



Salud Mental

P L A N

Las Rozas en mente

PLAN

**DE SALUD MENTAL
DE LAS ROZAS**





Estimados vecinos:

Me complace dirigirme a vosotros para presentar el **Plan de Salud Mental de Las Rozas**, un proyecto ambicioso que nace del compromiso de nuestra comunidad y de la voluntad de garantizar el bienestar de todos los que formamos parte de este municipio.

La salud mental es una prioridad que, hoy más que nunca, requiere de nuestra atención y acción. En los últimos años, hemos sido testigos de cómo los desafíos emocionales y psicológicos han afectado a muchos, desde los más jóvenes hasta los mayores. Tras escuchar las preocupaciones de la comunidad educativa y recibir el valioso aporte de familias, docentes y profesionales, hemos entendido que esta es una necesidad que afecta a toda la población.

El Plan de Salud Mental no es sólo una iniciativa municipal; es un compromiso colectivo. Se ha diseñado de manera participativa, con la colaboración de 35 mesas de trabajo y la implicación de 10 concejalías, lo que ha permitido desarrollar más de 200 actividades dirigidas a personas de todas las edades y de todos los ámbitos.

Queremos que este plan refleje lo mejor de nuestra comunidad: solidaria, empática y unida. Os animo a participar activamente en las actividades, talleres y campañas que hemos preparado. Juntos, podemos construir un entorno donde el bienestar mental sea una prioridad compartida y donde cada uno de nosotros tenga la oportunidad de vivir de manera plena y saludable.

Gracias por vuestro apoyo y colaboración.
¡Contamos con vosotros para hacer de Las Rozas un lugar más fuerte y saludable!

José de la Uz
Alcalde de Las Rozas



UN PLAN INTEGRAL PARA EL BIENESTAR

La salud mental es esencial para el bienestar integral de las personas y, por tanto, para el de toda la comunidad. Con esta premisa, el Ayuntamiento de Las Rozas ha puesto en marcha el **Plan de Salud Mental**, una iniciativa ambiciosa destinada a promover el bienestar emocional y psicológico de todos los vecinos, desde los más jóvenes hasta los adultos.

Este plan nace del compromiso de la comunidad educativa de Las Rozas y de la escucha activa del alcalde, José de la Uz. Tras detectar una creciente preocupación en los colegios, se constató que el apoyo emocional es una necesidad en toda la comunidad. El objetivo es ofrecer una respuesta colectiva y participativa que involucre a todos los vecinos del municipio.

El Plan de Salud Mental ha sido diseñado gracias a la colaboración de 35 mesas de trabajo y reuniones participativas, que han permitido recoger las voces de la comunidad y generar una comprensión profunda de los problemas y sus posibles soluciones. La coordinación entre 10 concejalías también ha sido clave para movilizar nuevas propuestas y adaptar iniciativas existentes, todas centradas en mejorar el bienestar de los vecinos.

En total, se han diseñado cerca de **200 actividades**, dirigidas a personas de todas las edades, abarcando áreas tan diversas como el ocio, el entorno laboral, la educación y la naturaleza. Este enfoque integral busca generar una transformación social profunda, promoviendo la participación activa de toda la comunidad roceña en favor del bienestar mental.





PREVENCIÓN UN ÁREA CLAVE

Es el pilar fundamental del plan y su enfoque distintivo. La prevención busca anticiparse a las problemáticas emocionales mediante la **formación de actores clave**, como directores de colegios, padres y trabajadores municipales, quienes reciben capacitación en salud mental para identificar posibles señales de alerta. Esta área incluye campañas de **sensibilización comunitaria**, diseñadas para **derribar mitos y estigmas** asociados a la salud mental, promoviendo la normalización del bienestar emocional como una prioridad colectiva. A través de talleres, charlas y actividades educativas, el plan fomenta una cultura de **cuidado y apoyo emocional temprano**, fortaleciendo la resiliencia de la comunidad a largo plazo.

