

A/A. Madres y padres de los alumnos de 2º, 3º y 4º de la ESO.

El Ayuntamiento de Molina va a poner en marcha a lo largo de este año 2019 una serie de actividades para la promoción de hábitos saludables en jóvenes, en cuanto a salud mental se refiere. Se trata de una propuesta innovadora que entiende la salud de forma integral, no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como la adquisición de hábitos sanos que actuarán como factores de prevención de problemas más graves.

Para ello se van a desarrollar una serie de actividades destinadas a jóvenes, padres y madres y a docentes de los distintos centros de educación secundaria del Municipio. Respecto a la charla para los familiares, a continuación exponemos un breve resumen de la misma.

TITULO: “Los jóvenes en la nueva sociedad. Cómo promover su salud mental”

La adolescencia es una etapa de cambios. La mayoría de los adolescentes suelen tener buena salud mental, pero los múltiples cambios físicos, emocionales y sociales propios de esta etapa, pueden hacerlos más vulnerables a padecer algunos problemas de salud mental. Una de las primeras cuestiones que analizaremos a lo largo de las charlas será saber qué es adolescencia y que NO es adolescencia, todo ello enmarcado desde la salud mental positiva facilitando a las familias la comprensión de la promoción de la salud mental, creando un espacio abierto y participativo sobre estrategias basadas en la perspectiva positiva, autorregulación emocional, identificación de señales de alarma, etc.

Promover el bienestar psicológico y proteger a los adolescentes de los factores de riesgo que puedan afectar a su potencial no sólo es importante para su bienestar durante a la adolescencia, sino también para su salud mental en la edad adulta.