

GUÍA DE RECURSOS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL DE JÓVENES





Miguel Ángel Recuenco
Alcalde de Leganés

En el Ayuntamiento de Leganés estamos comprometidos con el bienestar y el desarrollo integral de nuestra juventud. Por eso, presentamos esta guía de recursos de salud mental, especialmente pensada para apoyar a nuestros jóvenes y ofrecerles herramientas para su crecimiento. Sabemos que vivir plenamente significa cuidar cada aspecto de la vida, desde la salud mental hasta las relaciones, pasando por la educación y el ocio saludable.



Almudena Ana Jiménez García
Concejala de Juventud

La formación, el voluntariado o el ocio saludable no son sólo actividades, sino pilares para construir una vida equilibrada y rica en experiencias. Queremos ayudaros a prevenir los riesgos, por ejemplo, a las adicciones digitales y a que podáis construir relaciones de amistad sólidas y auténticas, que serán un soporte fundamental en cada etapa de vuestras vidas.

Leganés es vuestra casa y el Ayuntamiento es una puerta siempre abierta. Aquí encontraréis apoyo, orientación y recursos para cada situación. No dudéis en acercaros siempre que lo necesitéis, porque estamos aquí para ayudaros a construir un futuro saludable y lleno de oportunidades.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL



Leganés
AYUNTAMIENTO

Nuestro Objetivo

El principal objetivo del área de Juventud - Dejóvenes - es ser un referente para las personas jóvenes de nuestra ciudad, es decir, ser ese recurso con el que pueden contar para:

- **Buscar respuestas a dudas que les puedan surgir, tanto de orden social como personal**
- **Realizar actividades grupales**
- **Hacer propuestas de participación en la ciudad**
- **Reservar espacios para poner en práctica actividades**

Además, es nuestro deseo contribuir y favorecer el desarrollo integral de las personas con las que trabajamos. Nuestros programas parten de un planteamiento humanista en los que se trabajan contenidos dirigidos a grupos y que contemplan una serie de valores necesarios para construirnos como personas y regular la convivencia.



MISIÓN

Misión 1: Favorecer el desarrollo integral de los y las jóvenes de Leganés, es decir su bienestar físico, emocional

Misión 2: Favorecer el protagonismo de los y las jóvenes de Leganés, acompañándoles en los procesos de toma de decisiones y asunción de responsabilidades y compromisos necesarios para adquirir libertad y autonomía.

Misión 3: Favorecer la participación grupal para contribuir activamente en la transformación de su entorno (personas y espacios).



Los espacios de Dejóvenes:

Apostamos porque sean luminosos, acogedores y confortables para que las personas jóvenes que acudan se sientan cómodas e identificadas con el entorno. Siempre que podemos, invitamos a los y las jóvenes que lo deseen a participar activamente en la decoración de los espacios destinados a su uso.

INFORMACIÓN JUVENIL

Desde el Servicio de Información Juvenil se proporcionan recursos y orientación precisos y actualizados. Es clave para conectar a los y las jóvenes con los servicios y las redes de apoyo, garantizando que reciban la ayuda que necesitan.

¿Cómo te pueden ayudar?

- Sitúan sistemáticamente a los y las jóvenes en el centro de sus actuaciones.
- Hacen que los y las jóvenes se sientan dueñas de sus vidas
- Dan la misma importancia al proceso y al producto.
- Utilizan el poder del grupo de forma positiva.
- Ayudan a dar forma a la sociedad.

| Servicio | Punto de referencia | Contacto |
|----------------------|--|---|
| Punto de información |  Dejóvenes (Plaza España , 1. Leganés) |  912489333 / 615167836  psicologia.dj@leganes.org |



