

Sexualidad y "coaching" para prevenir adicciones

A Estrada impulsa actividades para formar a los jóvenes
derrumbando mitos y tabúes

Silvia Pampín A Estrada 16.11.2016 | 03:02



Álvarez, Sánchez, Llobet, Sanmartín, Guzmán, Fuentes y Constenla, ayer, en A Estrada. //
Bernabé / Adrián Rei

Bajo la premisa de que una baja autoestima es un factor de riesgo que predispone a sufrir trastornos adictivos, Concello de A Estrada, Acrofam y el Centro Juvenil La Estación han decidido poner su granito de arena para contribuir al desarrollo integral de los jóvenes de A Estrada. Para el viernes programan un taller de sexualidad y para el sábado, sesiones de "coaching" y comunicación.

Saber decir "no" y adoptar medidas de autoprotección es muy importante. Tanto como saber luchar por lo que se quiere. Y para todo ello es clave tener una buena autoestima. Si esta es baja y a ello se suma la inmadurez que por definición conlleva la adolescencia, el riesgo de sufrir trastornos adictivos se dispara. Por eso, el Servicio de Prevención de Drogodependencias de la Concellería de Sanidade de A Estrada, la Asociación para el Crecimiento y la Orientación en Familia (Acrofam) y el Centro Juvenil La Estación han decidido dar un nuevo

paso al frente y, aliados con el Grupo Ambos y el Instituto Ben Pensante, poner su granito de arena para contribuir al desarrollo integral de los adolescentes y jóvenes de A Estrada y, de este modo, proporcionarles los mejores mimbres para trenzar un futuro exitoso.

Decidieron impulsar para las 19.00 horas del viernes un taller de sexualidad y para la mañana del sábado, un campus de cooperación con "coaches". Ambas iniciativas tendrán lugar en el bajo de la estación de buses, sede del colectivo juvenil, y fueron presentadas en la mañana de ayer por la responsable del departamento del Servicio de Prevención de Drogodependencias, Isabel Sanmartín, en compañía de la directiva de Acrofam Kim Llobet y de la integrante del Centro Juvenil La Estación Annie Sánchez así como del director y fundador del Instituto Ben Pensante Daniel Álvarez, las psicólogas Lara Fuentes e Idhaly Guzmán, esta última también sexóloga y especialista en parejas e integrante del grupo Ambos junto a Miguel Constenla.

Tras disculpar la ausencia del edil de Sanidade, Óscar Rancaño por causas laborales, Sanmartín incidió en que ambas iniciativas trabajan factores de prevención que les interesa propiciar. En la adolescencia, "la sexualidad es afectividad", explicó. Y el campus de cooperación trabajará "habilidades sociales" de vital importancia para el futuro de los jóvenes. De ahí que el Concello le brinde soporte.

Se trata, según Kim Llobet y Annie Sánchez, de poner a disposición de los jóvenes todas las herramientas que necesitan para crecer como personas, con una sensibilidad que fue muy elogiada por el "coach" Daniel Álvarez junto con otros "coaches" como Cuca Iglesias Ferrer, que realizarán en A Estrada el sábado una de las 7 iniciativas de este tipo que los "coaches" vinculados a Ben Pensante suelen realizar al año.

A fin de ayudarles a "hacerse valer y luchar" por lo que quieren en un mundo "apasionante" pero que les puede parecer hostil, además de a comunicarse, el campus de cooperación -dirigido a jóvenes de 14 a 20 años- se estructurará en torno a una sesión de "coaching" y a un taller de arteterapia que ayude a los adolescentes a conocerse mejor a sí mismos y a comunicarse mejor con los demás. Se pretende favorecer el liderazgo de los jóvenes y así su futuro.

En cuanto al taller de sexualidad -abierto a adolescentes, padres y docentes- buscará derribar los mitos y tabúes relacionados con la sexualidad que Guzmán y Constenla están percibiendo en los talleres de sexualidad de Acrofam que están impartiendo en los institutos, con una dinámica en la que las dudas se plantean por escrito de manera anónima.

El objetivo es dotar a los jóvenes de una adecuada autoestima y de habilidades que les permitan vivir de modo respetuoso con su cuerpo, con los demás y con sus creencias. Esa información no se suele obtener en el hogar sino con amigos -que tienen las mismas dudas- y en internet, que paradójicamente les genera grandes lagunas y motiva que no tengan claras las líneas entre fantasía y realidad.