



# SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL

## ¿Qué son la salud mental y el bienestar emocional?

Según la OMS, la salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Bienestar emocional hace referencia al estado de ánimo en el cual te sientes bien, tranquilo, percibes que dominas tus emociones y eres capaz de hacer frente a las presiones del día a día.

## Recursos en el municipio de Las Rozas

### **Centro de Servicios Sociales de Atención Primaria:**

Dirigido a: personas y familias, en general.

Horario: lunes a viernes de 8:00h a 21:00h (mes de agosto hasta las 15:00h)

Finalidad: promoción del bienestar de las personas, prevención de situaciones de riesgo y compensación de déficits de apoyo social, centrandose su interés en los factores de vulnerabilidad o dependencia que, por causas naturales o sobrevenidas, se puedan producir en cada etapa de la vida y traducirse en problemas personales. Asegurar el derecho de las personas a vivir dignamente durante todas las etapas de su vida, teniendo cubiertas las necesidades sociales conforme a la Ley 11/2003, de 27 de marzo, de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid.

Servicios: Centro dotado de una Unidad de Trabajo Social y un equipo de multidisciplinar de profesionales que disponen de los medios necesarios para dar soporte o desarrollar las prestaciones y servicios básicos de:

Información y orientación.

Ayuda a domicilio y apoyo a la unidad de convivencia.

Alojamiento alternativo.

Prevención e inclusión social.

Fomento de la solidaridad y de la cooperación social.

Dirección: Centro Municipal "El Abajón": C/Comunidad de La Rioja 2., Las Rozas.

Contacto: 91 757 95 00 - [atencionsocial@lasrozas.es](mailto:atencionsocial@lasrozas.es)

### **Servicio de Atención Psicológica:**

Dirigido a: personas y familias con escasos recursos.

Finalidad: orientación y tratamiento psicológico a personas y familias con dificultades para manejar

sus conflictos. Terapia familiar ante problemas relacionados con la violencia en el seno de la familia, en aquellas con menores de problemática elevada, donde se dé o exista riesgo de producirse violencia física o emocional. Servicios: atención psicológica especializada.

Forma de acceso: previa valoración con trabajador/a social.

Dirección: Centro Municipal "El Abajón": C/Comunidad de La Rioja 2., Las Rozas.

Contacto: 91 757 95 00 - [atencionsocial@lasrozas.es](mailto:atencionsocial@lasrozas.es)

### **Servicio para la Igualdad entre mujeres y hombres:**

Dirigido a: mujeres y hombres del municipio.

Finalidad: promover e impulsar la igualdad de trato y de oportunidades entre hombres y mujeres, respetando la diversidad, y evitando toda forma de discriminación

Horario: de 8:00h a 15:00h. de lunes a viernes.

Servicios: cursos y talleres, actividades en centros educativos, empresas, otros (consultar)

Forma de acceso: previa cita.

Dirección: Centro Municipal "El Abajón": C/Comunidad de La Rioja 2. Las Rozas.

Contacto: 91 757 95 00 - [atencionsocial@lasrozas.es](mailto:atencionsocial@lasrozas.es)

### **Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género:**

Dirigido a: mujeres víctimas de violencia de género, sus hijas e hijos, familiares y personas dependientes.

Finalidad: Atención integral especializada.

Sensibilización y prevención de la violencia de género.

Coordinación y cooperación institucional.

Horario: de 8:00h a 15:00h de lunes a viernes. Martes y miércoles de 17:00h a 19:00h.

Servicios:

Información especializada sobre violencia de género.

Intervención social, jurídica y psicológica en situaciones de crisis o emergencia.

Atención y apoyo social.

Atención y asistencia jurídica.

Atención psicológica clínica y psicosocial.

Atención psicológica a menores expuestos a la violencia de género.

Intervención educativa.

Seguimiento de las Órdenes de Protección y otras Medidas Judiciales Equivalentes.

Formación a profesionales.

Forma de acceso: previa petición de cita.

Dirección: PMORVG Las Rozas. Centro Municipal "El Abajón": C/ Comunidad de La Rioja 2, Las Rozas. Contacto: 91 757 95 00 - [mujer@lasrozas.es](mailto:mujer@lasrozas.es)

## Recursos en la Comunidad de Madrid

### **Centro de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid en Majadahonda:**

La atención a los pacientes en los Servicios de Salud Mental es realizada por un equipo multidisciplinar compuesto, entre otros, por profesionales de Medicina especialistas en Psiquiatría,

de Psicología especialistas en Psicología Clínica, de Enfermería, de Trabajo social y de Terapia Ocupacional, diferenciando la atención a niños y adolescentes y a adultos. A lo largo de su evolución clínica, algunos y algunas pacientes pueden precisar atención ambulatoria, domiciliaria, hospitalización en Unidades de Psiquiatría o seguir tratamiento intensivo en un Hospital de día o en dispositivos especializados adaptados a sus necesidades.

