

## **Compromiso de participación en el Programa Forma Joven**

Yo, **PATRICIA JIMÉNEZ ALCÁNTARA**, como participante en el Programa Forma Joven del IES Picasso, de Chiclana de la Frontera, me comprometo al desarrollo del Plan de Actuación que se realizó y se incorporó al Portal Séneca, atendiendo a los siguientes objetivos:

- Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan al alumnado afrontar los riesgos para la salud más frecuentes en estas edades, favoreciendo la elección de conductas saludables.
- Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.
- Desarrollar habilidades que potencien la autonomía emocional, una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás, así como estrategias que permitan afrontar los retos de la vida de forma sana y equilibrada.
- Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, el consumo de frutas y hortalizas y la disminución del consumo de bebidas azucaradas.
- Progresar en la adquisición de hábitos relacionados con el sentido visual (observación visual, auditiva, noción espacial, prudencia y pronta decisión...) utilizando adecuadamente y con sentido de la responsabilidad los transportes particulares y colectivos.
- Promover un conocimiento de la sexualidad como parte del desarrollo personal: las relaciones saludables, seguras y satisfactorias, la igualdad entre hombres y mujeres, la eliminación de comportamientos sexistas y la prevención de los riesgos derivados como embarazos no planificados y de infecciones transmisibles sexualmente.
- Ofrecer estrategias para un uso responsable de las tecnologías de la información y comunicación, fortaleciendo la relación entre padres, madres, hijos e hijas y fomentando valores y actitudes positivas hacia las mismas.
- Evitar el consumo y/o retrasar la edad de inicio de consumo de sustancias adictivas, incidiendo en los factores de riesgo y de protección que se relacionan con la probabilidad de uso de tabaco, de alcohol y de otras sustancias o conductas adictivas.
- Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre los grupos de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones.
- Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.
- Mejorar el entorno del centro en su dimensión física y social mediante estrategias de estudio, valoración y actuación para la promoción de la salud y el bienestar general de la comunidad, de cara a incrementar los activos que protegen y mejoran la salud hacia entornos más sostenibles y saludables.