

AVAIM. Asociación Vasca para la Ayuda a la Infancia Maltratada
Tratu Txarrak Jasotako Haurren Laguntzarako Euskal Elkartea

La salud mental en la infancia y adolescencia



INDICE

Editoriala

Datos sobre la salud mental de niños, niñas y adolescentes en la actualidad

3

Contextos comunitarios y salud infantojuvenil

Kepa Torrealdea
Coordinador de Zeuk esan

4

Proiektu bat jaio da, begiradak aldatu dira

Enara Larrain Mariño
Tolosako Inmakulada Lanbide Eskola

6

REPÁRATE, transforma y valora tu salud mental

Mónica Aceves, Susana García, Yanira San Vicente
Servicio de Infancia y Familia del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

8

Estudio Infancia, adolescencia y Juventud con problemas de salud mental

M^{ra} José Cano
Gerente de Salud Mental Euskadi

10

Albisteak
Euskadiko osasun mentalari buruzko estrategia berria

13

De interés

Programas, estudios y congresos

14

Recomendamos
Lecturas y películas

15

HAURDANIK

Diseño y Maquetación: Cecilia Simons

Revisión: Hortensia González Taberner, Maite González Catalán

Subvenciones y ayudas:

Diputación Foral de Gipuzkoa, Dpto. de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales de Gobierno Vasco, Ayto. de Vitoria-Gasteiz. IFBS. Diputación Foral de Ára. Ayto. de Donostia-San Sebastián

Imprime: ZYMA Gráficas.

PAPEL FSC* procedente de recursos responsables. Tintas vegetales

Edita: AVAIM Dep-legal: SS-203.1994

Nº de Registro: AS/G 01842/1990, Entidad colaboradora del Sistema Público de Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma Vasca: 0-013. Declarada de utilidad pública (Decreto 242-1998, de 22 de septiembre)

AVAIM. Asociación Vasca para la Ayuda a la Infancia Maltratada. Asociación sin ánimo de lucro, creada en 1989 por profesionales y no profesionales para promocionar el buen trato a los niños, niñas y/o adolescentes del País Vasco

“

Se calcula que más del 13% de los adolescentes de 10 a 19 años padecen un trastorno mental diagnosticado según la OMS. Pese a ello y las demandas de apoyo, el gasto gubernamental medio en salud mental en todo el mundo representa apenas el 2,1% del gasto gubernamental medio en salud en general.”

“**Depresioa** UNICEFek eta Gallupek 21 herrialdetan 2021eko lehenengo sei hilekoan egindako inkesta batean da identifikatu den elementua. Horren arabera, batez beste bost gaztetatik batek (% 19) aitortu zuen, sarritan, deprimituta zegoela edo jardueraren bat egiteko interes gutxi zuela.”

“La ansiedad y la depresión representan en torno al 40% de los trastornos mentales diagnosticados entre las/os adolescentes de 10 a 19 años. La prevalencia de trastornos mentales entre las/los jóvenes de 10 a 19 años en Europa es del 16,3%, mientras que la cifra mundial para el mismo grupo de edad es del 13,2%. Esto significa que 9 millones de adolescentes de 10 a 19 años en Europa viven con un trastorno mental.”

“**Suizidioa heriotzaren laugarren kausa nagusi bihurtu da 15 eta 19 urte bitarteko gazteen artean** eta bosgarrena 10 eta 19 urte bitarteko nerabeen artean. Horiek 11 minutuko beren buruaz beste egiten dute. UNICEFek argitaratutako datuen arabera, Europan hiri bizitza galtzen dira egunean suizidioaren ondorioz, eta 15 eta 19 urte arteko nerabeetan bigarren heriotza-kausa da.

Contextos comunitarios y salud infantojuvenil

Kepa Torrealdea
Coordinador de Zeuk Esan

Zeuk Esan - Servicio de Atención de Infancia y Adolescencia (adscrito a la Dirección de Familias e Infancia del Gobierno Vasco), nació en octubre del año 2010 al amparo de la Ley 3/2005, de 18 de febrero, de Atención y Protección a la Infancia y la Adolescencia, como servicio de información y orientación telefónica dirigida a población menor de edad.

Desde entonces, las personas profesionales que atendemos el servicio hemos sido testigos de relatos diversos, desde situaciones propias del ciclo vital de la infancia o adolescencia, hasta otras en las que el testimonio se refiere a situaciones de violencia.

La relación entre conducta violenta y malestar psíquico resulta fácil de comprender cuando hablamos de los comportamientos auto punitivos ¿Por qué no pensar del mismo modo cuando se trata de manifestaciones hetero punitivas de la violencia?

La violencia es una manifestación conductual que nos puede dar pistas del estado psicológico de quien la ejerce, y esa manifestación presenta dos caras:

- **La violencia como llamada de atención:** Se trata de conductas que deben de ser atendidas como una manera de pedir ser escuchado, mirado o sostenido, en definitiva, una conducta que busca comunicar una dificultad.

- **La violencia como expresión de un desarreglo psíquico:** Es una violencia “que rompe y encuentra una satisfacción en el simple hecho de romper. Una violencia sin porqué que es su propia razón para ella misma” (J.A. Miller)

A continuación, presentamos algunas coordenadas que puedan orientar la reflexión.

