

Informe de acciones 2021-2024

Tres años tejiendo una
red de protección y
apoyo a la Salud Mental



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS



ÍNDICE

Página 3	PUESTA EN MARCHA DEL SERVICIO DE APOYO EMOCIONAL “ACOMPAÑÁNDOTC”
Página 5	PRESENTACIÓN DEL PLAN GENERAL DE SALUD SOCIAL
Página 8	SE CONSIGUE LA CONSULTA DE SALUD MENTAL INFANTIL Y JUVENIL EN TRES CANTOS
Página 10	PRESENTACIÓN DEL PLAN SAVIA DE ATENCIÓN Y CUIDADO AL MAYOR
Página 12	CELEBRACIÓN DE JORNADAS PARA CONOCER LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES
Página 13	PRIMER BALANCE DE ACOMPAÑÁNDOTC: 60 JÓVENES Y FAMILIAS RECIBEN APOYO
Página 14	BALANCE ANUAL DE CUMPLIMIENTO DEL PLAN GENERAL DE SALUD SOCIAL
Página 15	INCLUSIÓN DEL 024 COMO HERRAMIENTA DE AYUDA A LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Página 16	PRESENTACIÓN DEL PLAN LOCAL DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA
Página 17	ACOMPAÑÁNDOTC CREA UN GRUPO DE HABILIDADES SOCIALES PARA JÓVENES
Página 18	PRESENTACIÓN DEL PLAN LOCAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Página 20	1ª REUNIÓN MESA DE SEGUIMIENTO DEL PLAN LOCAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Página 21	VISIBILIZACIÓN DEL DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Página 22	DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL. TRES CANTOS ACOMETE NUEVAS ACCIONES
Página 23	2ª MESA DE SEGUIMIENTO P.L.P.S. PRESENTACIÓN “PUNTO Y SEGUIDO” Y OBSERVATORIO DE DATOS
Página 24	CAMPAÑA PARA LA DETECCIÓN E INTERVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA
Página 25	CURSO DE FORMACIÓN PARA VOLUNTARIOS SOBRE MANEJO DE LA ANSIEDAD
Página 26	BALANCE DEL AÑO 2023 DEL SERVICIO “ACOMPAÑÁNDOTC”
Página 27	PRÓXIMA PRESENTACIÓN GUÍA DE RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA JÓVENES
Página 28	1er. INFORME DE “PUNTO Y SEGUIDO”

5 de mayo de 2021 – SE PONE EN MARCHA EL PROGRAMA “ACOMPAÑÁNDOTC”

La pandemia de COVID-19 estaba afectando negativamente a las relaciones sociales, los hábitos de vida y comportamiento, y al equilibrio mental, individual y colectivo. Una situación que sufrían de una forma especial los jóvenes y adolescentes de Tres Cantos. Los profesionales que desde el principio de la pandemia integraban la **Mesa de Salud Infanto-Juvenil**, advertían sobre trastornos de tipo emocional: ansiedad, tristeza, pesimismo o soledad y, en algunos casos, incluso, autolesiones y trastornos alimentarios.

Por eso, desde las **concejalías de Educación y Salud Pública** y dentro del Plan General de Salud Social que el equipo de Gobierno está elaborando, se pone en marcha el servicio gratuito municipal ‘**AcompañándotC**’ que prestará ayuda emocional a los adolescentes tricantinos y sus familias.



Un equipo especializado de terapeutas ofrecerá asistencia psicológica presencial a los adolescentes y sus familias, en coordinación con los centros escolares, gracias a este proyecto piloto que trabajará en atención, prevención y tratamiento.



Por otro lado, se prestará atención telefónica de lunes a viernes en horario de tarde-noche y las 24 horas los fines de semana, con el servicio asociado de **Whatsapp 634 856 208** a adolescentes, familias, profesores y orientadores que necesiten ayuda o asesoramiento.

También se habilita una dirección de correo electrónico **acompanandotc@trescantos.es** y la cuenta de Instagram **@acompanandotc**, para tener un contacto más directo y cercano con los jóvenes y sus familias.

17 de mayo de 2021 – EL EQUIPO DE GOBIERNO PRESENTA EL PLAN GENERAL DE SALUD SOCIAL.

