

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.

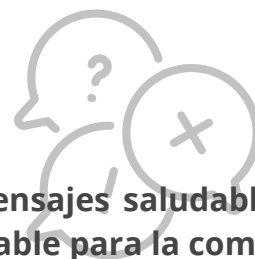
CCL: Competencia en comunicación lingüística.

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

- **Beber no es un deber:**

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

- **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!