La familia: Presencia o ausencia

Muchos padres y madres de hoy, debilitados por situaciones laborales precarias, la importante tasa de separaciones en edad de crianza o vivencias de soledad, entre otras situaciones, se encuentran desorientados con la sensación de no sentirse dueños de sus destinos.

Identificaciones con grupos de iguales

En este sentido, la ausencia de un faro identificatorio troncal en la biografía de un o una adolescente, precipita la experiencia de un vacío de respuesta ante la pregunta sobre qué tipo de vida ha de construir. Paralelamente, los expertos nos advierten de que esta expansión identificatoria actual “no va de la mano de la tolerancia y el respeto por lo diferente y extraño” (B. Janin)

Una Red muy familiar: La demanda consumista que nos alienta a la libertad (de consumir) y nos hace adictos

La pantalla ha usurpado el lugar al padre y a la madre, convirtiéndose en el gran interlocutor para los púberes y adolescentes de nuestros días. Es un territorio en el que google, yahoo y demás monitorizan la socialización de los jóvenes de hoy, en donde el porno-online los inicia en la incógnita del sexo, en edades cada vez más tempranas.

Violencias relacionales y las otras

Como meras reseñas ilustrativas diremos que, en algunos casos de **acoso entre iguales**, se trataría de la falla en renunciar a invadir el campo del otro-igual, al detectar en ese otro un rasgo sentido como insoportable en el sujeto que actúa. Un rasgo que interpela a una parte tan íntima como inaceptable en este sujeto actuador.



En segundo lugar, **la violencia de género entre adolescentes.** Según investigaciones, entre la población adolescente femenina, de forma mayoritaria, no se estima como violencia las conductas de control por parte de sus parejas. Por el contrario, se significan estas conductas como muestras distorsionadas de amor.

En tercer lugar, **la violencia filio-parental.** En algunos de estos casos, la conducta enmascara un mensaje latente interpretable como demanda filial de regulación y sostén.

Dicho lo cual, ¿qué características clínicas de malestar psicológico precipitan las manifestaciones de violencia relacional en el mundo adolescente?

A modo de síntesis, a continuación, vincularemos algunas de las experiencias analizadas con características psicológicas que perviven en los individuos que ejercen dicha violencia. Se trata de chicos y chicas que:

1. Crecen en la época de la devaluación de la transmisión y la narrativa intergeneracional (ataques de angustia, comportamientos de huida, aislamiento y depresión, son malestares habituales que pueden virar en conductas auto y hetero punitivas, si se dan determinadas circunstancias vitales).

2. Son monitorizados en el consumo de las relaciones interpersonales (Impaciencia, búsqueda de lo nuevo, forzamiento en la búsqueda, ansiedad, comportamientos de dominación-sometimiento, distorsiones cognitivas, actitudes de desprecio ante la pareja o partenaire (negación del autodesprecio, consumos de tóxicos, depresiones de vacío).

ZER DA ZEUK ESAN?

Euskadiko haurrei eta nerabeei zuzendutako laguntza-gune da.

Alde batetik, Zeuk Esan-en **telefonoa, 116 111, doakoa da** (ez duzu ezer ordaindu behar) eta guztiz anonimoa.



Bestetik, **Zeuk esan web-orrialdea** dago eskura, eta blogak, gizarte-sareak, bideo kanala eta kontsulta-postontzi anonimoa ditu, telefonoz deitu orde idatzi eta zer gertatzen zaizun kontatu nahi baldin badiozu ere.

Orrialdearen helbidea:
<http://zeukesan.zerbitzuak.org/>

Baina, zertarako balio du Zeuk esan-ek?

- Behar denean norbaitekin hitz egiteko balio du.
- Orientazioa eta aholkuak jasotzeko.
- Horrez gain, jendeak galde diezaguke abuskasuak jakinarazteko (jazarpena, indarkeria edo bestelako erasoak)

Nor dago web-orrialdearen eta Zeuk esan atzean?

Psikologoak eta gizarte-hezitzaileak, haurren eta nerabeen esparruan espezializatuak.



Proiektu bat jaio da, begiradak aldatu dira

Enara Larrain Mariño
Tolosako Inmakulada Lanbide Ikastola

Ez dira garai onak osasun mentalaren inguruan hitz egiten dugunean. Edo agian bai. Orain dela hamar urte depresio edo antsietate hitz soilak entzuteak isiltasuna ekartzen zuten ondoren. Eta suizidio hitza badirudi ez zela existitu ere egiten. Gaur egun, zorionez, ikusgarritasuna irabazten ari dira. Horrelako hitzak entzuteak gure barnean sentimendu desberdinak mugitzen ditu, eta hauek, gure esperientziak edo barne beldurrak partekatze gogoz beteta daude.

Honi buruz doa artikulu honen bitartez aurkeztu nahi den proiektua. Ezkutatu diren gai horiek beraien izenez deitzeko unea iritsi delako. Hitz egiten ez den eta itzaletan mantentzen den horri irtenbide bat jarri behar zaiolako. Eta edozein arazori aurre egin ahal izateko beharrezkoa delako argi eta garbi oihu egin, barnean dagoen korapilo hori askatzen joateko.

