



RECURSOS DE **SALUD MENTAL** *para jóvenes*



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Juventud
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS



Vivimos inmersos en una época de cambios e incertidumbre. Y los últimos años, con crisis sanitarias, sociales y económicas, han sido difíciles para todos. Pero como ocurre siempre, las circunstancias y sus consecuencias, no nos afectan a todos por igual. Hay colectivos más vulnerables, más sensibles a los cambios, que necesitan una mayor atención. Y uno de ellos son los jóvenes.

A ello se suma que durante generaciones nos hemos resistido a hablar de la salud mental, tal vez porque el desconocimiento nos genera también inseguridad y miedos irracionales. Pero por fortuna, precisamente la coyuntura que nos impuso la pandemia nos ha dejado un aprendizaje que debe servir para enmendar errores históricos y ponerles remedio, llamando a las cosas por su nombre, afrontando los problemas y, sobre todo, trabajando duro y poniendo los medios necesarios para prevenirlos.

Para eso y para todos es esta guía de recursos. Un compendio de las actuaciones, profesionales y servicios, que los jóvenes de Tres Cantos y sus familias tienen a su disposición para poder abordar, con las mejores herramientas, cualquier problema de salud mental que puedan estar sufriendo. Autoestima, habilidades sociales, fracaso escolar, gestión emocional, autolesiones, ideación suicida, aislamiento..., sólo con la ayuda de expertos profesionales especializados y de las terapias y recursos necesarios, pueden encontrar el mejor tratamiento. Nuestro objetivo común es que también sirvan para la prevención y la concienciación de todos.

Porque cuidar la salud mental de los jóvenes es una inversión inteligente para cualquier sociedad que quiera construir un futuro mejor. Y es, además, una responsabilidad que nos atañe a todos.

Jesús Moreno
Alcalde de Tres Cantos



En estos tiempos convulsos que vivimos es fundamental que nos preocupemos por el bienestar emocional de nuestra comunidad, especialmente de nuestros jóvenes.

Sabemos que desde la infancia a la juventud es una etapa de la vida llena de desafíos y cambios importantes en la evolución de cualquier persona. Por

ello es responsabilidad de todos acompañar y ayudar en este trayecto de la vida a la parte más joven de nuestra sociedad.

El apoyo de profesionales en la salud mental es un compromiso social que debemos exigirnos para tener a nuestra población joven, sana y preparada para todos los momentos que vive. Son nuestro futuro y por lo tanto es nuestro deber tratar de fomentar hábitos sociales positivos como la amistad, la honradez y el respeto, con los que cada individuo se sienta valorado y respaldado.

Debemos crear espacios seguros donde puedan expresarse libremente y compartir sus experiencias. La comunicación abierta y el apoyo mutuo son clave para construir una comunidad fuerte y con gran resiliencia. En resumen, la salud mental de nuestros jóvenes es una responsabilidad compartida. Como administración local, nos comprometemos a proporcionar los recursos necesarios, pero necesitamos la colaboración de todos para lograr un cambio real. Juntos, construiremos una ciudad que cuide y proteja el bienestar de todos los jóvenes.

Jorge Aragón Temprado
Concejal de Juventud e Infancia

TERAPIA PARA JÓVENES

CASA DE LA JUVENTUD

Servicio de Asesoría y Psicoterapia para jóvenes de 12 a 35 años y familias. Este servicio de prevención de la salud mental tiene las siguientes características:

- Ubicado en la Casa de la Juventud
- Asequible y adaptado a los jóvenes
- Confidencial: los únicos datos que interesan a la Asesoría de Salud son aquellos que sean necesarios para dar una respuesta adecuada a cada demanda.
- Información y asesoramiento, a veces una consulta es suficiente para informar y desmitificar pero, en alguna ocasión, se requieren varias sesiones para ayudar en la toma de decisiones.
- Es objetivo prioritario de la Asesoría aumentar el grado de información de los jóvenes en materia de salud y buscar vías de coordinación con otros servicios de salud con el fin de poder dar una atención integral.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Educación y terapia para la salud de los jóvenes.	Residentes y escolarizados en Tres Cantos. Población de 12 a 35 años.	Individual y familiar de forma presencial, online y telefónica. Con cita previa.	angel.palacios@trescantos.es 91 293 80 12