SALUD MENTAL E INNOVACIÓN UNA ESTRATEGIA PARA EL FUTURO

El Plan de Salud Mental de Las Rozas apuesta firmemente por la innovación, integrando enfoques avanzados en diversas disciplinas, como la **medicina**, la **psicología** y la **arquitectura**. Estos campos están en constante evolución y ofrecen nuevas formas de abordar los retos que plantea la salud mental, por lo que el plan incorpora estas novedades para proporcionar soluciones más eficaces y adaptadas a las necesidades actuales de los vecinos.



En el campo de la **medicina**, se exploran tratamientos innovadores, aprovechando los avances tecnológicos y científicos para ofrecer terapias más personalizadas. El objetivo es mejorar la precisión y eficacia en la atención psicológica y emocional.

El plan introduce nuevos enfoques terapéuticos en el ámbito de la **psicología**, aplicando estrategias innovadoras para el cuidado emocional y la prevención. Este enfoque se combina con prácticas como el mindfulness y la atención plena, que han demostrado ser herramientas efectivas para gestionar el estrés y regular las emociones.

La **arquitectura** también juega un papel crucial en la creación de espacios que promuevan el bienestar mental. El diseño de entornos que favorezcan la calma, faciliten la interacción social y fomenten el contacto con la naturaleza es una prioridad. Se apuesta por la adaptación de infraestructuras públicas que integren estos conceptos, generando espacios que no sólo sean funcionales, sino que también influyan positivamente en el estado emocional de quienes los utilizan.

LOS CINCO EJES DEL BIENESTAR

El marco conceptual del Plan de Salud Mental de Las Rozas se fundamenta en cinco pilares esenciales que abarcan el bienestar integral de las personas:



1. BIENESTAR FÍSICO

Promueve hábitos saludables que favorecen una vida equilibrada y activa. A través de campañas educativas, se incentiva la **alimentación saludable**, la importancia de un **descanso adecuado** y la **higiene del sueño**. Además, se fomenta el **ejercicio físico** y el **contacto con la naturaleza**, reconociendo su impacto positivo tanto en la salud física como en el bienestar mental.

2. BIENESTAR MENTAL

Se enfoca en fortalecer la salud psicológica mediante la **formación continua**, el **uso responsable de la tecnología** y la práctica de la **atención plena (mindfulness)**. El **fomento de la lectura** y otras actividades cognitivas también contribuyen a mantener una mente activa y equilibrada, enriqueciendo la vida emocional.



3. BIENESTAR ESPIRITUAL

Este pilar pone énfasis en la **búsqueda de propósito y significado** en la vida. Se promueven valores como la humildad, la compasión, la generosidad y el agradecimiento, además de fomentar el **voluntariado** como una forma de contribuir al bienestar común y fortalecer la conexión con uno mismo y con los demás.

4. BIENESTAR SOCIAL

Se centra en **fortalecer las relaciones interpersonales**, especialmente las familiares y de amistad, así como en cultivar un sentido de comunidad. A través de diversas actividades, clubes y talleres, se promueve la empatía, la comunicación afectiva y el intercambio intergeneracional, lo que contribuye a crear un tejido social más sólido y cohesionado.

5. BIENESTAR EMOCIONAL

Busca enseñar desde edades tempranas a **conocer, reconocer y gestionar las emociones** de manera saludable. Programas educativos y actividades, como el agradecimiento o la expresión artística, ayudan a canalizar las emociones de forma constructiva, fortaleciendo el bienestar personal y colectivo.



PLAN 10 EN SALUD MENTAL

El **Plan 10** del Ayuntamiento de Las Rozas se enfoca en diez programas 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.



PROGRAMA DE FORMACIÓN

Ofrece formación científica y práctica para educadores, familias, fuerzas de seguridad y trabajadores municipales, con el fin de aumentar sus competencias en salud mental. Se dirige a una amplia gama de colectivos, proporcionando herramientas para gestionar situaciones de crisis y fomentar el aprendizaje continuo.



PROGRAMA DE ACCIÓN SOCIAL

Promueve el voluntariado y actos de generosidad para mejorar el bienestar comunitario. Las acciones solidarias benefician tanto a quienes ayudan como a quienes reciben ayuda, fomentando una comunidad más empática, saludable y feliz.



