un bienestar y una seguridad personal.

Debemos empezar a educarnos en conocernos un poco más a nosotros mismos, como individuos que formamos parte de esta sociedad, porque solo así podremos hacernos conscientes de nuestras capacidades, de nuestros miedos que a veces nos paralizan, de nuestras exigencias que forman parte de un ideal a veces inalcanzable, y de nuestras verdaderas necesidades, que es lo que finalmente nos llevará por el camino de la autorrealización. Y una vez que lo hayamos conseguido podemos enseñar a los demás desde nuestro papel como profesor, como padre, como hermano, como hijo... porque solo aquello que has aprendido puedes luego enseñar y ese es el fin de todo sistema educativo.

Y efectivamente no es un camino fácil, pues tendremos que arriesgarnos a perder "falsas" seguridades que tenemos ahora, pero es el único camino que nos llevará al cambio, porque el cambio no está en los demás sino en uno mismo. Dejemos de exigir al resto y empecemos a hacernos responsables de nuestra situación, porque somos los únicos que podemos cambiar nuestra propia vida.

Yo ya he empezado este cambio. ¿Tú estas dispuesto a responsabilizarte de ti mismo?



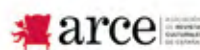
Érase una vez
un hospital
donde la
gente
leía y...



• Ilustración: Óscar Carballo Vales

RED DE BIBLIOTECAS PARA PACIENTES

Programa de
salud y lectura



INFÓRMATE EN LA BIBLIOTECA DE TU HOSPITAL



Sobre la guía

En el plural de las sexualidades

Todas las personas necesitan recibir educación sexual y que se faciliten las condiciones que le permitan la vivencia satisfactoria de su sexualidad. Las personas con discapacidad también, con independencia de cuales sean sus limitaciones y necesidades de apoyo.

La Guía “En el plural de las Sexualidades” pretende ser una herramienta que contribuya a la **mejora de la calidad de vida** de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, facilitando a todos los agentes implicados en ella **orientaciones, claves y estrategias** para poder **atender, educar y prestar apoyos** en el abordaje de su **sexualidad**. Por ello a lo largo de la guía se habla y se profundiza en el papel de los profesionales, técnicos y voluntariado, el papel de las familias, el de las instituciones y

Trabajar desde un enfoque en positivo y facilitar que aprendan a conocerse, claves en la educación sexual de las personas con discapacidad sexual

organismos, el de la sociedad, y el propio papel de las personas con discapacidad intelectual a las que necesariamente se les debe reconocer y considerar como protagonistas de su propia vida.

La Atención a la Sexualidad de determinados colectivos específicos, como es el caso de las personas con discapacidad intelectual, es una realidad con demasiada frecuencia ignorada. Pocos son los tiempos y los espacios dedicados a hablar y abordar el tema, escasos los profesionales que se encargan de recordarles que este ámbito también requiere de una atención y priorización en sus vidas, y también son limitados los dispositivos desde los cuales se proporcionan y facilitan apoyos y recursos ajustados a las verdaderas demandas, motivaciones y necesidades de estas personas.

El mantener ese silencio frente al tema a lo largo del tiempo acaba provocando que, respecto a lo sexual, las personas con discapacidad vivan **situaciones de desventaja** y de mayor vulnerabilidad que el resto

de las personas. Pues, generalmente, a esta falta de información hay que sumarle, en muchas ocasiones, la ausencia de espacios y momentos de intimidad, limitaciones en cuanto a su desarrollo personal (a veces por sobreprotección), carencia de un adecuado desarrollo social (redes sociales escasas y limitadas), dificultades en el desarrollo afectivo (ausencia de vínculos de apego y personas significativas o referentes en sus vidas) y falta de pautas que permitan expresar la sexualidad de manera adecuada, gestionar afectos, emociones y sentimientos, así como socializarse en el resto de áreas de sus vidas.

El **silencio** del que se habla no afecta únicamente a las personas con discapacidad intelectual. Uno muy parecido es el que **rodea a sus familiares y a buena parte de los profesionales** que les atienden. **Mantener ese silencio** frente al tema no parece, por tanto, que contribuya a trabajar en la mejora de la **calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual**, ni sus familias.