CLUB ADOLESCENTE: LA MAGIA DE CREER EN TI

CASA DE LA JUVENTUD

¿Qué es lo que hace que no creas en ti?: ¿Tus resultados académicos? ¿Lo que dicen los demás? ¿La relación con los compañeros de clase? ¿Sentirte incomprendido en casa? Imagina el poder de entender estas situaciones y aprender a manejarlas de una forma efectiva.

Desde la Casa de la Juventud creamos este nuevo espacio para la adolescencia.

Un ESPACIO donde compartir entre iguales, crear retos y diversión. APRENDIENDO nuevas maneras de relacionarnos y FORTALECIENDO la AUTOESTIMA. Trabajando HABILIDADES SOCIALES, GESTIÓN EMOCIONAL Y AUTOCONOCIMIENTO. DESARROLLANDO estrategias para MANEJAR situaciones adversas de tu VIDA de forma EFICAZ.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Club Adolescente	Adolescentes de 12 a 17 años.	Reuniones semanales con carácter grupal y de forma presencial.	cijtc@trescantos.es 661 513 358 91 293 81 50

GABINETE PSICOPEDAGÓGICO MUNICIPAL

CENTRO MUNICIPAL 21 DE MARZO

El Equipo Psicopedagógico es un equipo dependiente de la Concejalía de Educación, que dirige sus actuaciones a la prevención del fracaso escolar de niños y niñas de 6 a 12 escolarizados en centros escolares de Tres Cantos, siendo criterio ineludible, la derivación y coordinación con los Orientadores de los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica dependientes de la Comunidad de Madrid.

El objeto de este Equipo es el trabajo en la prevención del fracaso escolar en coordinación con los Orientadores de la Comunidad de Madrid de la Zona Norte. El Equipo Psicopedagógico Municipal tiene como proyecto la realización de un amplio número de intervenciones fundamentalmente individualizadas para los menores y sus progenitores. Dichas intervenciones serán de tipo primordialmente educativo dando especial relevancia a las pautas, orientación y asesoramiento familiar; no siendo objeto de su intervención las dificultades clínicas o pertenecientes al ámbito de la Salud Mental.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Gabinete Psicopedagógico	Población infantil de Educación Primaria. De 6 a 12 años.	Se requiere derivación de los servicios de orientación de los centros escolares.	equipo.psicopedagogico@trescantos.es

ACOMPAÑANDOTC | CENTRO MUNICIPAL 21 DE MARZO

Es un servicio municipal de apoyo emocional a la población comprendida entre 12 y 20 años y sus familias. Consiste en facilitar Apoyo y Atención psicológica profesional en consultas terapéuticas de forma presencial y/o videoconferencia. El principal objetivo de este servicio es ofrecer un tratamiento de choque para el diagnóstico y primera atención en sesiones de psicoterapia para jóvenes con problemas psicoemocionales y sus familias con una primera evaluación a los 5 meses que permita la derivación hacia otros recursos sanitarios, privados o públicos.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Servicio psicológico de apoyo emocional "AcompañandoTC".	Jóvenes de 12 a 20 años.	Individual con cita previa.	acompanandotc@trescantos.es 634 856 208 (sólo WhatsApp)

GRUPO JUVENIL DE HABILIDADES SOCIALES ACOMPAÑANDOTC

CENTRO MUNICIPAL 21 DE MARZO

Desde AcompañandoTC se han creado grupos para trabajar el conjunto de conductas que ayudarán a establecer vínculos sanos con los demás. Se trata de un espacio seguro donde poder adquirir y entrenar las habilidades de comunicación adecuadas para poder establecer relaciones con los demás de una manera sana, así poder disfrutar de ellas. Se ha diferenciado un grupo para edades comprendidas entre 12 y 14 años y otro grupo de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Grupo Juvenil de Habilidades sociales.	Jóvenes de 12 a 17 años. En dos grupos.	Grupal.	acompanandotc@trescantos.es 634 856 208 (sólo WhatsApp)

