



PROGRAMA D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT





La salut és un aspecte fonamental a la vida de totes les persones i apareix com un dret bàsic a la Declaració Universal dels Drets Humans. És un bé en si mateix i un recurs imprescindible personal i socialment. Promoure la salut significa capacitar les persones perquè puguin augmentar el control sobre la seva salut i millorar-la. L'educació per a la salut és un procés ampli dirigit a afavorir l'adquisició i desenvolupament de les habilitats conductuals, emocionals i socials, necessàries per mantenir un estil de vida saludable.

Entre el col·lectiu d'adolescents l'educació per a la salut es fa especialment necessària. Els temes relacionats amb la salut gairebé mai no es troben en el conjunt de prioritats d'aquests grups.

A l'adolescència, la malaltia se sent com una possibilitat molt llunyana. Nois i noies aprenen noves formes de relació, estan exposats a influències diverses i se senten atrets pel risc.

Tot això els fa estar més receptius a situacions associades a conductes no saludables. L'educació per a la salut als centres de justícia juvenil ha d'integrar aquelles actuacions encaminades a facilitar que els menors i joves vagin adquirint els coneixements i les habilitats necessàries per a prendre decisions responsables en relació amb la salut personal, la dels altres i amb la cura de l'entorn.

La intervenció en educació per a la salut als centres cal entendre-la com una **àrea d'intervenció transversal** que ha d'estar completament integrada i inserida en el projecte educatiu de centre. Per això, la resposta l'han de donar tots els agents implicats en l'estructura de l'organització.

L'aportació específica que fa el programa d'educació per a la salut que es definirà a continuació és la de complementar la intervenció en educació per a la salut al centre, en un context de formació i especialització de les àrees bàsiques que s'inclouen i que es desenvolupa amb els objectius i continguts següents.



Objectius generals

- Promoure la salut com a valor fonamental i recurs bàsic per al desenvolupament personal i social
- Potenciar l'adquisició d'actituds i hàbits de conductes saludables
- Eliminar o reduir els comportaments que suposin un risc per a la salut
- Promoure la presa de consciència de la influència que tenen els factors ambientals i socials sobre la salut



Objectius específics i continguts

Salut, estils de vida i seguretat

Objectius

- Conèixer el concepte de salut
- Analitzar els diferents estils de vida
- Avaluar la influència de l'alimentació i l'activitat física en el manteniment i millora de la salut
- Valorar activitats que comporten risc
- Prendre consciència de les repercussions de determinades conductes de risc
- Saber què és un accident
- Aprendre a prevenir accidents i situacions de risc
- Valorar les malalties comunes
- Conèixer la xarxa pública de salut

Salut, estils de vida i seguretat

Continguts

- L'alimentació
- Higiene i salut ambiental
- L'activitat física i la postura
- El descans
- Les conductes de risc
- Velocitat i conducció
- Accidents més freqüents i valoració de la seva gravetat
- Com actuar davant d'una emergència
- Contingut bàsic de la farmaciola
- Revisions mèdiques necessàries
- Autoestima i autoconcepte



Objectius específics i continguts

Educació afectiva sexual

Objectius

- Comprendre l'etapa de la pubertat i l'adolescència: canvis físics i psicològics
- Valorar i entendre la sexualitat com a cosa pròpia
- Conèixer l'anatomia i fisiologia dels aparells genitals masculí i femení
- Conèixer les malalties de transmissió sexual més freqüents
- Promoure l'autoestima
- Conèixer les diferents maneres de viure la sexualitat
- Desenvolupar sistemes de valors basats en el respecte i la responsabilitat
- Potenciar l'autoestima i l'assertivitat

Educació afectiva sexual

Continguts

- Sexualitat
- Pubertat i adolescència
- Les relacions sexuals
- L'afectivitat i trobar parella
- Diversitat sexual
- Però, a qui puc explicar tot això quan ja no sigui al centre?