Forma de acceso: previa petición de cita al médico de atención primaria.

Contacto: 91 630 10 11

### **Servicio de apoyo y atención psicológica para jóvenes:**

Servicio gratuito para: jóvenes de 14 a 30 años, familiares y profesionales de juventud.

Ofrece pautas de gestión emocional para enfrentarte a situaciones de conflicto, duda o crisis psicológica y prevenir la aparición de síntomas agudos y complejos.

Puedes consultar en caso de agresiones, violencia de género, o violencia en general, consumo de tóxicos, tentativa suicida, u otros en los que detectes necesidad de atención

De lunes a domingo de 13 a 22 horas

Por teléfono y WhatsApp: 900 14 30 00

Por e-mail: [saludmental1430@madrid.org](mailto:saludmental1430@madrid.org)

### **Federación Salud Mental Comunidad de Madrid:**

La componen 17 asociaciones con sede en la Comunidad de Madrid forman parte de Federación Salud Mental Comunidad de Madrid. Son el nexo de unión entre las asociaciones de base y la Confederación Salud Mental España. Todas ellas realizan una labor fundamental e indispensable en la atención a las personas con malestar psíquico y sus familias.

Más información: <https://saludmentalmadrid.org/asociaciones/>

## Recursos en el territorio español

### **Fundación de ayuda contra la drogadicción FAD-JUVENTUD:**

Servicio gratuito de información y orientación ante adicciones y conductas de riesgo. Está atendido por profesionales especialistas y un equipo de voluntariado formado. Existe la posibilidad de realizar seguimiento de los casos atendidos. Cuenta con una base de datos con recursos de atención profesional de todas las CCAA. La atención es confidencial y anónima.

Horario: De lunes a viernes de 9 a 21 h.

Por teléfono: 900 16 15 15

Por e-mail: [consultas@fad.es](mailto:consultas@fad.es)

A través de WhatsApp: 681 155 160 / Si tienes entre 15 y 29 años, tu Whatsapp es el 623 22 05 70

### **Servicio sof-ia: tu apoyo emocional online:**

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 ayudarte con tu bienestar emocional de forma gratuita y completamente confidencial.

Para chatear es necesario tener instalado Telegram en el móvil, también puedes acceder desde escritorio a través Telegram web: [https://t.me/sofia\\_fad\\_bot](https://t.me/sofia_fad_bot)

**Plataforma para la salud mental y la empleabilidad juvenil. FUNDACIÓN SANTA MARIA LA REAL:**

Espacio online gratuito para personas entre 16 y 35 años que ofrece formación de herramientas prácticas y los recursos más óptimos para afrontar situaciones de estrés asociadas principalmente con el desempleo, la precariedad en tu puesto actual o la incertidumbre ante tu futuro laboral.

[plataformasaludmental@santamarialareal.org](mailto:plataformasaludmental@santamarialareal.org)

## Guías de apoyo

**Guía para profesionales:**

Proyecto YIMinds sobre la salud mental de los jóvenes | Comunidad de Madrid

[www.comunidad.madrid/servicios/juventud/proyecto-yiminds-salud-mental-jovenes](http://www.comunidad.madrid/servicios/juventud/proyecto-yiminds-salud-mental-jovenes)

**Guía para familiares y educadores: Prevención de suicidios en adolescentes:**

<https://gestiona3.madrid.org/bvirtual/BVCM051037.pdf>

**Guía para familiares en duelo por suicidio:**

[www.comunidad.madrid/publicacion/ref/20325](http://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/20325)

**Guía para familiares. Detección y prevención conducta suicida:**

[www.comunidad.madrid/publicacion/ref/17097](http://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/17097)

**Guía de autoayuda. Prevención del suicidio: qué puedo hacer:**

[www.comunidad.madrid/publicacion/ref/17534](http://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/17534)

**Guía para la detección y prevención de la conducta suicida dirigida a profesionales sanitarios y facilitadores sociales:**

[www.comunidad.madrid/publicacion/ref/17859](http://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/17859)

**Guía para la prevención de la conducta suicida “Enseñales a vivir” dirigida a docentes:**

[www.comunidad.madrid/publicacion/ref/17853](http://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/17853)

**Guía práctica para familiares y pacientes con trastorno límite de personalidad:**

[www.comunidad.madrid/publicacion/ref/9289](http://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/9289)