2020an, etxean konfinatuta geundela, COVID-19ak eragingo zituen ondorio emozionalen susmoa genuenez, ikasleen osasun mentala indartu nahian Tolosako Inmakulada Lanbide Ikastolan (TILI) lanean hasi ginen proiektu baten diseinua egiten Tknikara aurkezteko. Izan ere, konfinamendu garaian, online tutoretzak asko indartu genituen ikasleei jarraipen estua egiteko, eta momentu horretan konturatu ginen benetan hitz egiteko beharra zutela eta beraien ongizate emozionala arriskuan zegoela. **TILI-ko instagrama: @inmakulada_tolosa**

Proiektu hau **osasun mentalaren inguruan eta nerabe eta gazteei zuzenduta** egon behar zuela argi genuen, eta horrela hasi zen gure bidea ilusio eta gogoz beteta. EASO Politeknikoaren kolaborazioa eskatu genuen proiektua aurrera eramateko, eta ahalik eta inpaktu gehien edukitzeko.

Proiektu honen lehenengo pausoa, 2020ko irailean, ikerketa baten bitartez COVID19ak nerabe eta gazteen osasun mentalean benetan eragina izan duen aztertzea izan zen. Ikerketa honen bitartez konturatu ginen bide onetik gindoazela, hezkuntzatik benetan zerbait egin behar genuela nerabe eta gazteen osasun mentala hobetzeko. Ezin genituen begiak itxi edo beste alde batera begiratu. Nerabe eta gazteek laguntza behar dute, eta hau berriro ere, gure proiektuan aurrera eraman ditugun ekintza guztien motorea izan da.

Ikerketaren ondorengo pausoa esku-hartzea izan da, eta horretarako, osasun mentaleko asaldura desberdinak lantzeko tailer eta gidak diseinatzen hasi ginen ikasleekin batera. Lan honetan, ez gara bakarrik egon, BadaBideBat eta Osakidetza egon dira balidazio lanetan, tailer eta gida hauek benetako inpaktu positiboa eduki dezaten.

Bi urte hauetan zehar, osasun mentalaren inguruan ikasleekin hitz egiteko aukera izan dugu eta baita elkarte eta aditu desberdinekin ere. Elkarriketa guzti hauen ondoren, ondorio berdinerari iritsi ginen, gure nerabeek beraien emozio eta esperientziak modu seguru eta babestuan partekatze espazioen beharra daukate. Beraien beharretatik hasi genuen proiektu hau, eta haiei entzunez eman ditugu hurrengo pauso asko.

TILI-ko osasun mentaleko ikasle batzarra izan da behar honi erantzuna emateko iniziativa. 2021eko kurtsoan hasi genuen erronka ikastolako ikasle bolondresekin. Astean behin ordu betez elkartuta, beraien beldur, emozio eta esperientziak partekatze espazioa eskaintzen dute saio bakoitzean. Espazio segurua bermatuz, babes hori izan da espazio hauen oinarri.

Batzarraren izena denon artean erabaki zuten, baita logoaren diseinua ere. **“Berpiztu”** izenarekin iluntasunetik ere berriro argia ikusi daitekela



adierazi nahi izan dute batzarkideok. **Iniziatiba desberdinak** eraman dituzte aurrera urtean zehar. **Osasun mentaleko arazoei eta suizidioari ikusgarritasuna ematea izan da ikasleen helburu nagusia.** **“Isiltasunari Oihu”** lelopean, ekintza desberdinak bideratu dituzte nerabe eta gazteei kezkatzen dieten arazoei ikusgarritasuna eta erantzun bat emateko gogoz. **Instagrama: @berpiztu__**

Proiektu honek aurrera egin duen heinean, suizidio hitzak geroz eta indar gehiago hartu du. Bide honetan **BIZIRAUN** elkartearekin topatzeko zortea izan dugu, eta gure bidelagun izan da lehenengo egunetik. **“Ez zaude Bakarrik”** proiektuan parte hartzeko aukera eman, TILI -n hainbat ekintza eraman dira aurrera milioika aurpegi dituen arazo honi espazioa emateko.

Suizidioaren inguruko ekintzen barruan, ikastolako irakasle, guraso eta ikasleek formakuntza jaso dugu suizidioaren inguruan BIZIRAUN eta EHU-ren aldetik. Ez da ohikoa gai honen inguruan naturaltasunez hitz egitea. Beldur eta emozio asko mugitzen ditu. Isiltasunean mantentzen den gaia da, baina aldi berean, denoi ukitzen gaitu modu batera edo bestera.

