

Se queres saber máis...

Contacta connosco!

DELEGACIÓNS

Santiago	981 554 395
A Coruña	981 228 135
Lugo	982 254 452
Ourense	988 601 194
Vigo	986 485 779

ASOCIACIÓNS A CORUÑA

Saúde Mental Ferrol - Narón	981 388 992
Saúde Mental Ferrol - Cerdido	981 388 992
Apem - A Coruña	981 132 218
Apem - Betanzos	981 773 047
Apem - Culleredo	981 652 082
Apem - Carballo	981 757 177
Apem - Cee	981 747 255
Apem - Vimianzo	698 184 307
Fonte da Virxe - Santiago	981 884 239
A Creba - Noia	981 824 921
A Creba - Ribeira	981 107 013
Andaina - Dodro	981 802 078
Andaina - Ordes	650 270 824

ASOCIACIÓNS LUGO

Albores - Monforte	982 404 968
Albores - Chantada	982 454 158
Alume - Lugo	982 251 602
Alume - Guitiriz	982 370 140
A Mariña - Burela	982 581 620
A Mariña - Ribadeo	982 130 014
A Mariña - Cervo	982 557 692

ASOCIACIÓNS PONTEVEDRA

Lar - Vilagarcía	986 502 571
Alba - Pontevedra	986 859 368
Lenda - Redondela	986 404 200
Doa - Vigo	986 483 208
Doa - Cangas	986 304 015
Avelaíña - A Guarda	986 610 021
Avelaíña - Baiona	986 389 233
Avelaíña - Ponteareas	986 610 021
Avelaíña - A Cañiza	986 610 021
Morea - Lalín	986 781 460

ASOCIACIÓNS OURENSE

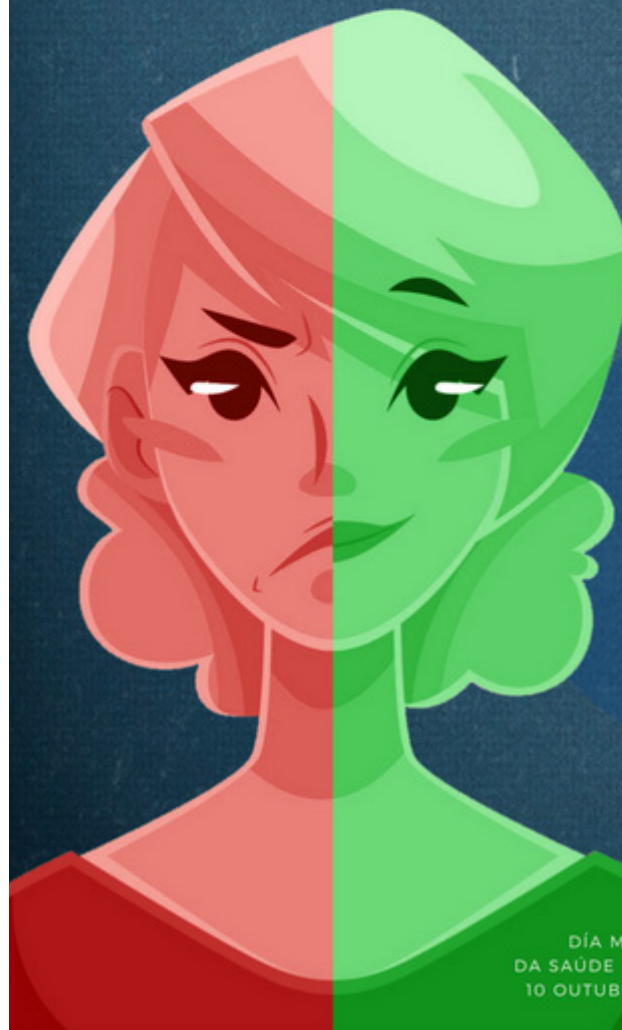
Morea - Ourense	988 237 454
Morea - Verín	988 412 557
Morea - O Barco	988 320 934

Teléfono gratuito: 900 102 661
info@feafesgalicia.org
Rúa Belgrado nº1 baixo 15707 Santiago
www.feafesgalicia.org

EDUCACIÓN INCLUSIVA

SAÚDE MENTAL POSITIVA

#mocidadesaudable



*Docentes,
nais e pais*

COMO PROMOVER
A SAÚDE MENTAL
DAS MOZAS E
MOZOS?

