

*Sr. Director:*

El jueves 13 de mayo de 1999, en el Restaurante El Casino - Círculo de contribuyentes de Alcalá de Henares, fue entregado el Primer Premio en los III Premios de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria para proyectos de actividades comunitarias en Atención Primaria (PACAP), uno de los más prestigiosos galardones de ámbito nacional en el campo de la promoción de la salud. El ganador de esta edición ha sido el proyecto de educación para la salud "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes", elaborado por el Dr. Patricio José Ruiz Lázaro, pediatra coordinador del proyecto, y las enfermeras Dña. Rocío Puebla del Prado y Dña. Julia Cano Carrascosa, del Centro de Salud Manuel Merino de Alcalá de Henares. El proyecto, premiado con un millón de pesetas, encuentra su justificación, por poner algunos ejemplos, en la recomendación que la "American Medical Association" da al aconsejar que los padres u otros adultos que prestan servicios a los adolescentes reciban asesoramiento sanitario sobre promoción de la salud<sup>(1)</sup>, o en la importancia que el centro "Advocates for Youth" de Estados Unidos concede a enseñar a los adolescentes estrategias para autoimpulsar su adaptación saludable al entorno<sup>(2)</sup>. La población diana son padres o tutores de adolescentes en edades entre 12 y 16 años, y los propios adolescentes de 12 a 16 años. Los objetivos generales son ayudar a los padres o tutores a promover la adaptación saludable de sus hijos, aportar recursos y fórmulas a los adolescentes que les facilite el desarrollo personal y su adaptación saludable al entorno, y entrenar a estos últimos en las habilidades necesarias para elegir las conductas más saludables.

El proyecto consta de dos ciclos de tres talleres:

- Un taller para padres o tutores titulado "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes", que consta de cuatro sesiones.

- Un taller para adolescentes titulado "Aprendiendo a aceptarnos", que consta de cinco sesiones.

- Un taller para adolescentes titulado "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones", que consta de cinco sesiones.

\*Pediatra. Coordinador médico. \*\*D.U.E. Centro de Salud "Manuel Merino". Alcalá de Henares (Madrid).

Correspondencia: Patricio José Ruiz Lázaro. Luis Vives, 5, 6º A. 28803 Alcalá de Henares (Madrid)

## Educación para la Salud a grupos de padres o tutores de adolescentes y a grupos de adolescentes en un Centro de Salud: consideraciones respecto a un proyecto premiado

Las sesiones son de hora y media, los jueves de 19 a 20,30 horas en la sala multiusos del centro de salud, por tanto, dentro de la jornada laboral de los coordinadores de las sesiones. Semanalmente, se reserva un día de 14 a 15 horas para la evaluación de las actividades realizadas y la preparación de las siguientes.

Se les enseña a los padres los factores de desarrollo y deterioro del adolescente, cómo mejorar sus habilidades de diálogo con sus hijos, y cómo ayudarles a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos. Los adolescentes, por su parte, aprenden en los talleres a conocerse y comprenderse mejor (a sí mismos y a los demás), tener una visión realista de su cuerpo y de sus propias posibilidades, comunicar mejor lo que sienten y lo que desean, resistir a las presiones de los demás, afrontar bien los conflictos interpersonales, planificarse para lograr sus metas y saber tomar decisiones.

Según la filosofía del proyecto, adquirir habilidades de conocimiento y desarrollo de las posibilidades, estar más a gusto con uno mismo, aprender a comunicarse con los demás y aprender a pronosticar y calibrar las consecuencias antes de tomar una decisión, son pasos previos imprescindibles en el desarrollo de una eficaz prevención, por ejemplo, de drogodependencias, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual o trastornos de la alimentación.

Paralelamente al proyecto premiado, pero fuera del mismo, los adolescentes de 12 a 16 años cuentan en el centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares con la posibilidad de acudir a una consulta de promoción de la salud exclusiva para ellos atendida por el pediatra Patricio Ruiz y la enfermera Rocío Puebla. Un espacio para que puedan expresar sus necesidades, dudas o temores sobre afectividad, sexualidad, VIH / SIDA, alimentación, drogas, desarrollo físico, deporte, estudios, aspectos de su personalidad, relaciones interpersonales, o cualquier otro tema que les interese, de forma confidencial, y al que pueden acudir solos o acompañados de sus amigos.

### Bibliografía

- 1 American Medical Association. Guidelines for Adolescent Preventive Services. Baltimore; Williams & Wilkins, 1994.
- 2 Advocates for Youth. Life Planning Education. A Youth Development Program. Washington; Advocates for Youth, 1991.