El silencio no es la herramienta para atender y educar la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual



Tampoco parece que el silencio debiera ser la herramienta con la que atender, educar o prestar apoyos a la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual. Ni el silencio va a solucionar la falta de recursos y herramientas para abordar el tema, ni la falta de formación específica sobre este tema que capacite a los profesionales y les dote de las herramientas y estrategias necesarias.

Sin embargo, revisando los **Documentos Marco Oficiales y referenciales en el Sector de las personas con discapacidad**, (manuales de buenas prácticas, códigos éticos...) y aunque pudiera parecer contradictorio, **cada vez hay más consenso** sobre la necesidad de abordar el tema. Existen marcos referenciales que permiten y que invitan a actuar en esta dirección. Algunos ejemplos de ello son: el Código Ético elaborado por la Confederación Española de Organizaciones a favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (FEAPS), la Declaración de la Conferencia sobre la discapacidad intelectual organizada por la

Organización Panamericana de Salud y la Organización Mundial de Salud en octubre de 2004 en Montreal o la Declaración Uni-

Educar la sexualidad es educar a la persona en su conjunto

versal de los Derechos Sexuales aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología en 1999.

En dichos documentos se señala y reivindica el derecho y la necesidad de abor-

dar la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual. No se habla de opciones o alternativas sino de **derechos y necesidades básicas imprescindibles y necesarias para todas las personas**.

Es necesario **ATENDER** la Sexualidad de las personas con discapacidad intelectual, lo que significa atender sus: **necesidades**, tanto las expresadas como las percibidas; **demandas**, por extrañas o comunes que parezcan; **dudas**, la mayoría de las preocupaciones tienen su origen en la desinformación; **intereses y curiosidades**, todas son legítimas y todas son motor de aprendizaje; **deseos y motivaciones**, partiendo del enfoque centrado en las personas, para entenderles y atenderles de forma individualizada, y las **situaciones**, hay que afrontar las conductas y manifestaciones que tienen que ver con la expresión de la sexualidad cuando se presentan, reforzando aquellas que lo hacen de forma adecuada, encauzando las que sea necesario o modificando comportamientos inadecuados.

Sobre la guía

“En el plural de las sexualidades”

El silencio no es la herramienta para atender y educar la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual



Es necesario **EDUCAR** la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual, lo que significa trabajar desde un **enfoque en positivo**. Facilitando **que aprendan a conocerse** tanto como sea posible. También conociendo cómo son y cómo funcionan otras personas. Procurando **que se quieran y se acepten**, desde sus diferencias y peculiaridades, considerándose verdaderos hombres y verdaderas mujeres. Tratando que **aprendan a expresar su sexualidad** de modo que **resulte satisfactoria** tanto para él o ella como para su entorno más próximo. Trabajando desde las **posibilidades** y no únicamente desde los peligros. Fomentando todas y cada una de las **dimensiones de calidad de vida**: bienestar emocional, desarrollo personal, relaciones interpersonales, bienestar físico, inclusión social... Enmarcado dentro de las **áreas de habilidades adaptativas** y con **modelos comprensivos e integradores**. Educar la sexualidad es educar a la persona en su conjunto. **En todas las etapas**, adecuándose al momento evolutivo y enmarcada **en valores**, educando para la convivencia en sociedad.

Es necesario **PRESTAR APOYOS** a la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual, lo que significa adaptarse a **cada persona, a sus circunstancias** personales,

familiares, de pareja, **a las necesidades individuales, a situaciones personales**, en función de la necesidad de apoyos, a **situaciones de mayor vulnerabilidad**, en las que habrá que poner aún más empeño dentro del ámbito de la discapacidad: mujeres, personas inmigrantes, personas mayores, de núcleos rurales, homosexuales...

En definitiva, esta Guía “En el Plural de las Sexualidades” pretende **contribuir a atender, educar y prestar apoyos a la Sexualidad** de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, mejorando su calidad de vida y, consecuentemente, favoreciendo y facilitando que las personas con discapacidad intelectual logren una integración plena, una inclusión social como ciudadanos de pleno derecho, para lo que resulta imprescindible no descuidar los aspectos relacionados con la vivencia de su sexualidad. Por ello, en la guía se abordan temas como el marco de la educación sexual, el hecho sexual humano y su evolución en las distintas etapas con los matices que aporta la discapacidad intelectual, los objetivos y los agentes de la educación sexual, las claves para hablar de sexualidad desde el aula y desde los entornos más informales, la educación sexual con las personas que necesitan de apoyos extensos y generalizados, cómo aprender a crecer con la

