



**CETRAS. (CENTRO ESPECÍFICO  
DE TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN  
DE ADICCIONES SOCIALES)**

Avda. Valle esgueva, 8  
47011 Valladolid  
Tfno. y Fax: 983 310 300  
Tfnos: 983 310 285 / 983 310 317 / 983 263 811  
Página web: <http://cetras.org/>  
Correo electrónico: [cetras.valladolid@gmail.com](mailto:cetras.valladolid@gmail.com)

---

## **ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES SOCIALES Y PROMOCIÓN DE LA SALUD 2017**

EQUIPO TÉCNICO DE CETRAS

### ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN

- Taller de Prevención de los Trastornos del Conducta Alimentaria.
- Taller de Prevención de la Ludopatía
- Taller de Prevención del Alcoholismo.
- Taller de Prevención del Consumo de Tabaco y del Tabaquismo.
- Taller de Prevención del Mal Uso y Abuso de las Nuevas Tecnologías.
- Taller de Prevención y Afrontamiento de las Fobias.
- Taller de Prevención de Adicciones Sociales.

### OBJETIVO

Trabajar los factores psicosociales que favorecen el desarrollo de cualquier Adicción Social, con el fin de prevenir su aparición.

### DESTINATARIOS

Asociaciones asistenciales, culturales, juveniles y vecinales, centros cívicos, educativos y demás organizaciones no gubernamentales.

### DURACIÓN Y FRECUENCIA

La duración y frecuencia de cada actividad se adaptará a las necesidades de cada colectivo.

### PLAZO DE SOLICITUD

Durante todo el año.



**CETRAS. (CENTRO ESPECÍFICO  
DE TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN  
DE ADICCIONES SOCIALES)**

Avda. Valle esgueva, 8  
47011 Valladolid  
Tfno. y Fax: 983 310 300  
Tfnos: 983 310 285 / 983 310 317 / 983 263 811  
Página web: <http://cetras.org/>  
Correo electrónico: [cetras.valladolid@gmail.com](mailto:cetras.valladolid@gmail.com)

---

### ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Taller de ayuda a la Soledad.
- Charla: Importancia de la Comunicación. Comunicación asertiva.
- Taller: Toma de decisiones y Solución de Problemas y Conflictos.
- Charla: Nuestra Autoestima. Qué es, Cómo está, Cómo puedo mejorarla.
- Taller: Control Emocional. Manejo del Stress. Respiración y Relajación.
- Charla: La Empatía.
- Charla: La Libertad.
- Charla: La Responsabilidad.
- Charla: La Violencia.
- Charla: ¿Cómo afrontar la pérdida de un ser querido?
- Taller: Cómo controlar la Impulsividad
- Charla: Promoción de la Felicidad.
- Taller: Gestiona de forma efectiva tu tiempo libre y tu ocio.
- Taller: Técnicas y Búsqueda de Empleo.
- Taller: Promoción de Hábitos Saludables de Vida.
- Taller: Inteligencia Emocional. (¿quién soy? ¿qué siento?, emociones y autocontrol)
- Charla: La resiliencia. Crecer en la Adversidad.
- Taller: Mejorar, desarrollar, fomentar... el sentido del humor.
- Charla: El sufrimiento inútil
- Taller: ¿Te acuerdas? Cómo mejorar tu memoria.
- Charla: Beneficios de la risa.
- Charla: Abandono del nido.

### OBJETIVO

Orientar a todos los participantes hacia patrones de conducta más saludables, que no impliquen riesgos para su salud.

### DESTINATARIOS

Asociaciones asistenciales, culturales, juveniles y vecinales, centros cívicos, educativos y demás organizaciones no gubernamentales.

### DURACIÓN Y FRECUENCIA.

La duración y frecuencia de cada actividad se adaptará a las necesidades de cada colectivo.

### PLAZO DE SOLICITUD

Durante todo el año.

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**CETRAS** (Centro Específico de Tratamiento y Rehabilitación de Adicciones Sociales), Avda. Valle Esgueva, 8. Valladolid.  
**Vinda González.** Coordinadora del Área de Prevención.