

# RESUMEN TRIMESTRAL DE SALUD MENTAL LA PALMA

01 de enero de 2024 a 31 de marzo de 2024

<p><b>SALUD MENTAL LA PALMA</b></p> <p><b>CON NUESTROS JOVENES</b></p> <p>SERVICIO DE MEDIACIÓN</p>  <p>Servicio Refuerzo Educativo</p> <p>#hablareslasolución</p>  <p>TALLERES EN CENTROS EDUCATIVOS</p>  <p>Servicio Terapéutico de Salud Mental Infanto-Juvenil</p> 	<p><b>NUESTRA SOCIEDAD</b></p> <p>ATENCIÓN FAMILIAR</p> <p>SERVICIO DE SEGUIMIENTO Y VISITAS DOMICILIARIAS</p> <p>SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA Y PSICOLÓGICA</p> <p>ESCUELA DE FAMILIAS</p> <p>creciendo juntas</p> <p>Grupo de Ayuda mutua de mujeres</p> <p>Prevención del suicidio</p> <p>HOSPITAL DE DOLORS</p> <p>SERVICIO DE PREVENCIÓN / INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL</p>	<p>4 DE MARZO DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER</p>  <p>asociación SALUD MENTAL La Palma</p> <p>PARA TODAS ¡TODO!</p> <p>ACTOS Y EVENTOS</p> <p>CAMPUS DE SEMANA SANTA 2024</p> <p>Programa "MAYOR"</p> <p>INFORMACION</p> <p>SIGUENOS</p> <p>PAGINA WEB <a href="https://saludmentallapalma.com">https://saludmentallapalma.com</a></p> <p>YOU TUBE <a href="https://www.youtube.com/saludmentallapalma">Salud Mental La Palma</a></p> <p>FACEBOOK <a href="https://www.facebook.com/afem.lapalma/">https://www.facebook.com/afem.lapalma/</a></p> <p>INSTAGRAM <a href="https://www.instagram.com/saludmentallapalma/">https://www.instagram.com/saludmentallapalma/</a></p> <p>TWITER <a href="https://twitter.com/afemlp?lang=es">https://twitter.com/afemlp?lang=es</a></p>
---	---	--

Estrenamos publicidad de nuestro trabajo

Comienza el año y como es habitual aprovechamos los días mundiales.

SALUD MENTAL LA PALMA los celebra publicando y desarrollando los temas de manera que todo el mundo tome conciencia y entienda síntomas, problemas, circunstancias, como pedir ayuda etc. etc...

## El 13 de enero LA DEPRESION



**La Depresión...** Es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades.

Afecta a los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de una persona, y puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales.

Un trastorno emocional que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo considerada como la primera causa mundial de discapacidad.

La depresión incide notablemente en las tasas de mortalidad y morbilidad. Impacta a personas de todas las edades y de manera muy significativa a adolescentes y personas de la tercera edad.

Más que solo una tristeza pasajera, la depresión no es una debilidad y uno no puede recuperarse de la noche a la mañana de manera sencilla. La depresión puede requerir tratamiento a largo plazo. No obstante la mayoría de las personas con depresión se sienten mejor con medicamentos, con psicoterapia o con ambos.

Con la proclamación de este día se pretende sensibilizar, orientar y prevenir a la población a nivel mundial sobre esta enfermedad, cuyas cifras aumentan de manera desproporcionada en el mundo

## **Las causas que originan la depresión...**

Son múltiples, siendo las más comunes las siguientes:

- Antecedentes personales y/o familiares con cuadros depresivos.
- Composición química, genética y hormonal.
- Exposición a situaciones estresantes y traumas.
- Problemas económicos.
- Situación laboral o desempleo.
- Pérdida o enfermedad de un ser querido o mascota.
- Rupturas sentimentales, divorcios.
- Enfermedades preexistentes que pueden provocar síntomas depresivos, como el hipotiroidismo, la mononucleosis, entre otras afecciones.
- Presiones de tipo social como el bullying (acoso escolar), cyberbullying (acoso por redes sociales) o mobbing (acoso laboral).

