SPAHCO
STRONGER PARENTS
HEALTHIER COMMUNITIES

Erasmus+

PROYECTO SPAHCO

Padres más Fuertes – Comunidades más Saludables

LA GUÍA DE EDUCADORES

INTRODUCCIÓN AL PROYECTO SPAHCO Y SUS OBJETIVOS.

Esta Guía para Educadores ha sido creada en el marco del Proyecto SPAHCO (Stronger Parents – Healthier Communities, Padres más Fuertes – Comunidades más Saludables), cofinanciado por el programa Erasmus Plus, Asociaciones Estratégicas en el ámbito de la Educación de Adultos. Se dirige a educadores de adultos que promueven estilos de vida saludable y a los que se dedican a mejorar las habilidades parentales de padres de niños entre 0 y 18 años: escuelas de padres, servicios sociales, centros de salud, instituciones de prevención de alcohol y drogas, responsables de implementación de la estrategia de la salud en ayuntamientos, AMPAS, etc.

El uso de los medios digitales debería hacerse hoy día de manera consciente. Un usuario debería comprender el esquema de funcionamiento para utilizar estos medios de manera eficaz y segura. La gente que adquiere esta habilidad, es capaz elegir conscientemente, de comprender la naturaleza de un contenido o servicio, y aprovechar el gran alcance de posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías de la información. Está mejor preparada para protegerse a sí mismo y a sus familias de un contenido ofensivo o dañino. Por ello, el desarrollo de las habilidades en los medios digitales debería promoverse.

Hoy día, la sociedad se enfrenta a muchos retos: en algunos casos, los padres carecen de habilidades sociales y parentales, no utilizan los medios digitales de manera eficiente, llevan estilos de vida sedentaria y no dedican mucho tiempo a sus hijos. Los educadores no disponen de suficientes herramientas y metodologías para llegar a los padres y animarles a llevar estilos de vida más saludables.

La oportunidad de un uso adecuado de las nuevas tecnologías se presenta en el proyecto Erasmus Plus SPAHCO, así como la utilización de herramientas informáticas para llegar a los padres y transmitirles mensajes con regularidad. Se trata de un proyecto de dos años con el objetivo de crear herramientas digitales y metodologías modernas e innovadoras que permitan a los educadores de adultos entrenar las habilidades parentales de éstos, haciendo que los padres lleven un estilo de vida más saludable y además, ofreciéndoles una gran variedad de actividades y herramientas para alcanzar estos objetivos. De este modo, el proyecto tiene un público objetivo principal que son los educadores de adultos y beneficiarios finales que son los padres. 7 socios de diferentes países han contribuido a este proyecto. En su día a día educan a padres y niños para que lleven un estilo más saludable y en la prevención en general.

A través de la colaboración transnacional, se han creado dos productos para los profesionales y las familias. Uno de ellos es una aplicación que incluye contenido seleccionado del ámbito de la crianza y los estilos de vida saludables, y el otro, un juego on-line dedicado a la promoción de la salud a través del juego conjunto de padres e hijos.

SOCIOS:

- Ayuntamiento de Ceutí (España),
- Municipio de Viborg (Dinamarca),
- A.L.I.A.T. (Rumania),
- Municipio de Iława (Polonia),
- Asociación educativa y juvenil de Iskenderun (Turquía),
- Euro-Net (Italia),
- Instituto de Salud Pública del Condado de Varaždin (Croacia).

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

LA METODOLOGÍA DEL PROYECTO Y LECCIONES APRENDIDAS

Con el fin de alcanzar los objetivos del proyecto y desarrollar los productos intelectuales, cada socio, en relación a su experiencia, lideró un apartado del proyecto:

- El **Ayuntamiento de Ceutí** (España) ha sido el coordinador del proyecto y ha compartido su experiencia en escuelas de padres y por su Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.
- **Euro-net** (Italia) lideró el trabajo en herramientas de comunicación. El proyecto SPAHCO deseaba desarrollar dos productos cuyos usuarios finales serían los padres: la app y el juego on-line, por tanto, se pasaron cuestionarios a padres en relación a sus preferencias sobre apps, el contenido que les gustaría encontrar en la desarrollada por el proyecto SPAHCO y los dispositivos que utilizan, con el fin de no excluir a nadie. Por ejemplo, tras conocer que las personas con menos recursos económicos disponían de smartphones, pero no de ordenadores, los socios decidieron crear el juego para teléfonos móviles.
- **ALIAT** (Rumania) dirigió el trabajo sobre habilidades parentales, de manera que pidieron a todos los socios que recabasen datos de tipo cualitativo y cuantitativo. Se puede encontrar el detalle sobre este trabajo en la tercera newsletter del proyecto en www.spacho.eu; aunque es importante resaltar la colaboración con el reputado psicólogo estadounidense Dr. Robert Epstein, que creó el Inventario de Competencias Parentales de Epstein (o EPCI), que predice resultados positivos de muchos aspectos de la parentalidad. Estos estudios sugieren que 10 categorías diferentes de competencias parentales pueden contribuir a resultados positivos, y que los padres pueden averiguar en cuáles destacan y cuáles pueden ser objeto de mejora, realizando el test en el enlace http://myparentingskills.com/Spanish. Este test se ha traducido del inglés a casi todos los idiomas de los socios
- **El Instituto de Salud Pública del Condado de Varaždin** (Croacia) fue el responsable de la temática sobre comunidades saludables y creó una metodología muy interesante para trabajar con ellas. Cada socio debía realizar un estudio sobre los determinantes de la salud y señalar algunos de los efectos positivos y negativos de los determinantes sociales de la salud en su propia comunidad, así como determinar los aspectos con los que las organizaciones socias podían influenciar en la salud de estas comunidades, y más importante, cómo el proyecto SPAHCO encajaba en todo esto. Dicho trabajo se detalla en la cuarta newsletter del proyecto. Durante la reunión organizada en Varaždin, el socio croata presentó el método de promoción de la salud para niños pequeños a través de cuentos creados por la responsable del proyecto en Croacia. Este socio fue también responsable de la evaluación del proyecto.
- En **Viborg** (Dinamarca), los socios asistieron a la conferencia del Dr. Imran Rashid, un Doctor danés que ha publicado el libro "OFFLINE – El Arte de la Supervivencia en un Mundo Digital" y desde entonces se ha convertido en una persona clave en el debate público danés sobre cómo los individuos, familias, negocios y comunidad navegan de manera segura en un mundo digital. Su presentación se puede

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

encontrar la web del proyecto SPAHCO y un vídeo sobre su participación en la misma en https://www.facebook.com/docrashid/videos/10156056940268913/
Los socios trabajaron sobre la importancia de estar presentes con sus hijos y acordaron varias recomendaciones que los padres deben conocer sobre la alfabetización digital. Esta información se puede encontrar en la newsletter nº 5. Igualmente recabaron información sobre los Centros de Internet Segura, que están realizando un gran trabajo concienciando sobre los riesgos de internet a niños, padres, profesores y cuidadores. Se puede encontrar información sobre el centro español en: https://www.is4k.es/

- **Ilawa** (Polonia), responsable de la creación de esta guia, organizó el encuentro final, donde se acordó la versión última de las actividades a incluir en el juego on-line.
- **ISKENDERUN** (Turquía) ha sido el socio experto en inclusión social, un aspecto que se ha tenido en cuenta durante toda la vida del proyecto. Se puede encontrar información sobre su trabajo en el apartado de buenas prácticas de cada socio.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

LOS PRODUCTOS INTELECTUALES

LA APLICACIÓN GROW TOGETHER (CRECIENDO JUNTOS)