SERVICIO DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO PARA LA MUJER

CENTRO MUNICIPAL 21 DE MARZO

Atención a mujeres con diferentes problemáticas. Valoración e Intervención social con mujeres que sufren o han sufrido violencia de género; activación de recursos internos y externos y coordinación con los mismos. Atención individual a mujeres en situación de conflicto. Las consultas que se realizan son principalmente sobre: violencia de género, familia (pareja, hijos e hijas), problemas de ansiedad, baja autoestima, depresión, estrés...

Para atender a menores de 16 años deben cumplirse las condiciones: que hayan vivido una situación de violencia o conflicto de sus progenitores, que la madre tenga la custodia y que si no hay proceso penal o sentencia de violencia de género el padre tiene que autorizar expresamente la atención terapéutica.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Servicio de asesoramiento psicológico para la mujer.	Mujeres de todas las edades.	Individual con cita previa.	mujer@trescantos.es 91 293 80 67

CENTRO MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES DE ATENCIÓN SOCIAL PRIMARIA

CENTRO MUNICIPAL 21 DE MARZO

La atención que se presta desde los Servicios Sociales de Atención Primaria se realiza a tres niveles: individual/familiar, grupal y comunitario. A través de la intervención de profesionales especialistas – Trabajadoras/es Sociales, Educador/a Social, Psicólogo/a, Terapeuta Ocupacional – y de su coordinación en las actuaciones, se prestan atenciones y servicios como Servicio de Primera atención, valoración y diagnóstico individualizado.

Programa de Familia y Menores. Programa especializado y multidisciplinar (Trabajadora Social / Educador/a Social y Psicóloga/o) de intervención técnica. Interviene en situaciones familiares con problemas convivenciales que afectan a menores o personas en situación de vulnerabilidad. Se trata de un programa de apoyo a las familias en conflicto mediante el diseño de un programa de intervención dirigido a realizar cambios que mejoren las relaciones y las condiciones de vida de la familia.

Protección de menores. Comisión de Apoyo Familiar de Tres Cantos. Coordinación con recursos y entidades del municipio y de la zona para la mejora de la actuación profesional.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Servicios Sociales de Atención Social Primaria.	Menores y adultos.	Individual, familiar, grupal y comunitario.	serviciosociales@trescantos.es 91 293 81 91

PUNTO Y SEGUIDO

Se trata de un recurso atendido por una Psicóloga donde se atenderán aquellas consultas de la población de Tres Cantos relacionadas con el suicidio y las autolesiones.

Es un punto de información, asesoramiento y canalización a los recursos del municipio que más se adecúen a cada situación. Para aquellas personas con ideas o intentos de autolesión y suicidio, se propondrán sesiones donde evaluar la situación concreta y poder así determinar el recurso específico al que derivar, realizando un acompañamiento y un seguimiento personalizado de la evolución de cada caso, pero NO un tratamiento psicoterapéutico.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Punto y Seguido.	A cualquier persona del municipio de Tres Cantos que quiera realizar alguna consulta relacionada con el suicidio y las autolesiones.	La primera consulta se realizará a través de la dirección de correo electrónico, donde se determinará la necesidad de una sesión por la vía que más se acomode a la situación de cada persona, pudiendo ser presencial, telefónica u online.	prevencionsuicidio@trescantos.es

CENTROS DE SALUD DE ATENCIÓN PRIMARIA

SECTOR OFICIOS / SECTOR EMBARCACIONES

Atención sanitaria a los pacientes con problemas de salud en general y de salud mental, además atiende casos de salud mental de niños y adolescentes, con personal especializado. Teniendo en cuenta sus necesidades asistenciales individuales, el paciente puede ser derivado por el médico de Atención Primaria a su Centro de Salud Mental, adscrito a su Hospital de referencia, para recibir atención especializada, médico psiquiátrica o combinada, médico-psicológica. En algunos casos, los pacientes pueden acceder al Centro de Salud Mental tras haber recibido atención urgente en el Hospital.

