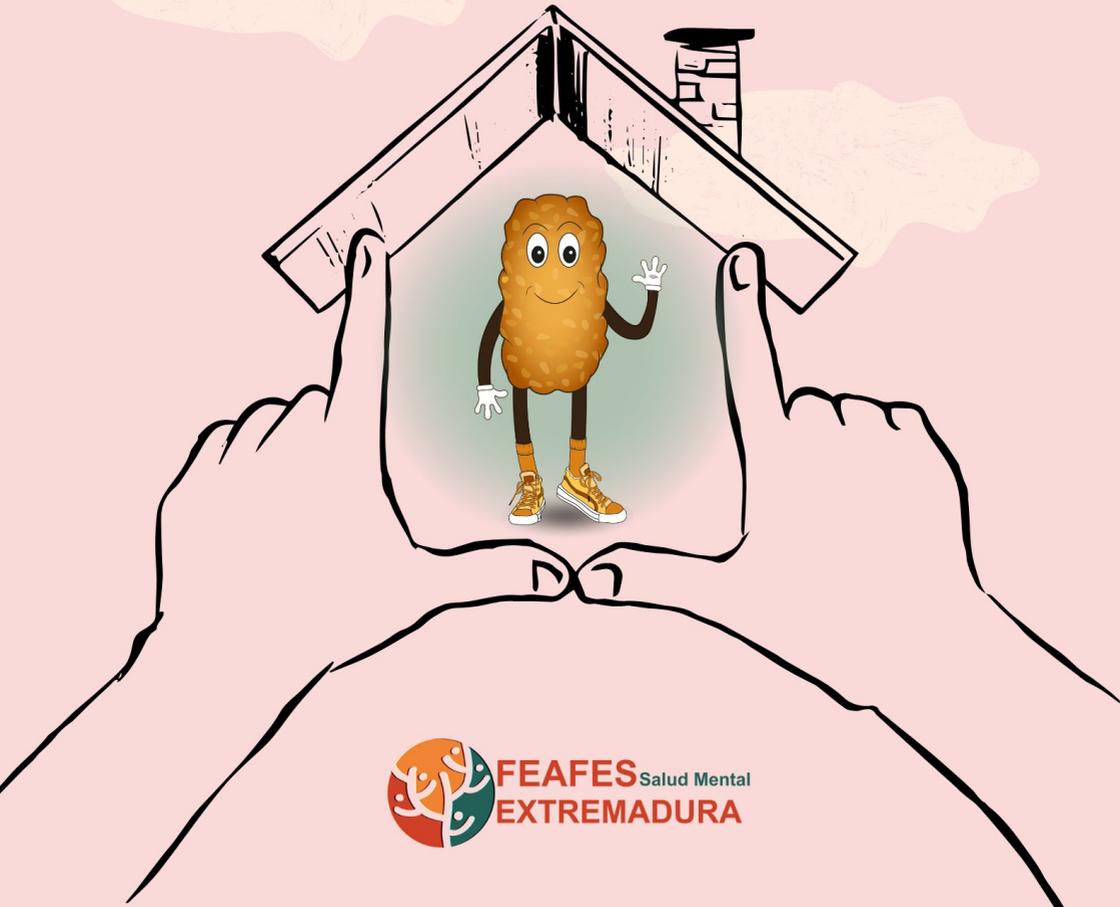


#InfoGuía para las familias sobre

SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL

@CROQUETAMENTAL



Programa: Promoción de la Salud Mental.



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Salud y Servicios Sociales

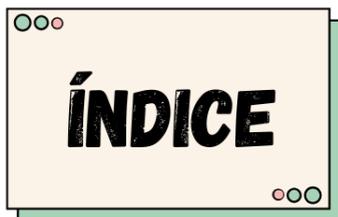
EDICIÓN Y DISEÑO: Feafes Salud Mental Extremadura.

Año de Edición: 2024

Financiación:

Dirección General de Planificación, Formación y Calidad Sanitaria y Sociosanitaria. Participación Comunitaria.

Esta Guía ha sido redactada de acuerdo a las normas para una comunicación no sexista de Feafes Salud Mental Extremadura.

A graphic of a light-colored rectangular box with rounded corners, resembling a presentation slide or a window. It has three small circles in the top-left corner and three in the bottom-right corner. The word "ÍNDICE" is written in large, bold, black, sans-serif capital letters in the center of the box.

ÍNDICE

Presentación	Página 4
Salud Mental	Página 6
Problema de Salud Mental y Trastorno Mental Grave	Página 7
Sabías que...	Página 12
Preguntas/ respuestas	Página 14
Los jóvenes opinan	Página 24
Sobre FEAFES Extremadura	Página 25
Bibliografía y webgrafía	Página 27
Recursos	Página 30
Entidades miembro	Página 30





La adolescencia es una etapa de cambios significativos y, a menudo, desafiantes, tanto para los jóvenes como para sus familias. Durante este período, los jóvenes enfrentan transformaciones físicas, emocionales y sociales que pueden afectar profundamente su bienestar. Como padres y madres, tenemos la responsabilidad y el privilegio de acompañarlos en este camino, brindándoles el apoyo necesario para que puedan desarrollarse de manera saludable y equilibrada.