Creciendo Juntos es una aplicación creada por los socios del proyecto SPAHCO y dirigida a los educadores de adultos con el fin de proporcionarles una herramienta moderna con la que llegar a las familias e inspirarles para llevar un estilo de vida más saludable. En la creación de esta app, los educadores y trabajadores de los socios de 7 países diferentes han compartido conocimientos, experiencia y buenas prácticas con el fin de que las familias se beneficien de la misma llegando a alcanzar un buen estado de salud a nivel físico, mental y social. A través de esta aplicación que facilitamos a los educadores, también esperamos llegar a padres y familias en riesgo de exclusión social, mejorando sus oportunidades para que sean una parte de pleno funcionamiento en nuestra comunidad. La aplicación proporciona información sobre temas como la educación de los hijos, estilos de vida saludables, maneras de realizar actividades de ocio saludables en familias y también es una herramienta de comunicación entre la gente de una comunidad local a través de la cual se pueden proponer encuentros y actividades comunes.
La aplicación está disponible en los idiomas de los 7 socios del proyecto y el contenido difiere según la ubicación de los usuarios, pero no está restringida a los países del proyecto. Existe una versión en inglés que se puede adaptar a otros idiomas y zonas gracias a la geolocalización y a su capacidad de adecuación a las necesidades de una comunidad en particular.
La aplicación Creciendo Juntos está divida en varios apartados. Contiene información sobre el proyecto, un apartado social – donde puedes contactar con otros usuarios para proponer actividades a realizar con otras familias, construyendo de esta manera comunidades saludables; una sección de eventos – con información sobre actividades de ocio saludable que tienen lugar en tu municipio y alrededores; una sección de temas – donde puedes elegir el tipo de información del que quieres recibir avisos cuando se realicen nuevas publicaciones; enlaces interesantes, predicción del tiempo y otros según la región en la que se ubique la aplicación.
El socio SPAHCO de cada país será responsable de introducir el contenido sobre parentalidad, los enlaces interesantes y vídeos en ese idioma, pero es posible que otras ciudades puedan gestionar el apartado de actividades de ocio saludable para familias. Un municipio que desease utilizar esta opción, podría pedir un código de gestión de la misma al socio de su país de referencia, enviando un e-mail a:

- España o cualquier otro país no perteneciente a SPAHCO: isabel.serna@ceuti.es
- Croacia: matejagrizelj@gmail.com
- Dinamarca: Louise Ørum Skytt, looe@viborg.dk
- Italia: info@a-dsign.com
- Polonia: pat.jaskula@gmail.com
- Rumania: office@aliatong.ro
- Turquía: iskged@gmail.com

Las instrucciones sobre cómo gestionar esta sección pueden encontrarse en http://app.spahco.eu/doc/event.html

Los socios del proyecto SPAHCO sólo proporcionarán un código para gestionar la agenda a instituciones públicas u organizaciones sin ánimo que lucro que demuestren que uno de sus objetivos principales es el de promover hábitos de vida saludables en las familias y no tienen un interés económico en promover determinadas actividades.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

ASPECTOS A CONSIDERAR ANTES DE UTILIZAR UNA APLICACIÓN

APLICACIONES MÓVILES

Las aplicaciones móviles son un tipo de software creado para los teléfonos móviles, cuyas principales ventajas son una fácil instalación y mantenimiento. Pueden servir varios propósitos, la mayoría se utilizan para el entretenimiento, la comunicación y la educación. Hay softwares que nos permiten trabajar a través de Facebook, jugar al Scrabble, leer las últimas noticias o darnos acceso a la predicción meteorológica, diccionarios...
La gama de apps continúa expandiéndose. Varias plataformas de distribución (App Store, Google Play, BlackBerry AppWorld) ofrecen una amplia oferta de aplicaciones para todos los sistemas existentes (Android, Apple iOS, Windows Phone, Black-Berry).

Utiliza el códgio QR para descagar la app Grow Together en tu móvil

PRIVACIDAD

Algunas de las aplicaciones pueden poner en peligro nuestra privacidad y favorecer la difusión de nuestros datos personales e incluso de personas de nuestra lista de contactos. A menudo son relativos a la información grabada en nuestros dispositivos, tales como contactos, fotos, contraseñas o geolocalización. Los niños y adolescentes no siempre son conscientes de las posibles consecuencias de revelar datos personales, por lo que es importante informarles correctamente antes de que utilicen cualquier aplicación móvil.

COSTE CAMUFLADO Y MICROPAGOS

Cuando tenemos en cuenta solo aplicaciones gratuitas, debemos ser conscientes de que el creador de la app a menudo se beneficia de los anuncios insertados en la misma. Pueden no ser dañinos, pero sí irritantes e incluso a veces tener enlaces escondidos con pagos camuflados. Pueden llevarte a un pedido del que no seas consciente y a un consentimiento de un cargo.

CONTENIDO INAPROPIADO

Otro peligro asociado a las aplicaciones móviles es el de un contenido inapropiado que presente obscenidad, violencia, etc. En algunos casos incluso incluyen anuncios de páginas de citas o productos para adultos.

VIRUS Y SOFTWARE DAÑINO

Desgraciadamente, en las plataformas también se pueden encontrar softwares infectados con virus o apps que instalan un software malicioso. Este tipo de aplicaciones pueden dañar el sistema operativo de tu dispositivo o borrar tus datos.

POTENCIAL EDUCATIVO DE LA APP

El mercado ofrece cada vez más aplicaciones para niños. Aunque es importante ser muy precavido a la hora de elegir una app, es importante apreciar el valor educativo del software. Las plataformas permiten clasificar las aplicaciones por categorías – por ejemplo, aquellas con contenido educativo.
Independientemente del énfasis que se ponga en el valor educativo de las apps, los padres deben familiarizarse con las mismas y asegurarse de que la utilización de la app va a ser una experiencia agradable para sus hijos.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

GROW TOGETHER THE GAME – JUEGO ONLINE

La era digital ha cambiado nuestro estilo de vida. Cada vez establecemos conexiones menos fuertes con otras personas, somos más sedentarios y perdemos habilidades sociales y parentales. Como respuesta a esta situación, los socios del proyecto SPAHCO han creado el juego on-line "Grow Together The Game", dirigido a que niños y adultos jueguen juntos.
El juego consiste en ir completando tareas, una combinación perfecta entre el mundo virtual – a través del cual se obtienen puntos por tareas realizadas – y el mundo real en el que se fortalecen los lazos de unión de la familia al realizar estas tareas. Es una gran herramienta para activar a las familias utilizando los medios digitales de manera diferente. A través de este juego, contribuimos a crear hábitos de vida saludables, controlamos las horas que dedicamos a los medios digitales en nuestras vidas y concienciamos sobre estilos de vida saludables, parentalidad positiva y comunidades saludables. De esta manera, los padres se convierten también en parte del mundo digital de sus hijos, modificando hábitos y pasando más tiempo juntos.
El principal propósito del juego on-line es: proporcionar a las familias alternativas para compartir el tiempo juntos, crear relaciones saludables en el núcleo familiar, concienciar sobre la parentalidad positiva, involucrar a las familias en la vida de su comunidad, darles un sentido de competición saludable.
GROW TOGETHER se divide en diferentes secciones: Amor y Afecto, Educación y Aprendizaje, Gestión del Estrés y Comunidades Saludables. El jugador puede elegir entre 5 y 8 tareas entre estas categorías para completar con la familia en un periodo de tiempo concreto. Por cada tarea realizada se obtiene un número de puntos. Las tareas varían desde muy sencillas como lavarse los dientes, a otras más complicadas como participar en un evento de tu comunidad. En otras secciones del juego se pueden verificar los puntos conseguidos por tu familia y compararte con otras.
Las diferentes secciones se han elegido tras el estudio realizado en los diferentes territorios de los socios sobre habilidades parentales. Las tareas van encaminadas a mejorar aquellas habilidades, tanto en las que los padres presentan más carencias, como las que se consideran más importantes.

Utiliza el código QR para descargar el juego en tu móvil

ASPECTOS A CONSIDERAR ANTES DE UTILIZAR JUEGOS ONLINE

Los juegos on-line se encuentran entre las actividades más populares entre niños y adolescentes. Existe una enorme selección – desde algunos muy simples a otros extremadamente complejos. Incluso aunque no juguemos a ellos, debemos conocer sus ventajas y desventajas.