PROGRAMA SOBRE EL USO DE PANTALLAS

Se enfoca en mitigar los riesgos del entorno digital para los menores, promoviendo un uso equilibrado y consciente de la tecnología. Aborda 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.



PROGRAMA DE FOMENTO DE LA LECTURA

Destaca los beneficios cognitivos, emocionales y sociales de la lectura, tanto para adultos como para niños. Este programa revitaliza las bibliotecas locales, ofreciendo actividades que integran los libros como un recurso clave para el desarrollo personal y comunitario.



PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN

Busca aumentar la conciencia sobre la salud mental, diferenciando entre trastornos y bienestar general, y promoviendo hábitos saludables y prácticas que favorecen el equilibrio emocional. Informa a los ciudadanos sobre la importancia de adoptar estrategias efectivas para una vida más armónica.



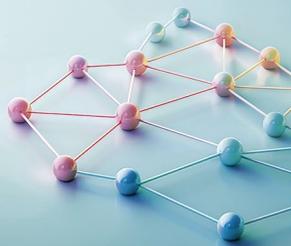
PROGRAMA DE INNOVACIÓN

Fomenta soluciones creativas y nuevas metodologías para abordar los desafíos de la salud mental, aprovechando el uso de la tecnología y enfoques novedosos que mejoran la calidad de vida y el bienestar emocional de la comunidad.



PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN SOCIAL

Refuerza las conexiones interpersonales mediante actividades que combaten el aislamiento y fomentan relaciones sólidas dentro de la comunidad. El programa promueve la cohesión social y el fortalecimiento de los lazos familiares y vecinales.



PROGRAMA DE RECURSOS

Crea guías accesibles sobre los servicios y recursos en salud mental disponibles en el municipio, evitando duplicidades y mejorando la coordinación de los mismos. También desarrolla protocolos de actuación ante emergencias en salud mental para cuerpos como SAMER, Protección Civil y la Policía Local.



PROGRAMA DE RESCATE

Ofrece atención psicológica especializada para menores en riesgo, con un enfoque integral que incluye el apoyo a profesionales educativos para detectar y manejar problemas de salud mental en las etapas clave del desarrollo infantil y adolescente.



PROGRAMA DE COMUNICACIÓN

Coordina campañas de sensibilización y difusión de información clave sobre bienestar mental, fomentando la participación activa de la comunidad. Las campañas se desarrollan a lo largo del año, promoviendo valores como la gratitud y la solidaridad.



¡PARTICIPA!

El Plan de Salud Mental de Las Rozas está diseñado para ser inclusivo y accesible, con el objetivo de beneficiar a toda la población. Nuestro propósito es crear una comunidad en la que el bienestar emocional sea una prioridad compartida, dotando a todos los vecinos de las herramientas necesarias para cuidar de su salud mental y apoyar a quienes los rodean.

Más que una respuesta a las crecientes demandas sanitarias en este ámbito, el plan representa una oportunidad para fomentar un entorno más saludable, colaborativo y empático en todo el municipio, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de todos sus habitantes, promover el bienestar integral y construir comunidades de apoyo.

Te invitamos a participar en las actividades, talleres y campañas que se llevarán a cabo en los próximos meses. Estas iniciativas están diseñadas para educar, sensibilizar y proporcionar recursos prácticos que promuevan el bienestar mental. **Aprovecha esta oportunidad única.**

Mantente informado a través de nuestras publicaciones en los medios municipales y redes sociales, y consulta toda la información relacionada en la web del Ayuntamiento de Las Rozas: www.lasrozas.es

Juntos podemos construir una comunidad más fuerte, solidaria y saludable. ¡Tu participación es fundamental!