Esta guía ha sido creada con un objetivo claro: proporcionar a los padres y madres las herramientas y conocimientos necesarios para fomentar la Salud Mental en sus adolescentes. A lo largo de las siguientes páginas, exploraremos juntos cómo identificar las señales de alerta, cómo construir un ambiente familiar que promueva el bienestar, y cómo actuar cuando nuestros hijos enfrentan dificultades emocionales.

Sabemos que la Salud Mental es fundamental para el desarrollo integral de nuestros hijos e hijas. No se trata solo de la ausencia de trastornos, sino de cultivar una mente sana, resiliente y capaz de enfrentar los retos que la vida presenta. En este sentido, la prevención y la detección temprana son claves para evitar que problemas menores se conviertan en obstáculos significativos en la vida de nuestros adolescentes.

En la primera sección de esta guía, comprenderemos qué es la Salud Mental diferenciando entre trastorno mental grave y problema de Salud Mental, identificando causas y los Trastornos Mentales Graves (en adelante TMG) más comunes en la adolescencia. A continuación, aprenderemos a identificar señales de alarma.

Posteriormente, veremos cómo fomentar la Salud Mental en nuestros hijos e hijas, así como la importancia de cuidar la nuestra propia para mejorar la de ellos.

En la sección Sabías que, se podrán encontrar datos relativos a la Salud Mental de los jóvenes.

Finalmente, encontrarás preguntas frecuentes y afirmaciones sobre la opinión de nuestros y nuestras jóvenes que, sin duda, te ayudarán a acercarte aún más al conocimiento de su Salud Mental.

Esperamos que esta guía se convierta en un recurso valioso para ti y tu familia. Recuerda que no estás solo en este camino; el bienestar de nuestros hijos e hijas es una responsabilidad compartida y cada paso que damos para fomentar su Salud Mental es un paso hacia un futuro más seguro y feliz para ellos y ellas.



Hablamos de Salud, de Salud Mental

Según la OMS, “La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

La Salud Mental, por tanto, “Es un ESTADO DE BIENESTAR que posibilita vivir con calidad, relacionarnos de manera satisfactoria, desempeñar y afrontar los sinsabores de la vida con fortaleza y buena disposición; Es aquel que facilita y hace viable una vida armoniosa y equilibrada”.

La **Salud Mental** = Capacidad para enfrentarse + Superar las adversidades de la vida sin perder el equilibrio emocional.

Unido con otros conceptos:

Adaptación

Resiliencia

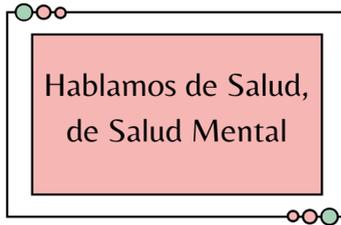
Autonomía

Autoestima

Sentido de coherencia

NO PUEDE HABER SALUD SIN SALUD MENTAL,

pues una va con la otra, es un todo.

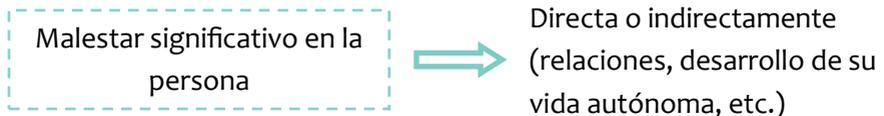


PROBLEMA DE SALUD MENTAL

Cuando una persona sufre una condición en la vida que le limita o que no gestiona de forma adecuada, causando malestar en su funcionamiento diario.

TRASTORNO MENTAL GRAVE (TMG)

Conjunto de trastornos caracterizados por una serie de condiciones basadas en criterios de sintomatología, duración (crónico) y consecuencias importantes en la vida de la persona que dificulta su funcionamiento personal, social, laboral y de la vida diaria.