RIESGOS ASOCIADOS A LOS JUEGOS ONLINE

Junto con la creciente popularidad de los juegos on-line entre los jóvenes, también existen los miedos y preocupaciones de padres y tutores. De hecho, los peligros existen y se deben considerar de manera separada.
A menudo nos referimos a los juegos en el contexto de un uso excesivo y problemas de adicción. Muchas de las características de estos juegos provocan que los jóvenes los utilicen con alarmante intensidad. El exceso de estos juegos puede tener serias consecuencias en el desarrollo social y psicológico de los niños (Gentile, 2011). Por supuesto, no significa que todos los jugadores puedan convertirse en adictos, pero resulta esencial conocer los riesgos y sus efectos negativos.
Otra categoría de riesgos está asociada a la interacción entre jugadores, lo que posibilita el fraude electrónico, la violación de la privacidad o un comportamiento arriesgado

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

El centro nacional Internet Segura for Kids ofrece asesoramiento a padres y educadores sobre todos estos riesgos y proporciona consejos sobre cómo actuar. Toda la información sobre su amplia variedad de servicios aparece en su página web: https://www.is4k.es/
Los educadores pueden incluso solicitar una charla de un cibercooperante sobre alguno de los temas más actuales.

BUENAS PRÁCTICAS DE LOS SOCIOS

Una de las principales ventajas de los proyectos europeos es el intercambio de buenas prácticas. Esta sección recoge algunas de los socios del Proyecto SPAHCO.

ALIAT (BUCAREST, RUMANIA)

"THE CHILL TENT" –REDUCCION DEL DAÑO EN EL PROYECTO ALCOHELP.

Durante los últimos 6 años, ALIAT ha organizado todos los años la Carpa de la Relajación (Chill Tent), una actividad de reducción del daño que pretende reducir las consecuencias negativas del consumo abusivo de alcohol, informar a la población sobre los riesgos de un uso excesivo, y evaluar el consumo de las personas para determinar si afecta a su salud.
Las dos primeras ediciones tuvieron lugar en los Montes Cárpatos en un festival del rock denominado PadinaFest (2013 y2014)
Desde 2015 ALIAT organiza 3 ediciones de cuatro días cada año (en mayo, julio y agosto) en VamaVeche, un centro turístico costero situado en un pueblo homónimo, muy popular en Rumania entre la gente joven.
ALIAT lleva a esta carpa un equipo formado por especialistas y voluntarios: psicólogos, psiquiatras, psicoterapeutas, trabajadores sociales, relaciones públicas, médicos, apoyo técnico, paramédicos.
La metodología consiste en informar a la gente durante el día sobre la actividad de ALIAT, proporcionarles información sobre el alcohol e invitarles a realizar el AUDIT test sobre identificación de desórdenes por el uso del alcohol para determinar si su comportamiento de consumo es malo para su salud. Si se muestran resultados alarmantes, se les invita a tener una charla con uno de los especialistas. Por la noche, se ofrece té y café calientes, mantas y un lugar donde descansar. Un sitio relajante donde permanecer.
Resultados en las 12 ediciones celebradas hasta el momento:

- 22.800 visitantes.
- 953 de horas de intervención y asesoramiento
- 2861 AUDIT tests. Resultados en las 12 ediciones:
    - "bajo riesgo" 45% (0-7 puntos)
    - "riesgo o peligro" - 31%, (8-15 puntoss)
    - "alto riesgo o daño" - 7% (16 – 19 puntos)
    - "riesgo o daño extremo" - 8% (más de 20 puntos)

En la última edición de mayo de 2018, los resultados de bajo riesgo subieron al 53% (comparado con el 45% de media). Es una clara muestra del buen trabajo realizado.

#Cortuldechill - 27 abril - 2 mayo 2018

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

ASOCIACIÓN EDUCATIVA Y JUVENIL DE ISKENDERUN – ISKGED (TURQUÍA)

El socio turco, responsable de la inclusión social en el Proyecto, preparó un manual para ayudar a los refugiados e inmigrantes en el proceso de integración en la sociedad. Para ello se pusieron en contacto con un gran número de refugiados e inmigrantes que habían llegado recientemente a su país y les preguntaron cuáles eran los principales problemas a los que se enfrentaban, centrándose principalmente en sus derechos y estatus oficial, poniéndose de manifiesto que no conocían nada sobre sus derechos de asilo, educación y sanidad. Tras identificar los problemas y buscar soluciones en cooperación con las Oficinas de Inmigración, se realizó el Manual para Refugiados e Inmigrantes. Este manual ha sido distribuido por todos los edificios públicos, como ayuntamientos, gobierno de Hatay, bibliotecas públicas y hospitales, contribuyendo el ayuntamiento de Iskenderun en su reparto a los nuevos refugiados. Además, tanto ISKGED como la Asociación Juvenil y Educativa de Akdeniz disponen de ayudas para personas necesitadas.
Los resultados del manual han sido bastante satisfactorios. Los refugiados afirman que se sienten más seguros de sí mismos y con la sociedad, habiendo mejorado su autoestima. Los cuál demuestra que el manual ha cumplido sus objetivos.
El manual se ha realizado en turco, árabe e inglés, este último con el fin de que cualquier municipio de la UE pueda adaptarlo a su realidad local. Los enlaces donde encontrarlo son los siguientes:

Los enlaces al manual en árabe, turco e inglés son los siguientes:
Árabe: http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/%D9%83%D8%AA%D9%8A%D8%A8-%D9%84%D9%84%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%86-ISKGED-Project-results-SPAHCO-Erasmus-plus.pdf
Turco: http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/g%C3%B6%C3%A7menler-i%C3%A7in-el-kitab%C4%B1-ISKGED-Project-results-SPAHCO-Erasmus-plus.pdf
Inglés: http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/handbook-for-immigrants-ISKGED-Project-results-SPAHCO-Erasmus-plus.pdf

ISKGED también dispone de seminarios para su profesorado con el fin de concienciarles aún más sobre la integración de los refugiados e inmigrantes. Se identifican las dificultades a las que se enfrentan los estudiantes refugiados e inmigrantes en el ámbito de la educación e integración con el fin de reducir disparidades y desigualdades étnicas, socioeconómicas, de género, contextuales y comunicativas en el ámbito escolar.
Basándose en estas premisas, pretenden:

- Apoyar al profesorado parar tratar la diversidad cultural y desarrollar prácticas innovadoras y colaborativas.
- Tomar precauciones para reducir desde la niñez temprana el obstáculo del lenguaje, un factor clave.
- Ponerse en contacto con los estudiantes refugiados e inmigrantes y sus familias a través de los servicios de asesoramiento psicológico.
- Evitar problemas que puedan surgir de la diversidad cultural.
- Prevenir la discriminación sexual entre los estudiantes.
- Eliminar los problemas culturales aclarando las normas sociales formales e informales.
- Eliminar la exclusión social de los inmigrantes y refugiados implementando actividades que fortalezcan la unidad de la clase.
- Buscar soluciones a los problemas que surgen de la falta de recursos económicos.
- Organizar seminarios de concienciación con los estudiantes y sus familias.

CHARLAS A LOS PADRES

ISKGED organizó una conferencia presentada por una nutricionista para los padres de los alumnos sobre "Hábitos Saludables de Alimentación y el éxito Académico de los Estudiantes", a la que asistieron entre 200 y 220 personas, y que estaba abierta al público en general.
También colaboró con las escuelas amigas de una buena nutrición informando a padres, alumnos y personal sobre dietas saludables, así como apoyando a otros centros que no disponen de este certificado sobre cómo conseguirlo.

CONCURSOS DE POESIA Y PINTURA

También se han realizado concursos de pintura y poesía sobre "Hábitos Alimenticios Saludables" y "Cómo las Nuevas Tecnologías afectan a nuestras Vidas". El equipo de un colegio ha preparado una exposición con los trabajos ganadores de ambos concursos.