Oso aberasgarria izan da suizidioaren inguruan hitz egiteko espazioak ematea, eta formazioak ez dira bide bakarra izan, 2021-2022ko kurtsoan ekintza anitz egin dira gai honen inguruan: mahai inguruak, nerabeen arteko topaketa, esperientzia pertsonalen kontaktarako espazioak, berpiztu batzarrak aurrera eramandako ekintza desberdinak... Proiektu honetan ere, **suizidioaren prebentzi-**

orako bideoa eta komikia sortu dira EASO eta Tknikarekin batera. Bi baliabide hauek ikasleekin lanketa egiteko gidekin datoz, irakasleek erabili ahal izateko. Lehen aipatutako gida eta tailerrak eta komikia eta bideoa, beste hainbat baliabideekin batera, abendutik aurrera eskuragarri egongo den webgunean egongo dira atxikita. Nahi duen edonork deskargatu eta lantzeko. Webgunea prest dagoenean Tknikak jakinaraziko die Lanbide Heziketako ikastetxeetako

zuzendariari.

Hau hasiera besterik ez da izan. Tolosako Inmakulada Ikastolatik apostua egin nahi dugu aurrez eman ditugun pausoei jarraipena eman. Eta ez urtean zehar egiten diren ekintzen atal bezala, baizik eta ikastolako proiektu bihurtuz...

“Gure ikasleek, etorkizuneko profesional/pertsonak, bere emozioak identifikatu eta ulertzeko, eta haiek egoerak eskatzen duen jokabidea izateko erregulatu eta erabiltzeko prestatzen edo gaitzen ditugu.”

Ikastolako eredu, Suhar, pertsonaren garapenean oinarritzen da, eta gure ikasleen oreka emozionala, gure ikaslearen irteera profileko arrasoetako batean, sortzailea eta bizi proiektua duen arrasoan, ezaugarrietako bat da. Gure ikasleek, etorkizuneko profesional/pertsonak, bere emozioak identifikatu eta ulertzeko, eta haiek egoerak eskatzen duen jokabidea izateko erregulatu eta erabiltzeko prestatzen edo gaitzen ditugu. Horretarako, begietara begiratu eta begiradak aldatu behar ditugu. Horretaz doa hau. Eta horretaz joango da hemendik aurrera.

**Easo Politeknikoa Gizarte eta Tolosako Inmakulada lantalde konprometituen suizidioari buruz egindako bideoa ikusteko -> 14 orria*

REPÁRATE Acepta, transforma y valora tu salud mental

Mónica Aceves Martínez de Marigorta, Susana García Elburgo, Yanira San Vicente Martínez
Servicio de Infancia y Familia del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Es la campaña lanzada por el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, para promover los hábitos saludables y favorecer la salud mental en la infancia y adolescencia.

En el Estudio diagnóstico de la situación de la infancia y la adolescencia en Vitoria-Gasteiz realizado en el año 2021 se ha recogido que **entre el 25 y el 30% de las niñas, niños y adolescentes declaran experimentar: bajo estado de ánimo, irritabilidad o nerviosismo** con una frecuencia al menos semanal en los últimos seis meses. Además, dos de cada diez consideran que su salud física ha empeorado y un 35,2% que su estado de ánimo es peor que antes de la pandemia. También manifestaban una menor satisfacción con la vida que en el anterior estudio realizado en el año 2017.

Así mismo diversos estudios realizados señalan que tras el confinamiento y la pandemia del COVID se ha detectado en niños, niñas y adolescentes la aparición o agravamiento de malestar psicológico y sintomatologías relacionadas con: ansiedad, estrés, nerviosismo, miedo, irritabilidad, depresión, ideaciones autolíticas, trastornos del sueño y de la conducta alimentaria, problemas de aceptación de la situación y de la propia imagen, falta de estimulación por el excesivo uso de pantallas...

En este sentido, desde los servicios sociales, centros educativos y otros servicios de atención a niños, niñas y adolescentes, se ha detectado un aumento de la demanda de ayuda y orientación en este sentido.

Teniendo en cuenta lo recogido en el estudio diagnóstico realizado, en el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz se constituyó un grupo de trabajo formado por personal técnico de diferentes servicios donde se com-

partieron opiniones y diversas propuestas con el objetivo de abordar y dar una respuesta a esta situación. Una de estas propuestas fue la puesta en marcha de una campaña para promover los hábitos saludables y favorecer la salud mental.

Esta campaña hace referencia a la técnica “KINTSUGI”, una filosofía japonesa que plantea que **las roturas y las reparaciones forman parte de la historia de vida de cada persona**, por ello se simboliza el hecho de que **esas “roturas” son parte del ciclo vital. Deben mostrarse y normalizarse en lugar de ocultarse** poniendo de manifiesto su poder transformador. Se apuesta por valorar las cicatrices, que nos singularizan, convirtiéndose en una metáfora del **amor propio frente a las adversidades**. Se quiere impulsar y normalizar la búsqueda de ayuda en caso de identificar alguna sintomatología del deterioro de la salud mental.

Se han planteado durante el último trimestre del año 2022 diferentes acciones dentro de esta campaña. En octubre se realizó una **jornada dirigida a profesionales**, subvencionada por el ayuntamiento y organizada por la asociación Konexiona “**Kontuz! Identidad en construcción**”, en la cual participaron profesionales de diferentes ámbitos como educación, universidades, justicia, y sanidad.

También se han ofertado a los centros escolares los **talleres dirigidos a niños, niñas y adolescentes** para enseñarles a manejar su ansiedad.