Más de un año después de que las autoridades sanitarias decretaran el confinamiento de todos los ciudadanos como medida de prevención, y también como consecuencia de sus posteriores periodos de restricciones y la lógica alarma social generada, la pandemia de COVID-19 sigue afectando negativamente a la salud general, a la salud social y muy especialmente, a la salud mental de las personas, agravando patologías existentes y generando nuevos padecimientos inexistentes hasta ese momento.

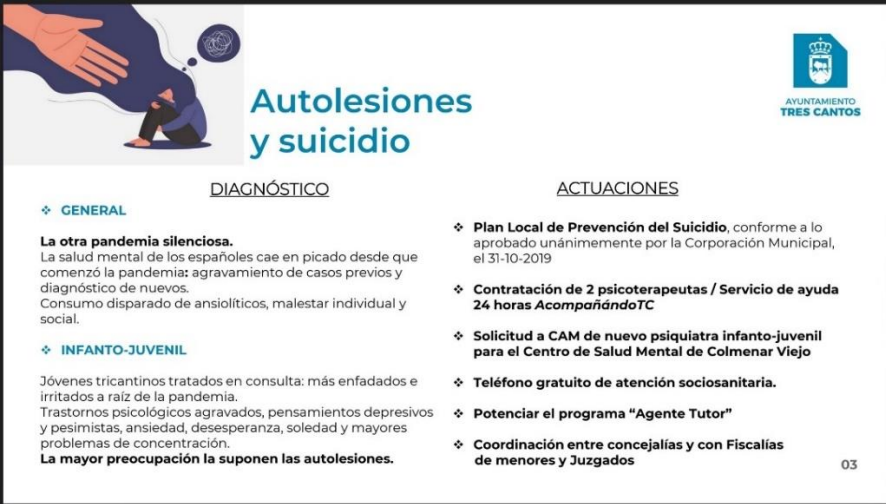


Desde el equipo de Gobierno se elaboró entonces un documento en el que se reunía el diagnóstico de todas estas dolencias, elaborado desde el principio de la pandemia por técnicos municipales y profesionales de todos los ámbitos, y las actuaciones necesarias para paliar sus efectos. Así, el Ayuntamiento destinaba un presupuesto inicial de 741.630 euros para intervenir, desde todas las áreas municipales, con 52 medidas para la gestión del cambio emocional de los tricantinos.



El **Plan General de Salud Social** unifica los resultados de los estudios e informes de los equipos técnicos municipales involucrados, para crear un único equipo transversal de trabajo que, tras un diagnóstico de cada una de las áreas, trabajó para adoptar medidas que, a partir de ese momento, intentaran poner solución a cada una de las problemáticas.

Desde el ámbito laboral, educativo, económico, social y jurídico, se iniciaron actuaciones en colectivos como el de los mayores, jóvenes y adolescentes, mujeres que sufren violencia de género, personas con discapacidad o extranjeras con campañas, programas, actividades, atención personalizada y formación, para actuar sobre el aislamiento social, las conductas y trastornos emocionales, la precariedad económica, las adicciones o la fatiga pandémica.



Autolesiones y suicidio

DIAGNÓSTICO

❖ **GENERAL**

La otra pandemia silenciosa.
La salud mental de los españoles cae en picado desde que comenzó la pandemia: agravamiento de casos previos y diagnóstico de nuevos.
Consumo disparado de ansiolíticos, malestar individual y social.

❖ **INFANTO-JUVENIL**

Jóvenes tricantinos tratados en consulta: más enfadados e irritados a raíz de la pandemia.
Trastornos psicológicos agravados, pensamientos depresivos y pesimistas, ansiedad, desesperanza, soledad y mayores problemas de concentración.
La mayor preocupación la suponen las autolesiones.

ACTUACIONES

- ❖ **Plan Local de Prevención del Suicidio**, conforme a lo aprobado unánimemente por la Corporación Municipal, el 31-10-2019
- ❖ **Contratación de 2 psicoterapeutas / Servicio de ayuda 24 horas AcompañandoTC**
- ❖ **Solicitud a CAM de nuevo psiquiatra infanto-juvenil para el Centro de Salud Mental de Colmenar Viejo**
- ❖ **Teléfono gratuito de atención sociosanitaria.**
- ❖ **Potenciar el programa "Agente Tutor"**
- ❖ **Coordinación entre concejalías y con Fiscalías de menores y Juzgados**

03

El **Plan General de Salud Social** focaliza así las actuaciones necesarias sobre los colectivos más vulnerables, intentando dar respuestas y herramientas válidas, mediante la asignación de recursos específicos a necesidades concretas. El diagnóstico meticuloso obligaba a poner el foco sobre un problema al que los expertos denominaron acertadamente como "la otra pandemia silenciosa": el deterioro de la salud mental en todos los estratos, pero muy especialmente en los jóvenes, con un agravamiento de las conductas autolesivas y del suicidio.