Y MÁS…

El Día Mundial de la Salud se celebró un evento denominado "Salud para Todos" con el objetivo de llamar la atención sobre la importancia de la equidad en salud.
Las escaleras de ISKGED se han decorado promoviendo Hábitos Alimenticios Saludables.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

MUNICIPIO DE VIBORG (VIBORG, DINAMARCA)

"EL CATÁLOGO DE IDEAS" – UNA LISTA ESTRUCTURADA Y DETERMINADA DE OFERTAS A TODAS LAS GUARDERÍAS Y CENTROS DOCENTES

Durante los últimos 15 años, los asesores SSP (modelo de colaboración entre centros docentes, Servicios Sociales y policía) de Viborg han desarrollado un catálogo de ideas con determinadas ofertas a todas las guarderías y centros docentes de Viborg. La temática a ofertar varía según los problemas a los que se enfrentan los padres y educadores en la cultura de niños y jóvenes. Por ejemplo, hoy día se habla en las reuniones con niños y padres sobre hábitos en los medios digitales, tema que hace 7 años no era objeto de preocupación.
El público objetivo principal son los padres durante las reuniones de padres que se celebran por las tardes. A partir de 5º de primaria, también se habla con los niños durante el horario escolar.
El principal objetivo es el de fortalecer la capacidad de los padres de tomar responsabilidades en la comunidad de sus hijos, juntos con otros padres, y proporcionar información sobre los temas que sabemos que afectan a la comunidad de los niños tanto positiva como negativamente, por ejemplo: respetar las diferencias, responsabilidad ante el grupo o comunidad, hábitos saludables en los medios digitales, bullying, alcohol, drogas, aislamiento, etc.
Nuestro mantra es: "Lo mejor que puedes hacer para el bienestar de tu hijo es lo que puedes hacer para la comunidad."
El catálogo es la parte central – el fundamento – en la corporación SSP de Viborg. En base a esta oferta, los educadores de adultos (profesores, trabajadores sociales, etc) se ponen en contacto con los asesores SSP y les invitan a su guardería o centro docente.
Por tanto, un plan estructurado para prevenir cualquier cosa que podría convertir a niños saludables en comunidades poco saludables, a través de un enfoque coherente que se dirige a fortalecer a los padres conjuntamente, es la buena práctica de los SSP de Viborg.
Los tres asesores SSP realizan 150 reuniones con padres al año – todas de manera gratuita

La oferta estructurada:

- Padres primerizos: "La familia emprendedora – La importancia de las comunidades saludables"
  Metodología: Una reunión de grupo organizada en colaboración con los Visitantes de Salud del Municipio de Viborg
- Guardería: "El comportamiento de los adultos afecta a los niños"
  Metodología: Reuniones de padres
- 1º a 3er curso: "Los padres participan en los hábitos digitales de sus hijos"
  Metodología: Reuniones de padres
- 5º y 6º curso: "La buena vida con los medios digitales"
  Metodología: 1½ hora con los niños, 2 horas con los padres
- 8º curso: "Seminario sobre bienestar"
  Metodología: taller de dos días con los niños que finaliza con varios productos. Se finaliza el proceso con una reunión con los padres en la que se muestran esos resultados.
- 8º curso: "Cultura del alcohol"
  1½ hora con los niños, 2 horas con los padres
- 8º curso: "A solas on-line" (un Agente de Policía SSP)
  1½ hora con los niños sobre la legislación y delitos en las nuevas tecnologías, así como hábitos respetuosos con los demás

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

CEUTÍ (ESPAÑA)

La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS propone el desarrollo progresivo de intervenciones dirigidas a ganar salud y a prevenir las enfermedades, las lesiones y la discapacidad. La visión de esta Estrategia es promover una sociedad en la que los individuos, familias y comunidades puedan alcanzar su máximo potencial de desarrollo, salud, bienestar y autonomía, y en la que trabajar por la salud se asuma como una tarea de todos.
Para implementar esta Estrategia, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social ha diseñado una metodología para trabajar con las autoridades más cercanas a los ciudadanos: los municipios. Las autoridades locales que se adhieren a la estrategia deben constituir una mesa intersectorial de la salud donde todos los sectores que afecten a la salud de los ciudadanos estén presentes: deportes, centro de salud, policía, medio ambiente, urbanismo, educación, servicios sociales, asociaciones, …. y crear mapas de recursos saludables. Ceutí es uno de los municipios adheridos a esta estrategia, resultando la mesa intersectorial de la salud un gran vehículo para trabajar el proyecto SPAHCO a nivel local y crear unos resultados que se adecúen a las necesidades del territorio.
La financiación a través de subvenciones para implementar esta estrategia y la participación en congresos nacionales donde se muestran buenas prácticas son algunas de las ventajas de pertenecer a esta estrategia.
Una de las buenas prácticas que muestra en su página web el Ministerio y cuya implantación se financió en Ceutí, es el Programa DAME 10, cuyo objetivo principal es el de luchar contra el sedentarismo en las aulas, proponiendo descansos activos relacionados con las asignaturas que se enseñan.

En el siguiente enlace pueden encontrarse ejemplos de actividades para todos los cursos y asignaturas de educación infantil y primaria con el fin de continuar trabajando los contenidos curriculares haciendo a los alumnos moverse dentro del aula.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/DAME10.htm

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES PARA 1º Y 2º DE PRIMARIA:

MATEMÁTICAS

Actividad – Suma saltos
Disposición: De pie junto a la mesa
Material: Ninguno o una pizarra
Instrucciones: El profesor dice una operación matemática y los alumnos tienen que dar tantos saltos con los pies juntos como sea el resultado.
Por ejemplo, se dice 8 + 4 y dan 12 saltos

Variaciones y adaptaciones: Si no se pueden realizar saltos, se pueden dar palmadas abriendo y cerrando los brazos de forma amplia u otro movimiento que proponga el profesor.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

CIENCIAS SOCIALES

Actividad – Me muevo en…
Disposición: De pie junto a la mesa
Material: Ninguno
Instrucciones: El profesor dice un medio de transporte y los alumnos lo imitan con mímica: avión, tren, coche, barco, submarino...

Variaciones y adaptaciones: Moviéndose por el aula.
Por parejas: uno imita un medio de transporte y el otro lo tiene que adivinar y decírselo al oído.

LENGUA CASTALLENA Y LITERATURA

Actividad – Abecedario
Disposición: De pie junto a la mesa
Material: Ninguno
Instrucciones: Escribir en el aire el abecedario en mayúsculas.

Variaciones y adaptaciones: En minúsculas.
Intentarlo con los dos brazos a la vez.
Con la otra mano.
Lo hace un compañero y el otro tiene que adivinar la letra.

EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y MUSICAL

Actividad – ¡Que el ritmo no pare!
Disposición: Sentados en la silla
Material: Ninguno
Instrucciones: El profesor o los alumnos inventan secuencias de ritmos que los compañeros van copiando hasta que toda la clase lleve el ritmo de la secuencia. Los ritmos se hacen golpeando en la mesa con las palmas y/o nudillos.

Variaciones y adaptaciones: Con palmadas.
Dando con las manos en diferentes partes del cuerpo.
Mezclando cuerpo y mesa.

Se puede encontrar un video explicativo del Programa DAME 10 en https://www.youtube.com/watch?v=EKcyzOrLPxk

Otra buena práctica introducida en el Ayuntamiento de Ceutí, ha sido la creación de dos nuevas mesas intersectoriales de la salud: una con alumnos de primaria y otra con alumnos de secundaria, a la que el resto de agentes continúa asistiendo (policía, deportes…). La mejor manera de adaptarse a las necesidades de los niños y adolescentes es hablar y debatir directamente con ellos.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE VARAŽDIN (CROACIA)

UTILIZANDO LA METODOLOGÍA DE CONTAR UN CUENTO PARA PROMOVER LA SALUD Y EL BIENESTAR EN ALUMNOS DE INFANTIL

Contar un cuento a alumnos de infantil y primeros cursos de primaria es un método óptimo para promover la salud y el bienestar, pero también para ayudar a los niños a adoptar hábitos de vida saludables. En nuestro programa para niños de infantil "Pequeños y Saludables", utilizamos historias escritas por una médico especialista en salud pública para llegar a las emociones de los niños, su cognición y comportamiento.
Los niños necesitan identificarse con un personaje para desarrollar una tendencia para aproximarse o evitar determinadas cosas, ya que nuestra actitud hacia algo se basa en lo que conocemos y cómo nos sentimos en relación a un objeto.
"Cómo Gulliver enfermó en el país de los Liliputienses" es primero un cuento y segundo una intervención de salud para construir actitudes positivas ante la comida saludable, actitud negativa hacia los azúcares refinados, productos de carne procesada y bebidas azucaradas de burbujas, pero también el tabaco y el alcohol, de una manera divertida. También les da esperanza, al describirse la enfermedad como reversible y tener un final feliz.
El principal objeto de los cuentos de salud es que los niños pregunten a sus padres y abuelos sobre temas de salud y les hagan pensar, hablar y actuar juntos.
Los padres son libres de modificar la historia para hacerla más aceptable al niño. Este cuento en concreto insta a que los padres proporcionen alimentos saludables a sus hijos y que los abuelos asistan a chequeos médicos para el cáncer colorrectal.
Una historia se cuenta en un momento en relajación y calma en el hogar, donde los padres pueden reflexionar sobre los alimentos que proporcionan a sus hijos, y los abuelos encontrar motivación para preocuparse más sobre sus temas de salud.

