



## ¿QUÉ ES EL CENTRO SENDA?

Es un servicio gratuito destinado a la prevención y promoción de hábitos de vida saludables entre la población joven.

Esta iniciativa está desarrollada por Fundación Diagrama y financiada por el Instituto Cántabro de Servicios Sociales (ICASS), a través del programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF.

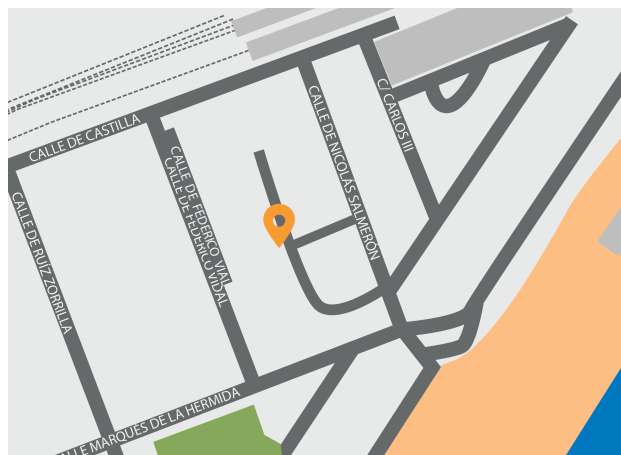


## ¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

Este programa está dirigido a personas jóvenes de entre 14 y 21 años que quieran mejorar sus hábitos y conocimientos sobre salud y llevar una vida saludable a través de la participación con otros chicos y chicas en distintas actividades y talleres.

- Si eres un o una joven interesado en participar, ¡ponte en contacto con nosotros y te informaremos sobre qué hacemos en cada momento y resolveremos tus dudas!
- Si eres una entidad o recurso que trabaja con jóvenes puedes ponerte en contacto con nosotros para que te informemos sobre nuestro trabajo y cómo hacer la derivación.

## ¡CONTACTA CON EL CENTRO!



Entra en la web

[centrosenda.fundaciondiagrama.es](http://centrosenda.fundaciondiagrama.es)

O visita nuestra sede en:  
C/ Federico Vial, 9-11 - bajo  
(entrada por C/ Nicolás Salmerón)  
39009 Santander

O llámanos por teléfono:  
942 310 630

O escríbenos un e-mail a:  
[senda.cantabria@diagrama.org](mailto:senda.cantabria@diagrama.org)

[www.fundaciondiagrama.es](http://www.fundaciondiagrama.es)

# CENTRO SENDA

DE ORIENTACIÓN PARA JÓVENES



 **Fundación Diagrama**

 GOBIERNO de CANTABRIA  
CONSEJERÍA DE UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN MEDIO AMBIENTE Y POLÍTICA SOCIAL  
 **icass**  
Instituto Cántabro de Servicios Sociales  
Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF



# SERVICIOS



## Servicio de prevención grupal

Desde este servicio se llevan a cabo talleres, charlas, encuentros monográficos y diversas actividades con una metodología activa y participativa. La participación puede ser puntual en una actividad o de manera asidua en el servicio.

Hay 3 programas distintos:

- **Programa de competencia psicosocial.** Con actividades diseñadas para mejorar la comunicación, la resolución de conflictos, el autocontrol, la toma de decisiones y la educación emocional.
- **Programa de promoción de la salud.** En el que se abordan temas como la sexualidad, la alimentación saludable, la higiene corporal, la utilización de los recursos sanitarios del entorno, el botiquín en casa o la práctica deportiva.
- **Programa de prevención de drogodependencias.** Abarca sesiones grupales sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

## Centro de orientación online

A través de la web podrás estar informado sobre nuestras actividades y otras iniciativas en materia de salud que se desarrollan en tu municipio. Además, podrás realizar consultas y plantear tus dudas en el apartado 'Contacto' y una persona de nuestro equipo te ayudará a resolverlas. También podrás participar en nuestros cursos online:

- Educación afectivo-sexual.
- Aspectos sanitarios para la vida autónoma.
- Manipulador de alimentos.
- Educación vial.
- Primeros auxilios.
- Alimentación saludable.
- Adicción en las TIC.

## Servicio psicológico individualizado

Las personas jóvenes usuarias del Centro Senda que requieran una atención más especializada e individualizada en aspectos relacionados con la salud, podrán ser atendidas por el psicólogo o psicóloga del recurso, quien determinará la intervención concreta a realizar.