10 de junio de 2021 – SE CONSIGUE LA CONSULTA PRESENCIAL DE SALUD MENTAL INFANTIL Y JUVENIL EN TRES CANTOS

Durante el desarrollo de la segunda reunión de la **Mesa de Salud Infanto-juvenil**, convocada por las **concejalías de Salud y Educación**, la jefa de servicio del Área de Salud Mental del Hospital Universitario La Paz, acompañada por parte del equipo que atiende las consultas de psiquiatría desde Colmenar Viejo, anuncia que este mismo equipo especializado empezará a pasar también consulta presencial en Tres Cantos.



Muy poco antes, y tras la petición personal del alcalde, Jesús Moreno, a la Consejería de Sanidad, ante la necesidad urgente de incrementar la atención en salud mental en las circunstancias actuales, se había incorporado un nuevo psiquiatra al equipo de Colmenar.



El nuevo servicio de consulta anunciado en Tres Cantos se prestará en **el Centro de Salud de Oficios**, dos jueves al mes, por las mañanas. Se trata de una “consulta de alta resolución”, lo que significa que se atenderán in situ los casos menos graves. Los más graves seguirán atendiéndose en el centro de Colmenar.

16 de julio de 2021 – SE PRESENTA EL PLAN SAVIA DE ATENCIÓN Y CUIDADOS AL MAYOR

Un Plan que se desarrollará a lo largo de cinco años, en el que han participado activamente 80 personas y para el que se ha encuestado a 450 mayores de la localidad, siguiendo las premisas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de la que Tres Cantos forma parte dentro de la **Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores**.



En un intenso trabajo previo, se elaboró un diagnóstico social sobre los mayores de Tres Cantos, para saber cómo son, cómo están, qué sienten y qué demandan, valorando su condición y estilo de vida.

Con las conclusiones de ese diagnóstico, el Ayuntamiento comenzó a trabajar en un plan estratégico que abordara las futuras necesidades de la población mayor. Entre ellas, aquellas que puedan condicionar su salud, física y emocional.



El **Plan SAVIA** contempla **110 medidas** clasificadas en **8 áreas de trabajo**. Dentro del Área 8 -**Servicios Sociales y de la Salud**-cuyo propósito general aborda actuaciones para la calidad de vida, salud y bienestar de las personas mayores, apoyadas por profesionales de los Servicios Sociales y Sanitarios, se incluye la **medida número 87**: Poner en marcha un proyecto de **atención a personas en situación de soledad no deseada** y a personas en el final de la vida que requieran asistencia profesional, fomentando el trabajo en red de profesionales y voluntarios y ampliando la difusión de campañas de comunicación para la detección de casos.

Organizadas por la **Concejalía de Juventud**, ofrecen conferencias y mesas redondas destinadas a las familias, sociólogos, sexólogos, psicólogos, trabajadores sociales y terapeutas para tomar el pulso a la situación actual de la salud mental de nuestros jóvenes.



El Ayuntamiento, consciente de las secuelas emocionales que ha dejado el paso de la crisis sanitaria del coronavirus entre los jóvenes y adolescentes de la localidad, pone a disposición de estos grupos de población más vulnerable diferentes recursos para paliar las situaciones de ansiedad, depresión, soledad o miedo.

17 de enero de 2022 – PRIMER BALANCE DE ACOMPAÑÁNDOTC: 60 JÓVENES Y FAMILIAS RECIBEN APOYO

Desde su puesta en marcha, 60 jóvenes y sus familias habían recibido la asistencia psicológica presencial del equipo terapéutico de **AcompañándotC**, prestando ayuda y orientación a algunos de gravedad y con crisis familiares agudas, e interviniendo con resultados positivos en intentos de suicidio, conductas autolíticas o trastornos de ansiedad.

A finales de 2021 se puso en marcha un **Grupo Terapéutico** de unos 10 jóvenes, con problemática muy similar, que ha surgido en una etapa tardía de la pandemia: dificultades de socialización y, sobre todo, un gran sufrimiento a la hora de relacionarse con otros chicos y chicas o para asistir a clase.



