



CARTA DE SERVICIOS PSICOSOCIAIS.

» **Infancia** » **Adolescencia** » **Nais e pais** » **Muller** » **Maiores**.

» **Prevención escolar.**

● **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DOS TRASTORNOS DA CONDUTA ALIMENTARIA E A OBESIDADE INFANTIL.**

Descrición: taller lúdico.

Duración: 1 hora.

Obxectivos:

- ✓ Fomentar a través do xogo hábitos de alimentación saudables.
- ✓ Adquisición de conceptos básicos sobre os alimentos.
- ✓ Crear un marco para xerar relacións positivas co eido da alimentación.

Destinatarios: nenos e nenas de educación infantil.

● **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DESORDES DA CONDUTA ALIMENTARIA: ANOREXIA, BULIMIA E OBESIDADE.**

Descrición: programa que consta de taller práctico e accións avaliativas.

Duración: 1 sesión de 100 minutos + 20 minutos para tarefas avaliativas.

Obxectivos:

- ✓ Enriquecer o autoconceito e incrementar a autoestima.
- ✓ Desenvolver o pensamento crítico ante os mensaxes publicitarios.
- ✓ Desmentir falsos estereotipos sociais vinculados á imaxe.
- ✓ Informar sobre os perigos de certas dietas e hábitos alimentarios e fomentar hábitos de alimentación saudables.
- ✓ Detectar adolescentes en risco de padecer estas problemáticas e asesoramento dos mesmos.

Destinatarios:

- ✓ Adolescentes entre 13 e 16 anos.
- ✓ Existe unha versión do programa para alumnos de 2º ciclo de primaria.

● **PROXECTO ATRÉVETE: PROXECTO DE PREVENCIÓN DO ABUSO DE ALCOHOL E DROGAS.**

Descrición: talleres prácticos e accións avaliativas.

Duración: 4 sesión de 100 minutos.

Obxectivos:

- ✓ Transmitir conceptos clave sobre o tema do alcohol.
- ✓ Fomentar o pensamento crítico con respecto ó consumo do alcohol e outras drogas.



- ✓ Potenciar factores de protección para o abuso de alcohol e outras drogas (habilidades sociais, capacidade de resolución de problemas, tolerancia á frustración, etc.)
- ✓ Detectar adolescentes vulnerables a padecer estas patoloxías e deseñar un plan personalizado cos aspectos que se han de traballar.

Destinatarios: rapaces e rapazas entre 13 e 17 anos.

» Para educadores (nais/pais e profesorado).

● ACHEGAS DA PSICOLOXÍA Á EDUCACIÓN: PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE CONDUCTA.

Descrición: Charla – coloquio, altamente recomendable.

Duración: 90 minutos.

Obxectivos:

- ✓ Presentación das estratexias básicas que garanten unha estabilidade emocional e un marco de desenvolvemento seguro e estruturado para o neno/a.
- ✓ Previr de forma precoz problemas de conduta e comportamentos disruptivos.

Destinatarios: pais e nais de nenos e nenas de 0 a 11 anos, tamén recomendable para educadores destas franxas de idade.

● ACHEGAS DA PSICOLOXÍA Á EDUCACIÓN: A ETAPA ADOLESCENTE.

Descrición: Charla - coloquio.

Duración: 90 minutos.

Obxectivos:

- ✓ Familiarizar ás nais e pais coas particularidades específicas da etapa adolescente.
- ✓ Dotar ós pais e nais de estratexias educativas encamiñadas a promover un axeitado desenvolvemento persoal e social nos seus fillos e fillas.

Destinatarios: pais e nais de rapaces e rapazas entre 11 e 17 anos. Educadores/profesorado de adolescentes.

● DESORDES ALIMENTARIOS: IDENTIFICACIÓN E PREVENCIÓN NO ÁMBITO FAMILIAR E ESCOLAR.

Descrición: Charla -coloquio.

Duración: 100 minutos.

Obxectivos:

- ✓ Adquisición de coñecementos para a rápida identificación de trastornos da conduta alimentaria.
- ✓ Dotar as nais e pais de competencias no eido da educación nutricional e no fomento dun autoconcepto saudable nos seus fillos.
- ✓ Fomentar o emprego de pautas de alimentación saudables nas súas casas.

Destinatarios: pais/nais e profesorado de nenos/as en idade escolar.



» Muller.

● TALLER: MULLER E AUTOESTIMA

Descrición: Taller con contidos prácticos e alta adaptabilidade ás características das participantes.

Duración: 4 sesións de 120 minutos de duración.

Obxectivos:

- ✓ Incrementar a autoestima e a confianza en sí mesmas.
- ✓ Fomentar a asertividade nunha sociedade con altas esixencias sobre a muller.
- ✓ Fomentar o pensamento crítico ante os estereotipos de xénero e certos clichés sociais.

● DESORDES ALIMENTARIOS (ANOREXIA, BULIMIA E OBESIDADE): QUE SON E COMO EVITALOS?

Descrición: taller con contidos teóricos e prácticos.

Destinatarios: adultos de calquera idade, tanto homes como mulleres.

Duración: 120 minutos de duración.

Obxectivos:

- ✓ Concienciar sobre os perigos de certos hábitos alimentarios e certos estereotipos sociais.
- ✓ Fomentar a adopción de hábitos de alimentación máis saudables.

» Maiores.

● CLAVES PARA UN ENVELLECIMIENTO ACTIVO: PREVENCIÓN DA DEPENDENCIA.

Descrición: exposición dinámica tipo charla-coloquio.

Duración: 80 minutos.

Obxectivos:

- ✓ Desmitificar aspectos negativos vinculados ó envellecemento.
- ✓ Promover hábitos e actitudes entre a poboación que garanten o benestar das persoas nesta etapa vital.

Destinatarios: especialmente indicado para maiores de 55 anos pero recomendable para calquer adulto.

● PROXECTO BEM: PROXECTO PARA A PROMOCIÓN DO BENESTAR EMOCIONAL NO MAIOR.

Descrición: proxecto preventivo e psicoeducativo.

Duración: 7 sesións de 90 minutos de duración.

Obxectivos:

- ✓ Detectar de forma precoz patoloxías ansiosas e depresivas.
- ✓ Desmitificar estereotipos negativos vinculados á vellez.
- ✓ Promoción de hábitos saudables e adopción de estratexias protectoras contra estas problemáticas.



Destinatarios: persoas maiores de 65 anos e cuidadores de dependentes.

- **Outros:** Talleres de estimulación cognitiva.

-
- As actuacións indicadas poden **flexibilizarse e adaptarse ós requerimentos específicos da situación e dos destinatarios.**
 - **Posibilidade de desenvolver novas intervencións segundo as demandas do organismo solicitante.**
 - Os proxectos e programas contan cun **sistema de avaliación da súa efectividade.**