Carnés para jóvenes



Biciregistro



Sistema de Garantía Juvenil



Información laboral



Estudios



Vivienda



Ocio

Profesionales **Dejóvenes**

ASESORÍA PSICOLÓGICA ESPACIO DEJÓVENES

- Servicio de acompañamiento psicológico para jóvenes que residan, estudien o trabajen en Leganés y tengan entre 14 y 30 años.
- Servicio **GRATUITO**
- **PERSONAL E ÍNTIMO.** La única información que requiere la Asesoría Psicológica es aquella que sea esencial para proporcionar una respuesta adecuada a la necesidad de la persona en apoyo a la salud mental.
- El objetivo de la asesoría psicológica para jóvenes de Leganés es brindar apoyo emocional y orientación para ayudarles a enfrentar sus desafíos personales, fomentar su bienestar y promover su desarrollo integral.

| Servicio | Punto de referencia | Contacto |
|--|---|--|
| Servicio de acompañamiento psicológico para jóvenes de 14 a 30 años. |  Dejóvenes (Plaza España , 1. Leganés) |  912489333 / 615167836  psicologia.dj@leganes.org |

ASESORÍA SEXUALIDAD ESPACIO DE JÓVENES

- Es un servicio **confidencial y gratuito** donde te ayudamos en la relación con tu sexualidad resolviendo dudas.
- **Espacio seguro** para que los jóvenes puedan expresar sus dudas, inquietudes y experiencias relacionadas con la sexualidad.
- Promover la **prevención** de riesgos asociados a la sexualidad.
- **¿Qué puedes consultar?** Dudas sobre condición, orientación o identidad sexual. Relación con el deseo. Los métodos anticonceptivos. Conductas eróticas de riesgo. Dificultades en las relaciones.

| Servicio | Punto de referencia | Contacto |
|---|---|---|
| Servicio de asesoría sobre sexualidad para jóvenes de 14 a 30 años. |  Dejóvenes (Plaza España , 1. Leganés) |  912489333  sexualidadenigualdad@leganes.org |

LO IMPORTANTE ERES TÚ: ACTIVIDADES Y TALLERES

- Fomentar la conciencia sobre la importancia de la salud mental y reducir el estigma asociado.
- **Espacio seguro y gratuito** para que los jóvenes compartan sus experiencias y se sientan escuchados y apoyados por otros jóvenes.
- Facilitar la identificación de signos de problemas de salud mental y ofrecer información sobre recursos disponibles.

| Servicio | Punto de referencia | Contacto |
|--|--|--|
| Taller arcoíris: espacios de apoyo para jóvenes del colectivo LGTBI. |  Dejóvenes (Plaza España , 1. Leganés) |  912489333  dejovenes@leganes.org |
| Taller de mindfulness y gestión emocional: Aprende a gestionar la tolerancia a la frustración y promover el autocuidado y el bienestar emocional a través de actividades creativas y de relajación. | |  691406587  dejovenes@leganes.org |
| Ocio saludable: Grupo de ocio en la naturaleza, senderismo, rutas verdes, Centros de Educación Ambiental de Polvoranca, Centro de Educación Ambiental Bosquesur.... | |  690603596  dejovenes@leganes.org |
| Grupos de ocio en barrios: Espacios destinados a distintas actividades que te permitirán conocer gente nueva o pasar el rato con tus amigos. | | |

ENCONTRAR-T: ENCUENTROS OFFLINE PARA COMPARTIR PREOCUPACIONES, INQUIETUDES...

- La iniciativa está dirigida a chicos y chicas entre **14 y 20 años** que se sientan solos o insatisfechos con lo que les rodea y quieran conocer personas afines con quienes compartir aficiones.
- Encuentros **un día a la semana** para tratar distintos temas, charlar, socializar y buscar soluciones a los problemas que les preocupen.
- Un espacio para jóvenes que se sientan desubicados en el momento actual, o que piensen que no encajan, o necesiten conocer personas para compartir lo que quieran. Un lugar donde hablar de sus preocupaciones contando con un **profesional** que les escuche, les comprenda y les acompañe en ese proceso.
- No es necesaria inscripción previa.