# El 02 de febrero

## Hacemos campaña de voluntariado



El voluntariado es una expresión concreta de la participación social formada por un conjunto de actividades de carácter solidario.

Estas actividades serán desarrolladas por personas en torno a un proyecto colectivo sin ánimo de lucro.

La participación ha de ser libre, sin vinculaciones laborales, funcionariales o mercantiles u obligaciones personales o deberes jurídicos.

El voluntario actúa con vocación de servicio comunitario.

Requisitos para ser una persona voluntaria:

Desear participar. Disponer de algo de tiempo. Querer compartir, formarse, aprender, trabajar con y para los y las demás. Y también es fundamental ofrecer estabilidad al compromiso que se adquiere.

Las organizaciones ofrecemos una amplia gama de posibilidades que permiten colaborar a cualquier persona interesada. La variedad actual de entidades, asociaciones y ONG permitirá que encuentres el lugar idóneo.

En definitiva, no importa la edad o la formación académica, ni la experiencia previa que se tenga, lo importante es querer participar y estar dispuestos y dispuestas a poner algo de nuestro tiempo, capacidades e ilusión al servicio de otras personas y de la comunidad.

Salud Mental La Palma es una entidad de voluntariado reconocida por la dirección General de Derechos Sociales e Inmigración desde finales de 2020 y en estos días queremos abrir una campaña de adhesión a nuestra asociación para incluir a más personas en nuestros proyectos.

# 01 de marzo



**CAMPUS DE SEMANA  
SANTA 2024**

Lunes 25 a Miércoles 27 de 10:00h a 14:00h  
APUNTATE EN EL SIGUIENTE ENLACE  
<https://www.saludmentallapalma.com/campus- semana-santa-2024/>

Con la llegada de la SEMANA SANTA, la Asociación Salud Mental La Palma pone en marcha un año más el “CAMPUS DE SEMANA SANTA”.

Este Campus organizado fuera del marco escolar y familiar, promueve una educación en valores, favoreciendo la inclusión social de los niños y niñas participantes.

Además de manualidades y actividades de ocio y tiempo libre, se enseñarán por ejemplo hábitos de vida saludable y resolución de conflictos, siendo la educación socioemocional el eje central de las actividades porque en la Asociación Salud Mental La Palma consideramos que es la mejor

herramienta para el futuro.

El objetivo que queremos alcanzar con este Campus, es que los niños y niñas disfruten de un tiempo de ocio al aire libre, con un entorno saludable para su desarrollo personal, físico y mental, dónde disfruten, conozcan y aprendan.

Es un Campus para edades comprendidas entre los 6 y 14 años y tendrá lugar en nuestra sede en Av. Tanausú, 2 (Los Llanos de Aridane) y en las instalaciones Llano Tesa. En horario de Lunes 25 a Miércoles 27 de marzo de 10:00h a 14:00h.

Inscripciones en el siguiente enlace:

## 2 de marzo



*Se calcula que más del 13% de los adolescentes de 10 a 19 años padecen un trastorno mental diagnosticado.*

*Cada año mueren 45.800 adolescentes por suicidio, siendo esta la quinta causa de muerte más frecuente entre los adolescentes de 10 a 19 años.*

*El impacto de la pandemia de COVID-19 también ha incidido en un aumento del estrés y la ansiedad entre los niños y los adolescentes. Y si pensamos en la ayuda que se les puede brindar, los datos no son mejores, el número de psiquiatras especializados en el tratamiento de niños y adolescentes es inferior al 0,1 por 100.000 en la mayoría de los países.*