Se ha realizado una **charla dirigida a las familias y a la ciudadanía** en general, con el título “**Hacia la comprensión de autolesiones y conductas suicidas en jóvenes**” donde Jon Garcia-Ormaza, médico psiquiatra de Osakidetza y responsable en investi-



gación del suicidio en la Red de Salud Mental de Bizkaia y Alex Muela, doctor en psicología y profesor de la facultad de psicología de la UPV, hablaron de esta problemática.

Por otro lado, se está trabajando para contar con una **herramienta online “Que veo, que hago”**, diseñada por la **asociación Konexi-ona** con la cual los niños, niñas y adolescentes pueden trabajar la resiliencia y el pensamiento crítico. Se facilitará a todos los centros educativos de la ciudad para que los docentes puedan trabajarla en el aula.

Sikkhona Edu, una herramienta para fomentar la comunicación interpersonal en el aula y otros contextos en los que los niños interactúan

A primera vista parece un juego de cartas, pero es algo más. Es una herramienta para fomentar la comunicación interpersonal.

Sikkhona significa “estoy aquí” y es la respuesta al saludo Sawu-Bonam que quiere decir “te veo”. Es un concepto que responde a la filosofía Ubuntu, una regla ética sudafricana enfocada en la lealtad de las personas y las relaciones entre éstas. El Kit Sikkhona Edu se basa en esta filosofía.

Es una herramienta para fomentar la comunicación interpersonal. Puede utilizarse en espacios de tutoría grupal o individual, así como en pequeños equipos tanto de estudiantes como del resto de la comunidad educativa (padres, profesores, etc.)

Durante el último trimestre del año se realizaron **cuentacuentos** por diferentes ludotecas de la ciudad con el cuento “**Nire burua maite dut**” a cargo de ALABAZAN donde a través del cuento se trabaja el amor y el respeto a una/o misma/o.

En la Web del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz se recoge toda esta información y diferentes recursos que las personas interesadas pueden consultar.

Sitio web del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz - Repárate: acepta, transforma y valora tu salud mental



Más información en: sikkhonaedu.com

Estudio Infancia, Adolescencia y Juventud con problemas de salud mental de la Federación de Salud Mental Euskadi-Fedeafes

M^a José Cano, *Gerente de SALUD MENTAL EUSKADI*

En 2021 concluimos el estudio Infancia, Adolescencia y Juventud con problemas de salud mental en la CAPV, este trabajo realizado en colaboración con las asociaciones miembros de nuestra Federación, Agifes, Asafes, Asasam y Avifes analizó los diferentes ámbitos de atención para la infancia, adolescencia y juventud con problemas de salud mental.

La salud mental debe abordarse en los distintos ámbitos por ello se analizaron las necesidades detectadas en ámbitos como la salud, educación, servicios sociales, justicia, ocio y tiempo libre, vivienda y empleo. Se trata de un estudio planificado en 2020, previamente a la pandemia, y realizado entre 2020 y 2021, lo que supuso incorporar al mismo un pequeño análisis del impacto del Covid en la salud mental de menores y jóvenes.

Iniciamos esta investigación porque en nuestras asociaciones se han detectado más casos de menores afectados. Cada vez llegan más familias con hijos e hijas menores con problemas de salud mental. Se trata de una investigación cualitativa mediante entrevistas en profundidad a personas expertas, grupos de discusión con familias de menores con problemas de salud mental, con jóvenes y seminarios de diferentes instituciones para análisis de resultados y búsqueda de mejoras. A su vez, contamos con datos cuantitativos de fuentes secundarias.

Los principales problemas de salud mental detectados en la infancia son trastornos generalizados del desarrollo, trastornos del comportamiento y trastornos del vínculo. Uno de los trastornos que más se diagnostica es el déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

Los principales problemas de salud mental en la adolescencia y juventud son los trastornos de conductas, patologías de personalidad, cuadros depresivos, descompensaciones debido a enfermedades psicóticas y patologías duales. Las mujeres adolescentes y jóvenes presentan de forma más habitual que los hombres trastornos de conducta alimentaria como la anorexia nerviosa y la bulimia, así como trastorno límite de la personalidad, los cuales generan con más frecuencia intentos de suicidio y autolesiones. Los trastornos postraumáticos también se dan en mayor medida en las mujeres que en los hombres.

Los hombres adolescentes y jóvenes, por su parte, presentan de forma más frecuente problemas de conducta, aunque con menos margen de diferencia en comparación con la anorexia o bulimia, así como problemas de salud mental derivados del consumo de drogas.

Impacto de la COVID-19 en la salud mental de la población infantojuvenil

A raíz de la pandemia las asociaciones están experimentando un crecimiento significativo de personas menores de edad y personas jóvenes que presentan problemas de salud mental, entre los cuales destacan:

- Aumento de la incidencia de **trastornos alimentarios**: Durante el confinamiento se han triplicado los trastornos de conducta alimentaria, especialmente entre mujeres adolescentes y jóvenes. De acuerdo con los datos facilitados por el Servicio de Psiquiatría del hospital de Basurto, en marzo de 2020 aumentaron de forma exponencial los ingresos graves por desnutrición, y a partir de septiembre en la CAE los



centros hospitalarios han reportado una demanda de ingresos por esta enfermedad nunca antes vista.