Asesoramiento y consulta terapéutica del Trabajador social. La atención en salud mental se complementa con dos Psiquiatras uno de adultos y otro que atiende a menores de 18 años y una Pediatra de adolescentes del Hospital de la Paz, Pasan consulta en el centro de salud un día a la semana.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Centros de Salud.	Toda la población empadronada en Tres Cantos.	Individual.	Oficios 918 03 73 53 Embarcaciones 918 04 76 37

CENTRO DE ESCUCHA SAN CAMILO

SECTOR ESCULTORES, 39

Centro de Humanización de la salud Humanización de la Salud. El Centro de Escucha San Camilo es un servicio del Centro de Humanización de la Salud que tiene por finalidad ayudar a todas aquellas personas que sufren por enfermedad, soledad, desesperanza, falta de comunicación, muerte de un ser querido o cualquier otra forma de crisis vital, ofreciéndoles acogida, comprensión y orientación para su afrontamiento.

El servicio se presta de manera totalmente gratuita y está abierto a todos aquellos que lo soliciten incluidos jóvenes. Atiende cualquier experiencia de crisis vital, siendo Centro referente en la atención al duelo con riesgo de complicación; es decir, aquellas pérdidas que superan las capacidades de afrontamiento de la persona.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Centro de Escucha.	Toda la población empadronada en Tres Cantos.	Individual.	escucha@humanizar.es 91 533 52 23

CENTRO DE SALUD MENTAL | COLMENAR VIEJO

Atención sanitaria a los pacientes con problemas de salud mental. Teniendo en cuenta las necesidades asistenciales individuales, el paciente puede ser derivado por el médico de Atención Primaria a su Centro de Salud Mental, adscrito a su Hospital de referencia, para recibir atención especializada, médico psiquiátrica o combinada, médico-psicológica. En algunos casos, los pacientes pueden acceder al Centro de Salud Mental tras haber recibido atención urgente en el Hospital. La atención a los pacientes en los Servicios de Salud Mental es realizada por un equipo interdisciplinar compuesto, entre otros profesionales, por Médicos Especialistas en Psiquiatría, Psicólogos Especialistas en Psicología Clínica, Enfermeras, Trabajadoras Sociales y Terapeutas Ocupacionales, diferenciando la atención a niños y adolescentes y a adultos mayores de 18 años.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Centro de Salud Mental de Colmenar Viejo.	Infanto-juvenil y adultos.	Individual, familiar y grupal (según criterio de los especialistas).	Derivación de atención primaria y especialista.

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL A DROGODEPENDIENTES (CAID)

COLMENAR VIEJO

Las prestaciones de los Centros de Atención Integral al Drogodependiente se agrupan en cuatro servicios esenciales: Servicio de Información y Orientación, Servicio de Valoración, Diagnóstico y Plan Terapéutico, Servicio de Seguimiento y Control Terapéutico y Servicio de Atención Familiar.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Centro de Atención Integral a Drogodependientes.	Adolescentes y adultos.	Presencial.	91 846 15 3 6

SERVICIO DE ATENCIÓN EN ADICCIONES TECNOLÓGICAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

El equipo multidisciplinar del SAAT ofrece a los adolescentes, sus familias y profesionales de los ámbitos educativo, social, sanitario y otros que trabajan habitualmente con menores una asistencia enfocada en tres áreas de actividad: prevención, formación e intervención.

Se realizan cursos y sesiones de terapia, que implican tanto a los adolescentes como a sus familiares, a los que se ofrecen herramientas para afrontar y superar el problema. Las intervenciones ante los casos de adicción duran entre 3 y 6 meses.

La labor de prevención se desarrolla en centros educativos y va dirigida tanto a los niños como a sus padres y profesores, a los que se orienta para detectar síntomas como pueden ser la desaparición de relaciones sociales, el descenso en el rendimiento educativo, el descuido en la higiene personal o posibles reacciones agresivas al limitar o prohibir el uso de dispositivos digitales.

