

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 Nº17. 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>	 <p>912982294</p>  <p>adiccionestecnologicas@madrid.org</p>

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 YIMinds**
- ✓ **Asesoría jurídica**

¡Y además... !





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