



SERVICIO ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD: PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES

¿Quiénes somos y qué hacemos?

Trabajamos en el Servicio de Promoción de la salud mental y Prevención de adicciones, atendido por un equipo de profesionales de la psicología.

¿Dónde puedo contactar?

Escríbenos al correo electrónico atencionpsicologica@ayto-getafe.org.

Llámanos al teléfono **900 77 01 12** o **680 700 327**. También puedes dejarnos un mensaje a través de WhatsApp.

Contacta por redes sociales en Instagram, TikTok y X (Twitter): @getafe_escucha.

Ofrecemos consultoría y asesoría, materiales de apoyo, talleres, píldoras informativas, atención individual, formación y derivación a otros recursos.

Nos encontrarás en el Centro Municipal de Salud Doctor Luis Montes, Plaza Alcalde Juan Vergara, s/n.

¿En qué consiste nuestro servicio?

- **Entrevista y consultoría:** Realizaremos una primera entrevista en la que valoraremos tu caso. Te orientaremos a participar en diferentes talleres según tus necesidades, te facilitaremos material de psicoeducación y en cada momento recibirás una atención personalizada.

- **Psicoeducación:** Guías y materiales a tu disposición para conocer más y orientar tus respuestas.

- **Talleres grupales de:**

- **Bienestar emocional: “Ríe cuando puedas, llora cuando lo necesites”.**

Fechas del taller: 9, 16, 23 y 30 de enero de 2024. En horario de 18:00 a 20:00h.

- **“Bailando bajo la lluvia”.** *Fechas del taller: 11, 18, 25 de enero de 2024 y 1 de febrero de 2024. En horario de 18:00h a 20:00h.*

- **Climaterio, menopausia y emociones.**

Fechas del taller: 6, 13, 20 y 27 de febrero de 2024. En horario de 18:00h a 20:00h.

- Soledad no deseada: **“Construyendo conexiones: taller contra la soledad”**.
Fechas del taller: 8, 15, 22 y 29 de febrero de 2024. En horario de 18:00h a 20:00h.
- Maternidad (taller online): **“Lo que no nos cuentan sobre la maternidad: cómo afrontar esta nueva etapa”**.
Fechas del taller: 2, 9, 16 y de 23 de febrero de 2024. En horario de 18:00h a 20:00h.
- Duelo: **“Llorar, recordar y sanar: Herramientas para afrontar el duelo”**.
Fechas del taller: 5, 12, 20 y 26 de marzo de 2024. En horario de 18:00h a 20:00h.
- Suicidio: **“Guardianes de la Esperanza: Taller de Sensibilización y Prevención del suicidio”**.
Fechas del taller: 7, 14, 21 y 27 de marzo de 2024. En horario de 18:00h a 20:00h.
- Tabaquismo: **“Despídete del humo: Taller para dejar de fumar”**.
Fechas del taller: 9, 16, 23 y 30 de abril de 2024. En horario de 18:00h a 20:00h.
- Alcohol, otras drogas y conducción: **“Taller conducción, otras drogas y alcohol, y Guía de orientación”**.
Fechas del taller: 13, 20, 27 de junio y 4 de julio de 2024. En horario de 18:00 a 20:00h.
- *Formación en mediación social (madres, padres, tutores/as, monitores/as...) en potenciación de habilidades de comunicación que faciliten la toma de decisiones saludables en los menores, adolescentes y jóvenes.*
- **Herramientas cotidianas:**
 - Taller **“Dulces sueños: Herramientas para dormir mejor”**. Del 11 abril al 8 de mayo de 2024, en horario de 18:00h a 20:00h.
 - Taller **“De la tensión a la tranquilidad: Técnicas para aprender a relajarte”**. Del 7 al 28 de mayo de 2024, en horario de 18:00h a 20:00h.
 - Taller **“Aprende a conectar con los demás”**. Del 16 de mayo al 6 de junio de 2024, en horario de 18:00h a 20:00h.
 - **“Cambiano el rumbo: Taller para vencer el estrés”**. Del 4 de junio al 25 de junio de 2024, en horario de 18:00h a 20:00h.
- **Programa Gestión emocional: “Si la vida te da limones, hagamos limonada” y “Sal de tu mente, entra en tu vida”:**
 - Charlas de sensibilización en el contexto educativo para solicitar intervención individual breve.
 - Charlas en el contexto comunitario (Taller ROCA).
 - Intervención individual breve, 4 o 5 sesiones (a menores, adolescentes y jóvenes) para prevenir la cronicidad de los problemas emocionales.
 - Taller comunitario de intervención a mayores de edad, 9 sesiones de dos horas cada una.

- *Próximo taller: del 14 de febrero al 8 de mayo inclusive, de 9:00 a 11:00 horas o de 9:30 a 11:30 horas. Llamad al teléfono 912027962 o contactad por correo electrónico a centro.salud@ayto-getafe.org.*

Centro Municipal de Salud Doctor Luis Montes.

- **Otros talleres sin fecha programada:**

- Situaciones vitales: **“Taller acerca de incidentes críticos”**.
- Rupturas de pareja: **“Después del adiós: Taller de empoderamiento tras divorcios y rupturas”**.
- Parentalidad positiva: **“Criando con amor: Taller de parentalidad positiva”**.
- Jubilación: **“Nuevos comienzos: Taller de acompañamiento tras la jubilación”**.
- Enfermedades crónicas: **“Abrazando el desafío: Acompañamiento psicológico en procesos de enfermedad crónica, tales como cáncer de mama, cáncer de próstata, obesidad, fragilidad, ictus e infartos”**.
- Autoestima: **“Brilla desde adentro: Taller de autoestima y desarrollo personal”**.
- Taller de Manejo de la Ansiedad y la Depresión: **“Superando la tormenta”**.

Tras participar en los diferentes talleres según tus necesidades, podrás disponer de hasta **cuatro sesiones, gratuitas e individuales, de orientación psicológica.**

Consulta joven: consulta de sexualidad y de orientación psicológica los lunes por la tarde.

Es requisito y condición necesaria para participar en los talleres confirmar previamente la asistencia a los mismos.

¿Cuándo puedo contactar?

¡CUANDO QUIERAS! Podrás conocer al psicólogo o psicóloga que trabajaría contigo, exponer tus necesidades y saber cuál de nuestras opciones sería la más adecuada para ti.

Si te interesa, tienes alguna duda o preocupación, puedes llamarnos o escribirnos por correo electrónico o redes sociales, ¡estaremos encantadxs de intentar ayudarte!

Queremos escucharte: consúltanos y haz tus propuestas.