<u>TMG</u>	<u>Problema de Salud Mental</u>
-------------------	--

Depresión Mayor

Depresión

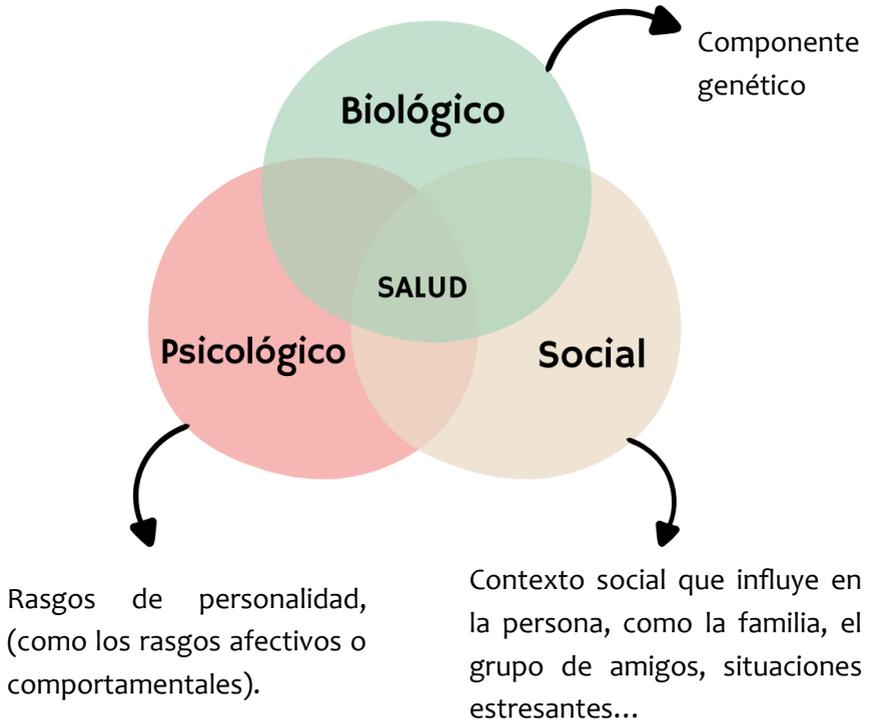
Ansiedad generalizada

Ansiedad

CAUSAS DEL TMG O PROBLEMA DE SALUD MENTAL

Modelo: BIO-PSICO-SOCIAL

Modelo que postula que el factor biológico, el factor psicológico, factores sociales y culturales desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de la salud.



La palabra clave es **VULNERABILIDAD**

Ej: Si yo llamo “tonta” a 2 personas en el mismo momento, en el mismo lugar, con las mismas condiciones...

Una podrá responderme: “tonta tú” (y FIN de la historia)

Mientras otra podrá callar y preguntarse una y otra vez: ¿por qué me ha llamado tonta?, ¿qué he dicho?, ¿qué he hecho?, ¿qué pensará de mí?

...

TMG MÁS COMUNES INFANTO-JUVENIL

- **Trastornos del Estado del Ánimo:**

Depresión: Irritabilidad, conductas negativistas y disociales, aislamiento, descuido del aseo, falta de autocuidado, mal humor e incluso agresividad.

- **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA):**

Restricción en las comidas, miedo a aumentar de peso, conductas compensatorias, ingesta desproporcionada de comida, distorsión de la imagen personal.

Anorexia nerviosa.

Bulimia nerviosa.

Trastorno por atracón.

- **Trastornos por Conductas Disruptivas:**

Conductas que alteran el desarrollo adecuado. Además, cuenta con gran dificultad para controlar sus emociones y conductas.

T. Disocial: Patrón de comportamientos en el que no se respetan los derechos básicos del otro, las normas...

T. Negativista Desafiante: Enfado continuo, desafíos y discusiones frecuentes...

T. Explosivo Intermitente: Estallido de ira repentinos, comportamientos extremos de enfado, 'ataques' de ira e irritabilidad desproporcionados...

TDA/H: Falta de atención, hiperactividad e impulsividad.

La adolescencia es una etapa llena de cambios intensos a nivel físico, emocional y mental.

Muchos comportamientos pueden parecer confusos o frustrantes, siendo normal tender a patologizar ciertas actitudes que pueden ser 'normales' de la etapa de desarrollo en la que se encuentra. Puede existir un problema cuando hay:

Señales de alarma

- Distanciamiento importante de la red más próxima de familiares y amigos.
- Aislamiento.
- Consumo de sustancias.
- Cambios importantes en la alimentación.
- Comportamientos de riesgo.
- Cambios repentinos en las amistades.
- Manifestaciones somáticas.
- Dificultades en el ámbito escolar.
- Graves problemas de conducta.
- Sentirse deprimido, malhumorado, retraído más allá de lo 'típico' de un/a adolescente.
- ...

No confundir estos cambios con:

- Aspectos propios de la etapa evolutiva.
- Falta de amistades/ red.
- Problemas con amigos, pareja, familiares...
- Otros problemas cotidianos.



CUANDO LOS CAMBIOS SON SIGNIFICATIVOS HAY QUE COMUNICARLOS, BUSCAR INFORMACIÓN Y ATENDERLOS CUANTO ANTES.



Un TMG debe ser diagnosticado por un/a profesional, además debe cumplir una serie de criterios concretos (sintomatología y temporalización).