La guía trata de situar la sexualidad de estas personas en el lugar que le corresponde con un punto optimista y en positivo

persona con discapacidad intelectual, cómo gestionar los espacios de intimidad y cómo afrontar situaciones que aparentemente resulten complicadas. En cualquier caso siempre con un punto **optimista y en positivo**, caminando en la dirección de conseguir dar visibilidad y colocar la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en el lugar que les corresponde que, por cuestión de derechos, es el mismo que el del resto de personas: **“En el Plural de las Sexualidades”**.

Carlos DE LA CRUZ. Dir. Máster Oficial en Sexología UCJC. Miembro de ADEPS y Vicepresidente Asociación “Sexualidad y Discapacidad”

Natalia RUBIO. Presidenta Asociación “Sexualidad y Discapacidad”. Dir. Área Asistencial Fundación ASPANIAS Burgos y Responsable Máster Sexología Online UCJC



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DESARROLLO E INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD





La Fundación Tecnología y Salud es una entidad sin ánimo de lucro creada en el año 2007 e impulsada por la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (FENÍS), cuyo objetivo fundamental es contribuir a preservar la salud y calidad de vida de los ciudadanos gracias a la difusión del conocimiento de las soluciones y beneficios sociales que ofrece la Tecnología Sanitaria.

Como misión principal, la Fundación pretende divulgar el valor y la trascendencia social del Sector de Tecnología Sanitaria a través de la integración y la colaboración de los agentes que intervienen en el Sistema Sanitario, facilitar el acceso de los pacientes a esta tecnología, impulsar el desarrollo de nuevas tecnologías, promover su uso adecuado y, en definitiva, contribuir a optimizar y mejorar la calidad asistencial de nuestro país.

Además, la Fundación pretende facilitar que los pacientes puedan beneficiarse de su utilización y tengan acceso y conocimiento sobre ella, para ayudarles en la gestión responsable de su propia salud.



El Centro de Investigación, Desarrollo e Innovación en Educación para la Salud (CIDIES) es una apuesta estratégica para el futuro de la Salud Pública en España, fruto de la colaboración entre el mundo científico y la empresa, tanto pública como privada. El CIDIES está basado en un abordaje integral que incluye la investigación, la formación continuada de los profesionales de la salud y la difusión de información y conocimientos a toda la sociedad. El objetivo es desarrollar una amplia gama de servicios, programas y campañas dirigidas hacia usuarios y pacientes, desde una perspectiva que articule la Innovación Tecnológica con la Educación para la Salud.

OBSERVATORIO

La investigación es un pilar en el desarrollo del CIDIES, que permite conocer las tendencias y el impacto de las políticas, programas y avances tecnológicos aplicados a la Educación para la Salud en España, con una clara proyección hacia el resto de Europa e Iberoamérica. Los estudios e informes estratégicos recogen información sobre el impacto en profesionales y población general de diversos temas sociosanitarios: nuevas tecnologías de la comunicación, tecnologías sanitarias emergentes, directivas y reglamentos, legislación sanitaria, sistemas de información y calidad de la gestión, entre otros. El objetivo de estas investigaciones es influir en las decisiones, orientaciones y directivas adoptadas en materia sociosanitaria, tanto en el sector público como en el privado, a través de foros profesionales, comités técnicos y otros ámbitos de innovación.

CÁTEDRA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La apuesta por mejorar la práctica profesional es uno de los ejes estratégicos del CIDIES. La formación está dirigida a capacitar a los profesionales para la investigación, incluyendo los métodos y las técnicas de estudio de los determinantes de salud de la población; la identificación de las necesidades sanitarias y de planificación, gestión y evaluación de los servicios sanitarios; y el fomento de las actividades de Promoción de la Salud y Educación para la Salud, desde plataformas tecnológicas multicanal.



SMART HEALTH: LA ESCUELA DE PACIENTES

Las actividades de información, sensibilización y formación sanitaria dirigidas a los pacientes y la población general es un indicador de la calidad asistencial. En colaboración con grupos de ayuda mutua, asociaciones de pacientes, medios de comunicación, sociedades científicas y colegios profesionales, el **CIDIES** refuerza el valor de las intervenciones sanitarias a través de acciones cualitativas de Educación para la Salud.