AcompañándotC se convierte en **referente para otros municipios**. Su éxito se debe a la confidencialidad, el anonimato, la gratuidad y la calidad profesional de terapeutas de gran trayectoria y prestigio en intervención juvenil.

17 de mayo de 2022 – SE PRESENTA BALANCE DE CUMPLIMIENTO DEL P.G.S.S.

Justo un año después de la puesta en marcha del **Plan General de Salud Social**, el Ayuntamiento, a través de la **Concejalía de Salud Pública** hace balance de los resultados obtenidos gracias a dichas acciones. El grado de cumplimiento de las 52 acciones supera el 90% y el resto se encuentran en proceso de ejecución.



Para 2022 se incrementa el número de acciones previstas, que antes de que finalice el año llegarán a 76 -entre ellas un **Plan Local de Infancia y Adolescencia** que incluirá actuaciones para promover los hábitos saludables entre los jóvenes de la localidad -dentro de un abordaje genérico de **Educación para la Salud**- y contarán con una partida presupuestaria de más de 5 millones de euros.

26 de mayo de 2022 – EL PLENO APRUEBA LA INCLUSIÓN DEL 024 EN EL P.G.S.S.

Por unanimidad de todos los grupos la **Corporación municipal** muestra su apoyo a los afectados y se compromete a combatir las causas de suicidio, difundiendo el nuevo servicio de asistencia y prevención del suicidio a través del teléfono **024**, para que de este modo forme parte del **Plan Local de Prevención del Suicidio**, que el equipo de Gobierno está elaborando, dentro del **Plan General de Salud Social** y en cumplimiento de otro acuerdo plenario previo.



Se crea en la revista digital del Ayuntamiento **www.360y5.es** el *banner* específico '**Llama a la vida**', en el que se informa sobre el número de atención telefónica **024** para la prevención, detección precoz y atención a personas con pensamientos, ideaciones o planes de conducta suicida, así como a sus familiares y allegados. Es gratuito y confidencial, ya que no deja rastro en la factura de teléfono y funciona las 24 horas del día, los 365 días del año.

Desde el mismo *banner* se accede también al propio Plan General de Salud Social, así como, desde el momento de su aprobación, al Plan Local de Prevención del Suicidio.

16 de noviembre de 2022 – PRESENTACIÓN DEL PLAN LOCAL DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA

El Plan es un documento de trabajo, con 188 medidas de actuación, elaborado contando con los niños y jóvenes, que representan el 20% de la población, a través de las **Comisiones de Participación Infantil y Adolescente (COPIA)**. Ellos han propuesto sus ideas y decisiones para que el Ayuntamiento las haga realidad.



Está dirigido a la población tricantina de 0 a 17 años y sienta las bases de una política local de infancia y adolescencia integral y transversal, que contemple -entre otras muchas- actuaciones de prevención y educación para la salud, diseñadas específicamente para fomentar hábitos saludables, prevenir las adicciones y promover la inclusión social de niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad o riesgo de exclusión social.

16 de febrero de 2023 – ACOMPAÑÁNDOTC CREA UN GRUPO DE HABILIDADES SOCIALES PARA JÓVENES

El servicio municipal de atención emocional del Ayuntamiento de Tres Cantos, **AcompañándotC**, pone en marcha un nuevo **Grupo juvenil de habilidades sociales**, en el que se trabajan sus capacidades de relación. Dirigido a adolescentes de 14 a 17 años, ofrece un lugar seguro en el que aprender sobre uno mismo y recibir ayuda y orientación por parte de profesionales y de los propios compañeros.



El nuevo grupo enseñará a los jóvenes a identificar emociones y cómo gestionarlas; desarrollar herramientas de comunicación para conocer gente o trabajar los miedos que dificultan las relaciones con los demás, son algunas de las cuestiones que se tratan en este grupo, semanalmente y de forma gratuita.

7 de marzo de 2023 - PRESENTACIÓN DEL PLAN LOCAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

En el **Plan Local de Prevención del Suicidio** se recogen las actuaciones municipales orientadas a la prevención, tratamiento y promoción de la salud mental, como recomienda la Organización Mundial de la Salud a las administraciones públicas. Una actuación contemplado en el **Plan General de Salud Social**, dentro de las medidas adoptadas como consecuencia de la fatiga pandémica y que viene a responder a la aprobación en Pleno, por unanimidad, de una moción para abordar esta cuestión.



