

## INFORMACIÓN

- Escuela Municipal de Salud. Área de Sanidad.  
C/ América, nº 3, 28934, Móstoles  
Horario: de lunes a viernes de 9.00 a 14.00 h  
Teléfono: 91.664 76 16 E-mail:  
[escuelasalud@ayto-mostoles.es](mailto:escuelasalud@ayto-mostoles.es)
- Juntas de Distrito  
Horario: de lunes a viernes de 9 a 20 horas

## INSCRIPCIONES

- Juntas de Distrito  
Horario: de lunes a viernes de 9 a 20 horas  
Fechas: del 4 de octubre hasta 1 semana antes  
del comienzo del monográfico.

**Gratuitos**



# MONOGRÁFICOS DE SALUD EN TU JUNTA DE DISTRITO

**2011-20112**



# MONOGRÁFICOS DE SALUD EN TU JUNTA DE DISTRITO 2011-2012

## • Mejora tu autoestima

**Objetivo:** conocer y aplicar estrategias para mejorar la autoestima.

### Contenidos:

- o Que es la autoestima. Su incidencia en la salud.
- o ¿Cómo me siento? ¿Qué pienso?...
- o Que puedo hacer.

## • La solución eficaz de los conflictos

**Objetivo:** facilitar las herramientas necesarias para la resolución de conflictos que mejoren las relaciones interpersonales .

### Contenidos:

- o Qué es un conflicto. Elementos que no resuelven los conflictos.
- o Elementos y técnicas que favorecen la solución de los conflictos.
- o El proceso de solución y la toma de decisiones.

## • Prevención de riesgos cardiovasculares”

**Objetivo:** conocer los determinantes de la salud cardiovascular que promueven hábitos de vida cardiosaludables.

### Contenidos:

- o Como funciona nuestro corazón y el sistema cardiovascular. Factores de riesgo I (sexo y edad. HTA. Hipercolesterolemia)
- o Factores de riesgo II (sobrepeso y obesidad. Diabetes...)
- o Protejo mi corazón: vida cardiosaludable

**Información e inscripciones a partir del 4 de octubre 2011 en las Juntas de Distrito. Cursos gratuitos.**

## Junta de Distrito Centro C/ San Antonio

Prevención de riesgos cardiovasculares	8, 15 y 22 nov. 2011
Mejora tu autoestima	17, 24 y 31 enero 2012
La solución eficaz de los conflictos	9, 16 y 23 febrero 2012

## Junta Distrito Norte-Universidad C/Velazquez 17 post.

Prevención de riesgos cardiovasculares	9, 16 y 23 nov. 2011
Mejora tu autoestima	7, 14 y 21 febrero 2012
La solución eficaz de los conflictos	13, 20 y 27 abril 2012

## Junta Distrito Sur-Este. C/ Libertad 34 post.

La solución eficaz de los conflictos	16, 23 y 30 nov. 2011
Prevención de riesgos cardiovasculares	12, 19 y 26 enero 2012
Mejora tu autoestima	8, 15 y 22 marzo 2012

## Junta Distrito Oeste. Parque Finca Liana

La solución eficaz de los conflictos	15, 22 y 29 nov. 2011
Mejora tu autoestima	9, 16 y 23 febrero 2012
Prevención de riesgos cardiovasculares	13, 20 y 27 abril 2012

## Junta Distrito Coimbra-Guadarrama. Av. Sauces, 27

Prevención de riesgos cardiovasculares	10, 17 y 24 nov. 2011
Mejora tu autoestima	18, 25 enero y 1 febrero 2012
La solución eficaz de los conflictos	16, 23 y 30 marzo 2012