

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Concejalía de Políticas
Sociales e Igualdad
Ayuntamiento de Huelva

 **959 210 262**
mar.perez@huelva.es

Azarbe Intervención Psicosocial

 **687 243 047**
inserciónhuelva@diagrama.org

PROGRAMA 2022

RUTA JOVEN

DESTINADO A MENORES Y JÓVENES

RUTAJOVEN

El Programa Ruta Joven está destinado a chicos y chicas de 11 a 18 años con la finalidad de potenciar conductas saludables a través de la educación emocional, habilidades sociales y una reflexión sobre las tecnologías, juego y las principales sustancias de consumo por parte los adolescentes.

METODOLOGÍA

Se va a hacer uso de técnicas e instrumentos que favorezcan el desarrollo personal y las competencias psicosociales. Los principales instrumentos a utilizar son el juego y la simulación.

CONTENIDO

Se trata de 8 sesiones de 90 minutos. Se va a proponer a los jóvenes participantes que seleccionen los contenidos en base a esta propuesta:

- Comunicación asertiva.
- Educación emocional: identificación y manejo de emociones.
- Habilidades para hacer frente a la presión del grupo de iguales.
- Educación afectivo sexual. Identidad y orientación sexual. Relaciones tóxicas.
- Uso positivo de las tecnologías.
- Cachimbas, alcohol, vapeadores, bebidas energéticas y cannabis.
- Ocio saludable en Huelva.
- Prevención trastornos de la alimentación.
- Mindfulness y otras alternativas para disminuir la ansiedad.
- La motivación interna para conseguir mis objetivos.
- Relaciones familiares : cómo prevenir conflictos.
- Expresión a través del la música, el baile y cualquier manifestación artística.

Y además unos 15 minutos de técnicas de relajación en cada sesión bien al inicio o al final.

PROGRAMA 2022

GRUPOS Y EDAD

Grupo I: 11 a 13 años. MIÉRCOLES

Grupo II: de 14 a 18 años. JUEVES

GRUPOS Y CALENDARIO

Grupo 1. Salón de actos. Miércoles

**20 y 27 de abril, 4, 11, 18 y 25 de mayo,
1 y 8 de junio**

Grupo 2. Sala de juegos. Jueves

**21 y 28 de abril, 5, 12, 19 y 26 de mayo,
2 y 16 de junio**

Hora | **17,30 a 19**
rio | **horas**

INSCRIP | hasta **11**
CIÓN | **ABRIL**

LU | **CENTRO MULTIFUNCIONAL**
GAR | **LA MORANA. LA RUTA, CALLE**
SALAMANCA