

## **LA FUNDACIÓN QUIRÓNSALUD TRASLADA A LOS ALUMNOS DEL IES ALMORAIMA DE CASTELLAR CONSEJOS Y PAUTAS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL**

- La psiquiatra Patricia Casado y la psicóloga Cristina Tamarit, que ejercen su labor en el Centro Médico Quirónsalud Algeciras, dependiente del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar, colaboran como voluntarias en talleres sobre salud mental en general, adicciones, salud digital y sueño dentro de la iniciativa Stay Healthy, que ha alcanzado ya a unos 6.000 alumnos de toda Andalucía



Casi 160 alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) pertenecientes al Instituto de Educación Secundaria (IES) Almoraima, de Castellar de la Frontera (Cádiz), se han beneficiado esta semana del proyecto de innovación educativa Stay Healthy de la Fundación Quirónsalud con varios talleres especializados en salud mental.

La iniciativa, que se ha desarrollado entre el

miércoles 11 y el jueves 12 de febrero en siete aulas del centro educativo con alumnos entre 1º y 4º de ESO, ha contado con dos profesionales especializados adscritos al Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar que han colaborado como voluntarios en la impartición de los diferentes talleres. Se trata de la psicóloga Cristina Tamarit y la psiquiatra Patricia Casado. Ambas ejercen su labor habitualmente en el Centro Médico Quirónsalud Algeciras.

Del mismo modo, la directora médica del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar, Libertad Olmedo, agradeció al personal docente y la directiva del centro su implicación y la puesta a disposición de la Fundación Quirónsalud de las instalaciones para la impartición de estos talleres.

Las dos especialistas han impartido, junto con la psicóloga Susana Brescia, talleres específicos sobre salud mental en general, adicciones, salud digital y pautas de sueño, contando con la inestimable colaboración del personal docente del centro.

Las actividades divulgativas de Stay Healthy están planteadas como talleres dinámicos, que combinan charlas con proyección de audiovisuales y juegos para estimular la participación activa de los adolescentes y la mejor asimilación de conceptos.

Aspectos como las estrategias más efectivas para rechazar con asertividad y personalidad las presiones sociales para el consumo de sustancias, la prevención de los principales peligros del uso temprano de las redes sociales y el exceso de uso del teléfono móvil, así como los nuevos desafíos de la inteligencia artificial; y el establecimiento de pautas saludables y regulares de sueño generaron debate y una alta implicación del alumnado.

### **Programa ‘Stay Healthy’ de Fundación Quirónsalud en los centros educativos**

La Fundación Quirónsalud tiene en marcha desde 2018 el programa Stay Healthy, un proyecto de innovación educativa para promover los hábitos saludables entre los/as adolescentes de entre 12 y 16 años en los que participan psicopedagogos y especialistas de Quirónsalud, junto al personal docente del centro escolar.

Utiliza el rigor científico, nuevos modelos pedagógicos y el entorno digital como canal para trasladar a las generaciones futuras la importancia de cómo sus decisiones del día a día afectan a su calidad de vida y a su salud a largo plazo, representando la contribución de la compañía a los ODS 3, Bienestar y Salud y ODS 4, Educación de Calidad.

El programa es co-creado con los psicopedagogos y el alumnado, basándose en un aprendizaje dinámico y colaborativo y en un lenguaje cercano a los jóvenes para acercarlos a las áreas de estudio.

Stay Healthy está impartiendo talleres presenciales centrados en diversas temáticas como Salud Mental, Salud Digital, adicciones a sustancias, ejercicio físico, sueño, nutrición, salud y medio ambiente

El programa Stay Healthy ha impactado a nivel nacional a unos 70.000 alumnos de más de 1.000 centros educativos en sus modalidades presenciales, así como a más de 50.000 alumnos en unos 1.300 institutos inscritos en su aula virtual.

Con el apoyo de profesionales sanitarios voluntarios, los estudiantes han participado en sesiones sobre hábitos saludables, destacando la salud mental, el sueño y la salud digital como las tres temáticas más elegidas. En Andalucía, la iniciativa impactó a unos 6.000 alumnos en el curso 2024-25.

En el Campo de Gibraltar, Stay Healthy alcanzó en su pasada edición a 881 alumnos de cuatro centros educativos, que irán incrementándose durante este curso, esperando llegar cada año a más centros, ya sea a través de los talleres presenciales o a través de la plataforma digital.