Estas acciones se canalizan a través de la Escuela de Pacientes, un espacio a través del cual se pone a disposición de los pacientes y de su entorno familiar todo tipo de recursos: herramientas tecnológicas que faciliten la utilización de contenidos en salud; desarrollo de campañas; guías y manuales; consulta online sobre enfermedades prevalentes; foros y jornadas; y un completo Centro de Documentación.

¿CÓMO AÑADIMOS VALOR A NUESTRAS ACCIONES?

Nuestra vocación es la investigación, por eso apostamos por las TIC como las herramientas básicas para el desarrollo de nuevos proyectos como la Plataforma Multicanal Salud en Familia, ya que con ello no solo Educamos desde las acciones preventivas sino que también aportamos rigor científico en la información y facilitamos el acceso de los usuarios y pacientes a todo tipo de fuentes de información y consulta sobre salud:

- Newsletter
- Redes telemáticas
- Estudios de prevalencia
- Encuestas
- Asesoramiento científico-técnico sobre campañas
- Desarrollo de acciones de comunicación
- Herramientas on-line

La Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, tiene como referente a la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) de la cual surge para seguir desarrollando esa labor pionera que desde 1985 la ha convertido en el Centro de Referencia Nacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud.

FUNDADEPS desarrolla una incansable tarea en la investigación para la prevención de enfermedades, sumando a su finalidad científica el desarrollo del conocimiento y la formación de miles de profesionales que han pasado por sus aulas.

FUNDADEPS continúa apostando por nuevas ideas y proyectos enmarcados en planes estratégicos de I+D+I tanto en el desarrollo de materiales y herramientas didácticas que mejoren la calidad de vida de la población, sobre todo en pacientes crónicos o dependientes, como en el desarrollo de redes que contribuyan a una mayor participación activa tanto desde la administración pública como de los sectores privados y la sociedad civil, fundaciones, colegios profesionales, sociedades científicas y universidades.



Cómo actuar frente al

Ciberacoso

¿Qué es el ciberacoso? ¿Cómo detectarlo? ¿Cómo actuar en estos casos? Éstas y muchas otras cuestiones quedan resueltas en la “Guía de actuación contra el ciberacoso”, elaborada por la Oficina de Seguridad del Internauta (OSI) del Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO). En este artículo recogemos algunas de las pautas esenciales para poder hacer frente a esta problemática derivada del uso indebido de las TIC.

El primer paso para actuar contra el ciberacoso consiste en aprender a detectar las señales que pueden indicarnos que nos encontramos frente a él

Cristina ASOREY
Área Comunicación
FUNDADEPS

¿Qué es el ciberacoso?

El acoso, en general, es definido como “cualquier forma de maltrato, psicológico, verbal o físico, de forma reiterada y reproducido a lo largo del tiempo”. Por tanto, podría considerarse como *ciberacoso* todo aquel tipo de maltrato que, de forma reiterada y reproducida a lo largo del tiempo, tiene lugar mediante el uso de las tecnologías digitales.

Se han venido definiendo varias formas de ciberacoso. Las dos más comunes se conocen como *ciberbullying*, o acoso entre personas de edad similar en medios telemáticos, y *grooming*, o situaciones de acoso de personas mayores de edad hacia menores, con finalidad sexual explícita o implícita.

El *ciberbullying* se asocia con amenazas, insultos, vejaciones, suplantación de identidad y, en general, con el uso y difusión de cualquier tipo de información **lesiva o difamatoria** en formato electrónico a través de los medios de comunicación.

Por su parte, el *grooming* incluye todo tipo de acciones realizada por un mayor de manera deliberada para establecer una **relación y un control emocional** sobre un niño o niña, con el fin de preparar el terreno para el **abuso sexual** del menor.

Es necesario el acercamiento al menor para conocer mejor lo que ha ocurrido y actuar con la víctima, y siempre evitando que se sienta culpable por lo sucedido

Por el gran perjuicio que estas situaciones pueden suponer para los menores es preciso actuar cuanto antes. El primer paso para hacerlo de forma eficaz consiste en aprender a detectar las señales que pueden indicarnos que nos encontramos ante uno de estos tipos de ciberacoso.

¿Cómo detectar las situaciones de ciberacoso?