Objectius específics i continguts

Prevenió en drogodependències

Objectius

- Definir alguns dels conceptes bàsics sobre drogues
- Conèixer els efectes i les conseqüències del consum del tabac, l'alcohol i altres drogues
- Assenyalar l'existència de lleis, normes i reglaments sobre determinats consums
- Potenciar l'augment d'estratègies personals: assertivitat, seguretat i resistència a la pressió de grup

Prevenió en drogodependències

Continguts

- Què és una droga?
- Què és un consum?
- Lleure i consum
- L'alcohol, per què és una droga?
- El tabac
- Drogues de síntesi, realment tan modernes?
- I tu, què saps de tu mateix?



Destinatariis i criteris d'alta i baixa

Destinatariis

- Tots els menors i joves del centre

Criteris d'alta

- Segons el PTI i per acord de l'equip multidisciplinari en el moment que s'iniciï la intervenció d'aquest programa (individual i/o en grup)

Criteris de baixa

- Per finalització de la intervenció del programa (individual i/o en grup)
- Per desinternament del menor o jove del centre



Metodologia

Segons les necessitats detectades per a cada menor o jove i de la temporalitat, la intervenció pot ser:

- **Individual:** a través de sessions tutorialis programades o intervencions psicològiques dirigides a aquests àmbits. És necessari la formulació d'un **pla de treball individual** en educació per a la salut. Aquesta intervenció individual es farà tot i que el menor o jove estigui fent, bé al mateix centre o bé amb la coordinació d'altres professionals, una intervenció on es treballin temes similars als proposats en aquest programa.
- **Grupal:** a través d'activitats programades, regulades i inserides al conjunt d'activitats del centre.



Durada i periodicitat

- Per a la **intervenció individual**, la durada en el temps està en funció de les necessitats del menor o jove. Com a referència, el mínim d'intervenció setmanal és de 30 minuts.
- Per a la **intervenció grupal**, el mínim és d'1 hora setmanal.



Responsables

- Tutor i/o psicòleg responsable d'implementar l'estratègia individual
- Educador i/o psicòleg responsable de l'activitat en grup
- DUI responsable de l'atenció i educació sanitària
- Coordinador responsable del programa
- Subdirector del centre



Avaluació bàsica

- Per a la **intervenció individual**, d'acord amb el desenvolupament i l'assoliment dels objectius marcats en el pla de treball en educació per a la salut.
- Per a les **activitats grupals**, assistència, puntualitat, participació, relacions interpersonals, actituds, interès, millores observades, etc.



Sistema motivacional

La puntuació està en funció de la metodologia emprada per al desenvolupament del programa.

- En cas que sigui una intervenció individual, puntuarà en el sistema motivacional de **l'àmbit personal**.
- En cas que sigui una activitat grupal, puntuarà en el sistema motivacional de **l'àmbit d'activitats**.



Connexions del programa amb els factors del SAVRY

Factors de risc històrics

- a. *Violència prèvia (S1)*
- b. *Seguiment en el passat / fracàs d'intervencions anteriors (S4)*
- c. *Intents d'autolesió o de suïcidi anteriors (S5)*

Factors de risc socials i contextuals

- a. *Delinqüència en el grup d'iguals (S11)*
- b. *Rebuig del grup d'iguals (S12)*
- c. *Estrès experimentat i incapacitat per enfrontar dificultats (S13)*

Factors de risc individuals

- a. *Actituds negatives (S17)*
- b. *Assumpció de riscos / impulsivitat (S18)*
- c. *Problemes amb el maneig de l'enuig (S20)*
- d. *Baix nivell d'empatia / remordiment (S21)*
- e. *Baixa col·laboració en les intervencions (S23)*

Factors de protecció: la intervenció en el programa pot ser especialment útil pel factor *d'implicació prosocial (P1)* i el *d'actitud positiva cap a les intervencions i l'autoritat (P4)*



Documentació Bibliografia i webgrafia

- **Programa d'educació per a la salut adaptat als centres de justícia juvenil.** Adaptació del 2009 feta amb la participació de diferents professionals dels centres educatius.

Inclou per a cadascun dels àmbits que conformen el programa les referències a la webgrafia corresponent.