El plan fomentará el arraigo a la vida, intentando aliviar las situaciones que puedan conducir a la ideación suicida.

En esta primera fase, el Plan reúne cinco objetivos estratégicos a cuatro años, para conocer y comprender la conducta suicida en Tres Cantos; informar y sensibilizar sobre estas conductas a través de campañas de concienciación y la celebración de jornadas divulgativas sobre prevención del suicidio; prevenir los factores de riesgo y promocionar los factores de protección frente al suicidio; actuar mediante medidas preventivas dirigidas a colectivos vulnerables, y potenciar la capacidad de profesionales y población en general en la detección y prevención en personas de riesgo de conducta suicida.



En cuanto a su desarrollo y líneas de actuación, se crea una **Mesa de seguimiento municipal**, ya que se trabajará transversalmente, aunando esfuerzos entre las distintas concejalías, además de la realización de acciones de sensibilización, implementación de programas específicos en colectivos profesionales, promoción de la salud mental, prevención selectiva e indicada y creación de espacios para crear sinergias con entidades del sector para facilitar el acceso a la atención especializada a familiares o allegados para afrontar la pérdida de un ser querido.

21 de abril de 2023 – PRIMERA REUNIÓN MESA DE SEGUIMIENTO DEL PLAN LOCAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Formada por técnicos de distintas concejalías, los equipos de orientación de los centros educativos, centros de atención primaria de Tres Cantos, profesionales de salud mental del Hospital de La Paz, del equipo psicopedagógico y programa municipal AcompañandoTC. La mesa de seguimiento, como primera acción de las Líneas estratégicas del Plan, apoyará el trabajo y las propuestas que se vayan generando durante su periodo de vigencia 2023-2027



Las propuestas buscarán comprender la conducta suicida en Tres Cantos; informar y sensibilizar a través de campañas de concienciación, prevenir los factores de riesgo y promocionar los factores de protección frente al suicidio.

10 de septiembre de 2023 – DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO. VISIBILIZACIÓN Y CONCIENCIA

La Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP), avalada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) convoca cada año el 10 de septiembre el **Día Mundial para la Prevención del Suicidio**, que tiene como objetivo general crear conciencia acerca de la prevención de esta conducta en la sociedad.

Para concienciar y visibilizar los fines de este Día Mundial, el **Ayuntamiento** se suma iluminando en amarillo la fachada del edificio consistorial, como muestra además, de su implicación en la lucha para reducir esta lacra social.



El lema de 2023, “Creando esperanza a través de la acción”, refleja la necesidad de una acción colectiva para abordar este problema urgente de salud pública, que se ha hecho más evidente tras la pandemia, para recordar y reforzar la idea de que existen alternativas al suicidio, así como brindar esperanza a quienes atraviesan momentos difíciles.

10 de octubre de 2023 – DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL. TRES CANTOS ACOMETE NUEVAS ACCIONES

Con motivo de la celebración del **Día Mundial de la Salud Mental**, el Ayuntamiento, a través de la Concejalía de Salud, ha puesto en marcha nuevas acciones para la prevención del suicidio y los días 7 y 14 de noviembre, 20 profesionales, entre los que se encuentran agentes de la Policía Local, trabajadores y educadores sociales municipales, van a recibir una formación específica para la atención de estos casos, cumpliendo así con uno de los puntos del Plan Local de Prevención del Suicidio. Además, se ilumina el Ayuntamiento en amarillo, color asociado a esta causa social.



Desde la concejalía de Salud Pública se activa un nuevo servicio – **“Punto y Seguido”**– para coordinar y canalizar todos los recursos municipales relacionados con la salud mental y específicamente con la prevención del suicidio.