| Servicio | Punto de referencia | Contacto |
|--|---|---|
| Programa EncontrarT: Compartir con otros iguales, y guiados por un profesional, preocupaciones, conflictos o afinidades con el fin de aprender a gestionar las emociones. |  Dejóvenes (Plaza España , 1. Leganés) |  615167836  pggarcia@leganes.org |

PUNTO VIOLETA DE JÓVENES:

ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA

- **Atención y acompañamiento** a víctimas de violencia de género.
- **Punto de información** sobre prevención y respuesta ante situaciones de violencia de género
- Fomentar la igualdad, el respeto y las relaciones sanas, promoviendo una cultura de **tolerancia cero** a la violencia.
- Promover la **participación activa** de los jóvenes en iniciativas de sensibilización y prevención.

| Servicio | Punto de referencia | Contacto |
|--|---|---|
| Punto Violeta: espacio de atención a víctimas de violencia de género. |  Dejóvenes (Plaza España , 1. Leganés) |  912489333 / 635824131  puntovioletadejovenes@leganes.org |

RECURSOS MUNICIPALES

ÁREA DE SALUD MUNICIPAL

| Servicio | Punto de referencia | Contacto |
|--|--|---|
| Gabinete psicológico gratuito |  Calle Charco, 23. Leganés |  912489321  saludmunicipal@leganes.org |
| Guia de recursos de salud para adolescentes: "Habilidades para la vida" |  → |  |
| Programa "Leganés por el Equilibrio Emocional" <ul style="list-style-type: none">• Visibilizar y sensibilizar sobre la importancia de la "salud mental" y todos los elementos que la componen.• Normalizar un discurso centrado en el bienestar de las personas.• Formar e informar a todos los sectores implicados.• Compartir experiencias.• Promover la participación ciudadana a favor del bienestar emocional.• Dotar de recursos personales para afrontar los malestares de la vida. |  → |  |

CTA (CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES)

- **Centro integrado** en la red asistencial de tratamiento de adicciones de la Comunidad de Madrid que atiende los trastornos relacionados con sustancias y otras adicciones.
- **¿Cómo accedo a este servicio?** El acceso es directo o derivado de atención primaria, hospitales, servicios sociales o desde otras instituciones o entidades.
- **¿Con qué profesionales cuenta el Centro de Tratamiento de Adicciones?** El Equipo técnico del Centro de Tratamiento de Adicciones de Leganés está formado por especialistas en todas las disciplinas que atañen al ámbito de las adicciones: medicina, psicología, enfermería, trabajo social, educador social y auxiliares de laboratorio.

| Servicios | Punto de referencia | Contacto |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Servicio de Información y Orientación• Servicio de Valoración, Diagnóstico y Plan Terapéutico• Servicio de Seguimiento y Control Terapéutico• Servicio de Atención Familiar |  Av. de Vicente Aleixandre, 16 Leganés |  91 248 93 15  cta@leganes.org |

CEPI (CENTRO DE PARTICIPACION E INTEGRACION DE INMIGRANTES)

- Este Centro ofrece una programación de cursos, talleres, exposiciones y servicios que se renuevan periódicamente.
- En estas actividades las plazas son limitadas, según aforo, están abiertas al conjunto de la población madrileña y tienen carácter gratuito.

| Servicios | Punto de referencia | Contacto |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Programación de actividades, cursos y talleres |  C/Ordoñez, 21. Leganés |  919917495  cepileganes@asispa.org |

CAEF (CENTRO DE APOYO Y ENCUENTRO FAMILIAR)

- Apoyo a las familias a través de servicios de carácter gratuito, personalizado y confidencial.

| Servicios | Punto de referencia | Contacto |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Servicio de Punto de Encuentro Familiar.• Mediación Familiar• Información, orientación y asesoramiento.• Asesoramiento jurídico• Grupos formativos de la Escuela de Familia |  CAEF SUR Plaza Mayor, 12. 28911. Leganés |  918629691 |

