



FORMACION PERMANENTE

EDUCACIÓN EN SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS

EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

UT2. PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO

ACT. 1 – NUEVAS TECNOLOGÍAS

En la segunda parte del dossier, hablamos sobre la prevención de las conductas de riesgo. Quizás alguna nos quede más cercana, otras más lejanas, por haberla visto o vivido por nosotros o personas de nuestro entorno.

Vamos a dedicarnos en esta actividad al punto de las adicciones. Los humanos, en parte porque buscamos resultados satisfactorios rápidos, en parte porque estamos bombardeados sin ser conscientes por miles de corrientes, estereotipos y modas y en parte porque solemos pensar que “a nosotros no nos va a pasar”, a veces dejamos de “controlar”.

En concreto, ahora, vamos a ver cómo es nuestra relación con las nuevas tecnologías. Empecemos por tomar conciencia. **Responde a estas preguntas** que te hacemos a continuación:

(puedes responder si/no/a veces, y argumentar tu respuesta; recuerda que el fin de la encuesta es darle una vuelta para ver en qué situación nos encontramos)

ABAST, Escuela Oficial de Animadores/as Juveniles

Según Resolución del Director General del Instituto Valenciano de la Juventud de 17 septiembre 2004

C/ Pintor Vila Prades 13 bajo dcha. ● 46008 VALENCIA ● 962 069 386 ● valencia@abastanimacio.org
C/ del Carmen 79 Entlo. C ● 03550 SANT JOAN D'ALACANT ● 966 593 140 ● alacant@abastanimacio.org
C/ Rafalafena, 39. Edif. Comercial. Local 9 ● 12003 CASTELLÓN ● 960 046 293 ● castellon@abastanimacio.org



1- ¿Dedicas más tiempo a navegar por la red del que crees que deberías? ¿Los cinco minutos se alargan constantemente?	
2- ¿Has dejado de hacer otras tareas/actividades que antes hacías y te gustaban?	
3- ¿Se han resentido tus relaciones o estas ven monopolizadas su tema de conversación con frecuencia en torno a las redes y las nuevas tecnologías?	
4- ¿Has intentado alguna vez reducir su uso sin conseguirlo?	
5- ¿Se ha quejado algún familiar o persona cercana por el tiempo que dedicas?	
6- ¿Te resulta duro en pensar en alguna actividad, viaje, situación... que te obligue a permanecer desconectado?	
7- ¿Olvidas alguna vez tus dispositivos o sus cargadores? ¿O es lo primero que metes/revisas que llevar encima?	
8- ¿Te aburres navegando? ¿O siempre encuentras interesante que puedes hacer en las redes?	
9- ¿Has tenido algún problema por dejar de prestar atención a otra actividad a causa de algún dispositivo/internet?	
10- ¿Con qué frecuencia revisas tu mensajería sea del móvil o redes sociales?	
11- Nombra al menos cuatro dificultades/carencias/riegos que podrían aparecer al utilizar internet/nuevas tecnologías entre los jóvenes y/o adolescentes	

Podríamos plantear millones de preguntas, pero basta si con estas ya hemos parado un poquito a pensar. Obviamente las nuevas tecnologías tienen su parte positiva, si no para empezar no podríamos estar aquí haciendo este curso, habernos mantenido conectados tanto por audio como por video, con los seres queridos en estos momentos raros y difíciles... El problema es encontrar "su justa medida".

ABAST, Escuela Oficial de Animadores/as Juveniles

Según Resolución del Director General del Instituto Valenciano de la Juventud de 17 septiembre 2004

C/ Pintor Vila Prades 13 bajo dcha. • 46008 VALENCIA • 962 069 386 • valencia@abastanimacio.org
 C/ del Carmen 79 Entlo. C • 03550 SANT JOAN D'ALACANT • 966 593 140 • alacant@abastanimacio.org
 C/ Rafalafena, 39. Edif. Comercial. Local 9 • 12003 CASTELLÓN • 960 046 293 • castellon@abastanimacio.org



Como decíamos en prevención, para que obtengamos resultados, es importante contar con los usuarios como parte activa de todos los procesos de las campañas. Aunque obviamente no son los únicos, los jóvenes quizás sea el grupo de edad más influido por las nuevas tecnologías e internet. Como parte de ese colectivo, vais a diseñar una **campaña de prevención de adicción a internet**. Debéis:

- Proponer un eslogan (frase pegadiza) y un logo/dibujo que lo acompañe (puede ser una foto siempre que no salgan, menores ni caras reconocibles de los participantes)
- Y realizar una propuesta detallada de la actividad a realizar. (debéis detallar el objetivo, basando vuestra propuesta en alguna de las dificultades/carencias/riegos que habéis identificado en la última cuestión de la encuesta)

ACT. 2 – SALUD COMUNITARIA

Qué las personas llevemos una vida más o menos saludable, depende en parte de nuestras decisiones y también de la facilidad que tengamos para elegir lo más sano. Nuestras elecciones influyen en la salud de los demás, de las personas con las que convivimos, y el medio que nos rodea (como ocurre por ejemplo con la contaminación generada por los coches utilizados como medio de transporte prioritario e individual, frente a otros medios de transporte). De la misma manera, el diseño de nuestra ciudad, pueblo, escuela... favorecerá que tomemos determinado tipo de elecciones o adquiramos rutinas más o menos saludables.

Diseña tu ciudad/pueblo/lugar saludable:

Coge o dibuja un mapa (de tu cole, de tu ciudad, de tu barrio) y coloca al menos una mejora que podría introducirse para que las personas que habitáis en el podáis mejorar los 5 hábitos que hemos comentado al principio del dossier, más una libre (repetida o sobre otro campo diferente).

En total serán por lo menos 6 mejoras, no hay máximo, cuanto más saludable mejor 😊

Con cada mejora explica brevemente de qué se trata y como influiría positivamente.

A modo de pista, propuesta... recuerda que salud y ecología pueden ir de la mano, cuidarnos y cuidar nuestro entorno muchas veces puede y debe estar ligado.

ABAST, Escuela Oficial de Animadores/as Juveniles

Según Resolución del Director General del Instituto Valenciano de la Juventud de 17 septiembre 2004

C/ Pintor Vila Prades 13 bajo dcha. ● 46008 VALENCIA ● 962 069 386 ● valencia@abastanimacio.org
C/ del Carmen 79 Entlo. C ● 03550 SANT JOAN D'ALACANT ● 966 593 140 ● alacant@abastanimacio.org
C/ Rafalafena, 39. Edif. Comercial. Local 9 ● 12003 CASTELLÓN ● 960 046 293 ● castellon@abastanimacio.org