Puedes consultar todos los detalles del Plan de Salud Mental a través del QR



ÍNDICE DE ACTIVIDADES



10 PROGRAMAS, 192 ACCIONES

Programa de formación
Programa de acción social
Programa de uso de pantallas
Programa de fomento de la lectura
Programa de sensibilización
Programa de innovación
Programa de dinamización social
Programa de recursos
Programa de rescate
Programa de comunicación



PROGRAMA DE FORMACIÓN

1. Excelencia docente: formación y mejora de habilidades
2. Liderazgo en la dirección escolar: retiro de fin de semana
3. Ser familia hoy
4. Plan de formación integral: niños y jóvenes
5. Formación de fuerzas de seguridad y demás trabajadores expuestos a situaciones de elevado impacto emocional
6. Formación de los directores de área del Ayuntamiento
7. Formación de trabajadores municipales
8. Ciclos de conferencias
9. Taller de pintura: paisajes inventados o micromundos
10. Cruzar la frontera: taller de acompañamiento al cambio
11. Dinamizadores de IES
12. Convivencia escolar: alumno ayudante, mediador escolar e intervención en el aula
13. Acogida para el primer día de alumnos de 1º ESO
14. Charlas participativas sobre bienestar emocional de la mano de técnicos de salud y juventud
15. Campañas escolares: actividades culturales para las distintas etapas
16. Danza en primaria
17. Conoce a tu familia
18. Teen building
19. Escuela de salud
20. Premios a la Excelencia Educativa
21. ¿Cómo estás?
22. Conoce a tu compañero
23. Mejora tu autonomía, mejora tu autoestima: programa de autoconocimiento
24. Los lunes al HUB232
25. Programa público de empleo-formación para la activación profesional
26. Maratón de coaching
27. Talleres de empleabilidad
28. Escuela de soft-skills
29. Formación en salud mental a emprendedores de startups



PROGRAMA DE ACCIÓN SOCIAL

1. Músicos solidarios (Residencias)
2. Música en el hospital
3. Actuaciones artísticas "con y para ellos"
4. Bailarines solidarios
5. Programa de voluntariado juvenil: #infórmate, #fórmate y #súmate.
6. Programa de voluntariado adulto: #interésate, #implicate e #involúcrate
7. Programas de acción social
8. Lecturas en parques y residencias
9. Carta a los Reyes Magos
10. Agradece, carta de agradecimiento
11. Ayuda a tu compañero
12. La tertulia, soledad no deseada
13. Jóvenes activos
14. Cantamos villancicos a nuestros mayores.
15. Ecoescuelas: navidad con nuestros mayores.
16. Libera un poema
17. Campañas de recogidas de alimentos
18. Talleres de pintura en residencias
19. Voluntariado en huertos escolares
20. Voluntariado en bibliotecas escolares

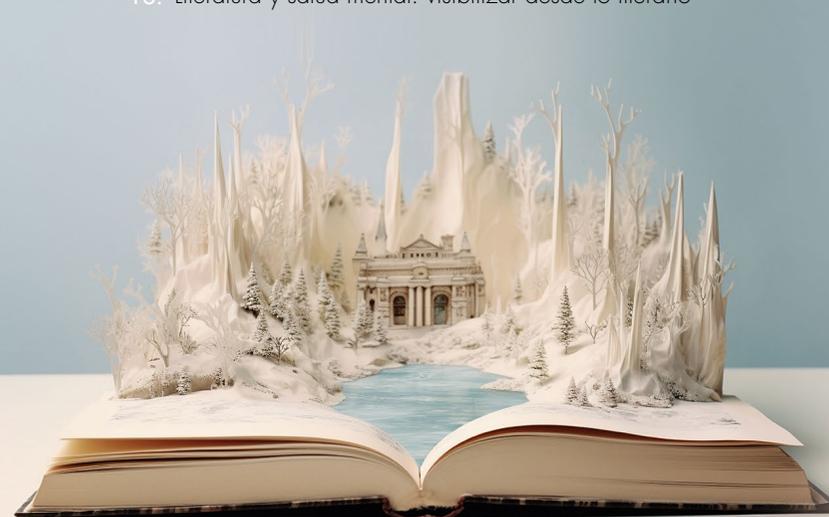
PROGRAMA SOBRE EL USO DE PANTALLAS

1. Acciones de concienciación para familias, profesores y menores
2. Teatro: ¿Qué hace el mando de la tele en el frigo?
3. Exposición: Nomofobias
4. Détox digital
5. Offline club: restaurantes sin móviles
6. Plan de alfabetización audiovisual
7. Talleres de seguridad en Internet
8. Charla/taller: "Dale un like a tu vida"
9. Promoción de la lectura: guía de lecturas recomendadas
10. Taller sobre adicciones a RRSS
11. Conferencia: El impacto de las pantallas en la vida cotidiana