Los cuentos también se pueden utilizar por un profesional en las aulas, en combinación con un taller u otras actividades de seguimiento:

- Huerto escolar
- Cocinar y preparar alimentos
- Ir al mercado a comprar comida saludable (a comprar la cesta del "Hada Afrutada")
- Dibujar, pintar u otras actividades creativas (como inventar un final diferente a la historia, o continuarla)
- Representar el cuento, y otros.

El Instituto de Salud Pública del Condado de Varaždin utiliza historias como ésta en guarderías y colegios, teniendo una gran aceptación y siendo evaluadas por niños y cuidadores.

El cuento "Cómo Gulliver enfermó en el país de los Liliputienses" puede encontrarse en un anexo de esta guía.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

MUNICIPIO DE IŁAWA, CENTRO PSICOPEDAGÓGICO (POLONIA)

Una de las buenas prácticas más importantes del Centro Psicopedagógico es el sistema de aproximación a las familias, considerando a las familias como una estructura integral que puede compararse con un organismo vivo. Conocer a cada miembro de la familia es sinónimo de conocer el sistema completo. Requiere una percepción amplia de la vida de una familia en su conjunto, puesto que cada sistema es el resultado de la interacción de todos sus elementos. Así, que el centro porporciona actividades dirigidas a:

1. **niños:**
   - al finalizar las clases en el Club JUNIOR, que pretende enseñar habilidades sociales universales (trabajo en grupo, enfrentarse a situaciones difíciles, ser responsable de tus acciones). Al participar en actividaes con iguales se desarrolla la actitud hacia el juego limpio, la necesidad de ayudar a otros, la tolerancia y la responsabilidad. Durante las actividades se promueve un estilo de vida saludable y se previenen comportamientos peligrosos.
   - los niños pueden utilizar internet y ordenadores libres de contenido peligroso bajo la supervisión de un tutor.
   - actividad "Detén el ciberacoso" dirigida a niños de educación primaria- talleres de 2 horas donde se explica el ciberacoso, y los niños trabajan en las reglas de un uso seguro de los dispositivos digitales y las reacciones apropiadas en caso de ciberacoso.
   - Clases preventivas en centros educativos de Iława (alcohol, violencia, estilo de vida saludable, conflictos, emociones, etc.)

2. **adultos:**
   - consultas a profesionales (psicólogo, terapeuta, terapeuta en adicciones, abogado)
   - terapia indiviual
   - grupos psicoleducacionales para: personas con problemas de adicción y sus familias e Hijos Adultos de Alcohólicos Anónimos, para la gente afectada por violencia familiar.
   - intervención preventiva temprana dirigida a los padres
   - grupos de autoayuda (Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, Hijos Adultos de Alcohólicos Anónimos)

3. **profesionales:**
   - proporcionamos formación a las instituciones educativas y trabajadores sociales para apoyarles en el ámbito de la diagnosis de problemas sociales,
   - reuniones en centros educativos (debates, reuniones padres y professor, ayuda en la implementación de programas preventivos recomendados)
   - talleres para profesionales que trabajan en el área de prevención
   - apoyo financiero en el sentido de cursos y formación para profesionales
   - formación a instituciones que trabajan en el área de la violencia y su prevención

4. **otras actividades:**
   - campaña "Activos y saludables" – promoción de un estilo de vida saluable y actividad física entre la gente de Iława
   - proyectos dirigidos a la integración de las familias, y las comunidades sociales

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

ENLACES INTERESANTES (EN POLACO)

Publicaciones sobre internet:

- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Jak%20post%C4%99powa%C4%87%20w%20cyberprzemocy.pdf
- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Fakt%20czy%20fake.pdf
- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/broszura.pdf
- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zostan_znajomym-broszura-2.pdf
- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Bezpieczestwo%20dzieci%20online.%20

Para profesionales:

- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/nadmierne_korzystanie_z_internetu_przez_dzieci_i_mlodziez.pdf
- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zanim_kupisz_broszura.pdf

Páginas útiles:

- http://osrodek.ilawa.pl/
- https://www.saferinternet.pl/
- https://fdds.pl/baza_wiedzy/

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

"Cómo enfermó Gulliver en el país de los Liliputienses"

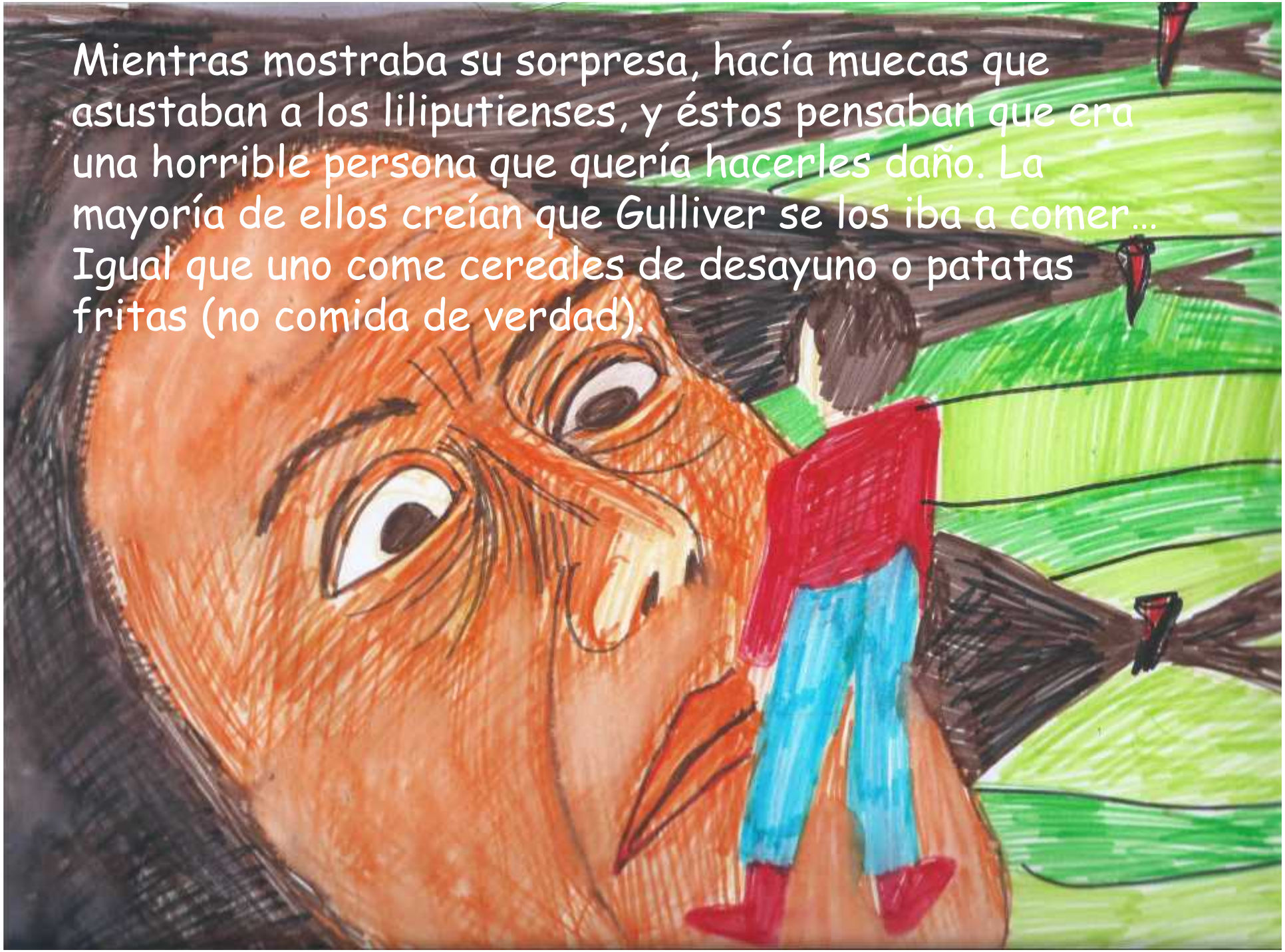
El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de sus autores. Por lo tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Código de Proyecto: :2016-1-ES01-KA204-025099

