



CARTA DE SERVICIOS PSICOSOCIALES.

» **Infancia** » **Adolescencia** » **Madres y padres** » **Mujer** » **Mayores.**

» **Prevención escolar.**

● **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y LA OBESIDADE INFANTIL.**

Objetivos:

- ✓ Fomentar a través del juego hábitos de alimentación saludables.
- ✓ Adquisición de conceptos básicos sobre los alimentos.
- ✓ Crear un marco para promover relaciones positivas con el ámbito de la alimentación.

Destinatarios: niños y niñas de educación infantil.

Duración: 1 hora.

● **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LOS DESORDENES ALIMENTARIOS: ANOREXIA, BULIMIA Y OBESIDAD.**

Descripción: programa que consta de taller práctico y acciones evaluativas.

Duración: 1 sesión de 100 minutos + 20 minutos para tareas evaluativas.

Objetivos:

- ✓ Enriquecer el autoconcepto e incrementar la autoestima.
- ✓ Desarrollar el pensamiento crítico ante los mensajes publicitarios.
- ✓ Desmentir falsos estereotipos sociales vinculados a la imagen.
- ✓ Informar sobre los peligros de ciertas dietas y hábitos alimentarios y fomentar hábitos de alimentación saludables.
- ✓ Detectar adolescentes en riesgo de padecer estas problemáticas y asesoramiento de los mismos.

Destinatarios:

- ✓ Adolescentes entre 13 y 16 años.
- ✓ Existe una versión del programa para alumnos de 2º ciclo de primaria.

● **PROYECTO ATRÉVETE: PROYECTO DE PREVENCIÓN DEL ABUSO DEL ALCOHOL Y DROGAS.**

Descripción: proyecto preventivo que incide directamente sobre los factores de riesgo de consumo de alcohol y drogas.

Objetivos:

- ✓ Transmitir conceptos clave sobre el tema del alcohol.
- ✓ Fomentar el pensamiento crítico con respecto al consumo de alcohol y otras drogas.



- ✓ Potenciar factores de protección para el abuso de alcohol y otras drogas (habilidades sociales, capacidad de resolución de problemas, tolerancia a la frustración, etc.)
- ✓ Detectar adolescentes vulnerables a padecer estas patologías y diseñar un plan personalizado con los aspectos que se han de trabajar.

Destinatarios: chicos y chicas de entre 13 y 17 años.

Duración: 4 sesiones de 100 minutos.

» Para educadores (madres/padres y profesorado).

● APORTACIONES DE LA PSICOLOGÍA A LA EDUCACIÓN: PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE CONDUCTA.

Descripción: Charla – coloquio, altamente recomendable.

Duración: 90 minutos.

Objetivos:

- ✓ Presentación de las estrategias básicas que garantizan una estabilidad emocional y un marco de desarrollo seguro y estructurado para el niño/a.
- ✓ Prevenir de forma precoz problemas de conducta y comportamientos disruptivos.

Destinatarios: madres/padres de niños y niñas de 0 a 11 años, también recomendable para educadores de estas franjas de edad.

● APORTACIONES DE LA PSICOLOGÍA A LA EDUCACIÓN: LA ETAPA ADOLESCENTE.

Descripción: Charla - coloquio.

Duración: 90 minutos.

Objetivos:

- ✓ Familiarizar a las madres y padres con las particularidades específicas de la etapa adolescente.
- ✓ Dotar a los padres y madres de estrategias educativas encaminadas a promover un adecuado desarrollo personal y social en sus hijos e hijas.

Destinatarios: padres/madres de chicos y chicas de entre 11 e 17 años. Educadores de adolescentes.

● DESORDENES ALIMENTARIOS: IDENTIFICACIÓN Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO FAMILIAR Y ESCOLAR.

Descripción: Charla -coloquio.

Duración: 100 minutos.

Objetivos:

- ✓ Adquisición de conocimientos para la rápida identificación de los trastornos de la conducta alimentaria.
- ✓ Dotar a las madres y padres de competencias en el ámbito de la educación nutricional y en el fomento de un autoconcepto saludable en sus hijos.



- ✓ Fomentar el empleo de pautas de alimentación saludables en sus casas.

Destinatarios: padres /madres y profesorado de niños/as en edad escolar.

» **Mujer.**

• **MUJER Y AUTOESTIMA.**

Descripción: taller grupal.

Destinatarios: adultos, especialmente mujeres de 15 a 65 años.

Duración: 4 sesiones de 120 minutos de duración.

Objetivos:

- ✓ Concienciar sobre los mensajes perniciosos que recibimos y crear una protección frente a los mismos.
- ✓ Potenciar un autoconcepto rico y amplio.
- ✓ Fomentar hábitos de vida saludables a nivel físico y mental.
- ✓ Prevención de desordenes anímicos y alimentarios.

» **Mayores.**

• **CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO: PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA.**

Descripción: exposición dinámica tipo **charla -coloquio.**

Duración: 80 minutos.

Objetivos:

- ✓ Desmitificar aspectos negativos vinculados al envejecimiento.
- ✓ Promover hábitos y actitudes entre la población que garanticen el bienestar de las personas en esta etapa vital.

Destinatarios: especialmente indicado para mayores de 55 años pero recomendable para cualquier adulto.

• **PROXECTO BEM: PROYECTO PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN EL MAYOR.**

Descripción: programa preventivo que aborda en profundidad los factores de riesgo de patologías ansiosas y anímicas.

Objetivos:

- ✓ Detectar de forma precoz patologías ansiosas y depresivas.
- ✓ Desmitificar estereotipos negativos vinculados a la vejez.
- ✓ Promoción de hábitos saludables y adopción de estrategias protectoras contra estas problemáticas.

Destinatarios: personas mayores de 65 años y cuidadores de dependientes.

Duración: 7 sesiones de 90 minutos de duración.



- Las actuaciones indicadas pueden **flexibilizarse y adaptarse a los requerimientos específicos de la situación y de los destinatarios.**
- **Posibilidad de desarrollar nuevas intervenciones según las demandas del organismo solicitante.**
- Los proyectos y programas cuentan con un **sistema de evaluación de su efectividad.**