08 de  
marzo



8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

**TE INVITO A MERENDAR:**

8 DE MARZO DE 6 A 7 DE LA TARDE DESPUES DEL CONCIERTO

**Winnit Terraza carambola**  
Para los participantes en el concierto  
GRUPO DE MUJERES Y REFUERZO EDUCATIVO

**PARA TODAS: ¡TODO!**

PLAZA DE ESPAÑA 17:00 HORAS  
PIANISTA Juan Lorenzo Ordóñez

asociación SALUD MENTAL La Palma

El día 08 de marzo, y dirigido a todas las mujeres, la Plaza de España de Los Llanos de Aridane, conjuntamente con el Excelentísimo Ayuntamiento de Los Llanos de Aridane y la colaboración de niños y jóvenes del servicio de REFUERZO EDUCATIVO y SEGUIMIENTO ACADEMICO. Estos servicios pertenecientes al programa CESAR están financiados por el Excmo. Cabildo Insular de La Palma.

En el cual tratamos de hacer ver y recordar que nuestras vivencias son similares a las de muchas otras mujeres; reflexionar sobre la importancia que tiene cuidarnos y descubrir nuestros propios recursos.

“IGUALDAD DE GENERO TAMBIEN EN SALUD MENTAL”

# 15 de marzo

De este trimestre destacamos la Distinción Honorífica de ENTIDADES SOCIALES en esta edición de los premios MUJER DESTACADA que se le otorgó a la entidad, siendo María de La Paz Magdalena Pérez, responsable durante toda la andadura de esta Asociación la encargada de recibir el premio.

Salud Mental La Palma lleva más de 25 años trabajando en la Isla de La Palma y es un reconocimiento a nuestra labor que agradecemos profundamente





El acto de entrega tuvo lugar el día 15 de marzo a las 20:00 en la Plaza de España de Los Llanos de Aridane.

Esta es la sexta edición y según la organización, pretendió ser un homenaje a las mujeres, entidades y proyectos sociales que contribuyen a hacer del municipio un lugar más integrador e igualitario.

María de La Paz Magdalena Pérez, responsable durante toda la andadura de esta Asociación fue la encargada de recibir el premio.

## ARRANCÓ “MARIPOSA” 3ª TEMPORADA

Enlaces con las diferentes entrevistas, publicidad y divulgación de los servicios y proyectos que se han estado desarrollando a lo largo de este primer trimestre de 2024.



Emisión 04 de marzo de 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=AlSBeO3IpzE>

RADIO 7.7, emisión 16 de enero de 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=INanwZy2ZKs>

RADIO 7.7, emisión 26 de marzo de 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=xdHkC-wMiCM>

## Y SEGUIMOS DIVULAGANDO EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE No olvidemos que todo se vuelca en este vuestro canal.

### Diferentes entrevistas dadas en el 1er trimestre de 2024:

Entrevista en UNA MAS UNA, emisión 04 de enero de 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=sjN85QXIsQk>

ONDA CERO, emisión 12 de enero de 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=ya0gSav1gvU>

RNE, emisión 12 de enero de 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=qv33djtBMz4>

CADENA SER, emisión 09 de febrero de 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=D3MKWw35u2w>

CANAL 11, emisión 12 de marzo de 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=Ogy3qwkAfhc>

Emisión 16 de marzo de 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=a5WZ8gDMK4E>

TV CANARIA, emisión 25 de marzo de 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=kN87lpgDQdY>