Son diversas las señales o manifestaciones en los jóvenes y adolescentes que pueden ayudarnos a darnos cuenta de que están siendo víctimas de *ciberbullying* o *grooming*.

En el caso del *ciberbullying*, existen diversas **“alertas”**. Como señala el psicopedagogo y experto en *bullying* José María Avilés, se producen cambios importantes en los hábitos y costumbres del joven respecto a su comportamiento anterior. Por ejemplo, aparecen problemas en la regularidad de asistencia a clase y en la concentración en el estudio; cambian los tiempos y dirección de sus relaciones en el seno del grupo de iguales; e incluso pueden observarse trastornos en la conducta alimentaria, el equilibrio en la salud o sus estados de humor.

En el caso del *grooming*, estas manifestaciones son similares, pero pueden verse **acentuadas** por el miedo o el chantaje que el menor pueda estar sufriendo por parte de un adulto.



En ambos casos, Avilés señala que los primeros pasos a dar son **“comunicación, evitación de la culpabilización y transmisión de confianza”**. Dejar pasar tiempo, el miedo, la confrontación virtual o la indiferencia son respuestas ineficaces que solo pueden agravar la situación. Es necesario pensar en otras formas de actuación que ayuden a solucionar realmente el conflicto: documentar el caso en profundidad; buscar apoyo y confirmar nuestras pesquisas; tratar de evitar situaciones problemáticas; bloquear las vías de comunicación entre acosador y víctima; y

buscar en todo momento la coordinación entre la escuela y la familia, especialmente en el caso de *ciberbullying*.

¿Qué debemos hacer ante un caso de ciberacoso?

Como comentamos anteriormente, es necesario el acercamiento al menor para conocer mejor lo que ha ocurrido y actuar con la víctima, siempre **evitando que se sienta culpable** por lo sucedido. El psicólogo Javier Urrea recomienda hacer preguntas abiertas para conocer los hechos en detalle, así como también utilizar como fuente los amigos y amigas del menor.

En los casos de *ciberbullying*, el siguiente paso por parte de los padres o tutores de la víctima debería consistir en **acudir al colegio**, para llamar la atención de profesores y tutores acerca de la situación de ciberacoso y pedir su colaboración para detectar algún comportamiento presente o pasado que pueda ayudar a entender qué está sucediendo. En caso de que sea el propio profesorado del centro el que se da cuenta de que un menor se encuentra en esta situación, deberá hacérselo saber a los padres o tutores de la víctima de forma inmediata.

POSIBLES CONSECUENCIAS

DISMINUCIÓN DE LA AUTOEFICACIA SOCIAL, EMOCIONAL Y ACADÉMICA

ALTA ANSIEDAD Y ESTRÉS

FOBIA A LA ESCOLARIZACIÓN

BAJA AUTOESTIMA Y PERSONALIDAD INSEGURA

DEPRESIÓN Y HASTA IDEACIÓN SUICIDA

DAÑOS EN SU PERSONALIDAD SOCIAL

AISLAMIENTO Y RECHAZO GRUPAL



Carlos Represa, abogado especialista en Derecho de las Nuevas Tecnologías, recomienda que, tras la detección del caso de *ciberbullying* y la valoración de la situación, se acuerden todas las **medidas de protección, disciplinarias y educativas** que se consideren oportunas, a ser posible de forma coordinada entre la escuela y la familia. En ese sentido, las medidas deben ir dirigidas a la educación más que a la sanción, porque muchas de estas acciones las llevan a cabo menores que no tienen intención directa de dañar o acosar, sino de experimentar.

No obstante, en los casos más graves, así como en cualquier caso de *grooming*, es necesario **proceder a la denuncia** ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad o autoridades judiciales para iniciar la investigación, identificar a los culpables y ponerles a disposición de la justicia. El objetivo es que esta situación de acoso se detenga de inmediato, además de evitar que se repita.

En los casos de *grooming* no debe haber lugar a dudas, y no se puede más que recomendar la **denuncia inmediata**. Si por algún motivo no se quiere denunciar este delito de forma física, existen otras formas de poner en funcionamiento el mecanismo oficial: la aportación anónima de datos y delitos a través de las páginas web de la Policía Nacional y del Grupo de

Delitos Telemáticos de la Guardia Civil, o mediante el contacto con alguna de las distintas entidades y ONG's que tienen por objetivo la protección a los menores o la represión del ciberacoso.