IGUALDAD

- **PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO**
- Apoyo emocional, información y herramientas prácticas que faciliten la recuperación y el empoderamiento de **mujeres jóvenes**.
- Servicios de asesoría psicológica, grupos de apoyo, talleres y programas de sensibilización sobre la **violencia de género**.
- **Entorno seguro y de confianza** donde las jóvenes pueden abordar sus experiencias y comenzar su proceso de mejora.

| Servicios | Punto de referencia | Contacto |
|------------------------|---|--|
| Atención psicológica |  Centro Rosa Luxemburgo (Calle Charco, 23. Leganés) |  <u>91 248 93 00</u> |
| Asesoramiento jurídico | |  uaigualdad@leganes.org |

HOSPITAL UNIVERSITARIO DE SALUD MENTAL JOSÉ GERMAIN

- Constituye el eje de la asistencia y de la coordinación de los recursos de **Salud Mental**, así como la coordinación con recursos sanitarios, sociales, sociosanitarios, educativos, etc.

| SERVICIOS | Punto de referencia | Contacto | Guía informativa |
|---------------------------------|---|--|---|
| Hospital de Día Infanto-Juvenil |  Calle de Los Frailes. 28914. Leganés |  91 498 77 38 |  |
| Finca Santa Isabel |  Calle Luna, 1. 28911. Leganés |  Información: 915866530 / 915866496 / 915866497 | <ul style="list-style-type: none"> • Unidad Hospitalaria de Tratamiento y Rehabilitación 1. • Centro Ambulatorio de Tratamiento y Rehabilitación, Talleres Ocupacionales • Neuropsicología |
| Finca Santa Teresa |  Calle de Aragón N°17. 28913. Leganés |  91 586 65 45 | <ul style="list-style-type: none"> • Unidad Cuidados Psiquiátricos Prolongados. • Unidad Hospitalaria de Tratamiento y Rehabilitación 2. • Edificio Multiusos. |

HOSPITAL UNIVERSITARIO SEVERO OCHOA

| SERVICIOS | PUNTO DE REFERENCIA | CONTACTO |
|--|---|--|
| Hospital Severo Ochoa: atención al paciente |  AVDA ORELLANA, 1. Leganés. |  <u>914 81 80 00</u> |
| Centro de Especialidades |  C/ M ^a Ángeles López Gómez, 2. Leganés. |  <u>914 81 80 00</u> |

Otros Recursos

SERVICIO PSICOPEDAGÓGICO DE INTERVENCIÓN ESPECIALIZADA EN ADICCIONES A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA ADOLESCENTES

- **Terapias grupales y sesiones individuales** dirigidas a adolescentes, familias y profesionales de educación.
- Equipo multidisciplinar, formado por psicólogos/as, educadoras sociales y trabajo social.

| SERVICIOS | PUNTO DE REFERENCIA | CONTACTO |
|--|--|---|
| <p>Dirección General de Infancia, Familia y Fomento de la Natalidad</p> <ul style="list-style-type: none">• Charlas y talleres.• Atención telefónica.• Guías de prevención.• Tratamiento Especializado• Intervención psicopedagógica: terapia individual, grupos terapéuticos, terapia familiar y talleres.• Sesiones de orientación para madres y padres.• Formación para: personal sanitario, social, educativo y otros profesionales. |  <p>Calle Gustavo Fernández Balbuena, 2. Enteplanta A. 28002. Madrid</p> |  912982294  adiccionestecnologicas@madrid.org |

PROYECTO YIMINSD



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL

YIMinds es un proyecto de Erasmus+ sobre salud mental que pretende ofrecer apoyo y recursos a profesionales de la información juvenil y a los/las propios jóvenes.

Los socios que lo forman son de Austria, Bélgica, Chipre, Escocia, España, Estonia, Grecia y Luxemburgo.