16 de noviembre de 2023 – PRESENTACIÓN DE “PUNTO Y SEGUIDO” Y DEL OBSERVATORIO DE DATOS

Durante la celebración de la **2ª Mesa de seguimiento del Plan Local de Prevención del Suicidio** y, siguiendo con el objetivo de apoyar el trabajo y las propuestas generadas desde la anterior reunión, se presenta el nuevo Servicio **“Punto y Seguido”** a todos los profesionales implicados: técnicos de las Concejalías de Educación, Familia e Igualdad, Deportes, Mayores, Cultura, Juventud, Seguridad y Salud Pública, representantes de los equipos de orientación de los centros educativos de Tres Cantos, del Equipo General de Orientación de Educación Primaria, del Equipo Psicopedagógico y del programa municipal AcompañandoTC, además de profesionales de los centros de atención primaria de Tres Cantos del área de Psiquiatría, Psicología Clínica y Salud Mental del Hospital La Paz.



prevencionsuicidio@trescantos.es

Además, se da a conocer la creación de un **Observatorio de datos**, para la puesta en común de todos los que se recaben a través de Policía Local, por los profesionales de la salud y en el entorno escolar.

5 de diciembre de 2023 – CAMPAÑA PARA LA DETECCIÓN E INTERVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA

El Ayuntamiento, a través de la **Concejalía del Mayor**, pone en marcha un plan de actuación que arranca con una campaña para la detección, intervención y acompañamiento sobre la **soledad no deseada** y el aislamiento social de las personas mayores. Se activa el número de teléfono, el **91 173 05 85**, para que todas aquellas personas que se sientan solas puedan ser atendidas desde el Centro Municipal de Mayores.

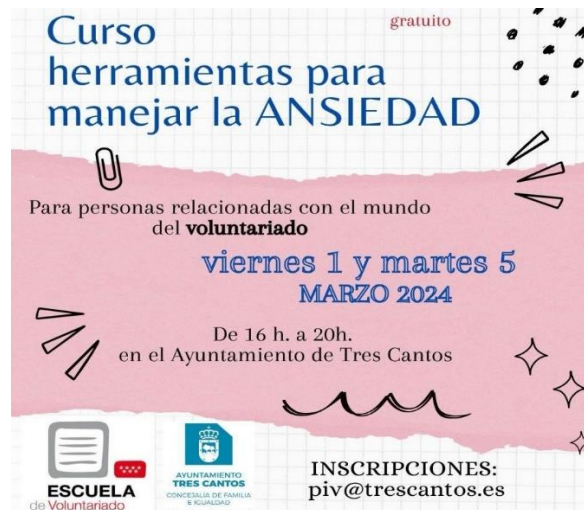
El Centro de Mayores, además, abre una dirección de correo electrónico centro.mayores@trescantos.es para recibir estos avisos, al igual que desde **Cruz Roja** (en el **91 360 96 20**), entidad con la que el Ayuntamiento colabora en este plan, con el que ofrece programas y servicios para mayores en situación de vulnerabilidad.



El nuevo Plan prevé otras fases sucesivas en las que se centrará en el **acompañamiento** y la búsqueda de soluciones adecuadas en colaboración con los **Servicios Sociales**, para aquellas personas mayores que lo necesiten.

15 de febrero de 2024 – CURSO DE FORMACIÓN PARA VOLUNTARIOS SOBRE MANEJO DE LA ANSIEDAD

A través de la **Concejalía de Familia e Igualdad**, el **Punto de Información al Voluntariado de Tres Cantos** ofrece un curso de formación gratuita para voluntarios, que se desarrollará los días 1 y 5 del mes de marzo.



Un curso organizado en colaboración con la **Escuela de Voluntariado de la Comunidad de Madrid**, en el que se enseña a identificar los indicadores de ansiedad ante nuestro voluntariado y se ofrecen herramientas para aprender a manejar y gestionar el estrés y la ansiedad.

BALANCE DEL AÑO 2023 DEL SERVICIO “ACOMPAÑÁNDOTC”

El equipo de terapeutas encargado de la prestación del servicio municipal de atención emocional, en coordinación con los centros educativos de Tres Cantos, **AcompañandoTC**, hace balance de sus intervenciones durante el año 2023. En ese periodo, han atendido a **52 jóvenes**, con edades entre 11 y 21 años, **y sus familias**.

Las edades más atendidas estuvieron entre los 12 y los 15 años y por género, 38 chicas y 14 chicos. 20 adolescentes pidieron ayuda por iniciativa propia, mientras 17 llegaron derivados por los centros educativos y 15, de otros recursos públicos de Tres Cantos (Centros de Salud, Casa de la Juventud, Servicios Sociales, Punto y Seguido, etc).



