

# GUÍA PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

TU SALUD MENTAL IMPORTA.

**Perspectiva integral: la salud de todas las personas nos afecta a todas.**

**SI NO CUIDAMOS LA SALUD DE TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA, TODOS Y TODAS NOS VEREMOS AFECTADOS.**

## ADMINISTRACIONES

DISEÑAR Y DESARROLLAR PLANES QUE CONVIERTAN A LOS CENTROS EDUCATIVOS EN CONTEXTOS SEGUROS Y DE BIENESTAR EMOCIONAL

### Sin recursos no hay salud

- Más profesionales (docentes, orientación, servicios a la comunidad, apoyos especializados, enfermería, etc.). Repartir es mejorar.
- Cupo específico extra en los centros para la coordinación de bienestar y protección a la infancia y la adolescencia.
- Bajada de ratio y asociarla al alumnado ACNEAE. Si tienes muchos estudiantes no puedes atenderlos bien. Si tu grupo tienen más diversidad, la ratio debe ser menor.
- Contar con las y los docentes para desarrollar medidas más efectivas con menos burocracia.
- Más planes con su correspondiente evaluación y seguimiento (con suficiente presupuesto) de prevención, detección e intervención para:
  - Prevenir el acoso.
  - Prevenir la violencia de género.
  - Proteger la salud mental.
- REGULACIÓN ESPECÍFICA DE LA SALUD LABORAL DOCENTE, con especial atención a los riesgos psicosociales.

## CENTROS EDUCATIVOS

ORGANIZAR DE MANERA ADECUADA EL TRABAJO TAMBIÉN ES CUIDAR A LAS Y LOS DOCENTES

- No a las cargas excesivas de trabajo: producen frustración y nos encaminan al burn out.
- Evitar las demandas contradictorias a los equipos de trabajo.
- Fomentar la comunicación eficaz.
- Fomentar e impulsar el apoyo y el trabajo colaborativo entre compañeras y compañeros.
- Desconexión digital efectiva.

## ALUMNADO

PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR

- Desarrolla hábitos saludables y te sentirás mejor.
- Descansa lo suficiente. Si te quedas hasta las tantas con el móvil, tu cuerpo lo nota para mal.
- Come productos saludables.
- Haz deporte.
- Más calle y menos pantallas.
- DETECCIÓN: ESTAMOS CONTIGO. AVISA SI TE ENCUENTRAS MAL a un familiar, profesor/a, amigo/a...

## FAMILIAS

### + CONCILIACIÓN

- Las familias necesitamos TIEMPO de CALIDAD para atender a nuestros hijos e hijas.
- EXIGIMOS que las administraciones desarrollen normativa y planes para que las empresas emprendan medidas que faciliten la conciliación efectiva de las personas.

### + CUIDARNOS Y RESPETARNOS

- Las familias debemos promover en nuestro entorno un clima de respeto, empatía e inclusión entre los miembros de la familia y, a su vez, fuera del entorno familiar.

### + REDES SOCIALES SALUDABLES

- Las familias debemos promover el uso saludable y responsable de las nuevas tecnologías y redes sociales en el entorno familiar para prevenir el ciberacoso y otros riesgos.

### + SERVICIOS PÚBLICOS

- PSICÓLOGOS y PSIQUIATRAS para todas las personas. Que tener una buena salud mental no dependa de si te lo puedes permitir económicamente.
- Las administraciones deben fortalecer los servicios para facilitar el acceso de las familias a la atención sanitaria de calidad.

### EXIGIMOS:

- REFUERZO DE LAS UNIDADES DE SALUD MENTAL EN CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA y una atención y coordinación específica, preferente y ágil con los centros educativos.
- REFUERZO DE LOS SERVICIOS SOCIALES y de su coordinación con los centros educativos.

**ACCIONES**



**enseñanza**