"Cómo enfermó Gulliver en el país de los Liliputienses"

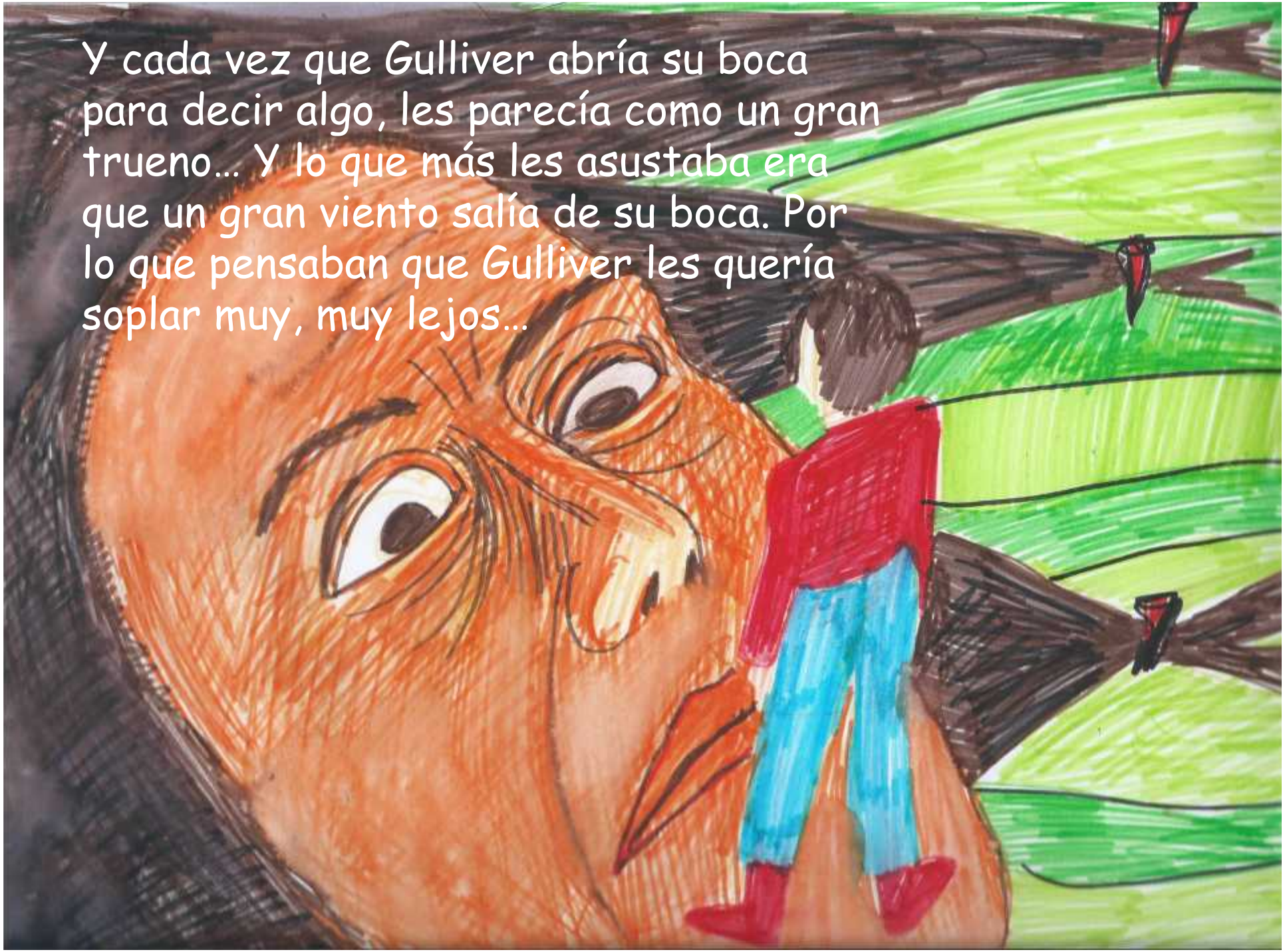
Si vosotros niños, habéis oído hablar de Gulliver, probablemente sabréis que le gustaba viajar , y que se sorprendió muchísimo la mañana que se despertó en un país donde todo era tan pequeño… Tan diminuto…

Ese país era tan diminuto, que Gulliver podía pasar por encima de un gran río como si fuese una pequeña corriente de agua de lluvia…

Pero era una país de verdad… con gente diminuta de verdad… Eran tan pequeños, que apenas podía oírles cuando hablaban, ni entenderles. No podía reconocer su idioma, le resultaba tan extraño.



Mientras mostraba su sorpresa, hacía muecas que asustaban a los liliputienses, y éstos pensaban que era una horrible persona que quería hacerles daño. La mayoría de ellos creían que Gulliver se los iba a comer… Igual que uno come cereales de desayuno o patatas fritas (no comida de verdad).



Y cada vez que Gulliver abría su boca para decir algo, les parecía como un gran trueno… Y lo que más les asustaba era que un gran viento salía de su boca. Por lo que pensaban que Gulliver les quería soplar muy, muy lejos…

El castillo más grande del país de los liliputienses era tan pequeño para Gulliver como el que un niño construye en la arena de la playa…

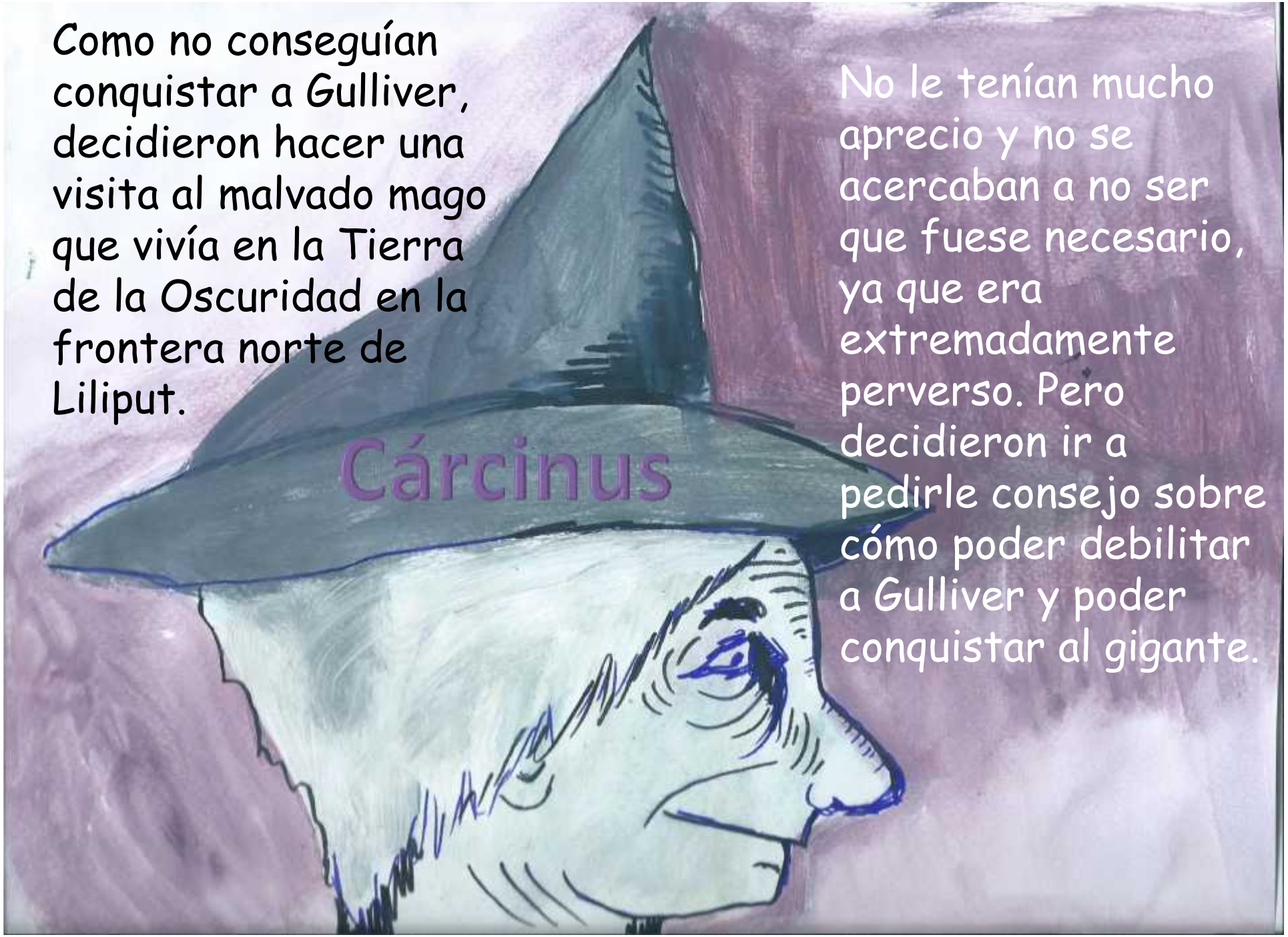
Por todas estas razones decidieron atarlo…
Pero no se iba a entregar tan fácilmente…