La prevención, el punto de partida

Sin duda, la prevención siempre es **la mejor fórmula** para evitar situaciones de

La prevención es siempre la mejor fórmula para evitar situaciones de riesgo, y es prioritario, además, que exista una buena comunicación en el entorno familiar

riesgo. En estos casos, como en muchos otros que atañen a la salud de los menores, es prioritario que exista una buena **comunicación** en el entorno familiar. En segundo lugar, es importante poner en conocimiento de las familias y los centros educativos en qué consisten estos tipos de acoso y cómo abordarlos de forma eficaz, así como plantear modelos de resolución de este tipo de conflictos de forma conjunta. Finalmente, en cuanto al uso de la tecnología, se recomienda **educar** en el funcionamiento técnico (dar a conocer los riesgos, herramientas disponibles y hábitos seguros), limitar los horarios de uso, establecer un criterio de edades tanto para la utilización de la tecnología como para el acceso a contenidos, y enseñar a los jóvenes que las conductas que se lleven a cabo en el entorno digital también pueden ser constitutivas de delito.

PARA SABER MÁS

Guía para la lucha contra el ciberacoso, editada por el Observatorio de la Seguridad de la Información de INTECO

Guía legal sobre ciberbullying y grooming, editada por el Observatorio de la Seguridad de la Información de INTECO

Ciberbullying: Guía de recursos para centros educativos en casos de ciberacoso, editada por el Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid



Educación en valores, cuidado del medio ambiente, educación para la salud, promoción del voluntariado o derechos de la infancia, en el centro de la actividad de ASDE-SCOUTS



ASDE-SCOUTS *Equipo ASDE*

ASDE-Scouts conmemora sus 100 años de vida trabajando en la educación en valores de niños y jóvenes.

Durante todo el año 2012 se han sucedido por todo el país actos y actividades con niños y jóvenes como protagonistas de las celebraciones

2012 ha sido un año de celebraciones en ASDE-Scouts de España. Conmemoramos nuestros 100 años de historia trabajando en la educación en valores de niños, niñas y jóvenes. Durante todo el año se han sucedido los actos y actividades por todo el país, con los y las niños, niñas y jóvenes scout como protagonistas y principales actores de cada una de las celebraciones. El inicio del centenario tuvo lugar en las plazas y calles donde hay Grupos Scouts, el Festival de Zaragoza, los Campamentos Federales, la huella del centenario (o maratón de proyectos) y el reconocimiento a los y las educadores/as que llevan a cabo su labor de forma voluntaria. Estos proyectos

y actividades han estado orientados a la educación en valores, cuidado del medio ambiente, educación para la salud, promoción del voluntariado, derechos de la infancia, etc.

Especialmente orientado a la educación para la salud estuvo el Campamento Federal de Escultas/pioneros en el que participaron 300 jóvenes de 14 a 17 años de toda España para conmemorar el centenario. El campamento, que tuvo lugar en Tenerife del 5 al 12 de agosto, se desarrolló bajo la temática "ocio alternativo", con actividades deportivas y talleres orientados a trabajar otras formas de diversión.

Concurso de Cortos Scout

El 6º Concurso de Cortos Scout ha contado un año más con propuestas de prevención de drogodependencias en su 2ª categoría: "salud y exclusión social". Año a año este concurso supone la puesta en escena de forma creativa e ingeniosa de las historias con mensaje sobre diversos temas, entre ellos la salud. Los 23 cortos presentados por niños, niñas y jóvenes de entre 6 y 21 años revela la buena salud de la que goza la creatividad y nos da la oportunidad de ver la sociedad de hoy en día tal y como la perciben nuestros y nuestras jóvenes. La prevención de drogodependencias o el desarrollo de hábitos de vida saludable están entre los temas elegidos. Contado con sus propias palabras e imágenes nos encontramos con historias que preocupan a los y las jóvenes, como su visión sobre un tema que está a la orden del día: el consumo de sustancias y los efectos que producen. En este sentido destacamos el cortometraje "Instantánea" sobre el consumo de drogas del Grupo Scout Montaraz 526 de Cantabria de la categoría "Salud y exclusión social" para jóvenes de 14 a 21 años.



