

## UN PORTAL DE PREVENCIÓN Y SALUD DEL ADOLESCENTE

**Clikasalud** es un portal gratuito de prevención y educación para la salud del adolescente, dirigido principalmente a jóvenes de 12 a 16 años, profesores y padres, patrocinado por Adeslas. Los contenidos y recursos pedagógicos del portal están relacionados con los temas que más preocupan en ese periodo de la vida: sexualidad, drogas, salud física y salud mental. Y, a través del nuevo boletín Clikágora, con otros recursos de la red, aportaciones de expertos, iniciativas desarrolladas en centros escolares, noticias, etc.

Clikasalud estrena este nuevo enfoque con el tema "Trastornos de la alimentación", para el cual ha contado con la colaboración desinteresada de la escritora Espido Freire, quien comparte a través de una entrevista audiovisual, su experiencia con la bulimia.



Para complementar la utilidad de este material, se ha elaborado una guía didáctica para los centros escolares, que además propone que los alumnos participen en el concurso "Alimenta tu autoestima" a partir de la realización de un póster de sensibilización sobre los trastornos de la alimentación. La fecha última para la recepción de los trabajos participantes es el próximo 25 de mayo.

## EJERCITAR LA MEMORIA ASEGURA MEJORES RESULTADOS EN EL AULA

Son muchos los que advierten que no está bien delimitado el concepto de fracaso escolar. En general, se suele medir por las dificultades para alcanzar los objetivos generales de la enseñanza, teniendo como indicadores habituales el fracaso en los exámenes y las repeticiones de curso.

A este respecto es importante considerar el aprendizaje como uno de los aspectos fundamentales que debe trabajarse para evitar, dentro de lo posible, el fracaso escolar en el

aula. En esta línea el aprendizaje se define conjuntamente con la memoria, como parte crucial del proceso de aprendizaje

Hay un vacío editorial respecto a las técnicas de memoria para estudiantes de Secundaria y Bachillerato tal y como pone de relieve Guillermo Antón en su libro *Técnicas de memoria para estudiantes*, de Editorial MAD Eduforma. Se trata de un texto que acerca de un modo sencillo y práctico las técnicas de memoria a los estudiantes con ejemplos específicos. Para ello proporciona herramientas memorísticas imprescindibles para que la preparación de exámenes sea más eficiente, suponga menos tiempo y se obtenga mejores calificaciones, a través de ejercicios prácticos y ejemplos.

*Técnicas de memoria para estudiantes*, de editorial MAD Eduforma va dirigido a jóvenes de Secundaria y Bachillerato. Sin embargo, puede ser utilizado por profesores o universitarios que tengan que memorizar gran cantidad de información, así como por cualquier persona que no disponga de mucho tiempo libre y necesite sacar el máximo rendimiento a sus horas de estudio.



## EL ALCOHOL EN LOS MENORES

Se ha celebrado en Madrid un Seminario Internacional sobre alcohol y daño cerebral en menores, patrocinado por el Ministerio de Sanidad, en el que se han presentado los datos del último informe de la OMS sobre las tendencias de consumo de alcohol en las capas más jóvenes de la población.

Según los datos presentados, un 81% de los estudiantes de Secundaria españoles entre 14 y 18 años ha bebido en el último año, y el 65'6 % ha bebido menos de un mes antes de contestar al estudio. De ellos, un 58% reconoce haberse emborrachado alguna vez, y el 70% afirma beber alcohol todos los fines de semana. Se extiende pues el consumo a edad muy temprana y fuera del ámbito familiar.

Además, ha surgido como nueva moda el denominado "binge drinking", "atracción", un consumo muy intenso de alcohol en muy poco tiempo, que constituye una conducta de elevadísimo riesgo para la salud, y es posible origen de daño cerebral. Estas nuevas pautas de comportamiento, de tradición anglosajona, sustituyen al consumo tradicional del vino en las sociedades mediterráneas, como complemento a la alimentación y a las relaciones personales.

Las evidencias científicas relacionan el consumo de grandes cantidades de alcohol con alteraciones en los procesos de

memoria y aprendizaje de los jóvenes. La adolescencia es una etapa de crecimiento y, por tanto, de enorme vulnerabilidad, en la que la neurotoxicidad del alcohol actúa sobre todo en el hipocampo cerebral, el "hogar" neurológico de la memoria.

El consumo de alcohol hasta la embriaguez, como pauta de conducta de los fines de semana, es uno de los factores desencadenantes del fracaso escolar, incide en numerosas patologías psíquicas, y se asocia también con primeras experiencias sexuales negativas y sus consecuencias no deseadas. Es imprescindible dar a conocer a los alumnos los riesgos del consumo de alcohol, como tema propio de la acción tutorial.



## PROTAGONISTAS



### INMACULADA SUÁREZ VALDÉS

Psicóloga. Coordinadora del teléfono DEFENSOR DEL PROFESOR

Participa en representación de ANPE en las IX jornadas organizadas por la FAD sobre prevención de conductas de riesgo en los jóvenes, con una ponencia sobre "El papel de la mediación en el ámbito escolar".



### LUIS ROJAS MARCOS

Psiquiatra. Profesor de la Universidad de Nueva York.

Pronunció una conferencia sobre "La salud emocional de los docentes" en el marco del Congreso "De la educación socioemocional a la educación en valores". En ella recomendaba a los profesores que viven situaciones difíciles que se atrevan a contarlas. Su intervención justifica pues nuestra iniciativa del Defensor del Profesor.



### PETER HEESSEN

Presidente de la Academia Europa, Órgano de formación de la CESI

Ha organizado en Sevilla un Congreso Europeo sobre "La integración de los jóvenes y los trabajadores de edad en el mercado laboral", en el que ha participado ANPE.