Por tanto, le lanzaron flechas todos a la vez, pero él casi no las notó. Apenas sintió una leve picazón que se aliviaba rascándose…

Y al comenzar a rascarse, los liliputienses que se habían subido a su cuerpo, sintieron como un terremoto bajo sus pies y cayeron todos sin remedio.

Ambiciosos y persistentes en su intento de contenerle, lo ataron a sus barcos, para que tirase de ellos igual que un barco remolcador tira de otros más grandes para llevarlos a puerto…, o como se hace con muchos otros trabajos duros.

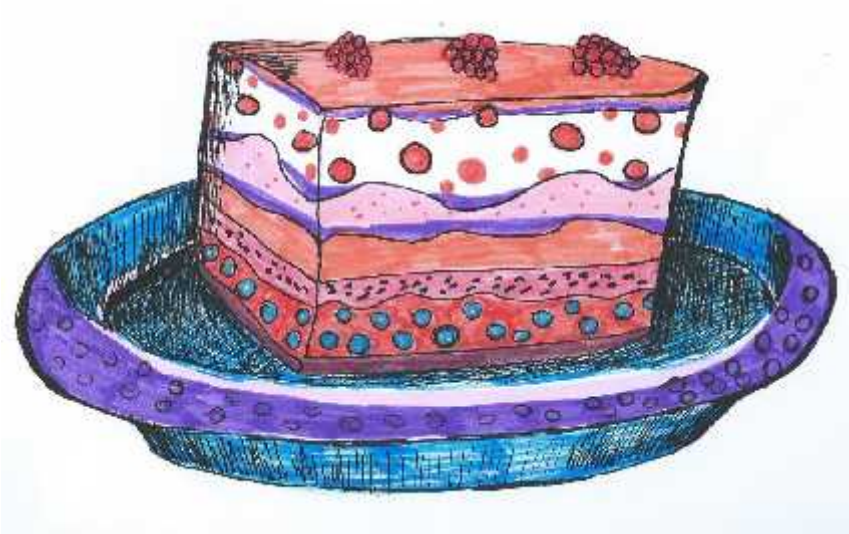
Como no conseguían conquistar a Gulliver, decidieron hacer una visita al malvado mago que vivía en la Tierra de la Oscuridad en la frontera norte de Liliput.



No le tenían mucho aprecio y no se acercaban a no ser que fuese necesario, ya que era extremadamente perverso. Pero decidieron ir a pedirle consejo sobre cómo poder debilitar a Gulliver y poder conquistar al gigante.

Cárcinus les aconsejó que alimentasen diariamente a Gulliver con comida poco saludable para que enfermase.

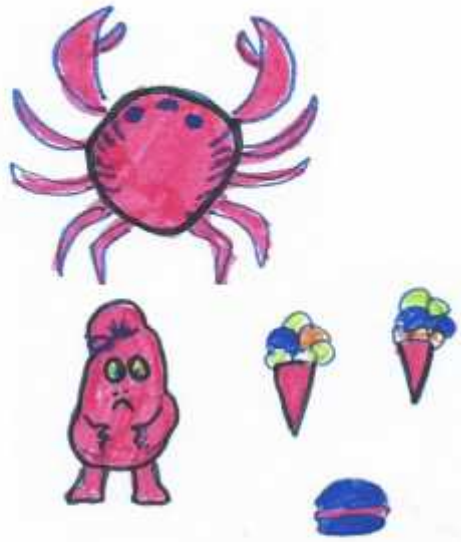
Así que le dieron una cesta repleta de golosinas, chocolate, pasta blanca refinada, harina blanca refinada, aceites y grasas para freír, refrescos llenos de azúcar, muchas salchichas y productos cárnicos procesados, donuts y muchos otros alimentos poco saludables.



Les dijo que los **Malvados Carcinógenos** que vivían en esos alimentos, harían que Gulliver enfermase y se debilitase... Podría ponerse tan enfermo, que incluso podría morir…

A los **CARCINÓGENOS** les gustan especialmente los alimentos fritos. Disfrutan viviendo en los productos de carne procesada, las salchichas y varios tipos de dulces. Cuantos más comes, durante más tiempo operan en tus intestinos, y más fuertes se vuelven para provocar la enfermedad denominada CÁNCER.

Cáncer significa cangrejo. Pero no uno de verdad con mandíbulas, sino que se comporta como él, agarrándose y dañando a todo el que le rodea… y una vez que aparece, se extiende dentro de ti y penetra en cada parte de tu cuerpo.



Y así, los liliputienses hicieron lo que el malvado mago les había dicho: alimentaron a Gulliver sólo con alimentos repletos de los malvados Carcinógenos… Día tras día,.. Mes tras mes… Como a Gulliver le agradaba el sabor de esa comida, cada vez comía más, sin saber que caería enfermo. Y así sucedió: después de algún tiempo, Gulliver ya no podía hacer sus necesidades sin esfuerzo, y tenía terribles dolores de estómago.

Estaba tan débil, que los liliputienses ya no le temían. Mirándolo tumbado e indefenso, se dieron cuenta de que Gulliver nunca había supuesto una amenaza para ellos y que en realidad, era un buen tipo. Incluso se hicieron amigos.

Pero al estar tan enfermo, Gulliver no podía cultivar esta nueva amistad. En su estómago, en sus intestinos, había cosas creciendo que le causaban mucho dolor. Se sentía muy débil y no podía hacer sus necesidades correctamente

Con el tiempo, los liliputienses se dieron cuenta de que era una buena persona e incluso empezaron a sentir pena por su sufrimiento.

Era tan grande, pero a la vez, tan débil y tan enfermo…

Así que intentaron buscar un remedio para revertir su enfermedad y ayudarle.

Realizaron una tormenta de ideas y llegaron a la conclusión de que el **Hada Afrutada** podría saber cómo hacerlo. Era posible que tuviese un **antídoto**, alguna cura mágica para ayudar a Gulliver.

Así que fueron a visitarla al sur del país, cerca de la frontera de Liliput donde crecían todo tipo de frutas y verduras.

El Hada Afrutada les explicó que Gulliver había enfermado debido a la alimentación tan poco saludable que había tomado durante un largo periodo de tiempo. También les explicó que, para un estómago y una digestión saludables, es muy importante comer una gran variedad de frutas y verduras, en especial las de hoja verde.