PROGRAMA DE FOMENTO DE LA LECTURA

1. Talleres infantiles en las bibliotecas
2. Talleres de arte y música en familia
3. Talleres de verano
4. La Hora del cuento
5. Formación de nuevos usuarios en bibliotecas
 - 5.1. La maleta biblioteca
 - 5.2. Los cuentos de Leo y Nico
 - 5.3. El rincón de los cuentos
 - 5.4. Cuento narrado, cuento ilustrado
 - 5.5. Sí o no es ese lugar
 - 5.6. Ruta por la biblioteca
 - 5.7. Adb, agencia de detectives de biblioteca
 - 5.8. La biblioteca te reta
 - 5.9. Tres en sala
 - 5.10. Próxima parada: la biblioteca
6. Al aire libro
7. Biblioterapia: libros que cuidan, cuidar con libros, libros y lecturas saludables
8. Libroterapia: cata de libros, taller de escritura, narración oral
9. Presentaciones de libros infantiles
10. Compra de libros sobre salud mental
11. Centro de interés sobre salud mental en la biblioteca León Tolstoi
12. Lecturas de noche
13. Literatura y salud mental: visibilizar desde lo literario





PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN

1. Campaña "Únete"
2. Campaña "Naturalmente"
3. Campaña "Pantallarte o pantalla consciente"
4. Campaña "Voluntariamente"
5. Campaña "Mirarte"
6. Campaña "Comunicarte"
7. Campaña "Emocionarte": día mundial de la felicidad
8. Campaña "Picnic de libros"
9. Campaña "Familiarmente": día mundial de la familia
10. Campaña "Agradecidamente"
11. Exposición: Madrileños centenarios
12. Certamen de prosa y poesía
13. Ciclo de exposiciones: El ovillo de ariadna
14. Exposición: Artfulness. Sentir, cuerpo, nosotros
15. Exposición: Ana María Scheck. Vive tu sueño
16. Exposición laberinto
17. Exposición: Alejandro Fernández Sáez
18. Teatro: Bye bye ansiedad
19. Teatro: Goteras
20. Conferencias: Imágenes de la salud mental en la Historia del Arte
21. Mesa de debate: ¿La creatividad puede cuidar la salud mental?
22. Olimpiadas Deportivas Escolares
23. Agentes tutores: protección y prevención en la comunidad educativa
 - 23.1. Prevención en el consumo de estupefacientes
24. Escape room: La habitación del humo
25. Escape room: La ley seca
26. Escape room: Alimentación zombi
27. Taller de salud afectivosexual en la adolescencia
28. Taller de gestión emocional
29. Taller de alimentación saludable
30. Taller: Y tú, ¿bebes?
31. Taller: Y tú, ¿fumas?