- Aumento de la incidencia de **problemas impulsivos y de pérdida de autocontrol**. La tensión ambiental que ha generado la pandemia de la COVID-19 ha provocado el incremento de pensamientos relacionados con la autolesión o el suicidio entre las personas adolescentes y jóvenes con problemas de impulsividad y ausencia de control, siendo la segunda causa de ingresos en las unidades psiquiátricas de la CAE.

- Aumento de la incidencia entre las personas que presentan una **sintomatología postraumática**. Otra de las causas de ingreso que ha aumentado durante la pandemia está relacionada con aquellas personas menores de edad que a lo largo de su vida tuvieron que enfrentarse a situaciones traumáticas, tales como el acoso escolar, conflictos severos (abusos, maltrato, negligencias, etc.) y que hasta el comienzo de la pandemia habían podido sobrellevarlas.

- Problemas de salud mental en la vuelta a las clases presenciales. **La vuelta a las aulas** ha supuesto un reto para los chicos y las chicas adolescentes con problemas de salud mental que han encontrado en el confinamiento un periodo de mayor tranquilidad y ausencia de presión exterior. En concreto, la ansiedad, depresión e inseguridad han supuesto factores que han marcado el retorno a las aulas de muchas personas adolescentes y jóvenes que durante el confinamiento habían visto atenuados los síntomas de su enfermedad mental.

- Incremento del **abuso de pantallas**. Se ha constatado un incremento sustancial en el abuso de pantallas (televisión, video-juegos, ordenador) durante y tras el confinamiento por parte de las y los adolescentes y personas jóvenes.

- **Aislamiento social**. Personas adolescentes y jóvenes que habían trabajado de forma intensiva su reconexión con la comunidad de forma previa a la pandemia, tras el confinamiento han experimentado un fuerte retroceso a la hora de querer salir a la calle, aislándose en su hogar y deteriorándose su vínculo social.

Principales necesidades detectadas en el ámbito de la salud y la educación

-Las necesidades detectadas en el ámbito de la salud

- Se necesita una **atención continua**, con un seguimiento adaptado a cada caso y al contexto emocional y ambiental, igualmente niñas, niños, adolescentes y personas jóvenes necesitan una escucha empática y cercana por parte de las y los profesionales de la

- Se necesitan apoyos no sólo en los momentos altamente críticos. Las niñas, niños, adolescentes y personas jóvenes con enfermedad mental necesitan contar con una **orientación e intervención psicoterapéutica integral** que funcione de forma preventiva, atenuando los síntomas de la enfermedad mental, posibles recaídas y favoreciendo su reconexión con la comunidad.

- Se necesitan intervenciones que contemplen las necesidades sanitarias y sociales al mismo tiempo y no como parte de dos sistemas desconectados. El abordaje psiquiátrico por sí mismo no basta para garantizar una inclusión efectiva de las niñas, niños, adolescentes y personas jóvenes en la sociedad. Por ello, necesitan una **intervención sociosanitaria** que les permita crecer y desarrollarse alcanzando el máximo nivel de bienestar posible en su familia, comunidad escolar, red de amistades, etc., y una intervención encaminada a asegurar su emancipación, autonomía y plena conexión con la comunidad.

• Se necesita **más apoyo psicológico** (intervenciones terapéuticas) del que está disponible actualmente.

“Todas las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a recibir una educación inclusiva y de calidad, que en personas con problemas de salud mental representa aun un reto en este ámbito”

-Necesidades del ámbito educativo

Todas las niñas, niños, adolescentes y personas jóvenes tienen derecho a recibir una educación y capacitación para lograr su autonomía e integración activa en la sociedad. Es tarea de la comunidad educativa velar por que todas las personas, sin discriminación alguna, accedan a una educación inclusiva y de calidad, sin embargo, la inclusión de personas con problemas de salud mental representa aun un reto en este ámbito.

• Son necesarias la **sensibilidad y empatía** en relación con los problemas de salud mental en el entorno educativo. Niñas, niños, adolescentes y personas jóvenes con problemas de salud mental necesitan en el conjunto de las etapas educativas contar con relaciones de empatía, comprensión, cercanía y respeto, asegurando el derecho a recibir una educación de calidad y con garantías.

• Hay que evitar el retraso escolar de aquellas personas que no siempre pueden seguir el ritmo de los itinerarios estándar. Las y los escolares mayores y menores de edad con problemas de salud mental necesitan un **apoyo educativo especializado** que promueva pautas y herramientas adaptadas para un óptimo rendimiento durante la realización de tareas escolares, extraescolares, actividades comunes, etc., previniendo así el retraso escolar.

• Es necesario tener especial cuidado con las personas menores de edad con problemas de salud mental que pueden ser objeto de aislamiento, burlas, y rechazo. Sufren en ocasiones bullying que supone un sufrimiento añadido a la enfermedad mental.

• Aquellas personas que presentan problemas de conducta necesitan **apoyos especializados**. Cuando algunas y algunos adolescentes y jóvenes con problemas de salud mental presentan conductas disruptivas que alteran la armonía del grupo, necesitan apoyo especializado que acompañe su proceso de enseñanza y aprendizaje y que evite su salida del sistema educativo.