Cómo fomentar la Salud Mental en los/as jóvenes

Fomentar la Salud Mental es crucial para el bienestar y desarrollo emocional. Los padres y cuidadores también deben cuidar su propia Salud Mental, practicando el autocuidado, buscando apoyo cuando sea necesario y manteniendo una red de apoyo sólida. Esto beneficia la salud mental de toda la familia.

TIPS para fomentar la Salud Mental de nuestros hijos

Comunicación Abierta: Crea un entorno donde los niños se sientan cómodos expresando sus sentimientos, escuchando activamente y validando sus emociones.

Establecer Rutinas: Las rutinas brindan seguridad y previsibilidad, especialmente en momentos de estrés.

Enseñar Habilidades de Manejo del Estrés: Practica técnicas de relajación como respiración profunda, mindfulness o yoga juntos.

Limitar el Tiempo de Pantalla: Reduce el tiempo frente a pantallas y fomenta actividades físicas y sociales.

Fomentar la Autoestima: Celebra sus logros y anímalos a probar cosas nuevas.

Normalizar el Error: Enseña que equivocarse es parte de la vida y modela una actitud positiva hacia los errores.

Compartir Tiempo de Calidad: Fortalece los lazos familiares y ofrece un entorno seguro para expresar emociones.

Realizar Actividades de Ocio: Promueve el juego libre y no estructurado para el desarrollo emocional, social y cognitivo.

SABÍAS QUE...

El **50%** de los problemas de Salud Mental comienzan **antes de los 15 años**, y el **75%** antes de **los 18 años**.

Entre los **15 y los 29 años**, el **suicidio es la principal causa absoluta de muerte**.

El **20%** de los **adolescentes españoles** cumplirá con los requisitos diagnósticos para tener un **trastorno mental**.

Los **adolescentes** son los más propensos a sufrir problemas de salud mental, como **ansiedad y depresión**, que afectan a una quinta parte de los jóvenes de 15 a 19 años.

Más del **20%** de los **menores**, presentan durante la infancia **algún tipo de patología mental** que requiere atención especializada.

La prevalencia de **Trastornos Mentales** en los chicos y chicas de **10 a 19 años** en Europa es del **16,3%**, mientras que la cifra **mundial** para el mismo grupo de edad es del **13,2%**. Esto significa que **9 millones de adolescentes** de 10 a 19 años en Europa viven con un **trastorno mental**.

SABÍAS QUE...

Según el Informe de la Juventud en Extremadura de 2021, se afirma que ...

El **55,4%** de estos jóvenes **percibe sentir ansiedad.**

Un **11,6%** refiere sufrir **TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo)** y un **8,6%** reflejar estar convencidos de que sufren **TEPT (Trastorno por Estrés Post-Traumático).**

Las **hospitalizaciones por autolesiones** en España en la **población de 10 a 24 años** se han casi multiplicado por cuatro en las dos últimas décadas.

El **46,3%** dice tener **Trastornos del sueño.** Y el **29,2%** confirma tener **ataques de pánico.**

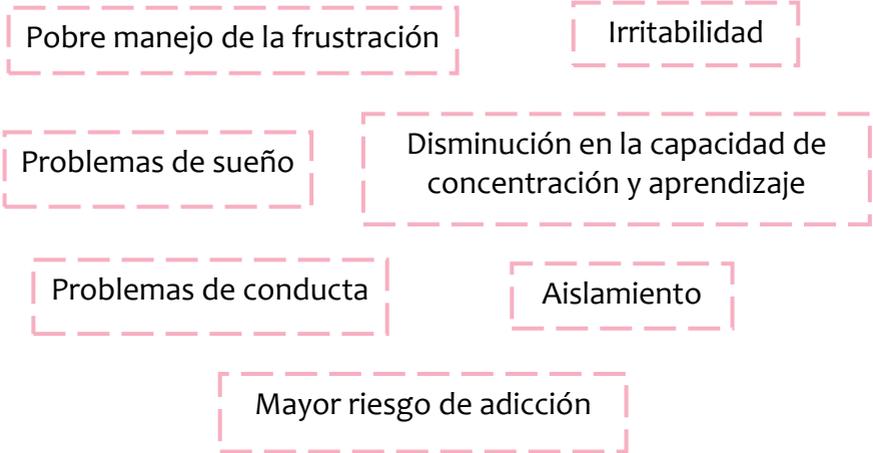
El **12%** refleja estar convencido de que **sufre una enfermedad grave** (síntomatología que puede identificarse con el Trastorno de ansiedad por enfermarse).

FAQ*
**PREGUNTAS Y
RESPUESTAS**

- ◆ ¿Cómo influye el contexto actual en el desarrollo de los/as jóvenes?