Los principales objetivos son:

- Mejorar la alfabetización en salud mental de los/as profesionales de la información juvenil
- Desarrollar medidas eficaces para abordar el estigma tradicionalmente asociado a la salud mental.
- Proporcionar herramientas para identificar problemas de salud mental en los/as jóvenes y, cuando sea necesario, derivarlos a servicios especializados

Qué vas a encontrar:

- El informe con los resultados de una encuesta dirigida a informadore/as juveniles sobre la salud mental de los/as jóvenes.
- Una guía para profesionales de juventud e informadore/as juveniles
- Una serie de podcasts con testimonios de jóvenes y trabajadores de juventud
- Una campaña de sensibilización dirigida a jóvenes para combatir el estigma asociado a la salud mental
- La caja de herramientas Mind Matters para ayudar a comprender mejor la salud mental
- Unas recomendaciones de la partes interesadas para mejorar el apoyo a la salud mental de los y las jóvenes

| SERVICIOS | CONTACTO |
|------------------|--|
| Proyecto YIMINDS |  seguimientored.cridj@madrid.org  912 767 481 |

Y además...

- ✓ Carné Joven
- ✓ Servicio psicológico
- ✓ Sistema de Garantía Juvenil
- ✓ Buscador de servicios de información juvenil
- ✓ Proyecto YIMinsd
- ✓ Asesoría jurídica

¡Y además... !



PLAN REGIONAL CONTRA LAS

DROGAS

DE LA COMUNIDAD DE MADRID



Comunidad
de Madrid

75 medidas en cuatro ejes estratégicos



Prevención e información

Acciones para eliminar o modificar factores de riesgo y promover factores de protección contra el uso de drogas. El objetivo es impedir que se conviertan en problemas personales y sociales.



Asistencia y atención

El uso de drogas acarrea impactos sanitarios, sociales, familiares y laborales. El Sistema Sanitario Público ofrece tratamiento y cuenta con el respaldo de los Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid.



Reinserción y acceso al empleo

La atención a las personas con problemas derivados del uso de drogas tiene entre sus objetivos prioritarios la integración social y laboral de quienes, tras seguir un tratamiento, están preparados para retomar su día a día.



Vigilancia y monitorización

La Comunidad de Madrid adoptará un enfoque proactivo para adelantarse a las circunstancias mediante innovadoras acciones de obtención de datos sobre el uso de drogas.



Descarga el Plan



CONTACTO



012 / 684 440 012



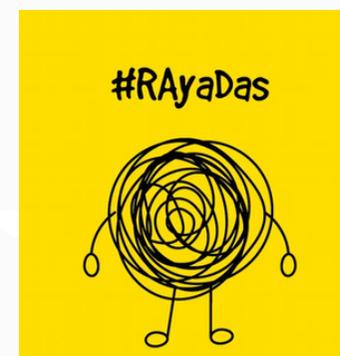
atencionalciudadano@012.madrid.org

Recursos de otras entidades

FUNDACIÓN MANANTIAL

Proyecto #Rayadas un proyecto de intervención socioeducativa dirigido a la población joven entre 12 y 18 años para aumentar sus capacidades en el cuidado de su salud mental, mejorar su bienestar emocional y prevenir posibles problemas de salud mental futuros.

- **#Rayadas** utiliza una metodología participativa que se apoya en los canales, las palabras y los códigos de los jóvenes para el aprendizaje relacionado con el cuidado emocional y la prevención de problemas de salud mental.
- A través del trabajo que se hace en el proyecto con las redes sociales e internet en su relación con la salud mental conseguimos evitar y prevenir algunos de los efectos nocivos que las tecnologías pueden tener sobre la salud mental de los/as jóvenes, como el incremento de ansiedad, la alteración de patrones de sueño o el impacto en la autoestima y la autoimagen.