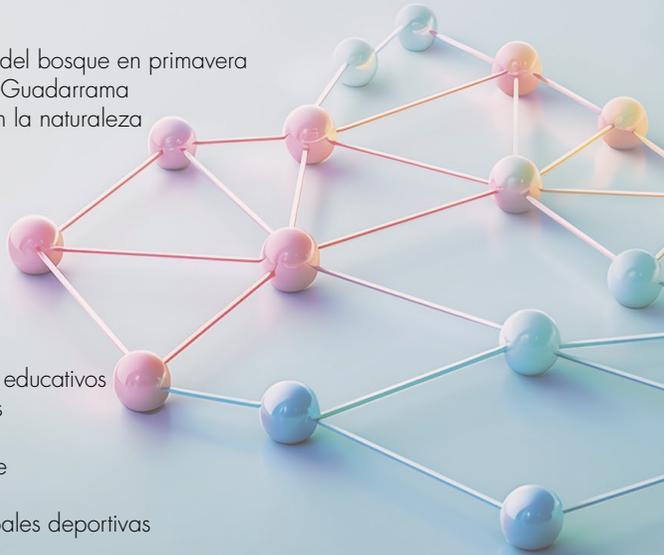


PROGRAMA DE INNOVACIÓN

1. Olimpiadas Escolares Culturales
2. Teléfono saludable
3. Manual de comportamiento en los juegos o campeonatos municipales
4. Patrulla joven de Protección Civil
5. Diseño terapéutico en espacios de trabajo
 - 5.1. Hub de Innovación
 - 5.2. Planta baja Ayuntamiento
 - 5.3. Colegio San Miguel
 - 5.4. Playa Tolstoi
 - 5.5. Terraza creativa
6. Cuaderno de agradecimiento
7. App sobre salud mental
8. Análisis y mediciones mind & body
9. Desk bike
10. Piano hall
11. Lanzar un reto
12. Jornadas de bienestar en centros educativos

PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN SOCIAL

1. Emociones en movimiento
2. Bailemos con nuestros abuelos
3. Taller: Danza consciente
4. Casting cultural
5. Feria de las asociaciones culturales y clubs
6. Canto comunitario, cinefórum y club de lectura en la EOI
7. Club joven: tu espacio de ocio saludable y alternativo
8. Club de astronomía
9. Club de imagen y bienestar
10. Club de robótica
11. Club de emprendimiento
12. Senderismo
13. Senderismo con actividad
14. Multi actividad
15. Senderismo en familia
16. Juntos mejor
17. Itinerarios guiados: Los secretos del bosque en primavera
18. Itinerarios guiados: El canal del Guadarrama
19. Itinerarios guiados: Detectives en la naturaleza
20. Itinerarios guiados: Cajas nido
21. Itinerarios guiados: Otoñarte
22. Banco: ¿Quieres hablar?
23. Club joven Ambientum
24. Bosque Miyawaki
25. Taller de Ikebana
26. Taller decoración floral
27. Club Corazón Verde
28. Jornadas de bienestar en centros educativos
29. Extraescolares: coro en los coles
30. Extraescolares: yoga/coach
31. Festival de ocio y vida saludable
32. Juegos intergeneracionales
33. Actividades en escuelas municipales deportivas
34. Muévete, es salud
35. Encuentros de jóvenes
36. Ecoescuelas: huertos escolares
37. Ecoescuelas: arteterapia en la naturaleza



PROGRAMA DE RECURSOS



1. Guía de recursos
2. Protocolos en salud mental
3. Fichas informativas de bienestar emocional
4. Taller para el alumnado: Conócete para decidir
5. Guía de hábitos saludables en el entorno laboral
6. Elaboración y difusión de la política de desconexión digital y su importancia en la salud mental del trabajador
7. Diseño, difusión y fomento de la participación de los trabajadores municipales en actividades lúdicas extralaborales
8. Jubil"arte": guía para una transición positiva a la jubilación

PROGRAMA DE RESCATE



1. Servicio de intervención para alumnos
2. Servicio de asesoramiento telefónico
3. Servicio de apoyo a Policía Local
4. Musicoterapia
5. Proyecto To Be: bienestar emocional y salud mental para jóvenes
6. Apoyo a la discapacidad sobrevenida
7. Agentes tutores: protección y prevención en la comunidad educativa
8. Intervención en aulas para prevención del suicidio
9. Atención social primaria
10. Programa de violencia de género
11. Cuidar del cuidador



PROGRAMA DE COMUNICACIÓN

1. Presentación del Plan de Salud Mental
2. Campaña 10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental
3. Campaña de visibilización del Plan de Salud Mental en RRSS
4. Cartelería y merchandasing
5. Elaboración de la guía del Plan de Salud Mental
6. Promoción de stands: Pastillas para florecer



Salud Mental

P L A N

Las Rozas en mente



Las
Rozas