

10.- FORMA JOVEN



Forma joven es una estrategia de promoción de salud que consiste en acercar a los espacios frecuentados por adolescentes y jóvenes, asesorías de información y formación atendidas por un equipo de profesionales de diferentes sectores, para ayudarles a decidir en la elección de las respuestas más saludables.

Este programa se articula en torno a los siguientes ámbitos de intervención:

Estilos de Vida

- Es conveniente realizar ejercicio físico y llevar una dieta equilibrada.
- Es necesario prevenir consumir las sustancias dañinas.
- Seguridad en la conducción y en el ocio.
- Tener igualdad en los dos géneros.

Sexualidad y Relaciones afectivas

- Hay diferentes cambios en la etapa de la adolescencia.
- Las primeras parejas y relaciones.
- Orientación del deseo sexual.
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.



- Favorecer la convivencia entre los jóvenes.
- Prevención de la violencia de género.
- Autoestima



- Conocimiento y manejo de emociones.
- Habilidades sociales.

Los jóvenes reciben dicha información a través de charlas grupales que organiza el centro, a través de la Coordinadora del programa Doña Raquel Arco, en colaboración con la Orientadora del centro Doña Antonia Lucena, ó a través de **consultas individuales** que los alumnos que desean realizan a la enfermera del centro de salud de nuestra localidad, Doña María Rodríguez, quien se encarga de la asesoría individual (1 consulta al mes de 1 hora de duración donde se atiende a los adolescentes que previamente ha reservado su cita y que desean consultar dudas en torno a alguno de los ámbitos de intervención del programa).



RESERVA YA TU
CITA EN
CONSERJERÍA
para la próxima
Consulta Forma



ENTREVISTA A LA COORDINADORA DEL PROGRAMA:
FORMA JOVEN

-¿Cómo se llama?: "Raquel Arco López".

-¿Qué edad tienes?: "37 pero en mi tarta de cumpleaños ya llevo algunos años poniendo 30".

-¿Tienes hijos?: "Sí tengo dos".

-¿Cómo se organiza para llevar a cabo su profesión y su vida cotidiana?: La verdad no es fácil, son dos trabajos sin horarios fijos: el instituto además del horario lectivo, supone preparar clases, corregir exámenes... y la vida en casa desde preparar desayunos, lavadoras, comidas, tardes de juego, baños, mediar en conflictos... se hace complicada: pero poco a poco y una cosa detrás de otra".



-¿Alguna vez se ha planteado dejar su trabajo y dedicar su tiempo a su familia?: "No, nunca. Creo que es algo que se puede complementar aunque a veces sea realmente complicado".

-¿Recibe ayuda de la familia para llevar todo a cabo?: "Sobre todo de mi pareja, es la que lleva a los niños al cole, los recoge, hace la comida, ... nos complementamos. También tengo a mis hermanas que siempre están a mi lado para lo que me haga falta".

-¿Cuántas horas trabaja al día?: "Ufff, como he dicho este momento de mi vida requiere un número de horas indeterminado. Entre el instituto, la casa, los niños y echar una mano en un negocio familiar, desde luego no me aburro".



-¿Qué te hizo elegir esta profesión?: "Creo que la profesión me eligió a mí. Siempre me había gustado escribir y tuve una profesora de literatura que me enseñó lo mejor de esta materia y cómo a través de los textos podías sacudir conciencias, y eso me gustaba".

-¿Si volvieras al pasado la cambiarías?: "No, la lengua, la literatura, la educación en general, creo que son las mejores armas para mejorar la sociedad en la que vivimos".

-¿Qué pros y que contras encontraste a lo largo de tu carrera?: "Aspectos positivos muchos, encontré un grupo de amigas y amigos geniales, con objetivos comunes y cuando te gusta lo que estás aprendiendo todo resulta más fácil. Además, irte a Granada a vivir con compañeras te daba mucha autonomía. Lo más complicado fue que mi madre enfermó cuando estaba en segundo de carrera y atenderla y llevar los estudios fue realmente difícil, cuando mejoró todo volvió a la normalidad."

-¿Aconsejarías a los estudiantes a elegir esta profesión?: "Por supuesto, es uno de esos trabajos que te engancha, me encanta ver como los alumnos crecen en su forma de pensar, en su capacidad crítica, en solucionar sus problemas y superar sus dificultades".