• Es necesario que en las aulas se cuide del clima emocional y se preste especial **atención al bienestar emocional del alumnado**, lo cual también podría contribuir a la detección temprana de algunos casos.

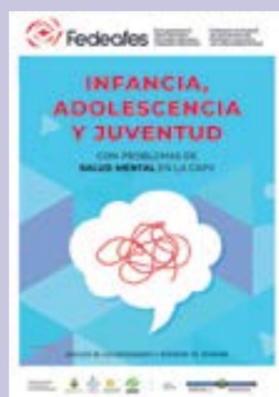
• Otra de las necesidades pasa por que las y los estudiantes adquieran competencias emocionales, sociales, trabajen su autoestima, etc. en las aulas, tratándose de una actuación de prevención primaria clave encaminada a preservar la salud mental de todo el alumnado, independientemente de la etapa educativa en la que se encuentren, así como su bienestar psicosocial. Además, **cultivar y cuidar las emociones en el entorno escolar** tiene beneficios positivos en la adquisición de competencias y puede ayudar a evitar el fracaso académico.

Infancia, Adolescencia y Juventud con problemas de salud mental en la Comunidad Autónoma del País Vasco

ANÁLISIS COMPLETO



Autoría: FEDEAFES
Entidad editora: FEDEAFES
Año de publicación: 2021



IFD-Survive

IFD-Survive es un programa de autoayuda online diseñado para personas con pensamientos sobre el suicidio y síntomas de depresión.

Este proyecto, elaborado por un equipo de profesionales, es parte de investigación SURVIVE, en el que colaboran hospitales y universidades de toda España.

En el sitio web los especialistas hablan de habilidades a desarrollar que resultan muy útiles en



situaciones de crisis. Esas habilidades bien trabajadas harán que determinada conducta tenga más consecuencias positivas que negativas.

Cuentan también con recursos para entender y profundizar en las habilidades necesarias ante una depresión o pensamiento de suicidio.

Te animamos a que visites su web y compartas. Puede ser de ayuda a muchas personas:
<https://www.ifdsurvive.com/>

ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia

El Estado Mundial de la Infancia 2021, elaborado por UNICEF, examina la salud mental de los niños, los adolescentes y los cuidadores. Se centra en los factores de riesgo y protección en momentos decisivos de la vida y analiza los determinantes sociales que configuran la salud mental y el bienestar.

Asimismo, en el informe se hace un llamamiento al compromiso, la comunicación y la acción como elementos fundamentales de un enfoque integral para promover la buena salud mental de cada niño, proteger a los niños vulnerables y cuidar a los que se enfrentan a los mayores obstáculos.



Accede al informe completo



I CONGRESO NACIONAL DE SALUD MENTAL INFANTOJUVENIL

El Comité Organizador y el Comité Científico del I Congreso Nacional holístico sobre la Salud Mental Infanto Juvenil realiza esta primera edición que tendrá lugar en Salamanca.

Dirigido tanto a académicos como a profesionales y estudiantes, el Congreso presentará un ambicioso programa de la mano de grandes expertos nacionales (de las ramas de psiquiatría, psicología, neurología infantil, pediatría, enfermería y educación) basado en los más recientes avances científicos y en la gran experiencia clínica y de investigación de todos los ponentes participantes.

Entre sus objetivos están:

- Difundir la necesidad de una visión interdisciplinar y global de la atención a la salud mental infantojuvenil.
- Abordar los principales problemas que afectan a niños, jóvenes y adolescentes, desde la perspectiva de la salud mental.
- Mejorar del acceso a los servicios de salud mental
- Concienciar al sistema educativo de su responsabilidad en este campo.

LUGAR: SALAMANCA

(Colegio Arzobispo Fonseca)

FECHA: 15,16 Y 17 DE FEBRERO 2013

INSCRIPCIONES Y MÁS INFORMACIÓN:
<https://congresosaludmental.com/>

Euskadik Osasun Mentalari buruzko Estrategia berria diseinatuko du COVID-19aren ondoren sortzen ari diren haurren eta gazteen beharrei erantzuteko

Euskadiko Osasun Mentalari buruzko Estrategiaren helburua da herritarren osasun-mentalarekin lotuta, dagoeneko eginak dauden hainbat programa mantendu eta indartzea. Hasiera batean, aurrez ikusia dago ekintza berriak sartzea eta garatzen ari diren profleireparatzea, eremu guztietan prebentzioa eta post-bentzioa indartzea eta Euskadin suizidioa prebenitzeko estrategia garatzen jarraitzea.

Gotzone Sagardui Euskadiko Osasun arduradunak azaldutakoaren ildotik, haurren eta gazteen osasun mentala “zalantzarik gabe, pandemiak gehien kolpatu duen eremuetako bat da” eta, horregatik, estrategia berriaren lehentasun bat izango da.