Días Mundiales

Desde las herramientas de comunicación de ASDE-Scouts de España se han tratado temas de salud a través de noticias en nuestra web, redes sociales y boletines especiales que presentaban desde perspectivas distintas un Día Mundial. A través de los Días Mundiales se trabajan temas como el Día Mundial de la Salud, el Día Mundial sin Tabaco, el Día Mundial sin Alcohol y el Día Mundial de la lucha contra el SIDA, temática que trabajan los Grupos Scouts todos los años. Todo ello, además de otras muchas noticias relacionadas con nuestra salud y con las campañas que se llevan a cabo desde ASDE-Scouts de España en este campo.



Premios Pompidou

En 2012 hemos visto reconocido nuestro trabajo en prevención, siendo finalistas de los Premios Pompidou del Consejo de Europa por la Campaña "Diversión con CTRL" y en concreto por el juego Agita2. Los Premios Europeos de Prevención de Drogodependencias se entregan cada 2 años desde 2004 a proyectos de prevención que implique a jóvenes tanto en el diseño como en el desarrollo de actividades, en la toma de decisiones, y en la evaluación del proyecto. Haber sido seleccionados como finalistas de entre todos los proyectos presentados de más 47 países ha supuesto todo un reconocimiento a nuestro trabajo y esfuerzo en prevención.



¡También va contigo!

La sensibilización en prevención de VIH es otra de las actividades que año a año llevan a cabo los Grupos Scouts con motivo del Día Mundial de la lucha contra el SIDA. En 2012 con el Concurso de iniciativas "También va contigo 2.0" 12 Grupos Scouts han enviado sus ideas y propuestas para trabajar sobre este tema.

Desde ASDE-Scouts de España apoyamos esta campaña a través de información en nuestra página web en torno a 3 módulos: informando y formando, conociendo y actuando (actitudes y comportamiento), y protegiendo y relacionando. De esta forma proporcionamos herramientas para reforzar los conocimientos sobre VIH, para tomar conciencia sobre las conductas y actitudes de riesgo, fortalecer el pensamiento crítico y la resistencia a la presión grupal y social, revisar los mitos y tabúes, derribar prejuicios y fijar la atención sobre la discriminación que sufren los colectivos afectados por el VIH.



ASDE-SCOUTS

Asimismo, varios Grupos Scouts de La Rioja presentaron proyectos relacionados con la salud en el contexto de la "Huella del centenario" con la recogida y pesaje de las colillas encontradas en un parque de Logroño como forma de denuncia y sensibilización.

Además de las actividades del centenario se ha trabajado durante todo el año en nuestros programas habituales como la promoción de la educación para la salud. En este aspecto, las actividades de ASDE-Scouts de España están destinadas a conocer, aceptar y saber cómo disfrutar de nuestro cuerpo y nuestra mente desde edades muy tempranas. Por ello es importante que nuestras campañas engloben todas las facetas de la salud desde el Tiempo Libre y bajo una perspectiva de libertad, versatilidad y no obligatoriedad.

Una de las campañas con mayor participación es la que se refiere a la prevención de drogodependencias, ya que el tiempo libre se configura como un espacio propicio para trabajar estos temas dada la cercanía de educadores y educadoras y la libertad de expresión que facilita este espacio. Diversión con **CTRL 2.0** es una campaña de prevención que invita a los Grupos Scouts a realizar acciones de prevención con apoyo de diversas herramientas.

En 2012 se han presentado 25 proyectos orientados especialmente a la prevención del consumo de alcohol en edades tempranas y en el uso adecuado de las TICs para jóvenes de 14 a 21 años. El proyecto mejor valorado de todos los presentados fue "Juntos y Juntas con CTRL" del Grupo Scout Hesperia 456 de Madrid, que diseñó la creación de un blog informativo para jóvenes. Por otra parte elaboraron juegos de mesa, visitaron un centro de personas con paraplejía y realizaron talleres de uso responsable de Internet. Asimismo, en el contexto de esta campaña se trataron temas como las relaciones sexuales no seguras.



