



JARRAI
GAITZAZU!



ZELIK AUKERATU

**NERABE ETA GAZTEEN BURU OSASUNA ZAINTZEKO
PREBENTZIO ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA**

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN PARA
CUIDAR LA SALUD MENTAL DE ADOLESCENTES Y JÓVENES**



Paseo de Morlans n°3 bajo · 20009 DONOSTIA
T. 943 474 337 · agifes@agifes.org · www.agifes.org

BABESLEAK:
CON EL
APOYO DE:



1

PREBENTZIOA ETA SENTSIBILIZAZIOA HEZKUNTZA ARLOAN

Buru osasunaren inguruko prebentzio eta sentsibilizazio saioak antolatzen ditugu ikastetxeetan, **12 urtetik gorako nerabe eta gazteekin nahiz irakasle eta familiekin.**

HELBURUAK

- Buru osasuna zaintzearen garrantziaz sentsibilizatzea.
 - Hezkuntza-sistemako eragile guztiek (irakasleek, senideek, berdinaren taldeek) adin txikikoen garapen pertsonalean duten paperaz ohartaraztea.
 - Buru osasuneko arazoaren seinale goiztiarrak hautematen laguntzea.
 - Estigmaren ondorioak murriztea, estereotipoetatik aldentuz eta buru osasuneko arazoaren irudi errealista eskainiz.
- **METODOLOGIA** malgua. Aurkezpenak, dinamikak eta ikus-entzunezko materiala eskaintzen ditugu, baita lehen pertsonan kontatutako esperientziak ere.

2

GAZTEENTZAKO LAGUNTZA

Buruko osasun arazoa duten gazteei laguntzen diegu bizi-proiektu itxaropentsua sortzen, euren behar eta motibazioak oinarri izanik.

LAGUNTZA ARLOAK

PSIKOLOGIKOA/EMOZIONALA

- **Gazteak:** Laguntza indibiduala eta taldekoa (astero).
- **Familiak:** Laguntza indibiduala eta taldekoa (bi astero).

KOMUNITATEAN

- **Aisialdi** jarduerak. Jarduerak **komunitatean. Prestakuntza eta lan** jarduerak.

- **METODOLOGIA** malgua. 8-10 gaztez osatutako taldeekin egiten dugu lan, eta kasu eta une bakoitzean behar duten banakako eta familiako laguntza eskaintzen diegu.

1

PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Organizamos sesiones de prevención y sensibilización ante los problemas de salud mental en los centros escolares, con **adolescentes a partir de 12 años** así como con **el equipo docente y las familias.**

OBJETIVOS

- **Sensibilizar** sobre la importancia del cuidado de la salud mental.
 - **Concienciar** sobre el papel que juegan todos los actores del sistema educativo (profesores, familiares, grupos de iguales) en el desarrollo personal de los menores.
 - **Ayudar** a identificar los signos tempranos de problemas de salud mental.
 - **Minimizar** las secuelas del estigma, ofreciendo una imagen de los problemas de salud mental realista y libre de estereotipos.
- **METODOLOGÍA** flexible, que incluye presentaciones, dinámicas y material audiovisual, además de testimonios en primera persona.

2

ACOMPAÑAMIENTO A JÓVENES

Acompañamos a **jóvenes** con problemas de salud mental en el diseño de un proyecto de vida propio y esperanzador, en base a sus necesidades y motivaciones.

ÁREAS DE ACOMPAÑAMIENTO

- **PSICOLÓGICA/EMOCIONAL**
Jóvenes: Apoyo individual y grupal (semanal).
Familias: Apoyo individual y grupal (quincenal).
 - **EN LA COMUNIDAD**
Actividades de **ocio**.
Actividades **comunitarias**.
Actividades **formativo/laborales**.
- **METODOLOGÍA** flexible, con grupos de 8-10 jóvenes y con el apoyo individual y familiar necesario en cada caso y momento.