INFORME



| PUNTO DE REFERENCIA | CONTACTO |
|---|---|
|  C/ Juan XXIII nº 2 - 4. 2ª Planta (28500) |  91 371 72 12  crps@fundacionmanantial.org |

YMCA

- Acompañamos a alrededor de **1600 jóvenes** para que logren construir su proyecto de vida.
- Mediante el desarrollo de habilidades de liderazgo, comunicación, responsabilidad social y el apoyo a su formación e inserción laboral, acompañamos a los jóvenes en esta etapa crítica de la vida, para que puedan desarrollar de forma integral todas sus capacidades.

| SERVICIOS | PUNTO DE REFERENCIA | CONTACTO |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Empleo y formación• Apoyo educativo• Clases de español para inmigrantes• Atención y coordinación con trabajadores sociales |  Plaza Tahona, 2-3, 28911 Leganés, Madrid |  916 89 60 46  ymca@ymca.es |

ASAV

- ASAV forma parte junto a otras 17 asociaciones de una red asociativa coordinada por la Federación Salud Mental Madrid, que a su vez se integra en la Confederación Salud Mental España.

| SERVICIOS | PUNTO DE REFERENCIA | CONTACTO |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Talleres ocupacionales• Grupos terapéuticos• Excursiones y convivencia |  C/Isabel la Católica,1. 28911. Leganés |  659 92 71 41  asav@asv.rg.es |

FAD JUVENTUD

- **Propósito:** Mejorar el bienestar y la calidad de vida de la juventud como protagonista del presente y artífice del futuro.
- **Misión:** Analizar, actuar e influir en todo lo que afecta al desarrollo de la juventud.
- **Principios:** Justicia, solidaridad, sostenibilidad, ética, equidad e inclusión, contemplados siempre en el marco de los ODS y los Derechos Humanos.
- **Valores:** Independencia y espíritu crítico
- **Transparencia y rigor**
- **Compromiso y solidaridad**
- **Innovación y flexibilidad**

| SERVICIOS | CONTACTO | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Servicio de Orientación de Fad Juventud y te ayudaremos |  900 161 515 681 155 160 |  consultas@fad.es |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sof-IA: tu apoyo emocional online (Entre 16 y 29 años) | <p>Si tienes entre 16 y 29 años y te preocupan cuestiones como la ansiedad o el estrés o quieres saber más sobre el impacto de las sustancias en tu vida, puedes chatear con Sof-IA, tu compañera digital para apoyarte con tu bienestar emocional de forma gratuita y completamente confidencial.</p>  | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Adicciones y otras conductas de riesgo |  900 161 515 681 155 160 |  consultas@fad.es |

FUNDACIÓN ITER

- Integración sociolaboral de los jóvenes de la Comunidad de Madrid en riesgo de exclusión social.
- Acompañamiento y orientación en el proceso de integración laboral. proporcionándoles oportunidades de empleo en las empresas con las que tenemos establecidos acuerdos de colaboración.

| SERVICIOS | PUNTO DE REFERENCIA | CONTACTO |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Formación prelaboral• Formación ocupacional• Prácticas no laborales• Talleres de empleo• Inserción laboral |  Av. Rey Juan Carlos I, 84 1º Oficinas 5-6 28915 Leganés, Madrid |  <u>91 690 78 53 / 630 768 114</u>  <u>fundacion.iter@fundacioniter.org</u> |

CRUZ ROJA

- Los proyectos del programa de Intervención e Inclusión Social tienen como objetivo mejorar la calidad de vida de la infancia y la juventud. Las acciones se dirigen a la población infantil y juvenil, así como a sus agentes socializadores, favoreciendo y potenciando su desarrollo integral y su autonomía:

| SERVICIOS | PUNTO DE REFERENCIA | CONTACTO |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Infancia Hospitalizada• El Juguete Educativo• Ludotecas• Promoción del éxito escolar en niños y niñas• Promoción del éxito escolar con jóvenes en educación no obligatoria• Competencias STEAM |  Avenida Reina Victoria 26-28. 28003, Madrid. |  <u>900 22 11 22</u>  <u>informa@cruzroja.es</u> |

024 LÍNEA DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA

- Línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados, básicamente a través de la contención emocional por medio de la escucha activa por los profesionales del 024, la recomendación de que contacten con los servicios sanitarios del SNS o la derivación al 112 en los casos en los que se aprecie una situación de emergencia.

SERVICIOS

LLAMA A LA VIDA. LLAMA AL 024