Tecnología y Redes Sociales

En la sociedad actual, la tecnología juega un papel importante en diversos aspectos de la vida (social, laboral y familiar). Aunque ofrece muchos beneficios, también conlleva riesgos y está relacionada con:



El uso excesivo de las redes sociales puede contribuir a problemas de Salud Mental en los jóvenes. La exposición constante, la comparación social, la sobreinformación y el odio en línea pueden reforzar el malestar y tener consecuencias negativas.

Consumo de sustancias

El consumo de drogas, tanto legales como ilegales, ha aumentado entre los adolescentes en los últimos años. Muchos las usan para enfrentar problemas emocionales. Aunque a corto plazo pueden aliviar ciertos síntomas, a largo plazo empeoran la situación y pueden llevar al abuso o adicción.

¿Por qué es tan grave el consumo de sustancias durante la adolescencia ?

Porque el desarrollo y maduración del cerebro no termina hasta los 25 o 30 años. El consumo de dichas sustancias en edades tan críticas aumenta la probabilidad de generar deterioro cognitivo.



Inmediatez y reducida tolerancia a la frustración

Las nuevas generaciones buscan la inmediatez y tienen poca tolerancia a la frustración. Esto puede estar relacionado con la sobreprotección de los padres, quienes, al resolver todo por sus hijos, les impiden desarrollar habilidades para enfrentar problemas por sí mismos a largo plazo.

Es importante equilibrar entre no sobreproteger y no descuidar. En la adolescencia, es clave seguir educando, poniendo límites, comprendiendo la situación de los jóvenes, gestionándola bien y brindando apoyo.



Bullying

Los jóvenes enfrentan el acoso escolar, tanto en las aulas (bullying) como en internet (cyberbullying). En ambos casos, hay tres figuras involucradas, y todos sufren consecuencias negativas para su Salud Mental.

VÍCTIMAS

- Deterioro de la autoestima.
- Inseguridad.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Somatizar.
- Aislamiento.
- TCAs.
- Sentimientos de soledad.
- Suicidio.

ACOSADORES/AS

- Deterioro de la empatía.
- Falta de habilidades sociales y Asertividad.
- Ansiedad.
- Inseguridad.
- Mayor probabilidad de tener conductas antisociales en la adultez.
- Pobre gestión emocional.

ESPECTADORES/AS:

- Ansiedad.
- Estrés.
- Miedo.
- Culpabilidad.
- Mayor probabilidad de participar en la adultez en actos violentos (directa o indirectamente).

♦ ¿Cómo influye el estilo de comunicación en el clima de convivencia? + TIPS de cómo comunicarnos en casa

La estructura familiar es crucial para la salud y calidad de vida, ya que puede ofrecer apoyo o generar tensiones psicológicas. El diálogo es esencial en el ámbito familiar, ya que permite la comunicación de pensamientos y sentimientos, y fortalece las relaciones.

EMOCIÓN EXPRESADA

La conducta familiar es clave en la evolución de trastornos mentales y afecta la salud mental de sus miembros. El término "**Emoción Expresada**" (EE) describe cómo la familia maneja estos problemas y su impacto en recaídas o recuperación. EE incluye estilos de comunicación que van desde la sobreprotección hasta la hostilidad, y se compone de cinco elementos.

1. **Criticismo:** Comentarios negativos hacia el familiar.
2. **Hostilidad:** Rechazo generalizado hacia la persona.
3. **Sobreimplicación Emocional:** Respuesta emocional exagerada y control excesivo, incluyendo sacrificio personal y sobreprotección.
4. **Calor:** Empatía y comprensión hacia la persona.
5. **Comentarios Positivos:** Aprobación y valoración de la persona o su conducta.

Las actitudes negativas, como la crítica y la hostilidad, pueden crear un entorno estresante y agravar los trastornos mentales.

La **Alta Emoción Expresada** se caracteriza por altos niveles de criticismo, hostilidad y sobreimplicación emocional hacia la persona con un Trastorno Mental Grave.

Esta actitud está **asociada con más recaídas, síntomas más graves y un peor funcionamiento social.**

TIPS PARA HABILIDADES Y DESTREZAS COMUNICATIVAS:

FAQ* PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- Usa un **lenguaje adecuado** para la persona que escucha; asegúrate de ser entendido.
- Da **indicaciones de forma clara y concisa**.
- **Deja que la persona hable sin interrumpir**, a menos que se pierda el hilo de la conversación.
- Crea un **ambiente cordial con respeto** hacia la persona y su privacidad.
- Muestra **interés genuino**; esto facilita una mayor implicación y colaboración.
- **Escucha activamente**: Presta atención para comprender, no solo para responder.
- **Evita interferencias** como prejuicios y estereotipos.
- **Practica la empatía**, comprendiendo sin necesidad de compartir opiniones.
- **Evita hacer juicios de valor** sobre la persona.



♦ ¿Son importantes los límites en casa?

