



La salud mental también se educa

CONSTRUYENDO NUESTRO BIENESTAR

PROGRAMA INTEGRAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL
Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN CABANILLAS DEL CAMPO

Guía Práctica
para equipos profesionales
de actividades extraescolares
y deportivas

Guía Práctica para equipos profes de actividades extraescolares y dep

1. EL ROL DEL EDUCADOR NO FORMAL

En Cabanillas del Campo existe una amplia oferta de actividades extraescolares y de educación no formal tanto desde los centros escolares, como de academias, escuelas deportivas, clubes... Desde el Ayuntamiento, somos muy conscientes del papel tan importante que desempeñáis. Formáis parte de ese primer frente de observación y sois figuras clave de referencia y pilares de confianza fuera del entorno escolar y familiar y esto también os da la posibilidad de crear espacios seguros para que la infancia y adolescencia se exprese con libertad. No obstante, esto también es una responsabilidad grande sin ser terapeutas ni profesionales de la salud y por eso, también queremos ser vuestro apoyo.

2. INDICADORES DE ALERTA TEMPRANA

Aunque la infancia y adolescencia son etapas de muchos cambios, es importante observar variaciones significativas y prolongadas en el comportamiento habitual de cada menor.

- **Alteraciones del estado de ánimo:** Mucha irritabilidad, llanto frecuente, desmotivación por cosas que antes le gustaban mucho, ansiedad visible, aumento de ira o frustración
- **Cambios en el ámbito social:** Agresividad verbal, no querer participar de pronto en actividades grupales, menor rendimiento...
- **Somatizaciones:** Quejas repetitivas de dolor de estómago o cabeza, fatiga inusual o cansancio injustificado, problemas en el sueño...
- **Cambios físicos:** descuido de la higiene, lesiones, cambios drásticos en el peso...

3. PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

¿Qué puedes hacer?

- Escuchar de forma activa y mostrar disponibilidad.
- Validar las emociones Asegurar confidencialidad, aclarando que sólo informarás si crees que puede estar en peligro.

Qué NO hacer

- Minimizar el problema ("No es para tanto", "Son cosas de la edad").
- Juzgar o emitir sermones morales.
- Prometer secretos absolutos que impidan activar una ayuda necesaria.



La salud mental también se educa

4. RED DE RECURSOS Y DERIVACIÓN EN CABANILLAS DEL CAMPO

Cuando se detecte una situación de riesgo emocional es importante canalizar el caso a través de la coordinación de la empresa, club o escuela hacia las familias y los recursos oficiales locales:

A.- Recursos sanitarios de atención primaria y urgencias

- Centro de Salud de Cabanillas del Campo

B.- Recursos sociales y comunitarios municipales

- Servicios Sociales Municipales (Ayuntamiento de Cabanillas del Campo)
- Servicio de Educación de Calle y Programa Interacciona

5. POSIBLE PROTOCOLO DE ACTUACIÓN INTERNA

1. Registro

Anotar observaciones con hechos objetivos (fechas, conductas observadas)

2. Comunicación interna

Informar a responsables de coordinación de las actividades de la entidad.

3. Comunicación con la familia

La dirección de la entidad se reunirá con la familia para informar y acompañar.

4. Situaciones críticas

Ante riesgo de autolisis o descompensación aguda durante la actividad, contactar inmediatamente con el Teléfono de Urgencias PAC (949332306) o llamar al 112.



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO



Plan Local de Salud Mental
CABANILLAS DEL CAMPO



**CABANILLAS
SE CUIDA**

ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DEL
AYUNTAMIENTO DE CABANILLAS DEL CAMPO