DÍA MUNDIAL
DA SAÚDE MENTAL
10 OUTUBRO 2018



Organiza:



Colabora:



Saúde mental... positiva!

A saúde mental é fundamental para a nosa capacidade de pensar, manifestar sentimentos, interactuar cos demais e gozar da vida. Por iso, a Organización Mundial da Saúde e as normativas de saúde dos diferentes países, falan da importancia da “**prevención e promoción para todos e todas**”.

Falamos dunha **saúde mental positiva** cando unha persoa logra potenciar as súas habilidades e capacidades: satisfacción persoal, autocontrol, autonomía, resolución de problemas, habilidades nas relacións cos demais, etc.

Cando isto sucede, pasamos dunha saúde mental na que predomina o malestar a outra na que destacan o **desenvolvemento de competencias e a promoción da saúde afectiva**.

A carón dos mozos e mozas

A adolescencia é un **período delicado cheo de cambios**, inseguridades, presións e desaxustes entre as aspiracións e a realidade. Por iso, os mozos e mozas son **particularmente sensibles aos problemas relacionados coa saúde mental**.

Hai que acompañalos na creación de **mecanismos psicolóxicos de adaptación e de defensa** que lles axuden a relacionarse satisfactoriamente e desenvolver as súas potencialidades.

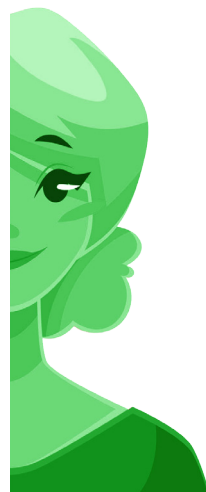
A maior contradición expónse entre a **necesidade psicolóxica de independencia** e as dificultades para levala a cabo nun medio que lles obriga a prolongar situacións de dependencia con respecto ás persoas adultas. Ademais, a adolescencia é unha etapa na que a **confianza nun mesmo/a tamaléase** con frecuencia polos constantes cambios físicos, psíquicos e sociais que experimentan.

Por iso, cando conseguimos comprender e respectar os conflitos dos mozos e mozas, logramos establecer os **vínculos afectivos que precisan para a súa saúde mental positiva**.

Aprende máis sobre
mocidade e saúde
mental en:

mocidadesaudable.org

Que facer nos centros educativos



- * **Crear un sentimento de pertenza**, fomentar relacións sólidas e positivas para que os mozos e mozas se sintan aceptados/as polos demais e confíen neles/as mesmos/as.
- * **Desenvolver competencias**, aprender a superar os desafíos para sentirse competentes e máis capaces de manexar a tensión positivamente.
- * **Garantir un ambiente positivo e seguro** nos centros, promover condutas como o respecto e a responsabilidade e previr outras como a intimidación e o acoso.
- * **Fomentar a toma de decisións**, traballar as habilidades sociais, a resolución de problemas e de conflitos.
- * **Animar aos mozos e mozas a axudar aos demais**, pois as condutas prosociais fortalecen a autoestima, fomentan a conexión e reforzan a responsabilidade persoal.
- * **Fórmate en saúde mental**; asesora ao estudantado, pais e nais sobre como previr e detectar problemas desta índole.

Que facer na casa

- * Axudar a que os nosos fillos e fillas asuman e acepten **positivamente os cambios da adolescencia**.
- * **Fomentar unha boa saúde física**, hábitos alimenticios saudables, exercicio regular e pautas de descanso adecuadas.
- * **Favorecer que tomen as súas decisións** dun modo libre e responsable, axudándolles a adquirir a capacitación que precisan para orientar a súa vida.
- * Dotalos e dotalas de recursos efectivos para que sexan capaces de **afrontar as inevitables situacións de incertidume** relacionadas co seu desenvolvemento persoal e psicosexual.
- * Aproximarse a eles e elas con **sinceridade e honestidade** para que sintan cercanía e confianza. É importante fomentar o diálogo para axudarlles a expresarse e resolver os conflitos.
- * As nosas **expectativas positivas ou negativas** inflúen nos nosos fillos e fillas. Isto pode experimentar un reforzo positivo ou negativo da súa autoestima e do seu desenvolvemento.
- * **Infórmate**: contacta co orientador/a do centro do teu fillo/a. En Saúde Mental FEAFES Galicia tamén che podemos orientar.

