

# La Escuela de Salud Navarra incorpora en sus actividades un taller para promover la salud emocional en personas adultas

También ofrece formación práctica sobre cuidados, crianza, envejecimiento y enfermedades crónicas en los 14 cursos programados, que son gratuitos y para los que es necesaria la inscripción previa

**Martes, 17 de septiembre de 2024**



 Actividad de la Escuela de Salud.

La Escuela de Salud Navarra, que coordina el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), ofrecerá entre septiembre y diciembre **14 talleres**, uno de ellos telepresencial, que tienen como objetivo mejorar la salud y el bienestar de las personas mayores, aquellas que tienen enfermedades crónicas, padres y madres, población general y personas que cuidan. Además, como novedad, ha organizado un taller para promover la salud emocional entre las personas adultas participantes y/o con su entorno.

Esta oferta formativa es gratuita y se desarrollará en siete localidades de la Comunidad Foral: Ablitas, Aoiz / Agoitz, Cintruénigo, Cortes, Tafalla, Pamplona / Iruña y Pitillas. El plazo de inscripción finaliza una semana antes de que comience cada actividad y, para apuntarse, es posible hacerlo a través del teléfono 848 42 34 50 en horario de 8.00 a 15.00 horas o en la web [escueladesalud.navarra.es](https://escueladesalud.navarra.es).

## Mejorar el bienestar de la población

La Escuela de Salud Navarra ofrece a la ciudadanía formación práctica para afrontar con la mejor salud posible las distintas etapas de la vida y las diferentes situaciones que se puedan encontrar. Así, teniendo en cuenta que el bienestar emocional es uno de los pilares básicos del cuidado de la salud mental, se ha puesto en marcha el taller “Cuidando nuestra salud emocional”, que se divide en cinco sesiones de 2 horas de duración cada una.

En grupos de trabajo en los que compartirán experiencias y reflexiones, las personas asistentes conectarán con sus emociones, conocerán en qué consiste el pensamiento saludable, cómo afrontar las situaciones de estrés o malestar, así como las claves de la comunicación asertiva. En definitiva, podrán desarrollar recursos y habilidades para aprender a regular la gestión de sus emociones.

Las sesiones serán los días 16, 23 y 30 de octubre y 6 y 13 de noviembre a las 17.00 horas en la sede del ISPLN de la calle Leyre (entrada por la calle Sangüesa).

## Claves para facilitar el día a día de madres y padres

La **Escuela de Madres y Padres** ha planificado para el último cuatrimestre del año tres talleres presenciales bajo el título “Crianza positiva: claves para facilitar el día a día”. Así, el colegio público de Pitillas acogerá el primero el 7, 14, 21 y 28 de octubre y las Escuelas Pías de Tafalla, el segundo los días 5, 12, 19 y 26 de noviembre. En ambos casos se dirige a familias con niñas y niños de entre 3 y 12 años. El tercer taller, por su parte, está programado para familias con hijos e hijas de entre 6 y 12 años y tendrá lugar los días 4, 11, 18 y 25 de noviembre en la Biblioteca de Navarra, en Pamplona.

## Promover un envejecimiento activo saludable

La **Escuela de Mayores**, pensada para la población mayor de 60 años, plantea cuatro talleres: dos sobre “Envejecer con salud”, los cuales tendrán lugar los días 22, 24, 29 y 31 de octubre en Cortes y el 4, 6, 11 y 13 de noviembre en el centro comunitario Ermitagaña, y otros dos titulados “Hablamos de sexualidad”, que se ofertarán en Aoiz y Pamplona / Iruña el 9 y el 17 de octubre, respectivamente. Este último se realizará en colaboración con la Asociación de Personas Sordas de Navarra (Asorna) y está dirigido a personas con

discapacidad auditiva.

### **Apoyo a personas con enfermedades crónicas**

La **Escuela de Pacientes** ofrece tres tipos de talleres. Por un lado, “Alimentación y actividad física en diabetes tipo 2” se desarrollará en Cintruénigo (30 de septiembre y 2, 7 y 9 de octubre) y en Ablitas (8, 10, 15 y 17 de octubre). Por otro, el curso “Cómo aceptar una enfermedad crónica” será en la Residencia Deportiva Fuerte del Príncipe los días 4, 6, 11 y 13 de noviembre. El taller telepresencial de “Ayuda para dejar de fumar”, que consta de 7 sesiones, comenzará el 4 de noviembre.

### **Para cuidar, cuidarse**

La **Escuela de Cuidados** se dirige a personas que dedican parte de su tiempo a atender a familiares o a seres cercanos. Para ello, ofrece en octubre (14, 16, 21 y 23) el taller “Cuidar a una persona con demencia y cuidarse” y en noviembre (18, 20, 25 y 27) “Cuidar a una persona con dependencia y cuidarse”. Cada uno de estos cursos consta de cuatro sesiones y, como en toda la oferta de la Escuela de Salud, es importante acudir a todas las sesiones incluidas en cada taller porque son complementarias.

Toda la formación es impartida por profesorado colaborador experto en la materia, que incluye tanto a profesionales de ese ámbito como a personas que han vivido o viven esa experiencia en primera persona.

Los talleres se organizan a iniciativa de la Escuela de Salud y, en otras ocasiones, los solicitan ayuntamientos, asociaciones, APYMAS, centros sociosanitarios..., que colaboran en la preparación y difusión de las actividades.