-¿Cuál es su forma de pensar sobre la educación?: "Creo que educar no es imponer nada a nadie, es ayudar a ser, así que los profesores no somos sino una herramienta para que cada alumno y alumna consiga ser lo que quiera. Para ello me gusta huir de las enseñanzas dirigidas, jerárquicas y competitivas y usar estrategias en las que los alumnos experimenten, opinen, puedan sentirse creadores y despierten su interés por conocer y mejorar el mundo en el que viven."

-¿Eres una persona positiva?: "Sí mucho, creo que es una cualidad que me inculcaron mis padres e intento mantenerla siempre muy presente, como un talismán: ser agradecida con la vida, crecerme ante los problemas y sobre todo generar un ambiente sano a mi alrededor."



-¿En qué consiste forma joven?: "Es un programa que tiene como estrategia promocionar la salud. Para ello intenta acercar a los espacios frecuentados por



adolescentes asesorías de información, charlas, conferencias, talleres... de distintas asociaciones, expertos, etc. para ayudarles a elegir las respuestas más saludables."

-¿Qué piensas usted sobre esta actividad?: "Yo estoy convencida de que complementa en un nivel muy alto la educación del alumnado. La adolescencia es una etapa maravillosa pero que conlleva la toma de una serie de decisiones que pueden afectar positiva o negativamente al resto de nuestras vidas. Tomad estas decisiones desde el conocimiento, la formación, la experiencia de otras personas,... creo que es un buen espejo para decidir cómo se quieren ver dentro de unos años."



-¿Cuántos alumnos visitan la consulta/asesoría médica, una media?: "Unos 35 alumnos aproximadamente al año."

-¿Cuántos días al mes se pasa consulta en el instituto?: "Solo un día al mes, durante una hora. Este proyecto no tiene horas adjudicadas para su desarrollo por lo que las personas que lo llevan a cabo lo sacan de forma extra y eso es de agradecer".

-¿Cuántos alumnos se cogen en el día que pasan consulta?: "Entre tres o cuatro si son individuales, pero lo positivo es que a esta consulta se puede acudir de forma grupal (3 o 4 alumnos/as) que compartan las mismas inquietudes; de esta manera les resulta más fácil preguntar."



-¿Los alumnos se van satisfechos con la consulta médica?: "Creo que sí, es una suerte tener una persona formada que te asesore ante dudas que a veces no son capaces de hacer a personas cercanas como padres o educadores."

-¿Siempre va al I.E.S Hiponova la misma persona?: "Sí, es la enfermera María que trabaja en el centro de Salud de Montefrío, ella conoce muy bien

la dinámica y sabe ofrecer un ambiente de confianza importante a los alumnos y alumnas para resolver sus dudas."

Algunas de las charlas las imparte D. Antonio Prieto como la de primeros auxilios, anticonceptivos, vacunación contra el virus del papiloma humano...

-¿Podrán contar sus problemas tranquilamente sabiendo que hay confidencialidad?: "Desde luego. En ningún caso el profesorado sabe los temas que tratan en la consulta ni por supuesto los padres, así que el alumnado tiene la posibilidad de tomar decisiones en su vida bien informados y con absoluta confidencialidad. Además el objetivo no es sermonear sobre conductas, es trasladar información para que cada uno libremente decida".

- ¿Cómo se organizan las charlas o conferencias?: "Este año con la colaboración del Departamento de Orientación, hemos articulado el "programa 10 meses: 10 causas" donde cada mes se trabaje un valor y las charlas están de alguna manera relacionadas con el valor del mes en que se realizan, apoyando así ese aprendizaje. Ella es además, la que casi siempre con su insistencia y paciencia infinita consigue que estando tan alejados de la capital para organizaciones como la Asociación de trasplantados hepáticos, la de accidentes de tráfico, la ONCE, Plataforma Arco Iris por la tolerancia sexual, sexólogas, Fundación Alcohol y Sociedad, ... seamos parte de sus destinos todos los años."



-¿Salen satisfechos los alumnos de las charlas?: "Pienso que sí, no obstante me gustaría poner en marcha un sistema de recogida de datos para evaluar las distintas actividades con el objetivo de saber qué es más eficaz, qué asociaciones conectan mejor con el alumnado, para repetir las mejor valoradas y evitar las que menos gusten".