La salud en la red



www.atlasdelasalud.org

El *Atlas Mundial de la Salud* ha sido desarrollado por la **Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS)** con el apoyo de la Fundación AstraZéneca y el auspicio del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Esta versión digitalizada recupera muchos de los contenidos desarrollados en la edición del Atlas Mundial de la Salud en formato físico, editado en 2008 en colaboración con el Grupo SM, pero incluye una actualización total a partir de las estadísticas oficiales de las principales organizaciones internacionales de la salud. Además, ofrece una serie de recursos complementarios de utilidad para la actividad profesional y de docencia, como un glosario de términos de salud, documentos oficiales, materiales educativos y enlaces de interés.



www.saludenfamilia.es

Plataforma de educación para la salud promovida por la **Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS)** del Hospital Clínico San Carlos de Madrid – Universidad Complutense, con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. *Salud en Familia* aporta a los usuarios información rigurosa y de fácil comprensión sobre distintos temas relacionados con la salud desde la infancia hasta los últimos años de vida, y al mismo tiempo facilita el acceso a fuentes de información y a recursos y servicios socio-sanitarios disponibles en las diferentes comunidades autónomas.



www.construyetumundo.org

Programa online de prevención de conductas de riesgo para docentes de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, elaborado por la **Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)** con el apoyo de la Fundación Reina Sofía. El Programa *Construye tu mundo* contiene propuestas audiovisuales, atractivas y funcionales dirigidas al alumnado de entre 3 y 16 años, con adaptaciones para cada nivel. Estas herramientas están encaminadas a reforzar las actuaciones en prevención realizadas por los docentes en el ámbito educativo, contribuyendo a desarrollar en niños, niñas y adolescentes una personalidad autónoma, crítica y reflexiva.



www.educatumundo.com

Portal elaborado por la **FUNDACIÓN MAPFRE**, a través de su Instituto de Prevención, Salud y Medio Ambiente, con el objetivo de fomentar la adquisición de hábitos saludables y preventivos que ayuden a proteger la salud y a mejorar la calidad de vida de la sociedad. El portal consta de tres secciones, dirigidas a población infantil (3 a 12 años), las familias y los profesionales de la educación, en las que ofrece contenidos educativos gratuitos sobre hábitos saludables de alimentación y actividad física, prevención de accidentes y cuidado del medio ambiente.



www.leeresvivir.com

Leer es Vivir es un proyecto del **Grupo Everest** que tiene como objetivos fomentar la ilusión y el interés por la lectura entre niños y jóvenes y facilitar al máximo la labor del profesorado aportando materiales de apoyo en la animación a la lectura en el aula. *Leer es Vivir* quiere convertir la literatura infantil y juvenil en un placer, en un juego y, ante todo, en un estímulo esencial en el desarrollo vital del niño y de la niña. El proyecto se articula a través de colecciones de literatura infantil y juvenil, actividades de animación a la lectura y un Plan Lector en el ámbito de la Educación Primaria, que proporciona instrumentos eficaces para el desarrollo de las competencias lectoras básicas.



www.tenredas.org

Tenredas - Agentes de Salud en Red es una iniciativa de la **Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS)**, que tiene como objetivo ofrecer a los profesionales y agentes de salud un espacio donde debatir y compartir información acerca de eventos, acciones y recursos útiles para sus intervenciones en diferentes ámbitos socio-sanitarios. Además de los grupos de trabajo específicos de diferentes temas (salud sexual, prevención de VIH, salud y dependencia...), *Tenredas* cuenta con una Cátedra online de Educación para la Salud, en la cual los agentes de salud podrán acceder a cursos de formación continuada.

CUENTOS DE SIEMPRE BILINGÜES

CON CD INTERACTIVO
CLASSIC BILINGUAL STORIES
WITH INTERACTIVE CD



incluye
CD
interactivo



Ahora, comprando 3 o más títulos,
te lo enviamos **SIN GASTOS DE ENVÍO**,
con un **5% de dto.** y, además, con un
REGALO muy especial, el **DVD Disney**
La Dama y el Vagabundo
con versión en inglés y castellano.

Títulos disponibles:

Caperucita Roja • Los tres cerditos • El patito feo • El enano saltarín •
La Bella y la Bestia • La gallina de los huevos de oro • La Sirena •
El caso de los tres soldados • Caperucita Roja • La princesa y el guisante •
El príncipe y la princesa • El patito feo • El enano saltarín

GRATIS

**5%
descuento**

**SIN
GASTOS
DE ENVÍO**



everest
DIRECTO

902 10 15 20

atencioncliente@everestdirecto.com

Oferta válida durante tres meses desde su publicación.