



CUIDAR LA SALUD MENTAL DE NUESTROS ADOLESCENTES

BOLETÍN INFORMATIVO PARA LAS FAMILIAS

IES ROSARIO DE ACUÑA / MARZO 2023



CONTENIDO

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR
LA SALUD MENTAL

ESQUEMA BÁSICO DE ACTUACIÓN
LO QUE NO SE DEBE HACER

DÓNDE PEDIR AYUDA

DECÁLOGO DE LA SALUD
MENTAL

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA SALUD MENTAL

En la actualidad, una de las mayores preocupaciones que vivimos tiene que ver con la salud mental de la juventud.

Cada día recibimos un aluvión de noticias que nos ponen en alerta y nos hacen pensar que algo está pasando y se nos escapa.

El aumento de conductas autolesivas, depresión, suicidio.... El bombardeo es constante y, de repente, vemos como la salud mental de las personas en general, y de nuestros y nuestras jóvenes, pasan a un primer plano.

La realidad es que la mayoría de las ocasiones, cuando nos toca de cerca, no sabemos cómo abordar estas situaciones y por ello, este boletín queremos dedicarlo a abordar este tema.

Si hablamos de salud, somos conscientes de que este término hace referencia a un estado de bienestar físico, mental y social, no solo a la ausencia de enfermedad (así lo define la OMS).

Y por ello, siguiendo a Eduardo Fonseca y Adriana Díaz, el bienestar emocional, además de un derecho, es un componente esencial en la salud de nuestros/as jóvenes, hasta tal punto que se podría sentenciar que: "No hay salud, sin salud mental".

En las próximas páginas vamos a intentar aportar algunas recomendaciones y pautas para tener algunas ideas para afrontar estas situaciones en caso de tener que enfrentarlas. Vamos a proteger la salud mental de los y las jóvenes.

En caso de que nos encontremos en una situación en la que nuestro hijo o hija, o una persona cercana manifieste ideas suicidas, tengamos en cuenta estos pasos y premisas que nos indica la psicóloga Natalia Lorenzo, y que nos pueden guiar:

ESQUEMA BÁSICO DE ACTUACIÓN

acercamiento

**Contacto con la
persona
afectada**

escucha

**Favorecer que
hable de sus
emociones**

orientación

**Acompañar y
orientar**

LO QUE NO SE DEBE HACER:

- No aconsejar
- No ponerse de ejemplo
- No enfatizar excesivamente los aspectos positivos
- No minimizar el hecho
- No bromear
- No dramatizar
- No engañar a la persona, ni fingir.
- No favorecer la actitud de culparse
- No actuar defensivamente
- No favorecer dependencias directas



CÓMO Y DÓNDE PEDIR AYUDA

Si percibamos conductas preocupantes, bien por suponer cambios muy bruscos, estados anímicos depresivos, comentarios derrotistas... o porque surjan comportamientos que antes no existían, es bueno conocer que podemos hacer y dónde podemos encontrar ayuda.

Siguiendo la guía "EN MODO POSITIVO. Promoción de la salud mental en jóvenes", cuando tengamos una inquietud en relación a la salud mental, podemos acudir a:

En el ámbito educativo:

- El *tutor o tutora* es la persona más cercana al joven y quien más posibilidades tiene de detectar dificultades.
- *Departamento de orientación* del centro escolar.

En el ámbito médico o sanitario:

- *Centro Médico de Atención Primaria*. El médico o médica de cabecera descartará cualquier problema físico que nos pueda estar influyendo y puede derivar a un/a especialista de la salud mental.
- *Recursos especializados* como los Centros de Salud Mental. Se puede acceder a ellos por derivación del médico.
- *Urgencias*: si vivimos una situación de crisis o que se escapa de nuestro control (112).

En el ámbito social:

- Los *servicios municipales*: tanto los de atención a jóvenes, como los educativos y los servicios sociales pueden informar, orientar y ofrecer asesoramiento.



DECÁLOGO DE LA SALUD MENTAL



Fuente: Guía "Promoción de la salud mental en jóvenes".
Asociación Salud Mental de Molina y Comarca.

IES ROSARIO DE ACUÑA

C/ Puerto Vegarada s/n
33207- Gijón (Asturias)
Teléfono: 985 381 552
Fax: 985 385 225
Correo electrónico:
rosarioa@educastur.org

Web:
<http://www.rosariodeacuna.com>

