



Inscripciones por registro de entrada en:

**WWW.BETERA.ES**

Plazo máximo: 22 de enero 2021

*Plazas limitadas*

Más información: [juventud@betera.es](mailto:juventud@betera.es)

tel: 647 380 310

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

## **SOBRE NOSOTROS**

Somos un equipo que tras años de análisis y experiencia, hemos elaborado un método de actuación para llevar a los adolescentes a lograr sus objetivos y cambios que se propongan en su vida.

Incorporando nuestro:

**MÉTODO HÁBITO 66- CAP  
(CONOCE/APLICA/PRACTICA)**



ESCUELA DE  
HÁBITOS SALUDABLES



**BÉTERA**

Curso para adolescentes  
De 11 a 18 años

**INICIO 27 de ENERO 2021**



ESCUELA DE  
HÁBITOS SALUDABLES

“ Nuestra propuesta es  
convertir hábitos de vida  
inadecuados en hábitos  
de vida saludables ”



## NUESTRA VISIÓN Y MISIÓN

El programa de la ESCUELA DE HÁBITOS SALUDABLES se basa en crear un estilo de vida activo, donde reúne varias disciplinas para ayudar a cuidar del bienestar de los jóvenes mientras que esto es un determinante de la salud a lo largo de toda su vida

**HAY UN PUENTE  
ENTRE EL SABER  
Y EL HACER. ESE  
PUENTE SE  
LLAMA  
COMPROMISO**

## OBJETIVOS GENERALES

Reduce factores de riesgo asociados a hábitos y conductas.

Substituir una acción tóxica por una nueva.

Habitación y concientización

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

Educación alimenticia: qué comer y cómo comer

Higiene postural

Conciencia corporal

Ocio saludable

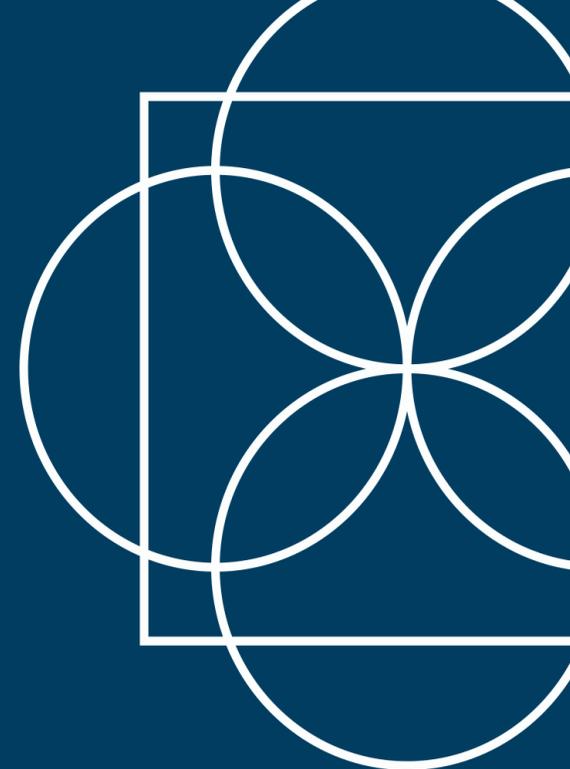
Educación ambiental

Gestión de las emociones

Dismorfia Snapchat

Identidad y personalidad

Uso responsable de las nuevas tecnologías



Abordaremos temas como:

**ALIMENTACIÓN**

**ACTIVIDAD FÍSICA**

**EDUCACIÓN SOCIO AFECTIVA**

**CONTROL DEL ENTORNO**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**