Poner límites en el hogar es esencial para el desarrollo saludable de los niños:

1. **Responsabilidad y Seguridad:** Los límites enseñan a los niños que sus acciones tienen consecuencias, promoviendo la autodisciplina y creando un entorno seguro que les da estabilidad emocional.
2. **Prevención de Comportamientos Inadecuados:** Límites claros y consistentes reducen conflictos y fomentan conductas positivas.
3. **Desarrollo de Toma de Decisiones:** Aprender a respetar los límites ayuda a los niños a tomar decisiones informadas y a mejorar su capacidad de juicio.

FAQ*
PREGUNTAS Y
RESPUESTAS

♦ Cuando un familiar se encuentra en la adolescencia, uno de los mayores temores de los adultos es el deterioro del vínculo con ellos, ¿qué se puede hacer para mejorar este miedo?

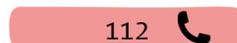
Mantener una relación sólida con tu hijo/a es clave para su bienestar. Aquí algunos consejos:

1. **Empatía:** Intenta ver las cosas desde su perspectiva para reducir la frustración y aumentar la paciencia.
2. **Escucha Activa:** Dedicar tiempo a escuchar sin interrumpir o juzgar, mostrando que sus sentimientos son importantes.
3. **Validación:** Reconoce sus sentimientos y preocupaciones, incluso si no los entiendes completamente.
4. **Presencia:** Participa en sus actividades diarias y muestra interés en su vida.
5. **Rutinas y Reglas:** Establece normas claras para reducir la ansiedad y brindar seguridad.
6. **Expectativas Realistas:** Ajusta tus expectativas según sus capacidades actuales.
7. **Refuerzo Positivo:** Reconoce y recompensa sus esfuerzos y avances para mejorar su autoestima.
8. **Apoyo Emocional:** Sé un pilar de apoyo, asegurándote de que siempre puedan pedir ayuda cuando lo necesiten.

♦ ¿Dónde acudir si creo que existe un Problema de Salud Mental?



En caso de Urgencia en Salud Mental





¿Cómo afrontar situaciones de crisis?

Afrontar situaciones de riesgo con un familiar que tiene problemas de salud mental requiere:

1. **Conocimiento del Trastorno:** Infórmate sobre el trastorno, sus síntomas, factores que pueden causar recaídas y tratamientos disponibles.
2. **Plan de Crisis:** Elabora un plan que identifique señales de alerta, incluya contactos de profesionales y familiares para emergencias.
3. **Comunicación:** Ofrece apoyo sin juzgar y demuestra empatía.
4. **Entorno Seguro:** Ajusta el hogar a sus necesidades y establece una rutina para reducir el estrés.
5. **Autocuidado:** Cuida tu Salud Mental y física, realiza actividades que disfrutes y busca apoyo en tu red cercana.
6. **Flexibilidad y Adaptabilidad:** Esté preparado para ajustar estrategias según las necesidades individuales y las fluctuaciones del trastorno.

¿Cómo le explico a mi hijo/a qué le ocurre? ¿Cómo puedo ayudarle?





♦ ¿Por qué tengo sentimientos negativos hacia mi hijo/a con problemas de Salud Mental?



Estrategias para manejar sentimientos negativos.

Sentir emociones negativas hacia un hijo/a con problemas de Salud Mental es común y no te define como un mal padre/madre. Aquí algunas razones por las que podrías estar experimentando estos sentimientos:

Demanda Continua: Cuidar a alguien con problemas de salud mental puede ser agotador física y emocionalmente.

Falta de Descanso: La falta de tiempo personal puede llevar a sentimientos de agotamiento y resentimiento.

Progresos Lentos: La frustración por el progreso lento de tu hijo/a puede ser difícil de manejar.

Sacrificios Personales: Los sacrificios personales y profesionales pueden generar resentimiento.

Estigma: Enfrentar el estigma social asociado con problemas de salud mental puede causar vergüenza o culpa.

Aislamiento Social: La falta de apoyo de amigos y familiares puede llevar a sentimientos de soledad.

Expectativas de la Paternidad: La discrepancia entre las expectativas y la realidad puede causar decepción.

Sentimiento de Impotencia: Sentirse incapaz de mejorar la situación puede ser desalentador.

Afectación Familiar: La atención constante a tu hijo/a puede afectar las relaciones con otros miembros de la familia.

FAQ*

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Es natural sentir emociones negativas hacia tu hijo/a con problemas de salud mental debido al estrés y desafíos que enfrentas. Reconocer estos sentimientos y buscar formas de manejarlos es crucial para tu autocuidado y para mantener una relación saludable con tu hijo/a.

Buscar ayuda y apoyo no es un signo de debilidad, sino una muestra de fortaleza y amor.

Estrategias para Manejar Sentimientos Negativos

1. Información: Conocer más sobre el trastorno te ayudará a entender mejor el comportamiento y las necesidades de tu hijo/a.