# Y CRONOLOGÍA DE NUESTROS SERVICIOS

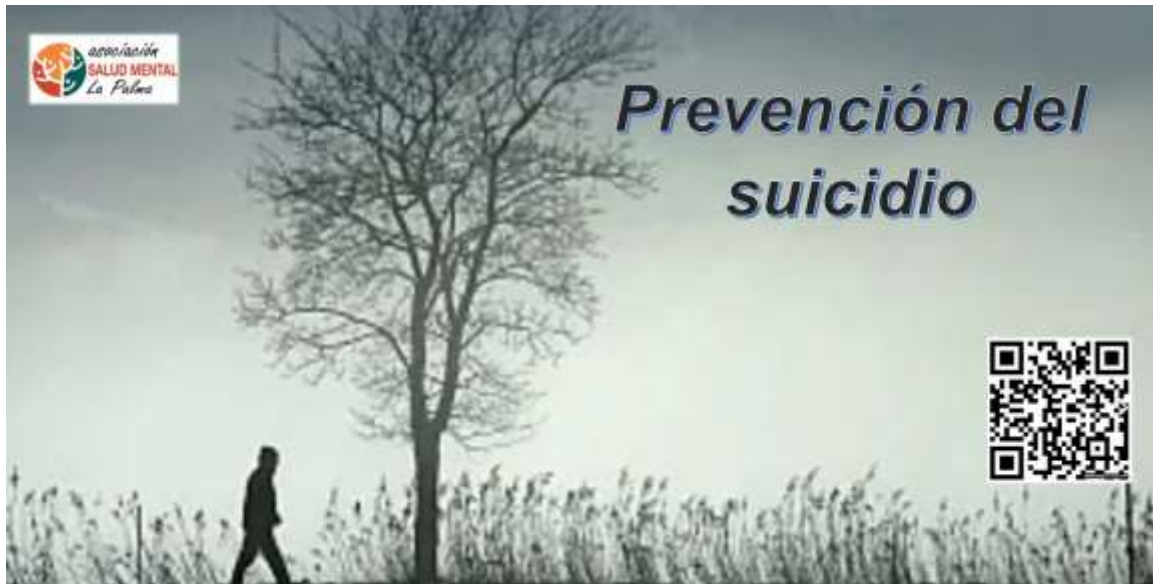
Como siempre, damos visibilidad de nuestros servicios diarios en nuestra página de Facebook y resto de redes sociales.

Usamos la plataforma Facebook como cronógrafo de las actuaciones realizadas por la entidad





## ....Nuestro siguiente gran proyecto



## Extracto de nuestro proyecto

### ....Por que se suicidan las personas

Para explicar las causas de las personas que se suicidan cada año, podemos hacer uso de varias teorías, categorizándolas en tres tipos o tres factores de riesgo asociados a causas como:

**1. Factores asociados al sujeto;** Dentro de estos factores nos encontramos a su vez con los factores biológicos, psicológicos y genéticos.

**2. Factores asociados a la familia**

**3. Factores sociales**

Además tales factores de riesgo podemos encasillarlos a su vez en tres tipos o modelos de suicidio; **subjetivo, objetivo o mixto.**

El suicidio de origen **subjetivo** es aquel que se plantea ante una evaluación negativa de la realidad por parte del sujeto, muchas veces motivado por evaluaciones negativas a partir de diversos trastornos mentales, como la depresión o el consumo abusivo de drogas, sin que existan claramente razones para ello.

Hay que destacar en todo este proceso, la relevancia de las diferencias individuales entre sujetos, ya que cada cual consta de su propia personalidad, de sus propios sentimientos, pensamientos,

emociones, y que no a todos nos afectan por igual las mismas realidades.

En cuanto al suicidio de origen **objetivo** es aquel que se origina, por ejemplo, por el conjunto de diversas situaciones ciertas y observables como la muerte o suicidio de un hijo o allegado, o una enfermedad grave, que puede unirse a otros factores como una depresión o trastorno mental, familias desestructuradas, maltrato, etc. La persona se siente desbordada, no logra soportar ni aceptar lo ocurrido, está sometido a muchos factores de riesgo, no sabe gestionar tales emociones y la única salida que encuentra es suicidarse.

Y el suicidio de origen mixto es una mezcla de los anteriores, tanto por motivos subjetivos como objetivos. ....

## Finalmente unos números de nuestros servicios.

TOTAL USUARIOS 1er TRIMESTRE 2024						
Atención telefónica	Centro Ocupacional "Garehagua"	Colegios	Hospital Dolores	Visitas a domicilio	Apoyo y seguimiento académico	Atención Psicológica
53	10	560	12	27	30	39