Las terapeutas, que resaltan la gravedad de algunos de los casos atendidos, debiendo prolongar su atención el máximo tiempo posible contemplado (10 meses). Se mantienen los **grupos de habilidades sociales** por sus buenos resultados y destacan la importancia para las personas de estas edades, de sentirse escuchados y acompañados, siendo muy necesaria para la mejora de su estado emocional, la intervención familiar. Así mismo, ponen el foco sobre la aparición de **numerosos casos de acoso escolar**, que pueden sumarse a otros trastornos emocionales.

PRÓXIMA PRESENTACIÓN DE LA GUÍA DE RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA JÓVENES

El Ayuntamiento, a través de la **Concejalía de Juventud e Infancia**, y en colaboración con la Dirección General de Juventud de la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, ha elaborado una **Guía de Recursos de Salud Mental para Jóvenes** -de inmediata presentación y divulgación-, en la que se detallan todos los servicios, prestaciones, actuaciones municipales y expertos profesionales, que actualmente se encuentran a disposición de los jóvenes de Tres Cantos y sus familias.



La guía detalla tanto los servicios existentes -asesoría, psicoterapia, talleres de formación en autoestima, equipos psicopedagógicos, atención sanitaria, física y emocional, prevención y tratamiento de adicciones, etc.- como los lugares donde ponerse en contacto o pedir cita, y las formas y canales para solicitarlos. Un compendio de herramientas y personas que trabajan para mejorar la salud mental de nuestros jóvenes, cuando así lo necesiten.

INFORME SOBRE ACCIONES LLEVADAS A CABO DESDE LA PUESTA EN MARCHA DE “PUNTO Y SEGUIDO”:

- NIÑOS Y ADOLESCENTES

Concejalía de Juventud:

- Reunión con Dirección y psicólogo de la Casa de Juventud para conocer qué acciones se llevaban a cabo que estuviesen relacionadas con la prevención del suicidio.
- Formamos parte del directorio que ha creado Juventud sobre recursos de Salud Mental para jóvenes y adolescentes.
- Grupo de participación adolescente COPIA (13 de diciembre): presentación del plan de prevención de suicidio a los adolescentes y sensibilización sobre la problemática del suicidio.

Agente Tutor (18 diciembre de 2023): reunión de coordinación para aportarle información acerca del servicio que se ha puesto en marcha para que cuente con él como recurso de apoyo. Nos habla de la labor que realiza en colegios e IES. Propone minimesa de Prevención del Suicidio, similar a la mesa de Absentismo donde se hable de los casos con riesgo de suicidio detectados en la juventud tricantina.

Concejalía de Educación: reunión inicial para conocer los recursos puestos en marcha por esta Concejalía, que trabajen de forma directa o indirecta en la prevención del suicidio.

- 3 de octubre de 2023, **Coordinación con AcompañandoTC**: damos a conocer el Servicio “Punto y Seguido” para que lo tengan presente como recurso.
- 28 de noviembre de 2023, Reunión con los Departamentos de Orientación de los IES de Tres Cantos (Pintor Antonio López, IES Jorge Manrique, IES San Pedro, IES Montserrat, Mercedarias).
- 16 de enero de 2024, Reunión con Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de los CEIP de Tres Cantos (EOEP Colmenar Viejo)

Salud Mental (29 de noviembre de 2023): reunión con el equipo de psiquiatría y psicología de Salud Mental de Colmenar Viejo, entre ellos los que se ocupan de niños, niñas y adolescentes (NNA), dando a conocer el recurso “Punto y Seguido”. Nos cuentan la labor que se realiza en Salud Mental con las personas que presentan ideación o intentos autolíticos, con reserva de citas en agenda específicas, cuya atención se realizará en menos de una semana. Existe un grupo de trabajo para atención al suicido en el Hospital de la Paz.

Asociación Juvenil de Tres Cantos: reunión de presentación del recurso con la directora de la Asociación y sensibilización de la problemática del suicido en la juventud.

- Visibilización del recurso mediante el reparto *merchandising* de “Punto y Seguido” en la fiesta de Navidad del 22 de diciembre de 2023.

Redes sociales: creación de la cuenta en Instagram **@puntoyseguido3c** y propuesta a responsables de cuentas relacionadas con juventud para que nos sigan.

Actos de visibilización: Difusión de “Punto y Seguido” a través del reparto de merchandising en : Gala de Circo (17 de noviembre 2023) y la Carrera Solidaria por la Infancia de Cruz Roja (18 de noviembre de 2023).