Les mostró su cesta mágica con grandes cantidades de lechuga, coliflor, acelgas, tomates, brócoli, col rizada, sandía, fresas y otras bayas, manzanas, peras, zanahorias, pimientos, panecillos de trigo integral y todo tipo de frutos secos. Hasta había una botella de aceite de oliva.

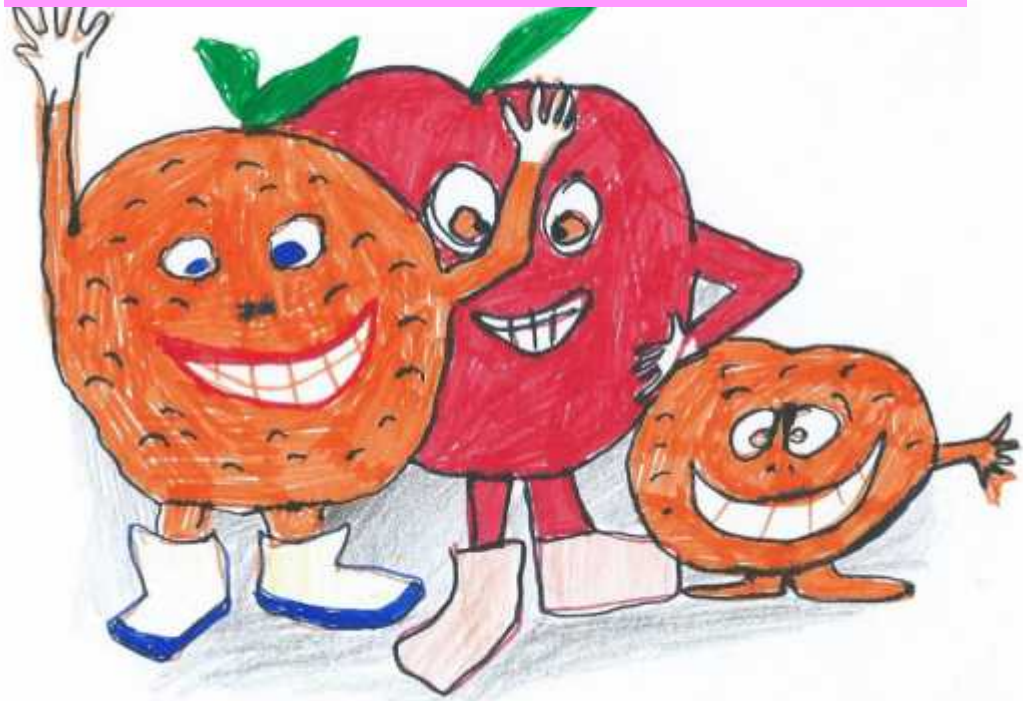
Les dijo que todos esos alimentos tenían una gran cantidad de **Antioxidantes Buenos**, que eran saludables y podrían luchar contra los Malvados Carcinógenos y vencerlos. Les regaló su cesta mágica para intentar curar a Gulliver.

„Todos los días debe comer 5 piezas de fruta, y 5 porciones de verdura" – hizo hincapié.

„Y en lugar de pan y pasta de harina refinada, debe tomar trigo integral".

„Todos los días debe tomar unos pocos frutos secos, y al cocinar, utilizad aceite de oliva".

ANTIOXIDANTES BUENOS



EL HADA AFRUTADA

Así que escucharon al Hada Afrutada e hicieron exactamente lo que les había dicho. Día tras día … Mes tras mes…

Con el tiempo, Gulliver se sintió mucho mejor, recuperando sus fuerzas.

Pero, desafortunadamente, había otra amenaza para la salud de Gulliver.

Mientras que los liliputienses estaban cultivando (habían creado un huerto ecológico al ver la milagrosa recuperación de la salud de Gulliver), el viejo y malvado **Gángster Tabaco** se acercó agresivamente a Gulliver.

Fabricaba bebidas alcohólicas y cigarros y tenía mucho interés en vendérselos a Gulliver.
Pero se los ofreció gratuitamente para crearle adicción.

Pero en el alcohol y los cigarros también hay muchos Malvados Carcinógenos dañinos.
De hecho, el Gánster Tabaco y Cárnicus son viejos amigos que trabajan juntos.

El Hada Afrutada les había advertido de que, si querían mantener a Gulliver saludable, debían protegerle de la mala influencia del Gánster Tabaco. Pero lo cierto es que poco podían hacer mientras este monstruo tuviese libertad para moverse por el país y anunciarse libremente.

Así que decidieron proclamar una ley especial que prohibiese al Gánster Tabaco acercarse a Gulliver y a cualquier niño o adolescente. Bajo esta ley, estaba prohibido anunciar alcohol y tabaco, especialmente a los niños.

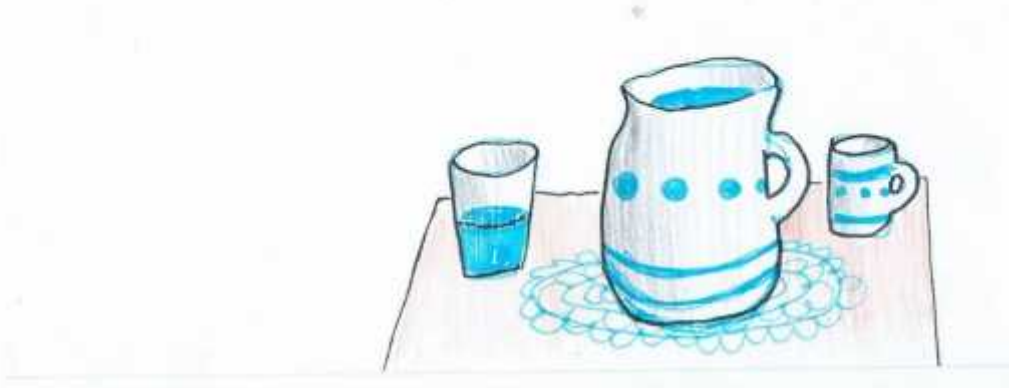
Incluso se debían realizar advertencias en los envases sobre sus peligros para la salud, para que nadie los comprase. Se debía indicar que esos productos eran venenosos y letales.

Después de ésto, el trabajo de Gulliver fue el de defender a Liliput del Malvado Mago Cárnicus y el viejo Gánster Tabaco.

Todo aquellos que habían consumido sus productos durante un largo periodo de tiempo, debían ser examinados por un médico para chequear su salud.

Hoy día, Gulliver viaja de nuevo por el mundo, promoviendo una vida saludable, explicando a los padres que cuiden la salud de sus hijos. Les cuenta que es muy importante comer frutas, verduras, frutos secos, pan integral, y la menor cantidad posible de dulces, azúcares refinados y carne roja procesada.

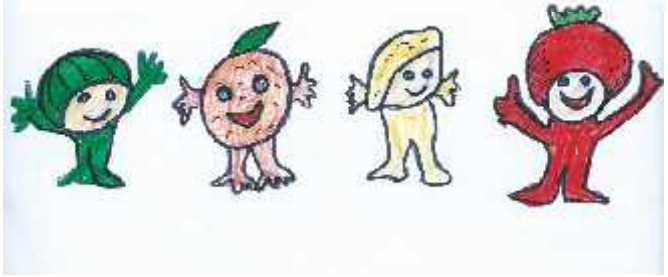
Recomienda especialmente beber agua natural en lugar de bebidas gaseosas y artificiales para permanecer hidratado...



Gulliver también tiene un mensaje para los abuelos, especialmente aquellos entre **50 y 70 años: que se realicen chequeos médicos** para una detección temprana del cáncer para que puedan ser curados a tiempo, antes de que sea demasiado tarde. Las personas pueden parecer sanas por fuera, pero estar realmente enfermas por dentro.

Para cualquier pregunta sobre los chequeos médicos o cómo ser examinado a tiempo, llama a Gulliver o a su amigo el médico de familia en el centro de salud más cercano.

„Cómo enfermó Gulliver en el país de los Liliputienses"



Autora:

Irena Stipesevic Rakamaric, MD, MPH, especialista de salud pública

Editor:

Instituto de Salud pública del Condado de Varazdin Croacia