

# **BIENESTAR EMOCIONAL:** **LA SALUD ES COSA DE TODOS**

Tú también tienes una oportunidad de cuidar de la salud mental de las personas que te rodean.



**¿Quieres saber cómo? Esta guía te ayudará a lograrlo.**

A mediados del 2020, el 5% de las personas mayores de 15 años en España tenían problemas de depresión, muchas de ellas de manera grave.



Muchos padres y madres han revelado con preocupación que durante la pandemia han notado cambios en el comportamiento de sus hijos/as:



En la adolescencia, la importancia que tienen los contextos de socialización en la persona son claves para entender el estado emocional de cada joven. Por ello queremos transmitir que el cuidado de la salud mental es una tarea conjunta.

¡APRENDAMOS CÓMO AYUDAR!



Podemos contribuir, y mucho, al bienestar de nuestros hijos/as, alumnos/as y amigos/as. Estos 3 ejemplos te ayudarán a entender las 3 fases de esta ayuda para que sea más fácil identificarlas.

Prestar atención y darse cuenta de que alguien puede necesitar ayuda.

### 1. DETECCIÓN



Las personas que sufren necesitan un espacio de escucha, empático y seguro donde se les respeta y puedan hablar sin sentirse juzgadas.

### 2. PROTECCIÓN



¡Pasa a la acción y no esperes ni un minuto!

### 3. DERIVACIÓN



Vamos a verlas una por una

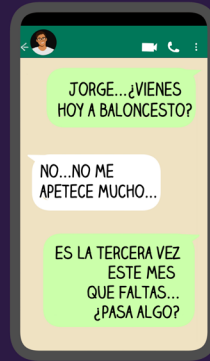
# 1. DETECCIÓN

Aunque no es fácil y a veces los cambios de comportamiento son sutiles, hemos de prestar igualmente atención y preocuparnos si:

Hacen comentarios negativos sobre sí mismos/as o sobre su futuro.



Se quedan más tiempo en casa y reflejan apatía y tristeza.



Las notas empiezan a bajar, se observa menos esfuerzo.



Somatización.



- Dolores gastrointestinales
- Diarrea
- Palpitaciones
- Fatiga
- Cansancio
- Sudoración
- Nerviosismo
- Náuseas
- Irritabilidad

En el instituto, evitan salir al recreo y tratan de ser invisibles.



# 2. PROTECCIÓN

Crea un espacio seguro y asegúrate de que ese espacio protector también lo construyen sus amigos/as y el centro educativo.

## PROTECCIÓN PERSONAL

Haz que esta persona se sienta querida con una comunicación empática que no minimice sus problemas. ¡Necesita mucha comprensión! Deja que se exprese libremente sin juzgar, porque subirá su autoestima y resiliencia.

ASÍ NO:



ASÍ SÍ:



## PROTECCIÓN SOCIAL

Tenemos que estar pendientes ante la ausencia o pérdida de red social. En la adolescencia sentirse identificado y que tus amigos/as se preocupen por ti es muy importante. El deporte y actividades de ocio saludable pueden ser en muchas circunstancias un salvavidas para superar momentos de vida críticos.



# LA PROTECCIÓN EN EL CENTRO EDUCATIVO

El centro escolar y su entorno deben estar también involucrados para prevenir y colaborar en la salud mental del alumnado. Para ello pueden:

1. Favorecer una comunicación fluida y de confianza con las familias.

SÍ, SÍ, YO TAMBIÉN LA NOTO MÁS APAGADA, ¿LE PARECE BIEN HABLARLO UN DÍA CON USTEDES AQUÍ EN EL CENTRO?



2. Formar al equipo docente en educación emocional, para saber dar confianza y apoyo.

¡ESTE CURSO ONLINE DE COMUNICACIÓN ESTÁ GENIAL!



3. Contar con la figura del alumnado mediador para detectar menores que puedan cumplir el perfil de riesgo.

VEO UN COMPAÑERO EN APUROS...  
¡¡TENEMOS ALGUIEN A QUIEN AYUDAR!!



4. Disponer de espacios alternativos en los recreos que ofrezcan diversas actividades.

¡MIRAD QUÉ RAQUETAS DE BADMINTON HE ENCONTRADO!  
¿POR QUÉ NO JUGÁIS EN EL RECREO?



# 3. DERIVACIÓN

Es hora de cumplir nuestras promesas de ayuda. Para ello, existen distintos recursos públicos y privados a los que acudir. ¡Es importante que sepan que estaremos a su lado en todo el proceso!

## CENTRO DE SALUD

Si existen indicadores o crees que puede existir algún riesgo en la conducta de la persona que sufre, acude a tu centro de salud con él/ella o recomiéndale que acuda para contar su situación.

HAS HECHO MUY BIEN ACUDIENDO A UN PROFESIONAL, ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE.



## 112

Si es una situación de riesgo o crees que su vida corre peligro, llama al teléfono de emergencia.



## CENTRO DE ATENCIÓN A LA FAMILIA (CAF)

Dispositivo especializado que ofrece apoyo psicológico a las familias para afrontar dificultades.

¡BUSCA TU CENTRO DE ATENCIÓN A LA FAMILIA MÁS CERCANO A TU LOCALIDAD!



## PERSONAS ADULTAS

Si eres su amigo/a, habla con alguna persona adulta de referencia y en la que confíes que pueda ayudarte en esta situación: tu familia, tu tutor/a, tu educador/a de Balía o su familia.

¡GRACIAS POR CONTARLO!



Con un buen acompañamiento ya estarás ayudando  
a estas personas que necesitan ayuda.  
**¡LA SALUD ES COSA DE TOD@S!**

**¡GRACIAS!**



Con el apoyo de:



fundación  
montemadrid