El trabajo que realiza el SAAT tiene una gran complejidad porque, al contrario que en otras adicciones, no se trata de erradicar la tecnología de la vida de estos adolescentes, sino de enseñarles a hacer un uso adecuado de las mismas.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Servicio de atención en adicciones tecnológicas.	Adolescentes de 12 a 17.	Diferentes técnicas de terapia grupal, combinadas con sesiones individuales de evaluación específica.	adicionestecnologicas@madrid.org 912 982 294

LOS MESEJO: PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN ADOLESCENTES Y JÓVENES | MADRID

La atención presencial (individual y grupal) en el Centro "Los Mesejo" está dirigida a jóvenes de entre 12 y 25 años con algún consumo comprobado de sustancias o conductas adictivas (adicciones comportamentales). Si el/la joven se niega a acudir se puede concertar una cita de información y orientación con algún familiar. La actividad de prevención universal se realiza mediante sesiones educativas que colegios e institutos pueden solicitar a las educadoras del Centro. Para solicitudes individuales con respecto al tema de sustancias en población adolescente habrá que dirigirse directamente al centro educativo correspondiente que dispone del protocolo de detección precoz de situaciones de riesgo de la CAM.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Los Mesejo: Prevención y atención de las adicciones en adolescentes y jóvenes..	Adolescentes y jóvenes familiares.	Individual y grupal.	mesejo9@salud.madrid.org

LÍNEA 024 DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA

Línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados con la recomendación de contactar con los servicios sanitarios del SNS o al 112 en casos con una situación de emergencia. En caso de emergencia vital inminente puede llamar directamente al teléfono de emergencias 112. El 024 es un servicio de alcance nacional (accesible desde todo el territorio nacional), gratuito, confidencial y disponible 24 horas del día, los 365 días del año.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Llama a la vida. Llama al 024.	Adolescentes y adultos.	Telefónica.	Teléfono 024

CENTRO PARA PREVENCIÓN, TRATAMIENTO E INVESTIGACIÓN EN TRASTORNO POR JUEGO Y OTRAS ADICCIONES COMPORTAMENTALES (AdCom)

“Centro AdCom Madrid”, incluido en el Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Gregorio Marañón, atiende desde una perspectiva sanitaria y psicosocial a las personas que muestran comportamientos adictivos en relación a: Juego de apuestas, que incluye apuestas deportivas, póker, casino etc.; Videojuegos; Sexo; Compra compulsiva; Redes sociales.

A veces, es muy difícil distinguir a las pocas personas que realmente están esclavizadas por compras, sexo, videojuegos, redes sociales o juego de apuestas de esa otra mayoría en la que, simplemente, hay un vínculo intenso recreativo a actividades placenteras. Desde el Centro AdCom Madrid ofrecen a la población de la Comunidad de Madrid la posibilidad de saber si hay algún problema y a la población madrileña la posibilidad de conocer si su comportamiento es adictivo o no, en un proceso denominado CRIBADO.

El CRIBADO tiene lugar en el hospital durante una hora, y bajo la dirección de un profesional sanitario, se les instruirá en cómo rellenar unos cuestionarios, que nos permitirán delimitar su grado de adicción y afectación psicológica o psiquiátrica. Si existe un uso problemático, pero NO existe adicción, se le derivará a dispositivos donde la persona recibirá información y formación para el buen uso de esas conductas.

Nombre del servicio	Población que atiende	Modalidad	Contacto
Centro AdCom Madrid.	Adolescentes, jóvenes y familiares. Dos grupos de 12 a 17 años (infanto-juvenil) y de 17 años en adelante (adultos).	Individual. Proceso de CRIBADO.	https://citawebadcom.sanidadmadrid.org/



**AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS**

CONCEJALÍA DE JUVENTUD E INFANCIA



**Comunidad
de Madrid**

Dirección General de Juventud
**CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES**