

## **Las tecnologías permiten a Cruz Roja Juventud trabajar de forma interactiva la promoción de hábitos de vida saludables**

PRE20 es un multiportal web de prevención que permite a jóvenes, educadores y familias resolver dudas e informarse de la mano de personas expertas en los diferentes contenidos.

Los contenidos abordan la alimentación saludable, la prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH y SIDA, el consumo de drogas, la no violencia, la diversidad cultural y la igualdad de género.

¿Cómo puedo abordar con mi hija lo que es la anorexia? ¿Qué le puedo decir a una persona de mi entorno sobre los riesgos de consumir Cannabis? ¿Qué puedo hacer si descubro un caso de acoso escolar? ¿Cómo se pueden prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual? ¿Cómo puedo saber qué es machismo y cómo prevenirlo? Éstas y otras cuestiones pueden resolverse a través de los recursos que contienen los portales web de prevención PRE20 que ha puesto en marcha Cruz Roja Juventud.

Los portales de Prevención PRE20 tienen un objetivo fundamental: trabajar de forma interactiva la promoción de hábitos de vida saludables y la cultura de paz con las personas que acceden a las páginas.

“Con la llegada de las tecnologías de la información y de la comunicación y con el uso cotidiano de los dispositivos móviles, es cada vez más frecuente realizar búsquedas en internet para resolver cualquier duda, sin embargo, es necesario identificar las fuentes de información adecuadas, y que éstas sean veraces y fiables. Queremos ser la referencia para jóvenes en temáticas de especial interés para ellos” sostiene Antoni Bruel, Coordinador General de Cruz Roja Española.

A su vez, es habitual encontrar mitos o información falsa en internet, lo que convierte en un reto para educadores y familias, así como para la población joven, identificar posibles bulos y desmitificar falsas creencias que se propagan rápidamente por las redes sociales o blogs. Para ello, la web [www.pre20.es](http://www.pre20.es) es un espacio óptimo que permite, no sólo ofrecer información fiable y veraz, sino también poder intervenir y analizar los conocimientos y las falsas creencias que tienen las personas que navegan por las páginas, mediante cuestionarios y actividades específicas en cada temática.

Espacios web PRE20: porque a prevenir también se aprende

En ocasiones, para prevenir puede ser suficiente con llevar a cabo pequeños gestos o cambios que nos permitan adoptar los hábitos adecuados, pero que influyen en una mejora de nuestra calidad de vida: Llevar una alimentación saludable, realizar ejercicio físico de forma periódica, evitar el consumo de drogas, educar en valores de igualdad o aprender a resolver conflictos, se convierten en factores clave que nos permiten disfrutar de un estilo de vida saludable.

“Aprendemos a convivir con los demás, a no meternos en problemas y a vivir la vida con seguridad. Aquí hemos aprendido lo que es el machismo y a darnos cuenta de la importancia de lo que decimos, de lo que hacemos y del daño que podemos hacer al resto de las personas” apunta Leire, participante del proyecto PINEO en Alcorcón y usuaria del portal PRE20.

Información y contenidos elaborados por personas expertas en prevención

Cruz Roja Juventud pone a disposición de jóvenes, familias y educadores la mejor información y los conocimientos de expertos de Cruz Roja en cada una de las materias a través de las páginas web de prevención [www.pre20.es](http://www.pre20.es) como un recurso accesible y gratuito al que poder recurrir para aprender, educar y prevenir.

Cruz Roja Juventud incorpora todo el conocimiento que el voluntariado lleva a cabo en los talleres de prevención de la violencia o de promoción para la salud, y los traslada al entorno digital. De esta manera, se pretende aumentar el impacto preventivo alcanzando a los millones de jóvenes que navegan por la red y que buscan resolver sus dudas o contrastar sus preocupaciones.

“Detrás de los portales de PRE20 hay personas expertas en prevención sobre los diferentes contenidos, que pueden resolver dudas a las familias, a educadores y educadoras, así como a los propios jóvenes que quieran saber más o combatir falsos mitos sobre cualquiera de los temas” señala Aitor Murciano, Director de Cruz Roja Juventud.

Los portales de prevención disponibles en [www.pre20.es](http://www.pre20.es) de Cruz Roja Juventud son:

**ALIMENTACIÓN:** Fomenta hábitos de alimentación saludables e información nutricional y sobre trastornos de la alimentación, como Anorexia o Bulimia.

**ITS, VIH Y SIDA:** Promueve la adopción de actitudes para prevenir las infecciones de transmisión sexual, el VIH y SIDA. Aporta información actualizada y veraz para erradicar falsos mitos y creencias.

**DROGAS:** Promueve hábitos saludables aportando información veraz sobre las diferentes sustancias, así como contenidos y materiales para la prevención del consumo de drogas.

**NO VIOLENCIA:** Fomenta un pensamiento crítico para superar la indiferencia y la normalización de las conductas violentas, aportando a su vez herramientas para combatirla.

**DIVERSIDAD:** Aborda las diferencias marcadas por el lugar de procedencia, cultura o credo como algo enriquecedor.

**GÉNERO:** Se propone modificar conductas sexistas y cuestionar los modelos de relaciones desiguales. Ofrece contenidos para romper los estereotipos creados en la sociedad y generar conductas de igualdad y corresponsabilidad.

Los espacios de prevención de PRE20 están disponibles a través de la web [www.pre20.es](http://www.pre20.es) y han recibido en el año 2014 un total de 53.274 visitas desde más de 61 países diferentes.

**RECURSOS AUDIOVISUALES** de Cruz Roja Televisión:

PRE20: Una herramienta de prevención en internet <http://www.cruzroja.tv?video=8086>

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Solidaridad y cooperación](#) [Innovación Tecnológica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>