Hazkuntza honen ondorioz, Euskadin ezinbestekoa da 2020az gero bitarteko materialak eta giza baliabideak sendotzea, langile espezializatu-en ratioa gehitzeaz gain. Laburbilduz, une honetan guztira Euskadiko ospitaletan guztira 85 plaza

gehiago daude osasun mentaleko arazoak dituzten haurrei eta nerabeei arreta emateko. Horrez gain, eremu horretan gaixoei, familiei eta profesionaleri laguntzeko programak inplementatu dira.

Berrikuntza modura, Euskadiko Osasun Mentalaren Estrategia ikuskatzearekin bat etorriz, Osakidetzaren Pediatriako Lehen Arretako Unitate guztiek baheketak jarri dituzte abian Haurrentzako Osasun Planaren barruan nerabeengan depresio larriko kasuak detektatzeko. Hala, pediatriaren ardurara izango da detekzio horiek gauzatzea. Horretarako, zenbait galdera egingo zaizkie 12 eta 14 urte bitarteko haurrei, arazo hori izateko aztarnak erakutsi badituzte.

AVAİM elkarteak espero du estrategia hau laster argitaratzea eta inplementatutako neurriek, baita inplementatuko direnek ere, osasun mentaleko arazoak dituzten Euskadiko haurren eta nerabeen sufrimendua arintzea.

LIBROS



Guía Práctica de Prevención de la Autolesión y el Suicidio en Entornos Digitales (Edit. Libertas Ediciones)

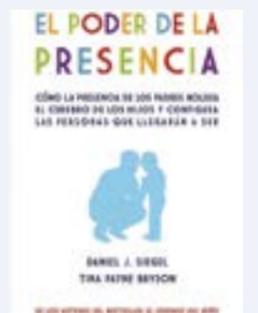
Autores: Luis Fernando López Martínez y Eva M Carretero García

Esta Guía nace con la vocación de acercar al lector a la comprensión de las conductas autolesivas y suicidas desde un punto de vista cercano y actual, sin olvidar la realidad 2.0 en la que vivimos, prestando especial atención a la influencia que las nuevas tecnologías de información y comunicación, como las Redes Sociales e Internet, pueden llegar a tener en este tipo de conductas.

El poder de la presencia: Cómo la presencia de los padres moldea el cerebro de los hijos y configura las personas que llegarán a ser (Edit. Alba)

Autores: Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson

El poder de la presencia plantea una pregunta sencilla a la vez que crucial sobre la crianza de los hijos: ¿qué es lo más importante que una madre o un padre puede hacer para ayudar a sus hijos a salir adelante y a sentirse a gusto en el mundo? La respuesta de los autores es muy clara: debemos estar presentes en la vida de nuestros hijos. El poder de la presencia explica qué significa estar presente y cómo influye en los hijos para ser felices, estar sanos y tener éxito en la vida y en las relaciones personales.



PELÍCULA

Hasta los huesos (Marti Noxon, 2017)

Ellen, una veinteañera con anorexia nerviosa, pasa por una fase de autodescubrimiento (dura unas veces, divertida otras) en la terapia de grupo de un médico peculiar.

Protagonizada por: Lily Collins, Keanu Reeves, Carrie Preston.
Disponibile en Netflix



SERIE DE ANIMACIÓN

Cortar por la línea de puntos (Zerocalcare, 2021)

“Es inútil estar vivo por fuera si estás muerto por dentro”. Con esta pintada en una pared empieza esta serie sobre un dibujante de Roma con un armadillo por consciencia que reflexiona sobre su trayectoria vital y un posible amor mientras viaja fuera de la ciudad con un par de amigos.

Protagonizada por: Zerocalcare, Valerio Mastandrea, Paolo Vivio
Disponibile en Netflix



IDEAZIO SUIZIDA duen gertuko pertsona bati nola lagundu badakizu? Zer esan eta zer ez esan?

“Berrogei segundotik behin pertsona batek bere buruaz beste egiten du munduan”

“Horietatik laurden bat nerabeak eta hogeitabost urtetik beherako gazteak dira”



La OMS define la Salud Mental no sólo como la ausencia de trastornos mentales, sino como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y satisfactoria y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

www.avaim.org -  @Asociacionavaim



ETOROIZUN
ORAIN
Es futuro



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTU POLITIKO
ETA SOZIALAKO ARLOAN
DEPARTAMENTO DE POLÍTICA
JUSTITIA Y POLÍTICAS SOCIALES



Donostiako Udala
Ayuntamiento de San Sebastián



BANAKO KUOTA INDIVIDUAL 40€ / KUOTA INSTITUZIONAL CUOTA INSTITUCIONAL 145€

Izen eta abizenak - Nombres y apellidos

Helbidea - Dirección P.K. - C.P.

Herria - Población Telf.

Lanbidea - Profesión

Kontu Korrante Zenbakia - Número de Cuenta Corriente

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Sinadura eta Data - Firma y Fecha

N.A.N - D.N.I.

Web gunean ere posible duzu bazkide izateko fitxa hau betetzea. Mila esker.
www.avaim.org

AVAIM garantiza la seguridad y confidencialidad de los datos personales introducidos en este formulario al amparo de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos Personales así como su normativa de desarrollo. Si lo desea, puede ejercitar el derecho al acceso, rectificación y cancelación previstos en la Ley.

