



equiposinergia

C/ Padre Manjón, 10 Entlo.
Tel.: 96 631 46 56 / 625 14 00 61
03600 Elda

Dirigido a

Población de jóvenes y adolescentes en general, expuesta a llevar a cabo conductas de riesgo tales como consumo de alcohol y/o drogas, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, conductas violentas o exposición a las mismas.

Objetivos

Informar e incrementar la toma de conciencia en los jóvenes respecto cuáles son las situaciones de riesgo con las que se enfrentan, para luego poder reforzar los recursos personales a fin de prevenirlas desde un incremento de la autoestima y de las habilidades sociales.

Programa

1. **Toma de conciencia** de cuáles son situaciones de riesgo y de los propios estilos de vida no saludables.
2. **Toma de decisiones y resolución de problemas.**
3. **Habilidades personales y sociales.**
4. **Estrategias de afrontamiento de situaciones de riesgo.**
5. **Sexualidad responsable:** deseo y autoestima.
6. **Ocio y tiempo libre.** El vacío y el aburrimiento.
7. Estrategias saludables desde la creatividad y la autoestima.

Duración y horarios

El programa consta de 6 etapas (las arriba citadas), cada una de ellas de 10 horas distribuidas en 2 encuentros semanales de 2 y 1/2 horas cada uno.