2. Autocuidado:

Tiempo para Ti Mismo/a: Dedicar tiempo diario a actividades que disfrutes o simplemente descansar, aunque sean solo unos minutos.

3. Apoyo Social:

Grupos de Apoyo: Únete a grupos de apoyo para compartir experiencias y recibir consuelo.

Red de Apoyo: No dudes en pedir ayuda a amigos y familiares; aceptar apoyo puede reducir la carga.

4. Terapia y Asesoramiento:

Terapia Individual: Habla con un terapeuta para obtener estrategias para manejar el estrés y las emociones negativas.

Terapia Familiar: Mejora la dinámica familiar y ofrece un espacio seguro para que todos los miembros expresen y aborden sus sentimientos.

5. Ajuste de Expectativas:

Expectativas Realistas: Acepta que habrá días difíciles y celebra los pequeños logros para mantener una perspectiva positiva.

6. Comunicación Abierta:

Expresión de Emociones: Habla abiertamente sobre tus sentimientos con alguien de confianza para evitar que las emociones negativas se acumulen.

LOS JÓVENES OPINAN



"Es frustrante querer hablar de lo que me pasa y sentir que mi familia no toma en serio la Salud Mental. A veces prefiero no decir nada."

"Creo que es importante hablar de Salud Mental en casa, pero no siempre sé cómo empezar la conversación sin sentirme juzgado."

"Tengo la suerte de que en mi familia se habla abiertamente de Salud Mental, pero sé que no todos los jóvenes tienen esa misma experiencia."

"Cada vez que intento hablar de cómo me siento, parece que mi familia cambia de tema, y eso me hace sentir que mis sentimientos no son importantes."



"Aunque sé que mi familia quiere ayudar, a veces siento que no tienen la información necesaria para comprender lo que estoy pasando."

LOS JÓVENES OPINAN

"Hablar de Salud Mental con mi familia me resulta difícil porque siento que no lo entenderían completamente y podría terminar sintiéndome más solo."



"Me gustaría que mi familia fuera más abierta a discutir temas de Salud Mental, pero siento que todavía hay mucho estigma en torno a ello."

"A veces tengo miedo de que, si hablo de mis problemas de Salud Mental con mis padres, ellos piensen que es solo una fase o que estoy exagerando."

"Prefiero hablar de mis problemas de Salud Mental con mis amigos porque ellos me entienden mejor y no me siento tan presionado como con mi familia."

"Quisiera poder hablar de mi Salud Mental en casa sin miedo a que piensen que es algo de lo que me debería avergonzar."

SOBRE FEAFES EXTREMADURA

FEAFES Salud Mental Extremadura es la Federación Extremeña de Asociaciones de Personas con problemas de Salud Mental y Familiares. Representa a más de 4000 familias, con un total de **10 Asociaciones Federadas** en toda la región.

#FeafesEnRed



★ Feafes SM Extremadura
info@feafesextremadura.com
www.feafesextremadura.com
682 632 100

#HaciendoSaludMentalEnExtremadura



MISIÓN

La mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento Asociativo.



VISIÓN

Queremos consolidarnos como organización líder en Salud Mental y como el movimiento asociativo que une a todas las personas con problemas de Salud Mental y sus familias.



VALORES

Liderazgo, Universalidad, Participación, Democracia, Transparencia, Autodeterminación, Justicia, Eficacia, Solidaridad.



PILARES en los que fundamentamos nuestra filosofía del trabajo:

MODELO COMUNITARIO

“La atención a la Salud Mental de la población debe hacerse en su entorno, en su lugar, en la Comunidad”.

RESPECTO A LOS DERECHOS

“Todos los seres humanos nacen libres en dignidad y derechos”.

EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN

“Nada para nosotros/as sin nosotros/as”.

LUCHA CONTRA EL ESTIGMA

“Soy como tú”.

BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

GUÍA Y CUADERNO COMPLEMENTARIA

GUÍA FAMILIAR Y SALUD MENTAL

“El Trastorno Mental Grave impacta en todos los miembros de la familia”



“4 de cada 10 cuidadores sienten que no saben si podrán con la ansiedad generada”

“La mayoría se sienten solos y aislados en su día a día”

https://www.feafesextremadura.com/wp-content/uploads/2023/03/Guia_Familiar_2023.pdf

CUADERNO PRÁCTICO: Como familia cuentas

Cuaderno complementario a la “Guía Familiar y Salud Mental”

Este cuadernillo tiene un doble objetivo, por un lado, ofrecer información sobre el TMG y cómo afecta a todos los miembros de la familia y por otro lado ser un espacio de reflexión, de desahogo emocional y de dotar de herramientas de autocuidado. Es por ello que los módulos contienen una parte teórica y otra práctica, compuesta de una serie de actividades que permitirá comprender y gestionar esta situación.

