



10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
españa

Salud mental y jóvenes

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental. La familia, el centro educativo y entorno comunitario son factores de protección de gran importancia para la prevención y detección precoz ante posibles problemas de salud mental.

Según la OMS, el 50% de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 14 años.

Más del 54% de las personas adolescentes y jóvenes afirma haber sufrido algún problema de salud mental durante el último año (OMS, 2025). El suicidio es la tercera causa de defunción en las personas de 15 a 29 años (OMS 2025).

10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
españa

Signos de alerta

- Aislamiento social
- Cambios drásticos de ánimo y de conducta
- Alteraciones del sueño
- Pérdida o aumento de apetito
- Pérdida de interés en aficiones
- Disminución del rendimiento académico
- Aparición de conductas de riesgo
- Cambios de amistades sin razón aparente
- Uso excesivo de pantallas

10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
españa

¿Qué puedes hacer al nivel individual?

- Compartir tu situación con una persona de confianza
- Pedir ayuda profesional
- Adquirir y/o mantener hábitos de vida saludables
- Practicar ejercicio físico de manera regular
- Mantener una buena higiene del sueño
- Desarrollar habilidades de afrontamiento y de resolución de problemas
- Aprender a gestionar las propias emociones
- Evitar el aislamiento
- Reducir tiempo de exposición a pantallas
- Aprender a establecer límites

10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
españa

¿Qué se puede hacer a nivel familiar?

- Potenciar la sociabilidad
- Observar y conocer a la persona joven
- Escucha activa y comunicación asertiva
- Promover hábitos de vida saludables
- Generar convivencia familiar positiva
- Establecer límites coherentes
- Apoyar y acompañar en momentos complicados
- Mostrar interés por sus amistades
- Respetar su privacidad
- Evitar la sobreprotección
- Animarlos a expresar sus emociones
- Conocer sus intereses y aficiones
- Fomentar un uso responsable de las pantallas
- Buscar ayuda profesional

10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
España

¿Qué se puede hacer a nivel organizativo?

- Contar con servicios municipales de prevención
- Guía de recursos para adolescentes y jóvenes
- Fomentar la coordinación intersectorial
- Elaborar protocolos de derivación
- Potenciar la escucha activa y la participación
- Apoyar a las familias en la atención de la salud
- Concienciar para normalizar la salud mental
- Potenciar programas de educación afectiva y emocional desde una edad temprana
- Desarrollar servicios y medidas de conciliación para las familias de jóvenes con problemas
- Fomentar el ocio saludable, variado y accesible
- Fomentar la participación activa de adolescente en la elaboración de medidas y planes

10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
España

SASEM BURJASSOT

Servicio de Atención
y Seguimiento para
la Enfermedad Mental
de Burjassot

¿Dónde encontrarnos?

Centro Socioeducativo Díaz Pintado
Plaza 9 d'Octubre, 11 _ Burjassot

Contacto

sasem@burjassot.es

96 364 04 25

666 19 73 33

www.burjassot.org



Ajuntament de Burjassot



**SASEM
BURJASSOT**



confederación
SALUD MENTAL
españa