- Talleres en IES :

La semana del 19 de febrero daremos comienzo a los talleres de sensibilización para el cuidado de la salud mental en el IES Pintor Antonio López, para los cursos de 1º y 2º de la ESO.

Próximas acciones

Pendiente de presentar la misma programación a los demás IES.

- MAYORES

Concejalía de Mayores: coordinación con Concejala para ver qué programas se llevan a cabo que tengan relación con la Prevención del suicidio.

Centro Municipal de Mayores: coordinación con la coordinadora del centro y la psicóloga para ver qué acciones se llevan a cabo relacionadas con la prevención del suicidio y propuestas de actuación.

- 13 de diciembre de 2023. Formación a los profesionales del Centro de Mayores (diciembre 2023): monitores, peluquera, administrativa, coordinadora y psicóloga. Taller de 2h donde se abordó la problemática del suicidio

en personas mayores, factores de riesgo y protección, señales de alarma y algunas recomendaciones de actuación.

Plan Savia: participación en los grupos Motor de enero de 2024 para sensibilizar a los componentes acerca del suicidio en personas mayores y ver opciones para su abordaje.

Servicio de Ayuda Domiciliaria (SAD):

- Reunión para la presentación del Punto y Seguido y propuesta de formación
- Formación a las profesionales del SAD (25 de enero): taller de 2h donde se abordó la problemática del suicidio en personas mayores, factores de riesgo y protección, señales de alarma y algunas recomendaciones de actuación. 20 participantes.

Próximas acciones

- Talleres destinadas a personas mayores donde se abordará la importancia del cuidado de la salud mental y se sensibilizará en la prevención del suicidio. El taller constará de 4 sesiones (fechas: 6/03, 13/03, 3/04 y 10/04) y se realizará en el Centro Municipal de Mayores.
- “Charla y Café”: en colaboración con la Concejalía de Mayores, dentro de su Programa para la Soledad no deseada, invitaremos a personas mayores a encuentros-coloquio en cafeterías del municipio donde abordemos la temática de la soledad y tratemos de encontrar posibles soluciones. Comenzaremos en la semana del 19 de febrero. Se realizarán en varios sectores.

- ÁREA DE MUJER

- Reunión de coordinación con las profesionales del área: Trabajadora social, psicólogas, Abogada.
- Formación a las profesionales acerca del suicidio en violencia de género: taller de 2h donde se abordó la problemática del suicidio en personas mayores, factores de riesgo y protección, señales de alarma y algunas recomendaciones de actuación

- ÁREA DE DISCAPACIDAD

- 16 de noviembre. Reunión de coordinación con la técnica de Discapacidad para conocer recursos y presentar el servicio “Punto y Seguido”.

- POBLACIÓN GENERAL

- Formación a los Técnicos y Policía del Municipio
- 10 de octubre de 2023, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, se iluminó el Ayuntamiento de amarillo, para la sensibilización y visibilización.

- Segunda mesa de Suicidio 15 de noviembre de 2023.
- 21 de diciembre: café de Navidad. Encuentro con participantes de los grupos del Centro de Salud para abordar la soledad en la Navidad.
- Charlas de sensibilización en los Centros de Salud para la prevención del suicidio junto con el Trabajador Social de Atención Primaria. Fechas: 6 ,13 y 28 de noviembre de 2023, 19 de diciembre de 2023 (mañana y tarde). Número de participantes: 25.
- Creación de Grupos de Ayuda Mutua: los primeros martes de mes, nos reunimos el Trabajador social de Atención Primaria, la psicóloga coordinadora del Plan de Prevención del Suicidio junto con personas que esté pasando por procesos de desesperanza, tristeza prolongada, que presenten riesgo de suicidio. Realizamos un grupo de mañana y otro de tarde en el Centro de Salud de Oficios. La forma de participar es poniéndose en contacto con prevencionsuicidio@trescantos.es, a través del Trabajador social de Atención Primaria o personas derivadas desde otros Servicios del Municipio (Salud, Mayores, Servicios sociales, etc.). Número de participantes: 10.
- Punto y Seguido: Atención a través del mail prevencionsuicidio@trescantos.es a cualquier persona o allegado que presente riesgo de suicidio. Número de personas atendidas: 19.

Próximas acciones

- Marzo 2024; 2ª Formación a los profesionales del municipio que estén contacto con la población, acerca de la problemática del suicidio, factores de riesgo y protección, señales de alarma, pautas de actuación y recursos.