Cuaderno práctico:

Como familia cuentas

Dirigido a familias de personas con problemas de salud mental



https://www.feafesextremadura.com/wp-content/uploads/2024/02/Cuaderno_practico_como_familia_cuentas.pdf



CUÍDATE PARA CUIDAR

Cuaderno de tareas breves dirigido a familias de personas con problemas de Salud Mental y/o Trastorno Mental Grave.

<https://www.feafesextremadura.com/wp-content/uploads/2020/12/Cuaderno-Tareas-breves-Cuidate-para-Cuidar.pdf>

BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- ◇ Confederación Salud Mental España (2019). *Manual de intervención Familiar*. Contenido.
 - ◇ Confederación Salud Mental España (2020): *Informe sobre el estado de los Derechos Humanos en Salud Mental: 2019*. Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.
 - ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *Guía Salud Mental y Mujer: Tus derechos son los míos*.
 - ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *Derechos Humanos y Salud Mental. Aproximación a la perspectiva de Derechos Humanos en Salud Mental*.
 - ◇ Feafes SM Extremadura (2024): *La Salud Mental: Un estado de bienestar. Guía informativa sobre Salud Mental en Extremadura*.
 - ◇ Feafes SM Extremadura (2021): *Empoderamiento y Participación de las Familias en Salud Mental. Guía Práctica. Nuevos tiempos, nuevos retos*.
 - ◇ Organización Mundial de la Salud (2021). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
 - ◇ Consejo de la Juventud de Extremadura (2021). *Estudio Juventud en Extremadura*.
 - ◇ Feafes SM Extremadura (2023): *Guía Familiar y Salud Mental*.
- www.feafesextremadura.com
 - <https://saludextremadura.ses.es/smex/>
 - www.consaludmental.org

Acreditaciones:

Miembro Salud Mental España.
Miembro del CERMI Extremadura.

Galardones:

“Premio a la Tolerancia” por la Asociación de Derechos Humanos de Extremadura, ADHEX.
“Premio de Buenas Prácticas Nacional” al Observatorio de Salud Mental por Salud Mental España.
“Premio de Buenas Prácticas Nacional” a la guía “Mujer y salud mental. Tus derechos son los míos”.
“Premio de Buenas Prácticas Nacional” a la guía “@CROQUETAMENTAL. Guía práctica para la salud mental de los jóvenes”.

RECURSOS

Servicio de Información y Orientación en Salud Mental para población joven.



S.I.O. JUVENTUD

SERVICIO REGIONAL DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

682 632 100

Línea de atención telefónica ante la conducta suicida.

024

Teléfono de atención a todas las formas de violencia contra las mujeres.

016

Línea de atención en emergencias, incluidas emergencias en Salud Mental.

112

Enlace directorio de centros de salud de Extremadura:

<https://saludextremadura.ses.es/web/Directories>

ENTIDADES FEAFES



FEAFES SM EXTREMADURA

C/Bailén, 15 Local
06200 Almendralejo
682 632 100
info@feafesextremadura.com
www.feafesextremadura.com

FEAFES SM EXTREMADURA

EN CÁCERES
Edificio Embarcadero. Módulo C
10195 Cáceres
613 26 42 94
feafesextremadura.caceres@gmail.com
www.feafesextremadura.com

FEAFES SM ZAFRA

C/Vicente Cervantes, 2
06300 Zafra
924 555 943
gerencia@feafeszafra.com
www.feafeszafra.com

FEAFES SM PLASENCIA

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero
Pabellón 9. 927 419 887
10600 Plasencia
feafesplasencia@gmail.com
www.feafesplasencia.wordpress.com

FEAFES SM CALMA

Avda. Luis Álvarez Lencero, 1
06800 Mérida
651 992 607
asociacioncalma@gmail.com
www.feafescalma.es

FEAFES SM CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1ªA
10800 Coria
927 504 362
coordinador.smcoria@gmail.com
www.feafescoria.wordpress.com

FEAFES SM ALMENDRALEJO

C/San José, 49B .
06200 Almendralejo
924 664 677
info@feafesalmendralejo.com
www.feafesalmendralejo.com

FEAFES SM NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1, 1ºB
10300 Navalmoral de la Mata
623 155 010
feafesnavalmoraldelamata@gmail.com
Www.feafesnavalmoraldelamata.org

PROINES SM

C/Molino, 6 Apto. Correo 161
06400 Don Benito
924 805 077
proines@proines.es
www.proines.es

APAFEM-FEAFES Badajoz

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2
06011 Badajoz
924 267 010
teresa.caldito.botello31@gmail.com

SM AEMIS

C/Rafael Cabezas, 4 Local A
06005 Badajoz
924 23 84 21
Aemis.ocio@gmail.com
www.saludmentalaemis.org

FEAFES SM MÉRIDA

Avda. de Lusitania, 10
06800 Mérida
924 300 457
gerencia@feafesmerida.com
www.feafesmerida.com