

## Programa: Cuenta Conmigo

Unidad de aprendizaje: **Mi metro cuadrado**

### Propuesta para el/la profesor/a, tutor/a

Su percepción de esta actividad como educador/a es muy importante para la mejora y continuidad del proyecto. Le proponemos algunas ideas para potenciar la responsabilidad en la **promoción de la salud** de su alumnado, consigo mismos y con la comunidad. Todos/as somos responsables de la salud de los demás desde un modelo psicosocial que tenga en cuenta la parte social del alumnado considerando sus particularidades para que sean **protagonistas de sus procesos** de mejora y con ello se sientan responsables de la salud de sus iguales presentes en la comunidad

### Objetivos

- Analizar y debatir sobre los valores y actitudes de los jóvenes en el siglo XXI.
- Informar y sensibilizar sobre los diferentes riesgos que conlleva el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales en la actual situación social (Analizar reflexionar y debatir sobre las conductas saludables alternativas al uso de drogas)
- Reflexionar sobre la influencia y el manejo de emociones, sentimientos, tensiones y el estrés
- Promover la responsabilidad de cada persona joven en referencia a la salud (Colaborar en la toma de decisiones saludables)
- Reflexionar sobre la convivencia entre iguales, relaciones entre iguales y afectivo-sexuales, así como su impacto e influencia en la salud de toda la comunidad.
- Activar el papel de las personas jóvenes como "prosumidores" en salud.

### Contenidos

Una de las acciones fundamentales para la prevención de conductas de riesgo enmarcada en las políticas integrales de promoción y educación para la salud es fortalecer las habilidades y capacidades de cada alumno/a considerando sus subjetividades, así como sus contextos de vida, de socialización e interacción.

Para que sean eficaces es necesario que además de facilitar información clara y objetiva y de favorecer conductas y hábitos saludables colaboren en el desarrollo de sus competencias sociales, ciudadanas y emocionales.

Desde la idea fuerza **#Cuentaconmigo** se pretende colaborar en la “Educación Emocional” y propiciar procesos de trabajo participativos y colaborativos potenciando la responsabilidad individual, colectiva y social del alumnado como agente activo de su salud y de las demás personas, de su comunidad.

Con esta acción socioeducativa se pretende que los jóvenes no solo reflexionen, sino que sean activos en promoción de la salud construyendo y dinamizando mensajes saludables para sus iguales desde el paradigma **#Cuentaconmigo**

## Competencias

**CPSAA:** Competencia personal, social y de aprender a aprender.

**CCL:** Competencia en comunicación lingüística.

**CC:** Competencia ciudadana.

**CE:** Competencia emprendedora.

## Propuestas colaborativas

### ✓ **Mímame- Mímate:**



**Propuesta de reflexión para favorecer la construcción de mensajes saludable para la comunidad: para favorecer la construcción de mensajes saludable para la comunidad:**

- ¿Hay relaciones que contaminan?
- ¿Cómo contaminan, física, emocional o socialmente?
- ¿A ti qué te contamina?
- ¿Qué se puede hacer si nos sentimos responsables en las situaciones que contaminan?

### **Propuestas de acción:**

Los compañeros y compañeras preocupados por la salud relacional han querido difundir el mensaje: **Mímame - Mímate** con el fin de concienciar a la comunidad de la importancia de la salud relacional, las relaciones positivas y la toma de decisiones saludable.

¿Qué otro mensaje puedes construir y dinamizar en tus espacios de relación sobre la salud relacional, las relaciones positivas y sanas para un municipio más saludable?

**¡Pasa a la acción!**

## ✓ **Beber no es un deber:**

### **Propuesta de reflexión para favorecer la construcción de mensajes saludable para la comunidad:**

- ¿Qué te preocupa y piensas en referencia al consumo de alcohol?
- ¿Cómo afecta el alcohol a las relaciones sociales?
- ¿Qué emociones sienten las personas cuando beben? ¿Tienen control sobre su conducta? ¿El alcohol controla o el alcohol se controla?

### **Propuestas de acción:**

Los compañeros y compañeras preocupados por el consumo de alcohol en personas jóvenes y por la normalización en la comunidad han querido difundir el mensaje: **Beber no es un deber** con el fin de concienciar a la comunidad de los riesgos del consumo de alcohol.

¿Qué otro mensaje puedes construir y dinamizar en tus espacios de relación sobre el consumo de alcohol para un municipio más saludable?

**¡Pasa a la acción!**

## ✓ **“Con tanto lío no respiro” ¡Me planto!**

### **Propuesta de reflexión para favorecer la construcción de mensajes saludable para la comunidad:**

- ¿Qué te preocupa y piensas en referencia al consumo de Cannabis?
- ¿Cómo afecta el consumo de cannabis a las relaciones sociales?
- ¿Qué aspectos influyen en la toma de decisiones en el metro cuadrado en relación al consumo de cannabis?

### **Propuestas de acción:**

Los compañeros y compañeras preocupados por el consumo de cannabis en personas jóvenes han querido difundir el mensaje: **Con tanto lío no respiro, me planto!** con el fin de concienciar a la comunidad de los riesgos del consumo de cannabis.

¿Qué otro mensaje puedes construir y dinamizar en tus espacios de relación sobre el consumo de cannabis para un municipio más saludable?

**¡Pasa a la acción!**

✓ **Me gustan tus frescos besos.**

**Propuesta de reflexión para favorecer la construcción de mensajes saludable para la comunidad: :**

- ¿Qué te preocupa de las personas que fuman a tu alrededor?
- ¿Cómo crees que les afecta el consumo de tabaco o vaper?
- ¿Crees que el vaper es un método para dejar de fumar?
- ¿Por qué crees que las personas empiezan a fumar?

**Propuestas de acción:**

Los compañeros y compañeras preocupados por el consumo de tabaco y otras formas de fumar como los cigarrillos electrónicos o el vaper han querido difundir el mensaje:

**Me gustan tus frescos besos** con el fin de concienciar a la comunidad de los riesgos del consumo de tabaco.

¿Qué otro mensaje puedes construir y dinamizar en tus espacios de relación sobre el consumo de tabaco para un municipio más saludable?

**¡Pasa a la acción!**

**Enlace del material audio visual:**



- **Mímame - Mímate:**

[https://www.youtube.com/watch?v=6e\\_jpj7OPms&ab\\_channel=Mesientoresponsable](https://www.youtube.com/watch?v=6e_jpj7OPms&ab_channel=Mesientoresponsable)

- **Beber no es un deber:**

[https://www.youtube.com/watch?v=S9uSkm7wqIA&ab\\_channel=Mesientoresponsable](https://www.youtube.com/watch?v=S9uSkm7wqIA&ab_channel=Mesientoresponsable)

- **Con tanto lío no respiro:**

[https://www.youtube.com/watch?v=sYkzfn6kr5U&ab\\_channel=Mesientoresponsable](https://www.youtube.com/watch?v=sYkzfn6kr5U&ab_channel=Mesientoresponsable)

- **Me gustan tus frescos besos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=QGCMsmJE3YM>

**Evaluación:**

Si lo desea puede aportar su evaluación y sus sugerencias en el siguiente enlace: <https://forms.gle/GTQxNtA9SZbFjX6XA>

**¡Muchas gracias!**