Asociación Española Contra el Cáncer
C/ libertad, 20 entreplanta
980 51 20 21

Zamora, 22 de febrero de 2017

Distinguido amigo/a:

La **Asociación Española Contra el Cáncer**, es una entidad no lucrativa dedicada a la **atención psicosocial** de enfermos oncológicos, también llevamos a cabo programas de **prevención y educación para la salud**. Por éste último motivo nos ponemos en contacto con usted, para ofertarle distintas acciones que estamos llevando a cabo en los centros educativos, y que estaríamos entusiasmados de poder desarrollar en su centro.

Por otra parte, sabemos que la adolescencia y la juventud, son etapas en las que se inician los primeros contactos con el alcohol y el tabaco, y también en las que los jóvenes le dan más importancia al aspecto personal, lo cual está relacionado directamente con la alimentación y las exposiciones solares. Además son etapas en las que estos hábitos se van consolidando y los jóvenes en muchas ocasiones, se dejan llevar por su grupo de iguales para tener un sentido de pertenencia y de inclusión en el grupo.

Por todo ello, le hacemos las siguientes propuestas **GRATUITAS,** para realizar con los alumnos:

- **Prevención del consumo de tabaco**

- Propuesta: exponer mediante una presentación en power point los componentes de los cigarrillos y que otros usos se le da a esos componentes, junto con la exposición de cómo afecta el tabaco a nuestro organismo tanto a nivel visual y de relación, como a nivel interno del cuerpo, también se realizará la cooximetria para que si hay algún fumador vea que ya hay un daño en su orgnismo y se ofertarán recursos on-line para dejar de fumar.

- **Prevención consumo de alcohol**

- Propuesta: exposición mediante un power point, sobre el efecto del alcohol en el organismo y los efectos a nivel visual e interno de un consumo no responsable y la influencia de la publicidad.

- **Alimentación saludable**

- Propuesta 1: conocimiento de los distintos grupos de alimentos y pirámide de la alimentación y trastornos de la alimentación.

Asociación Española Contra el Cáncer
C/ libertad, 20 entreplanta
980 51 20 21

- **Habilidades sociales**

- Propuesta 1: ¿qué son las habilidades sociales?, estilos de comunicación, distintas formas de decir no.

- Propuesta 2: . Qué es la asertividad y como aprender a usarla. Influencia de nuestras decisiones en las relaciones interpersonales y en nuestra vida. Aprendiendo a poner limites de forma educada

- **Protección solar (preferentemente en mayo-junio**

- Propuesta: charla informativa sobre los riesgos de una exposición al sol inadecuada. Tipos de elementos protectores y uso según el tipo de piel

- **VPH y Cáncer**

- Propuesta: dar información general sobre el VPH, vacunas y métodos de prevención como medida preventiva frente al virus del papiloma humano.

- **Código Europeo**

- Propuesta 1: charla sobre hábitos saludables, en la que se abordan los siguientes temas; tabaco, alcohol, alimentación, prevención solar, actividad, física, efecto de las radiaciones, virus del papiloma humano, importancia de las revisiones médicas.

- **Voluntariado**

- **Actividades para el día del centro o campañas: para alumnos de 5º primaria a 2º Bachillerato**

- *Propuesta 1*: Puesta de mesa informativa con material de la campaña/s en el centro. Nosotros entregaremos el material y le explicamos a los alumnos información a dar a los compañeros y el curso será el encargado de difundirlo y explicarlo a todos los que se acerquen a la mesa. A realizar la semana del 31 de mayo (día mundial sin tabaco)

Asociación Española Contra el Cáncer
C/ libertad, 20 entreplanta
980 51 20 21

- **Tu salud es lo primero:**

Fomento de hábitos saludables y prevención entre los trabajadores del centro a través de un correo electrónico que se envía con una periodicidad mensual a un responsable del centro para que lo reenvíe a los trabajadores.

También puede proponernos otra actividad, que esté relacionada con la promoción de hábitos saludables. Las charlas se adaptan a la edad de los participantes.

Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros.

Psicóloga: María Montejo E-mail: maria.montejo@aecc.es

Telf: 980512021