



---

Se presentó hoy ante más de 200 invitados de la sociedad roceña

## **Las Rozas lanza un Plan de Salud Mental con 10 programas y cerca de 200 medidas concretas**

- ***Este "Plan 10" está diseñado por especialistas para abordar los diversos aspectos de la salud mental y emocional***
- ***Acción social, uso de pantallas, rescate, fomento de la lectura, sensibilización, innovación o dinamización social, entre otros***
- ***Taquillas para móviles en institutos, un proyecto contra el suicidio en adolescentes o un "offline club", entre las acciones***
- ***Cuenta con dos áreas de actuación claves: la intervención en casos de necesidad y la prevención como enfoque distintivo***
- ***De la Uz: "En ciertas etapas de la vida, en la que todos podemos necesitar ayuda, debemos encontremos cerca esos recursos y ese apoyo para superarlo emocionalmente"***

El Ayuntamiento de Las Rozas ha elaborado un Plan de Salud Mental que cuenta con 10 programas específicos con el objetivo de mejorar y prevenir los problemas de salud mental de sus vecinos. "Como Ayuntamiento podemos actuar y poner recursos a disposición de las personas que tienen problemas de salud mental. Pero en este Plan hemos querido ir más allá y poner el foco en la prevención, utilizando nuestra capacidad de llegar a todo el tejido asociativo de la ciudad para conectar a toda la sociedad y poner a su disposición medidas, actividades y programas de sensibilización. Y que, en ciertas etapas de la vida, en la que todos podemos

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

necesitar ayuda, encontremos cerca esos recursos y ese apoyo para superarlo emocionalmente”, señaló el alcalde de Las Rozas, José de la Uz, durante el acto de presentación.

Fruto de la necesidad de contar con una buena salud mental para el bienestar integral de las personas y, por tanto, para el de toda la comunidad, se ha diseñado este documento, elaborado durante más de un año de trabajo, y destinado a promover el bienestar emocional y psicológico de todos los vecinos, desde los más jóvenes hasta nuestros mayores. Se han realizado 39 mesas de trabajo y reuniones participativas, que han recogido la experiencia e impresiones de toda la comunidad y un mapa detallado de los problemas y sus posibles soluciones.

### **La prevención como enfoque diferencial**

El documento divide su estrategia en dos áreas fundamentales que abordan de forma integral los retos emocionales y psicológicos de la sociedad. Así, desde la **Intervención** se pretende brindar apoyo especializado a casos que requieran atención inmediata, mediante un equipo de psicólogos que atenderá a los alumnos derivados desde los centros educativos; mientras que el área de **Prevención** es el enfoque fundamental y distintivo de este Plan, que pretende anticiparse a los problemas emocionales mediante la formación de actores clave, como directores de colegios, padres y trabajadores municipales.

Este nuevo Plan de Salud Mental de Las Rozas se ha presentado hoy, en el Hotel Attica21, ante más de 200 personas, entre las que se encontraban el vicealcalde de Las Rozas, Gustavo Rico, la concejal de Educación y Cultura, Gloria Fernández, responsable del Plan, así como numerosos miembros del equipo de Gobierno y la oposición municipal, empresarios, docentes, miembros de los equipos de seguridad y emergencias, así como representantes de las diferentes asociaciones y clubes deportivos del municipio.

“Este documento que presentamos hoy es el resultado de un trabajo de muchos meses y de mucha gente. Ha contado con la participación de toda la comunidad roceña a través de 39 mesas de trabajo con el objetivo de que Las Rozas siga siendo una ciudad donde jóvenes, adultos y mayores puedan ser felices y disfruten de su vida”, destacó De la Uz.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

Tras las palabras de bienvenida del alcalde, intervinieron el director del Área Territorial Madrid-Oeste, José Macías, y el Gerente del Hospital Universitario Puerta de Hierro, Julio García. Además, la coordinadora del Plan de Salud Mental de Las Rozas, Tania Jauni, fue la encargada de explicar el trabajo realizado, y desgranar las partes más importantes, así como los diferentes programas y acciones. Además, se celebró una mesa redonda compuesta por: Elsa Punset, divulgadora y escritora; Inmaculada Palanca, directora de psiquiatría del Hospital Universitario Puerta de Hierro y moderada por Katia Teresa Juanes, directora de la Fundación Zola.

## **Los 10 programas de Las Rozas**

Así, el llamado "Plan 10" define diez programas, o planes de actuación, diseñados para abordar los diversos aspectos de la salud mental y emocional de la comunidad, con el objetivo de mejorar el bienestar integral de todos los vecinos:

**1. FORMACIÓN:** Dirigido a educadores, familias, fuerzas de seguridad y trabajadores municipales, a los que se les ofrecerá formación científica y práctica para con el fin de aumentar sus competencias en salud mental.

**2. ACCIÓN SOCIAL:** Promueve las acciones solidarias, ya que benefician tanto a quienes ayudan como a quienes reciben ayuda.

**3. USO DE PANTALLAS:** Enfocado a disminuir los riesgos del entorno digital para menores, promoviendo un uso equilibrado de la tecnología. Se abordan problemas como el ciberacoso, la adicción a las redes sociales y el impacto del uso excesivo de pantallas en la salud mental y el desarrollo cognitivo de los jóvenes.

**4. FOMENTO DE LA LECTURA:** Destaca los beneficios cognitivos, emocionales y sociales de la lectura, tanto para adultos como para niños.

**5. SENSIBILIZACIÓN:** Busca concienciar sobre la salud mental, diferenciando entre trastornos y bienestar general.

**6. INNOVACIÓN:** Fomenta soluciones creativas y nuevas metodologías para abordar los desafíos de la salud mental.

**7. DINAMIZACIÓN SOCIAL:** Refuerza las conexiones interpersonales mediante actividades que combaten el aislamiento y fomentan relaciones sociales sólidas.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

**8. RECURSOS:** Ofrece guías accesibles sobre los servicios y recursos en salud mental disponibles en el municipio, evitando duplicidades y mejorando la coordinación de estos. Además, establece protocolos de actuación ante emergencias en salud mental para SAMER, Protección Civil y la Policía Local.

**9. RESCATE:** Presta atención psicológica especializada para menores en riesgo, con el apoyo a profesionales educativos para detectar y manejar problemas en las etapas clave del desarrollo infantil y adolescente.

**10. COMUNICACIÓN:** Coordina campañas de sensibilización y difusión de información clave sobre bienestar mental, fomentando la participación.

### **Fundas inhibitoras para móviles y "Offline club"**

El plan cuenta con un total de 192 acciones dirigidas a personas de todas las edades, y que se desarrollarán en áreas tan diversas como el ocio, el entorno laboral, la educación y la naturaleza. Así, ya se ha puesto en marcha el proyecto de taquillas para móviles en institutos, y se han instalado en el IES Federico García Lorca (420) y en el colegio público El Cantizal (280), y la idea es extenderlas a otros centros educativos del municipio. Y en la misma línea, este curso ha comenzado a ponerse en práctica el uso de fundas inhibitoras de cobertura para 200 alumnos de 1º y 2º de la ESO del IES Carmen Conde.

Además, este mes de octubre ya ha comenzado a funcionar en los centros educativos de Las Rozas el proyecto de "Prevención del suicidio y las conductas autolesivas no suicidas en la adolescencia", destinado a profesorado, familias y alumnos que cursen 2º y 3º de la ESO.

Por último, ya se está trabajando con el sector de la hostelería del municipio para poner en marcha una iniciativa destinada a la desconexión digital bajo el nombre de "Offline Club", con el que se pretende ofertar a los clientes de los establecimientos la posibilidad de reservar mesas libres de móviles para disfrutar de nuestros acompañantes sin las continuas interrupciones de mensajes, llamadas y notificaciones.

[Consulte el documento íntegro del Plan de Salud Mental de Las Rozas](#)

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid