

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD

JOSÉ GUILLERMO FOUCE
DOCTOR EN PSICOLOGÍA. PROFESOR UNIVERSIDAD COMPLUTENSE, PROFESOR HONOR
UNIVERSIDAD CARLOS III. COORDINADOR SALUD Y CONSUMO AYTO. GETAFE
JOSE.FOUCE@AYTO-GETAFE.ORG





SEMINARIO WEB **SALUD MENTAL EN LA ESFERA LOCAL**



05.11.24
VIDEOCONFERENCIA



**SEMINARIOS
WEB RECS '24**



ÍNDICE

1. PUNTOS DE PARTIDA
2. PLAN DE SALUD MENTAL
3. SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD
4. RECORRIDO DEL SERVICIO
5. RECURSOS
6. CONTACTO





El ambiente afecta la salud más que los comportamientos individuales



Pez 1

¿Estaría igual de feliz, seguro, y saludable el primer pez si su agua estuviera sucia? ¿Qué tal si su pecera estuviera quebrada y el agua goteara?



Pez 2

No importa cuánto intente el segundo pez, es posible que nunca alcance su máximo potencial de salud debido a su agua sucia y su pecera quebrada



**LA VIDA
PASA PARA
TODOS**

**PERO NO PARA
TODOS PASA
IGUAL**

#efectosdelapobreza



ESCUCHAR SOBRE SALUD MENTAL ES VITAL

#HazlaVisible#HazlaPosible

FACTORES DE APORO



El reconocimiento y la atención de las expresiones de sufrimiento para evitar su agravio.



La atención activa y la empatía facilitan la expresión de malestar que sufre la persona en silencio.



La atención para no invalidar impresiones y acciones de las personas con vulnerables psíquicas.



VISIBILIZAR LA SALUD MENTAL ES VITAL

#HazlaVisible#HazlaPosible

FACTORES DE RIESGO



La soledad, el aislamiento y la presión social pueden provocar depresión.



Las abusos en la infancia desencadenan graves trastornos a lo largo de la vida.



El estigma, la ignorancia y el escepticismo agudizan el sufrimiento psíquico.



HABLAR DE SALUD MENTAL ES VITAL

#HazlaVisible#HazlaPosible

FACTORES DE REFUERZO



Una buena comunicación en el entorno familiar o de pareja puede detener el sufrimiento silencioso.



El apoyo de la familia de poder ayudar y la eliminación de su dificultad para la persona que lo sufre.



La capacidad de la deficiencia de la persona ante su propia discapacidad.



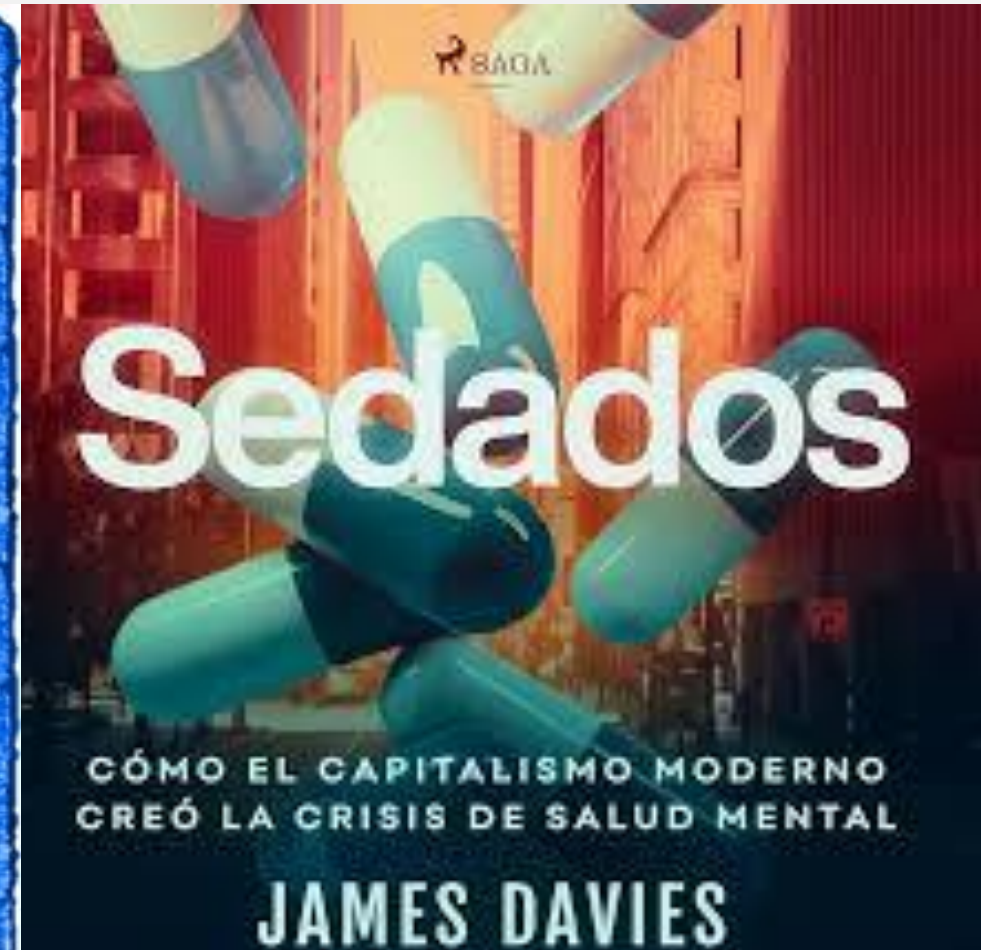
Escuchar sobre salud mental es vital.

Visibilizar la salud mental es vital.

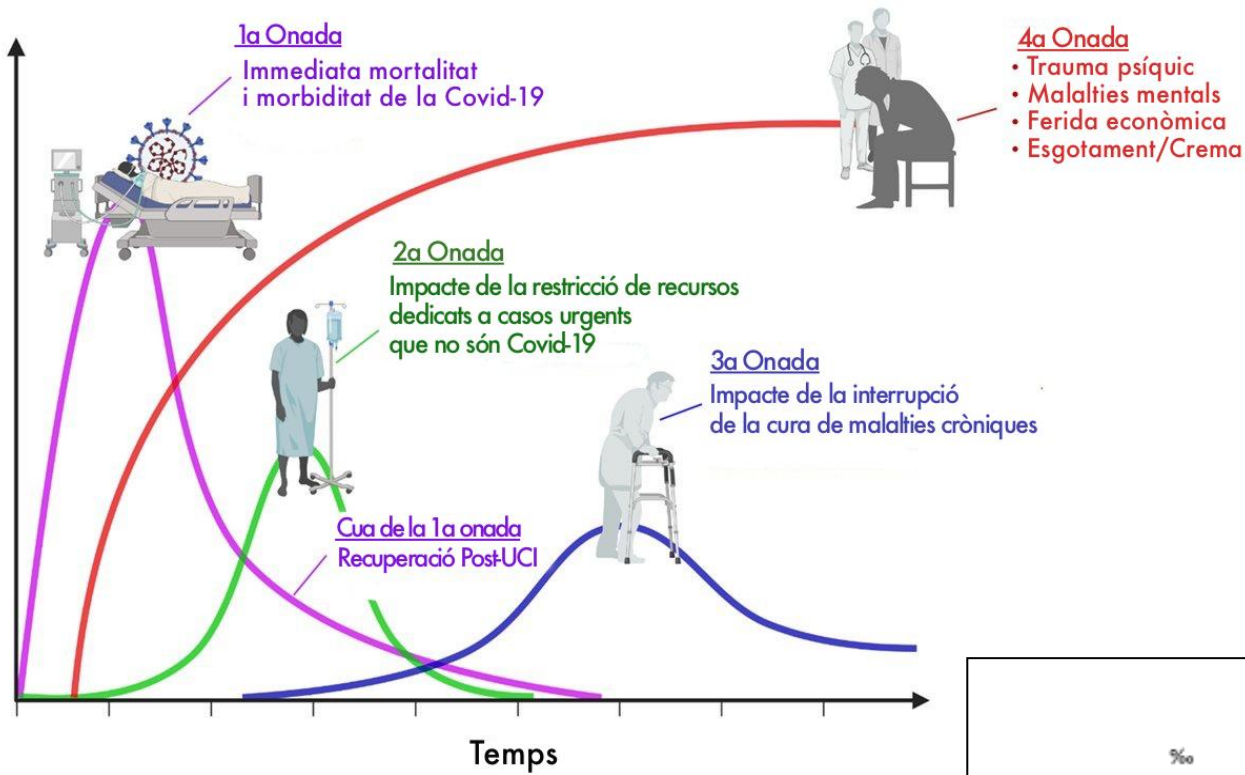
Hablar de salud mental es vital.

**¿QUÉ ESTÁ ENFERMO,
EL CONTEXTO O LA PERSONA?
SOBRE VÍCTIMAS Y CAUSAS**

*“Cada época tiene
sus neurosis y
cada tiempo
www.psicopsi.com
necesita su
psicoterapia”
V. Frankl*



Peñada de la pandèmia sobre la salut



EQUI-LIBRISTAS

Las elecciones de la juventud para sostener el mundo mental en una sociedad digital.

CJE
OSMAN

CIFRAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

CIFRAS Y DATOS EN ESPAÑA

3 de cada 4 de las personas que lo consumen son hombres

10 PERSONAS AL DÍA ES LA PRINCIPAL CAUSA EXTERNA DE MORTALIDAD EN ESPAÑA

En 2018 fallecieron 3.539 personas (2.619 hombres y 920 mujeres)

Entre las personas con esquizofrenia la probabilidad es **9 veces mayor**

En la depresión el riesgo se multiplica por 21, en los trastornos de la alimentación por 33 y en las toxicomanías por 86.

cada suicidio afecta, íntima y profundamente, al menos a 6 personas

duplican las muertes por accidentes de tráfico

confederación SALUD MENTAL españa

Síguenos en

El 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental.

OBSERVATORIO DE LA SANIDAD

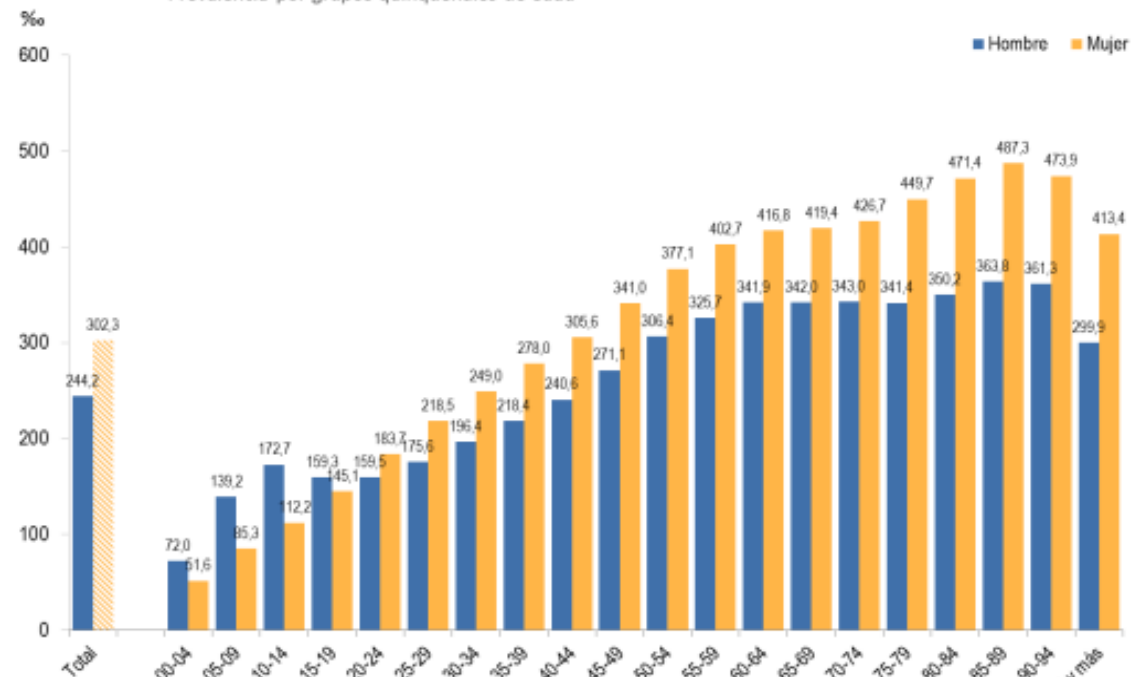
Radiografía de la salud mental en España: un coste del 4,2% del PIB y con el 77% de las consultas en la privada

- El 34% de la población padece algún problema de salud mental, según los últimos datos publicados por el Ministerio de Sanidad.
- **Más información:** El gasto asociado a los trastornos de salud mental creció un 27% en 2021 y superó los 1.500 millones.

P - PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

Prevalencia por grupos quinquenales de edad

BDCAP, 2017



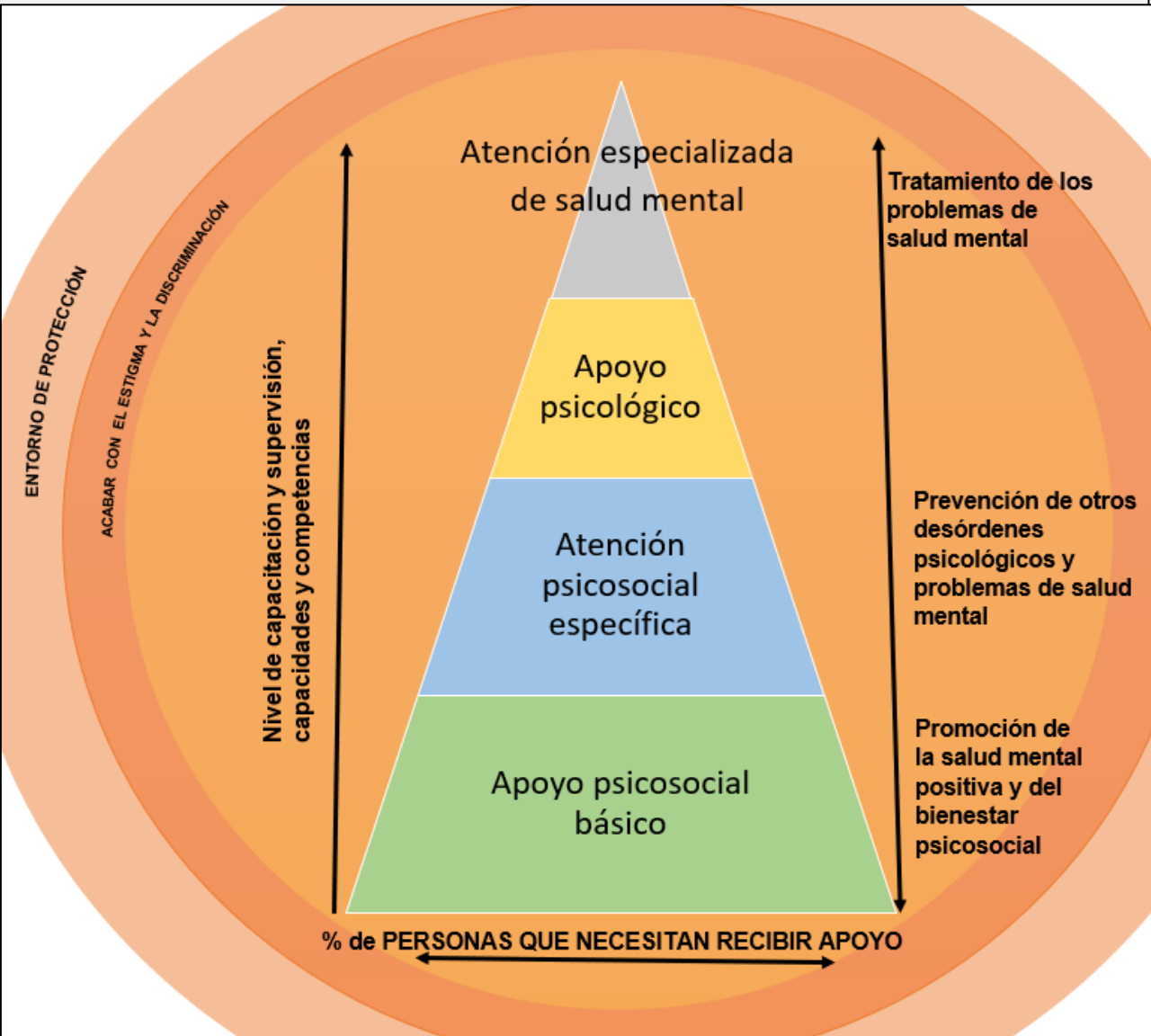
INVERTIR LA PIRAMIDE DE TRATAMIENTO

Dice la organización mundial de la salud (OMS) que:

- 1º primero habría que intervenir en generar apoyo social,
- Después: psico educación, trabajo grupal, trabajo individual
- Por último, emplear fármacos cuando lo anterior no funciona y son estrictamente necesarios: este es el reto que tenemos por delante, revertir la pirámide de intervención a intervenciones útiles, significativas, graduadas, graduables y válidas.

“Más platón y menos Prozac”.

Gráfico 1: Pirámide de intervenciones para los servicios de salud mental y apoyo psicosocial



Ejemplos:

Atención de salud mental a cargo de especialistas en salud mental (enfermero psiquiátrico, psicólogo, psiquiatra, etc.).

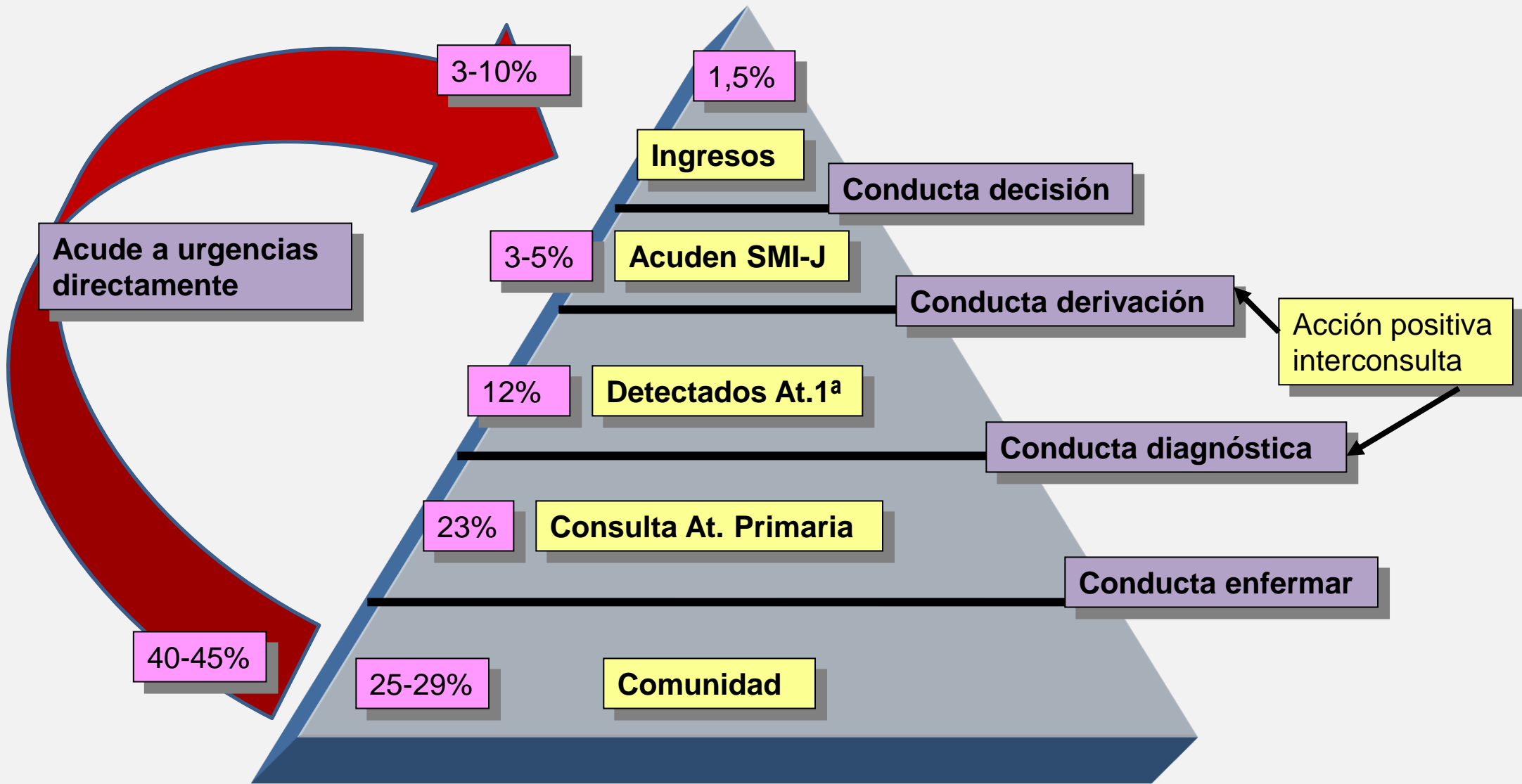
Atención básica de salud mental por parte del médico de Atención de Salud Primaria. Apoyo emocional y práctico básico de los

Activación de las redes sociales. Espacios de apoyo propicios para niños. Apoyos tradicionales comunales.

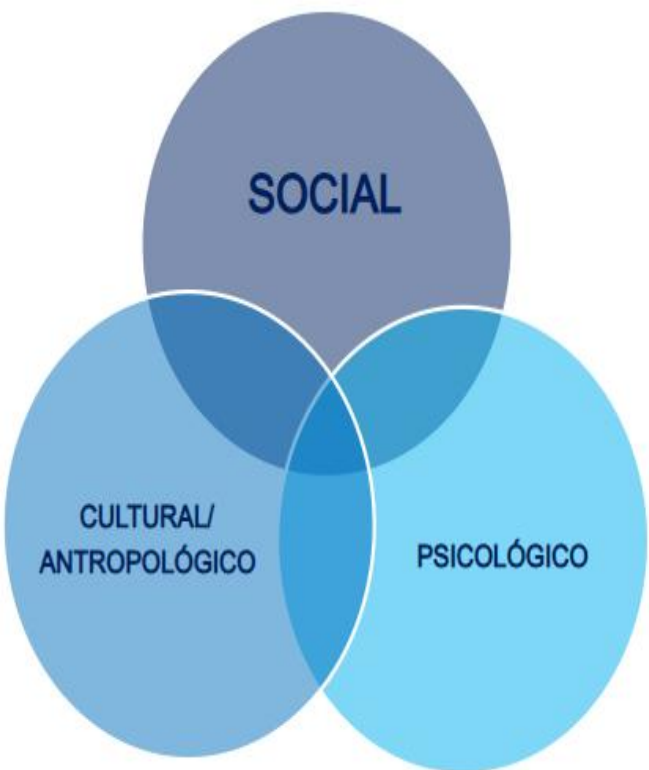
Promoción de servicios básicos que sean seguros, socialmente apropiados y que protejan la

Consideraciones sociales en servicios básicos y seguridad





MODELO PSICOSOCIAL



INTERRELACIÓN ENTRE LO INDIVIDUAL Y COLECTIVO

INTERRELACIÓN ENTRE LO CULTURAL Y ANTROPOLÓGICO

(IOM, 2011)

•ENFOQUE PSICOSOCIAL

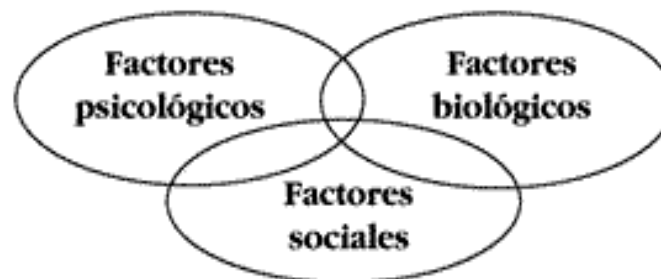
•RESPUESTA PSICOSOCIAL



Modelo biopsicosocial

- Procesos cognitivos
- Afrontamientos
- Psicopatología
- Personalidad
- Conducta de enfermedad

- Eventos previos
- Movilidad espinal
- Anatomía
- Fisiología
- Otros



- Satisfacción laboral
- Estrés laboral
- Percepción de carga física
- Compensación económica



Reduccionismos Biomédicos – Reduccionismos Psicosociales-
reduccionismos psicólogos

TODO
ES **POSIBLE**
EN LA MEDIDA QUE
TÚ CREAS
QUE ES **POSIBLE**

Tú 

PUEDES

.....  *con*

★★★ **TUDO !** ★★★

y lo Sabes



"El tú puedes incluso
ejerce más coacción
que el tú debes".

Byung-Chul Han "La Sociedad del Cansancio".



Filosofía Aletheia

"La depresión es la enfermedad de una sociedad que sufre bajo el exceso de positividad".

La sociedad del cansancio

Byung-Chul Han



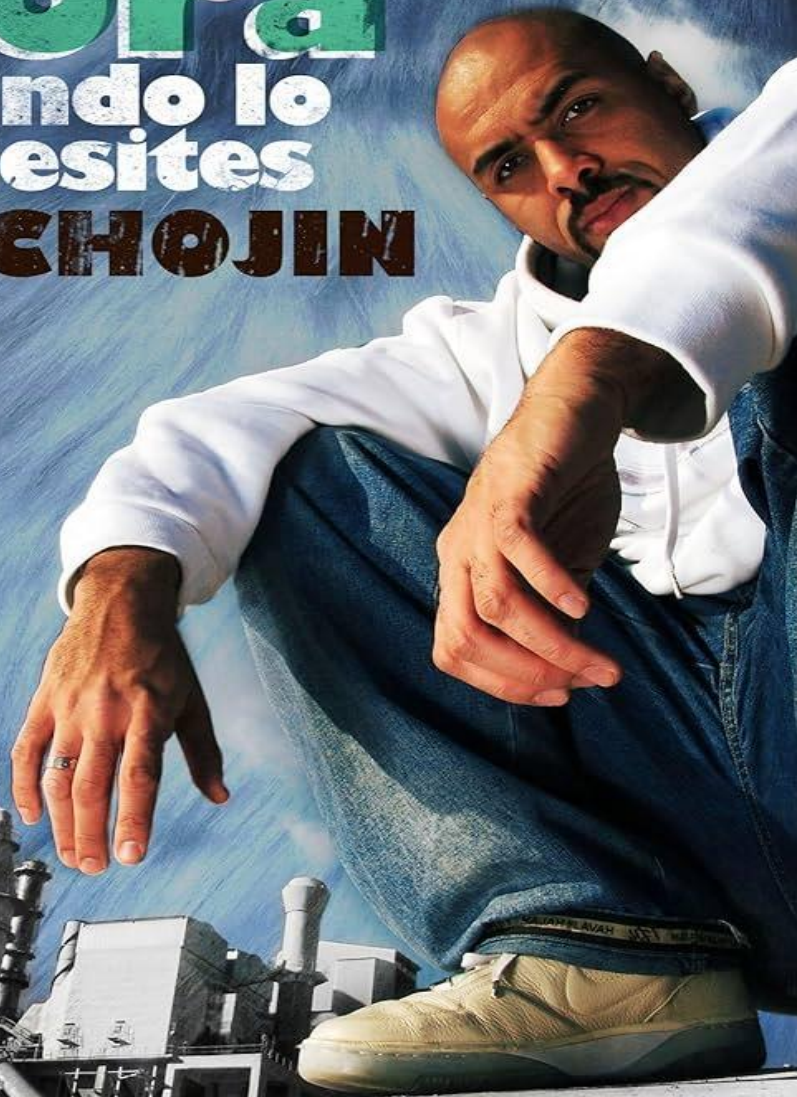
**Ahora uno se explota a sí mismo
y cree que está realizándose**

La adicción a los likes, el imperativo “sé feliz” y el malestar que la pandemia intensificó: Byung-Chul Han y su afilada radiografía de nuestro tiempo

¿El poder cambió la opresión por la seducción? ¿Son las personas las que se someten por sí mismas al entramado de dominación?

Porque no es posible la revolución: <https://youtu.be/-7AotWsmhqc>

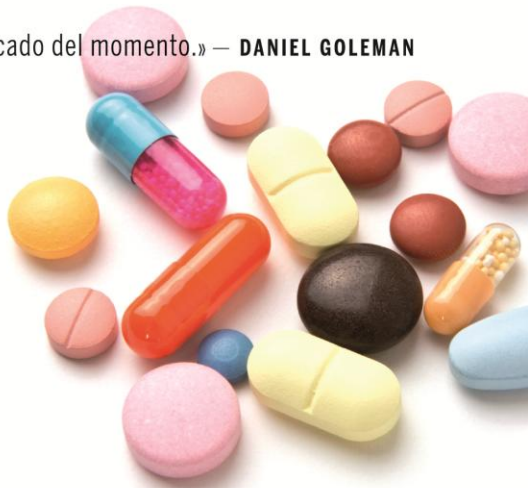
Ríe cuando
puedas
llora
cuando lo
necesites
EL CHOJIN



Quizas la clave para ser
realmente libre sea:
reír cuando puedas
llorar cuando lo necesites.

El Chojin

«El psiquiatra más destacado del momento.» — DANIEL GOLEMAN



ALLEN FRANCES

¿Somos todos enfermos mentales?

Manifiesto contra los abusos de la Psiquiatría

Ariel



ENTREVISTA | ALLEN FRANCES

“Convertimos problemas cotidianos en trastornos mentales”

Catedrático emérito de la Universidad de Duke, dirigió la considerada 'biblia' de los psiquiatras

MILAGROS PÉREZ OLIVA

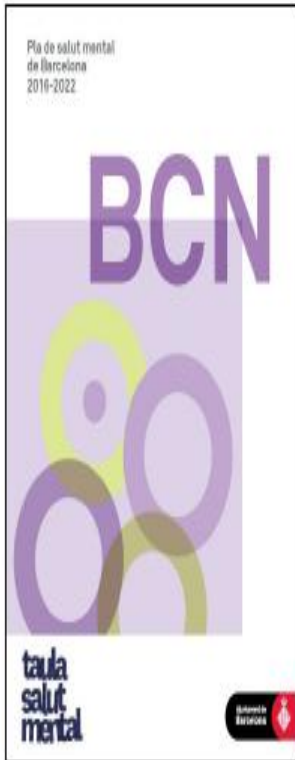
28 SEP 2014 - 01:24 CEST



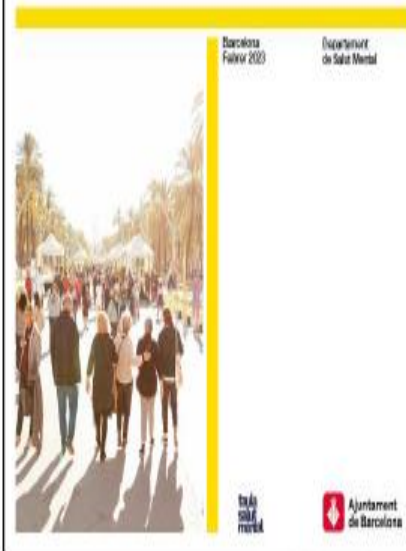


1er Plan de Choque Covid-19 (2020)

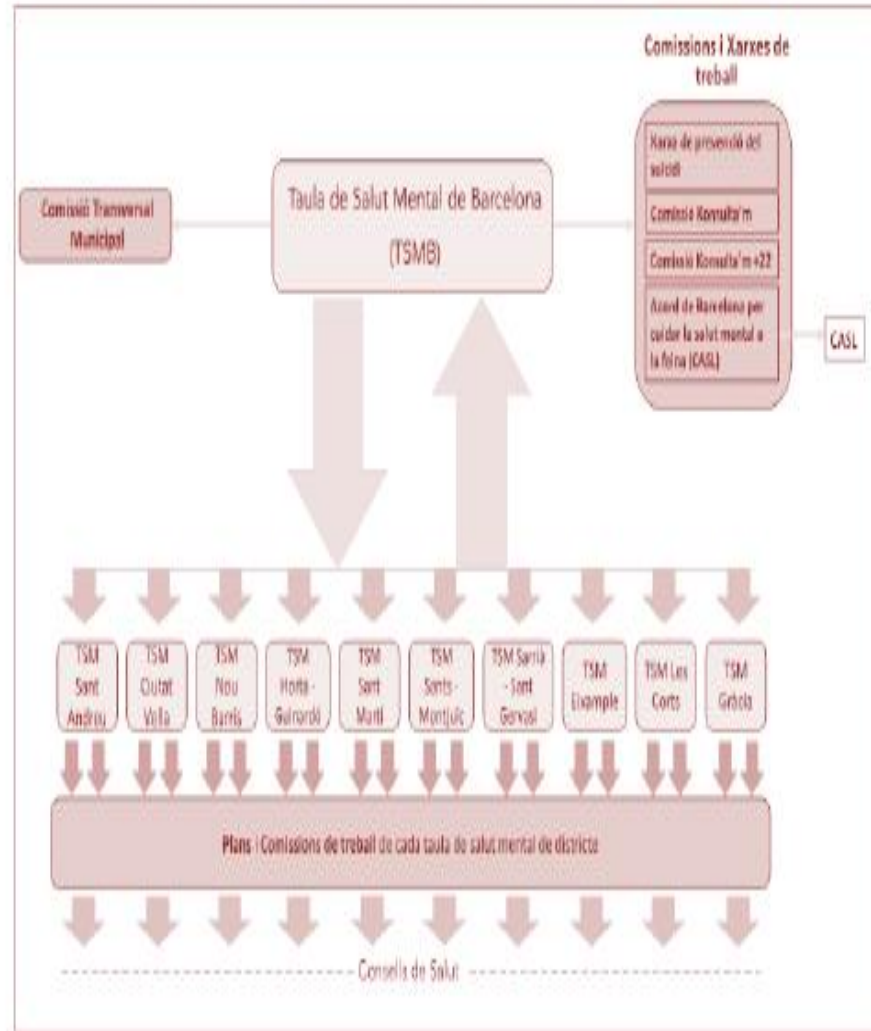
2º Plan de Choque Covid-19 (2021-2023)



II Pla de Salut Mental de Barcelona 2023-2030

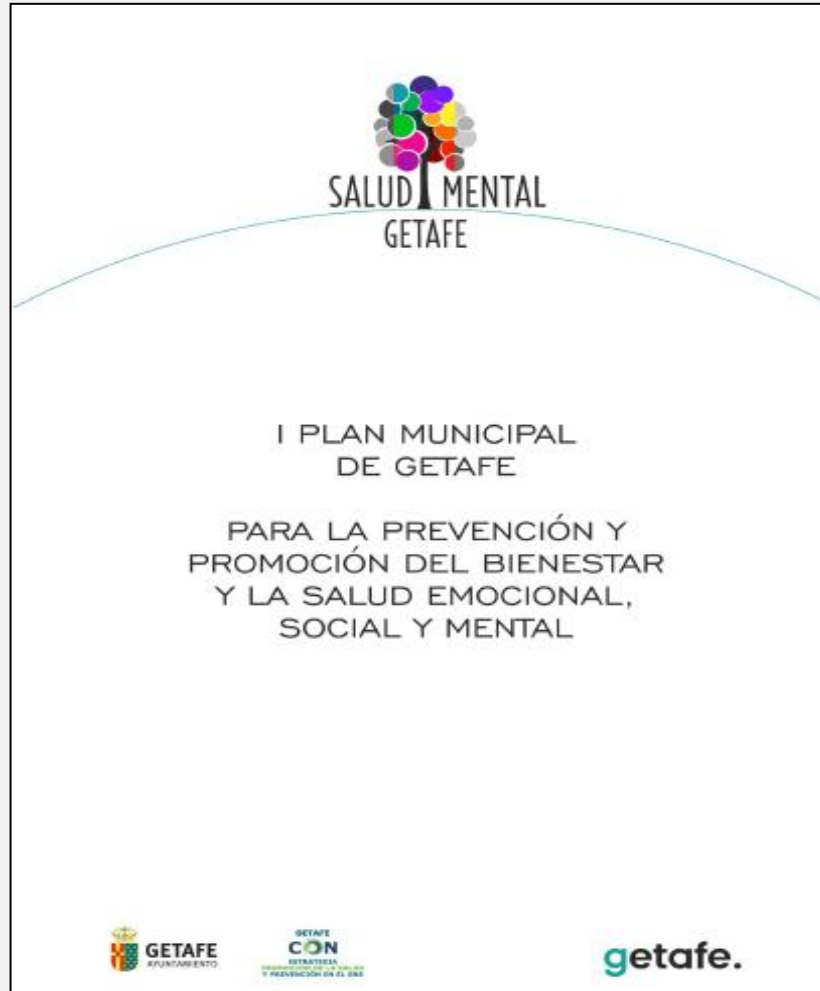


MODEL DE GOVERNANÇA DEL PLA DE SALUT MENTAL DE BARCELONA



2. PLAN DE SALUD MENTAL

En 2022, se creó de manera pionera el **I Plan de Salud Mental en Getafe**



ÍNDICE

CONTENIDO	PÁG.
Presentación	3
Introducción	4
Políticas y estrategias	5
1. Políticas y estrategias europeas	5
2. Políticas y estrategias nacionales	5
3. Hacia un plan de salud mental en Getafe	6
Metodología	8
Salud mental en Getafe	9
Resultados del proceso de elaboración del plan: Desafíos	10
Plan Municipal de Salud Mental de Getafe	11
Estructura del Plan. Líneas estratégicas, objetivos y líneas de actuación	12
Líneas de futuro	30
Gobernanza, seguimiento y evaluación	31
Participantes en el proceso	31
Agradecimientos	34
Bibliografía	35
Anexos	
Anexo I: Datos de salud mental	37
Anexo II: Programas de prevención y promoción del bienestar y la salud mental, social y emocional, relacionada con las relaciones entre iguales en el contexto escolar	39
Anexo III: Programas de prevención y promoción del bienestar y la salud mental, social y emocional en el contexto familiar	43
Anexo IV: Programas salud y deporte	44
Anexo V: Cursos y talleres desde la psicología positiva	46
Anexo VI: Actividades para un envejecimiento saludable desde el mantenimiento activo y el trabajo cognitivo	47
Anexo VII: Actividades de mantenimiento físico y mental	48
Anexo VIII: Programas de actividades socioculturales de ocio y tiempo libre	48
Anexo IX: Servicio de prevención, intervención y acompañamiento a personas mayores de Getafe en situación de soledad no deseada	50
Anexo X: Intervenciones en salud mental desde servicios sociales	51
Directorio	52

3. SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD

PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES



OBJETIVOS:

1. PROMOVER EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL DE NUESTRA COMUNIDAD, O LO QUE ES LO MISMO, SU CALIDAD DE VIDA, MEDIANTE LA CREACIÓN Y EL REFORZAMIENTO DE RECURSOS Y APOYOS.
2. APOYAR AL RESTO DE SERVICIOS DE GETAFE, COMO AL CTA

3. SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD

¿CÓMO CONTACTARNOS?

- ✓ **Escríbenos** a atencionpsicologica@ayto-getafe.org
- ✓ **Llámanos** al teléfono 900 77 01 12 o al móvil 680 700 327. También puedes dejarnos un mensaje por WhatsApp.
- ✓ **Contacta por redes sociales** en Instagram [salud_getafe](https://www.instagram.com/salud_getafe), y en X [SaludGetafe](https://twitter.com/SaludGetafe).

Queremos escucharte: consúltanos, pregunta y propón

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, 1.

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

Y si hay algún otro tema, sugerencia o propuesta de mejora relacionado con la atención psicológica a la vulnerabilidad que te gustaría tratar, ¡contáctanos!



900 770 112 / 680 700 327

Salud Getafe @SaludGetafe salud_getafe

atencionpsicologica@ayto-getafe.org

Comunicación Ayuntamiento de Getafe, Julio 2024



Espacio de acompañamiento, apoyo emocional y asesoría online sobre psicología, sexualidad y adicciones

ESTAREMOS CONTIGO
SIEMPRE QUE NOS NECESITES

Getafe te cuida.



getafe.

3. SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES

Plaza Alcalde Juan Vergara, s/n 1ª planta - 28904 (Getafe)

HORARIO CENTRO MUNICIPAL DE SALUD

De lunes a viernes de 8:30 a 14:45 horas y lunes de 16:00 a 18:30 horas. Psicología de lunes a viernes en horario de tarde de 15:00 a 21:00 horas. Es recomendable acudir con cita previa
91 202 79 62 · centro.salud@ayto-getafe.org

CTA CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES

Plaza Alcalde Juan Vergara, s/n 1ª planta - 28904 (Getafe)

HORARIO CTA

De lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas y lunes, martes y jueves de 16:00 a 21:00 horas. Es recomendable acudir con cita previa
91 202 79 61 · drogodependencias@ayto-getafe.org



www.getafe.es/sanidad

Getafe te cuida.

CONTEXTO DEL SERVICIO

Y otros servicios..

PLAN DE SALUD MENTAL

SERVICIO DE VULNERABILIDAD

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD (CMS)

CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES



COMPARTIMOS ESPACIO Y TRABAJAMOS JUNTOS

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD

- Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades del Sistema de Salud
- Programas de Educación para la Salud
- Programa Joven para mujeres menores de 31 años
- Programa de Planificación Familiar para mujeres a partir de 31 años
- Programa de Menopausia
- Dispensación de anticoncepción de emergencia o píldora post-coital
- Acceso al Servicio de Información y Asesoramiento de Embarazos no Deseados

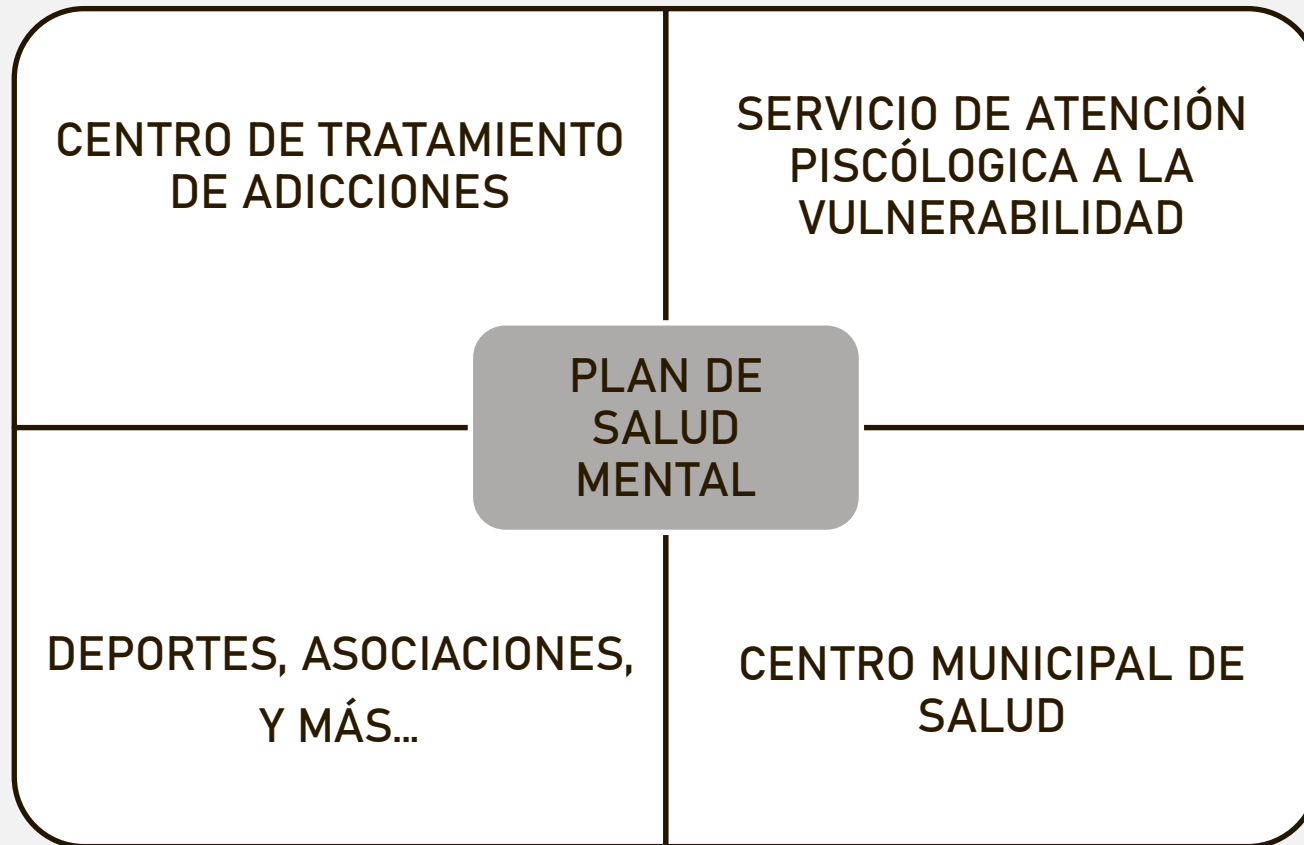
CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES

- Servicio de información y orientación
- Servicio de valoración, diagnóstico y plan terapéutico
- Servicio de seguimiento y control terapéutico
- Servicio de atención familiar

SERVICIO DE VULNERABILIDAD

- Atención individual y personalizada
- Grupos estables
- Vulnerabilidades psicológicas
- Viernes saludables
- Arte y psicología
- Talleres
- Prevención de adicciones en IES
- Viernes saludables
- Psicoeducación

TRABAJO EN CONJUNTO





ADVERTENCIA:
 EL ESTIGMA SOCIAL
 Y LA DISCRIMINACIÓN
 PERJUDICAN
 SERIAMENTE LA SALUD.
#NOTEHAGASELOCO



EL LIBRO DE **MICROESTIGMAS**

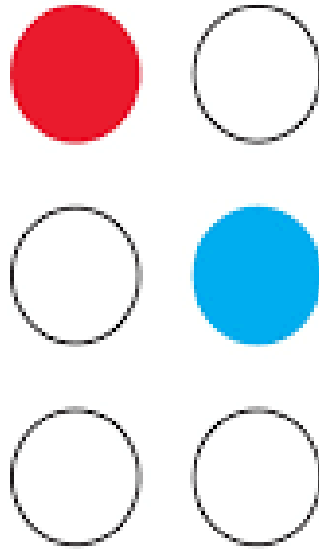
35 EXPERIENCIAS NARRADAS
 POR SUS PROTAGONISTAS



Un libro de la
 Cátedra UCM - Grupo 5 Contra el Estigma



ILUSTRADO POR DOMMOR



GUÍA
 DE BUENAS
 PRÁCTICAS

Contra el
 Estigma

CÁTEDRA
 EXTRAORDINARIA
 UCM - GRUPO 5
 CONTRA EL ESTIGMA



Mi enfermedad mental tiene tratamiento,
 ¿tu prejuicio tiene cura?



TIENE ENFERMEDAD MENTAL,
CAPAZ DE TRABAJAR
 CON EL OTRO 75%



PREJUICIOS GRAVES,
NO CREE EN LAS
POSIBILIDADES
 DEL 25%

4. RECORRIDO DEL SERVICIO



CONSULTORÍA TELFÓNICA Y CORREO ELECTRÓNICO

- 900 770 112
- 680 70 03 27
- ATENCIONPSICOLOGICA@AYTO-GETAFE.ORG

MATERIAL PSICOEDUCACIÓN

- GUÍA DE DUELO
- POST RECOMENDACIONES DE SALUD

TALLERES GRUPALES

- CONFERENCIAS
- CHARLAS EN IES
- ESCUELAS PARA MADRES Y PADRES

ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL

PROYECTO DE INCIDENTES CRÍTICOS

ATENCIÓN ESPECIALIZADA CON PSICÓLOGAS

- VIERNES SALUDABLES
- ARTE Y PSICOLOGÍA

5. RECURSOS

SERVICIO DE VULNERABILIDAD

- Vulnerabilidades
- Atención individual y personalizada
- Grupos estables
- Viernes saludables y Arte y Psicología
- Talleres
- Prevención de adicciones en IES
- Psicoeducación
- Incidentes críticos

VULNERABILIDADES

- COVID
 - DUELO
 - SOLEDAD NO DESEADA
 - MENOPAUSIA/ CLIMATERIO
 - ANSIEDAD/ DEPRESIÓN/ESTRÉS
 - INSOMNIO
 - SUICIDIO
 - INCIDENTES CRÍTICOS
 - MATERNIDAD
 - ALCOHOL/ DROGAS Y CONDUCCIÓN
 - ICTUS, CARDIOPATIAS, CANCER MAMA- COLON, FIBROMIALGIA, OBESIDAD
-Y OTRAS QUE NOS PROPONGAN

HABILIDADES Y RECURSOS


- SUEÑO
- HABILIDADES SOCIALES Y DE RELACIÓN
- RELAJACIÓN
- MANEJO EMOCIONES: SI LA VIDA TE DA LIMONES...HAGAMOS LIMONADA
- AUTOESTIMA

.....Y OTRAS QUE NOS PROPONGAN.....Y QUE YA ESTAMOS PENSANDO

ATENCIÓN INDIVIDUAL

- SESIÓN 1: ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA
- SESIÓN 2: CUESTIONARIOS (CORE-OM, OQ-45 E INVENTARIO DE DISCAPACIDAD DE SHEEHAN. → Pre-evaluación
- (4 SESIONES DE “INTERVENCIÓN”)
- ÚLTIMA SESIÓN: CUESTIONARIOS (CORE-OM, OQ-45 E INVENTARIO DE DISCAPACIDAD DE SHEEHAN. → Post-evaluación

SE GARANTIZA LA CONFIDENCIALIDAD DE DATOS MEDIANTE LA CODIFICACIÓN DE LOS USUARIOS/AS



Código del centro: Edad

Código del cliente: Hombres Mujeres

Nombre o código del psicoproblema:

Fase actual:
 A. Inicialización
 B. Diagnóstico
 C. Evaluación
 D. Primera sesión de terapia
 E. Pre-terapia
 F. Durante terapia
 G. Última sesión de terapia
 H. Seguimiento 1
 I. Seguimiento 2

Fecha: / /

Español de

IMPORTANTE. POR FAVOR LEA ESTO ANTES DE EMPEZAR EL TEST.
 A continuación encontrará 34 frases. Lea cada frase y piense con qué frecuencia usted se ha sentido así durante los últimos siete días.
 Después marque la casilla que mejor lo refleje.

Durante los últimos siete días...

	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1. Me he sentido muy solo y aislado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me he sentido tenso, ansioso o nervioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. He sentido que tenía a alguien en quien apoyarme cuando lo he necesitado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Me he sentido bien conmigo mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me he sentido totalmente sin energía ni entusiasmo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. He sido violento físicamente hacia los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Me he sentido capaz de afrontar las cosas cuando han ido mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. He tenido molestias, dolores y otros problemas físicos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. He pensado en hacermé daño a mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Me ha costado mucho hablar con la gente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. La tensión y la ansiedad me han impedido hacer cosas importantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Me he sentido satisfecho con las cosas que he hecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Me han inquietado pensamientos y sentimientos no deseados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. He tenido ganas de llorar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Por favor continúe en la página siguiente

Durante los últimos siete días...

	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
15. He sentido pánico o terror	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. He hecho planes para acabar con mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Me he sentido agobiado por mis problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. He tenido dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. He sentido afecto o cariño por alguien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Me ha sido imposible dejar a un lado mis problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. He sido capaz de hacer la mayoría de las cosas que tenía que hacer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. He amenazado o intimidado a otra persona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Me he sentido desesperado o sin esperanza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. He pensado que sería mejor que estuviera muerto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Me he sentido criticado por los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. He pensado que no tengo amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Me he sentido infeliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Me han angustiado imágenes o recuerdos no deseados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Me he sentido intímido cuando estaba con otras personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. He pensado que yo tengo la culpa de mis problemas y dificultades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Me he sentido optimista sobre mi futuro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. He conseguido las cosas que quería	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Me he sentido humillado o avergonzado por otras personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Me he hecho daño físicamente o he puesto en peligro mi salud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

GRACIAS POR COMPLETAR ESTE CUESTIONARIO

Puntuación total

Puntuaciones medias (Puntuación total en cada apartado dividida entre el número de ítems que componen ese apartado)

(W) (P) (F) (R) Todos los ítems Todos menos R

CUESTIONARIOS PRE-EVALUACIÓN Y POST-EVALUACIÓN

Cuestionario de resultados (OQ® -45.2)

ID # _____ Session # _____ Date ____/____/____

Instrucciones: Para ayudarnos a entender como se ha estado sintiendo, bájese en los últimos siete días, incluyendo el día de hoy. Lea cuidadosamente las siguientes declaraciones y seleccione la categoría que mejor describa su situación actual. En este cuestionario el término "trabajo" se refiere al empleo, la escuela, el hogar, el trabajo voluntario, etcétera.

	Nunca	Casi Nunca	A veces	Con Frecuencia	Casi Siempre
1. Me llevo bien con los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me canso rápidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Nada me interesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Me siento estresado en el trabajo/escuela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me siento culpable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Me siento irritado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. No me siento contento con mi matrimonio/pareja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. He pensado en quitarme la vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Me siento débil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Me siento atemorizado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Después de tomar muchas bebidas alcohólicas, necesito tomar un trago a la mañana siguiente. (Si Ud. No bebe, marque "nunca".)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Encuentro satisfacción en mi trabajo/la escuela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Soy una persona feliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Trabajo/estudio demasiado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Siento que no valgo nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Me preocupan los problemas de familia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Mi Vida sexual no me llena.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me siento solo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Discuto con frecuencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Me siento querido y que se me necesitan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Disfruto mi tiempo libre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Se me hace difícil concentrarme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. No tengo esperanza alguna en el futuro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Estoy contento conmigo mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Tengo pensamientos perturbadores de los que no me puedo deshacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Me molestan las personas que me critican porque tomo (o uso drogas) (Si no bebe ni usa drogas, marque "nunca".)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Tengo malestares estomacales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. No trabajo/estudio tan bien como lo hacía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Mi corazón palpita demasiado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Se me hace difícil llevarme bien con mis amigos y conocidos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Estoy satisfecho con mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo problemas en el trabajo/escuela debido a las drogas o el alcohol (Si no bebe ni usa drogas, marque "nunca".)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Siento que algo malo va a ocurrir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Tengo los músculos adoloridos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Me atemorizan Las áreas espaciaosas, el manejar, el estar dentro de un camión o, el metro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Me siento nervioso/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Mis relaciones con mis parejas me satisfacen plenamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Siento que no me va bien en el trabajo/la escuela.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Tengo demasiados desacuerdos en el trabajo/la escuela.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Siento que algo anda mal con me mente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Se me hace difícil dormir, o no me puedo quedar dormido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Me siento deprimido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Mis relaciones con otros me satisfacen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Siento suficiente enojo en el trabajo/la escuela como para hacer algo de lo que me podría arrepentir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Me dan dolores de cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SD: _____ IR: _____ SR: _____ Tot: _____

12.3. Inventario de Discapacidad de Sheehan (Sheehan Disability Inventory, SDI)

Trabajo
 A causa de sus síntomas, su trabajo se ha visto perjudicado:

No. en absoluto 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Levemente Moderadamente Marcadamente Extremadamente

Vida social
 A causa de sus síntomas, su vida social y sus actividades de tiempo libre se han visto perjudicadas:

No. en absoluto 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Levemente Moderadamente Marcadamente Extremadamente

Vida familiar
 A causa de sus síntomas, su vida familiar y sus responsabilidades domésticas se han visto perjudicadas:

No. en absoluto 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Levemente Moderadamente Marcadamente Extremadamente

Estrés percibido
 Desde su última visita, ¿cuánto le han dificultado la vida los eventos estresantes y los problemas personales como los problemas en el trabajo, en casa, de salud o económicos?

No. en absoluto 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Levemente Moderadamente Marcadamente Extremadamente

Apoyo social percibido
 Durante la última semana, ¿qué porcentaje de apoyo ha recibido de amigos, familiares, compañeros de trabajo, etc., respecto al apoyo que ha necesitado?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Ningún apoyo, en absoluto Un poco Moderado Considerable El apoyo ideal

NUESTROS TALLERES

ASÍ EMPEZAMOS



ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD

GRUPOS Y TALLERES

✓ **Consultoría online:**
atencionpsicologica@ayto-getafe.org

✓ **Asistencia individual**

✓ **Derivación a otros recursos**

● **Duelo**

TALLERES grupales y
GUÍA de orientación

● **Suicidio**

TALLER ¡Vacúnate de esperanza!
CHARLA-COLOQUIO: Entre amigos
y familia anda la esperanza

● **Covid**



TALLER Secuelas del paciente
post-UCI
TALLER Secuelas en el paciente
con Covid persistente
TALLER Hay covid. No salgo, no
me relaciono. Lo siento.

● **Alcohol, otras drogas y conducción**

TALLER Conducción, otras drogas y alcohol;
y GUÍA de orientación.

● **Soledad no deseada**

TALLER Aparca la soledad
no deseada

● **Climaterio y menopausia**

TALLER Climaterio, menopausia
y emociones



● **Bienestar emocional**

RÍE CUANDO PUEDES
Y LLORA CUANDO
LO NECESITES
TALLER Bienestar emocional
TALLER para jóvenes
TALLER para mujeres

● **Tabaco**

● **Prevención fragilidad y caídas**

AYUDA O MÁS INFORMACIÓN

**CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
DOCTOR LUIS MONTES**

Puedes llamarnos o escribir al correo:

✉ atencionpsicologica@ayto-getafe.org

📍 Plaza alcalde Juan de Vergara, s/n - 1ª planta

☎ Teléfono 91 202 79 62

🕒 HORARIO

lunes a viernes de 9.00 a 20.30 horas

**INSCRIPCIÓN EN GRUPOS
Y TALLERES A TRAVÉS DEL
TELÉFONO, EMAIL O
DE FORMA PRESENCIAL**

Comunicación Ayuntamiento de Getafe, Febrero 2022.N

Getafe te cuida.

NUESTROS TALLERES

CURSO 2023-2024



PRÓXIMOS TALLERES

ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD

- ✓ Consultoría telefónica sobre psicología, adicciones y sexualidad: 900 770 112 / 680 700 327
- ✓ Consultoría online: atencionpsicologica@ayto-getafe.org
- ✓ Asistencia individual
- ✓ Derivación a otros recursos
- ✓ Consulta joven los lunes
- ✓ Otros servicios: *Viernes saludables: talleres de ocio saludables*

TALLER “DULCES SUEÑOS: HERRAMIENTAS PARA DORMIR MEJOR”

Fechas del taller: 11 de abril de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

“BRILLA DESDE ADENTRO: TALLER DE AUTOESTIMA Y DESARROLLO PERSONAL”

Fechas del taller: 17 y 24 de abril, 8 y 15 de mayo de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

TALLER “DESPÍDETE DEL HUMO: TALLER PARA DEJAR DE FUMAR”

Fechas del taller: 18, 19, 25 y 26 de abril de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

TALLER: “DE LA TENSION A LA TRANQUILIDAD: TÉCNICAS PARA APRENDER A RELAJARTE”

Fechas del taller: 7 y 14 de mayo de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

Si no puedes participar debido a incompatibilidades con el horario, pero estás interesado o interesada, contáctanos y te informaremos de futuras ediciones

En caso de que estés interesado o interesada en alguno de estos talleres sin programar, puedes ponerte en contacto con nosotros y te facilitaremos toda la información

Y si hay algún otro tema relacionado con la atención psicológica a la vulnerabilidad que te gustaría tratar, ¡contáctanos!

Los talleres están sujetos a modificación de fecha en base a la demanda de los mismos

TALLER DE ASERTIVIDAD: “APRENDE A CONECTAR CON LOS DEMÁS”

Fechas del taller: 16, 23 y 30 de mayo y 6 de junio de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

TALLER DE BIENESTAR Y GESTIÓN EMOCIONAL: “RÍE CUANDO PUEDES, LLORA CUANDO LO NECESITES”

Fechas del taller: 21, 24, 28 y 31 de mayo de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

“CRIANDO CON AMOR: TALLER DE PARENTALIDAD POSITIVA”

Fechas del taller: 3, 10, 17 y 24 de mayo de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

“CAMBIANDO EL RUMBO: TALLER PARA VENCER EL ESTRÉS”

Fechas del taller: 4 y 11 de junio de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

“SUPERANDO LA TORMENTA: TALLER DE MANEJO DE LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN”

Fecha del taller: 5, 12, 19 y 26 de junio de 2024.
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

OTROS TALLERES

- CONSTRUYENDO CONEXIONES: TALLER DE SOLEDAD NO DESEADA
- TALLER CLIMATERIO, MENOPAUSIA Y EMOCIONES
- LLORAR, RECORDAR Y SANAR: HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR EL DUELO

AYUDA O MÁS INFORMACIÓN

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES

Puedes llamarnos o escribir al correo:

✉ atencionpsicologica@ayto-getafe.org

📍 Plaza alcalde Juan de Vergara, s/n - 1ª planta

☎ Teléfono 900 770 112

📱 WhatsApp 680 700 327

🕒 HORARIO: de lunes a viernes de 9:00 a 20:30 horas

Getafe te cuida.

NUESTROS TALLERES

CURSO 2024-2025



PRÓXIMOS TALLERES 2024-2025

ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD

- ✓ Consultoría telefónica sobre psicología, adicciones y sexualidad: 900 770 112 / 680 700 327
- ✓ Consultoría online: atencionpsicologica@ayto-getafe.org
- ✓ Asistencia individual
- ✓ Derivación a otros recursos
- ✓ Consulta joven los lunes

BIENESTAR EMOCIONAL: "RÍE CUANDO PUEDES, LLORA CUANDO LO NECESITES"

Fechas del taller: 01, 08, 15 y 22 de octubre de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

GESTIÓN EMOCIONAL: "BAILANDO BAJO LA LLUVIA"

Fechas del taller: 03, 10, 17 Y 24 de octubre de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

"CLIMATERIO, MENOPAUSIA Y EMOCIONES"

Fechas del taller: 06, 13, 20 Y 27 de noviembre de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

"DESPÍDETE DEL HUMO: TALLER PARA DEJAR DE FUMAR"

Fechas del taller: 09, 16, 23 y 30 de enero de 2025
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

TALLER DE AUTOESTIMA Y DESARROLLO PERSONAL: "BRILLA DESDE ADENTRO"

Fechas del taller: 05, 12, 19 y 26 de febrero de 2025
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

En caso de que estés interesado o interesada en alguno de estos talleres sin programar, puedes ponerte en contacto con nosotros y te facilitaremos toda la información

Y si hay algún otro tema relacionado con la atención psicológica a la vulnerabilidad que te gustaría tratar, ¡contáctanos!

Los talleres están sujetos a modificación de fecha en base a la demanda de los mismos

"SUPERANDO LA TORMENTA: TALLER DE MANEJO DE LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN"

Fecha del taller: 05, 12, 19 y 26 de marzo de 2025
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

"CONSTRUYENDO CONEXIONES: TALLER CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA"

Fecha del taller: 06, 13, 20 y 27 de marzo de 2025
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

"LO QUE NO NOS CUENTAN SOBRE LA MATERNIDAD: CÓMO AFRONTAR ESTA NUEVA ETAPA"

Fecha del taller: 24 de febrero y 04, 10 y 17 de marzo de 2025
Horario: de 17:00 a 19:00 horas

OTROS TALLERES Y CHARLAS EN CENTROS CÍVICOS

- Charla Quiérete
- Taller "Dulces Sueños: Herramientas para dormir mejor"
- Taller "De la Tensión a la Tranquilidad: técnicas para aprender a relajarte"
- Taller "Llorar, recordar y sanar: herramientas para afrontar el duelo"
- Charla "Cuidando al cuidador"
- Charla "Descubre la Calma Interior"
- Taller "Cambiando el rumbo: taller para vencer el estrés"

GRUPOS ESTABLES

- Duelo
 - Apoyo emocional
- (Se realizarán un viernes al mes cada uno de ellos en el Local de Asociaciones de Getafe, calle Álvaro de Bazán, 12)

AYUDA O MÁS INFORMACIÓN

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES

Puedes llamarnos o escribir al correo:

✉ atencionpsicologica@ayto-getafe.org

📍 Plaza alcalde Juan de Vergara, s/n - 1ª planta

☎ Teléfono 900 770 112

📱 WhatsApp 680 700 327

🕒 HORARIO: de lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas

Getafe te cuida.



getafe.

¿TIENES PREGUNTAS SOBRE **SEXUALIDAD?**

Envíanos un mensaje de WhatsApp
y te contestaremos lo antes posible



603 692 878

¿TIENES ALGUNA DUDA SOBRE **ADICCIONES?**

Escríbenos un mensaje de
WhatsApp y te responderemos



603 692 965

SI TIENES ALGUNA DUDA SOBRE

PSICOLOGÍA

o mándanos un correo a

atencionpsicologica@ayto-getafe.org

escríbenos al

680 700 327



GRUPOS ESTABLES

DUELO

- ESPACIO TERAPÉUTICO DISEÑADO PARA PERSONAS QUE HAN SUFRIDO UNA PÉRDIDA SIGNIFICATIVA, COMO LA MUERTE DE UN SER QUERIDO.
- SE OFRECEN APOYO EMOCIONAL, COMPRENSIÓN Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL PROCESO DE DUELO.
- LOS PARTICIPANTES COMPARTEN EXPERIENCIAS, EXPRESAN SUS EMOCIONES Y ENCUENTRAN CONSUELO EN SABER QUE NO ESTÁN SOLOS.

APOYO EMOCIONAL

- ESPACIO EN EL QUE LAS PERSONAS RECIBEN SUJECIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO FRENTE A DIVERSAS SITUACIONES DIFÍCILES, NO NECESARIAMENTE RELACIONADAS CON EL DUELO.
- PUEDE TRATAR TEMAS COMO ESTRÉS, ANSIEDAD, PROBLEMAS FAMILIARES, ENFERMEDADES, ADICCIONES, ENTRE OTROS.

ACOMPañAMIENTO AL DUELO

Estimada familia,

Es imposible no empezar esta carta sin mostrarles nuestro apoyo y más sentido pésame ante un momento tan difícil y doloroso como lo es la pérdida de un ser querido. Queremos acompañar en este proceso a toda persona que lo necesite.

El Ayuntamiento de Getafe ha puesto en marcha un plan de atención al proceso de duelo. Desde el Centro Municipal de Salud Doctor Luis Montes se ha impulsado un proyecto de Promoción y Prevención de la Salud mediante el Servicio de Atención Psicológica, dentro del cual se atiende de una manera específica los procesos de duelo. Algunas de las formas en las que se concretiza esta atención son: material de psico-educación, realización de talleres grupales y sesiones breves de atención psicológica individual, facilitando así un espacio de desahogo y apoyo en momentos complicados, y proporcionando herramientas para poder gestionar de manera adaptativa y funcional este proceso. Este programa está a disposición de todos los ciudadanos del municipio.

Sabiendo que de procesos como este se sale mejor acompañado, nos ponemos a su entera disposición, para apoyarles y facilitarles la atención que necesiten a través de este programa. Si tienen interés en alguno de estos servicios, contacten con nosotros en el teléfono 900 770 112 / 680 700 327 o en el correo electrónico atencionpsicologica@ayto-getafe.org. Puede encontrarnos en la dirección plaza Alcalde Juan Vergara, s/n, 1ª planta, Getafe.

Reiterando nuestro apoyo, reciban un afectuoso saludo.

Sara Hernández
ALCALDESA



getafe.

Comunicación Ayuntamiento de Getafe, Abril 2024. A

Logo of Getafe Ayuntamiento and memoria.

getafe te escucha

ESPACIO DE DESAHOGO, APOYO EMOCIONAL, ASESORÍA Y ACOMPañAMIENTO ESPECIALIZADO AL DUELO.

900 770 112

atencionpsicologica@ayto-getafe.org

PLAN MUNICIPAL DE SALUD MENTAL

- Consultoría online
- Grupos y talleres
- Acompañamiento especializado al duelo
- Asistencia individual
- Derivación a otros recursos

SALUD MENTAL

Inscripción en cursos y talleres a través del teléfono, correo electrónico o de forma presencial

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES

@getafe_escucha

VIERNES SALUDABLES

Objetivo 00
diversión sin alcohol



Viernes saludables

2024-2025



Desde el Servicio de Atención Psicológica a la Vulnerabilidad del Ayuntamiento de Getafe, os invitamos a participar en el proyecto 'Viernes Saludables' para adultos, jóvenes y niños. La idea es simple y divertida: cada viernes nos reuniremos para hacer actividades que nos ayuden a cuidar nuestra salud mental y emocional

LOCAL DE ASOCIACIONES DEL AYUNTAMIENTO DE GETAFE

Calle Álvaro de Bazán, 12
Horario: de 17:00 a 19:00 horas

- Gran variedad de actividades diseñadas para fomentar la expresión artística, el desarrollo personal y el disfrute del tiempo libre
- Los talleres conducidos por profesionales
- Ambiente seguro para ayudar al desarrollo personal

SI TE INTERESA...

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD Doctor Luis Montes

Puedes llamarnos o escribir al correo:
atencionpsicologica@ayto-getafe.org

Plaza alcalde Juan de Vergara, s/n - 1ª planta
Teléfono 900 770 112 | WhatsApp 680 700 327

HORARIO: de lunes a viernes de 9:00 a 20:30 horas

VIERNES SALUDABLES PARA

ADULTOS

A partir de 18 años

20 septiembre
11 octubre
08 noviembre
13 diciembre
10 enero
07 febrero
07 marzo
11 abril
16 mayo
13 junio

VIERNES SALUDABLES PARA

JÓVENES

Entre 12 y 17 años*

27 septiembre
25 octubre
22 noviembre
20 diciembre
24 enero
21 febrero
21 marzo
25 abril
30 mayo
27 junio

VIERNES SALUDABLES PARA

NIÑOS

Entre 7 y 11 años**

18 octubre
15 noviembre
17 enero
14 febrero
14 marzo
23 mayo
20 junio

** Los niños deberán participar en las actividades SIEMPRE acompañados de un adulto responsable

* Los jóvenes de entre 12 y 14 años necesitarán autorización de sus progenitores y/o tutores legales

La programación está sujeta a modificación de fecha en base a la demanda de la misma y será condición necesaria la inscripción previa. Las actividades se llevarán a cabo con un mínimo de 5 participantes

Getafe te cuida.

VIERNES SALUDABLES INFANCIA



Teatro

11 OCTUBRE
2024 **17:00 horas**

LOCAL DE ASOCIACIONES
DEL AYUNTAMIENTO DE GETAFE
Calle Álvaro de Bazán, 12

SINOPSIS

Esta obra habla de vida y de futuro...
Cada escena es un latido... ¡Como la
vida misma!

Parte del recuerdo de la pandemia
para comenzar a hilar una serie de
cuentos donde los animales y la
naturaleza serán los protagonistas.

Aquella primavera fue lluviosa, la
vimos renacer detrás de las ventanas
pero hoy, un búho sabio, nos contará
qué pasó ahí.



Para público de entre 1 y 7 años

ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

Esta obra ofrece varios cuentos unidos por un latido,
todos ellos acarician los sentidos y nos llevan de la
mano por distintos paisajes: bosques, selvas,
ciudades e incluso nos adentra en un sueño donde el
agua de las nubes nos inundará de sensaciones

Getafe te cuida.



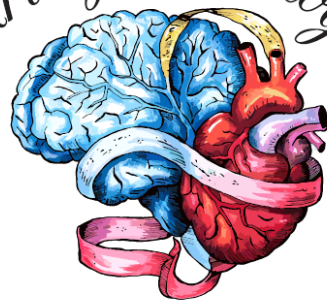
getafe.

VIERNES SALUDABLES: ARTE Y PSICOLOGÍA

Servicio de Atención Psicológica a la Vulnerabilidad del Ayuntamiento de Getafe

NUEVO PROYECTO

Arte y Psicología



TALLERES

PAPEL MACHÉ Y CARTÓN CORRUGADO

DIRIGIDOS A JÓVENES Y ADULTOS

Espacio donde la creatividad se une al bienestar emocional, promoviendo la expresión creativa y la conexión entre las personas a través del arte

LOCAL DE ASOCIACIONES DEL AYUNTAMIENTO DE GETAFE

calle Álvaro de Bazán, 12
17:00 - 19:00 horas

Getafe te cuida.



getafe



SI TE INTERESA...

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
Doctor Luis Montes

Servicio de Atención Psicológica a la Vulnerabilidad
Ayuntamiento de Getafe

atencionpsicologica@ayto-getafe.org

Plaza alcalde Juan de Vergara, s/n - 1ª planta

Teléfono 900 770 112 | WhatsApp 680 700 327

HORARIO: de lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas



curso
2024
2025



Arte y
Psicología

LOCAL DE ASOCIACIONES
DEL AYUNTAMIENTO DE GETAFE
calle Álvaro de Bazán, 12
17:00 - 19:00 horas

La programación está sujeta a modificación de fecha en base a la demanda de la misma y será condición necesaria la inscripción previa. Las actividades se llevarán a cabo con un mínimo de 5 participantes

PAPEL MACHÉ

JÓVENES

entre 12 y 17 años*

11 y 25 de octubre

8 y 22 de noviembre

20 de diciembre

17 y 31 de enero

14 y 28 de febrero

14 y 28 de marzo

11 y 25 de abril

23 de mayo

6 y 20 de junio

ADULTOS

a partir de 18 años

4 y 18 de octubre

15 y 29 de noviembre

13 de diciembre

10 y 24 de enero

7 y 21 de febrero

7 y 21 de marzo

4 de abril

16 y 30 de mayo

13 de junio

* los jóvenes de entre 12 y los 14 años necesitarán autorización de sus progenitores y/o tutores legales

CARTÓN CORRUGADO

JÓVENES

entre 12 y 17 años*

25 de octubre

11 y 25 de octubre

8 y 22 de noviembre

20 de diciembre

17 y 31 de enero

14 y 28 de febrero

14 y 28 de marzo

11 y 25 de abril

23 de mayo

6 y 20 de junio

ADULTOS

a partir de 18 años

15 y 29 de noviembre

13 de diciembre

10 y 24 de enero

7 y 21 de febrero

7 y 21 de marzo

4 de abril

16 y 30 de mayo

13 de junio

LOS DATOS HABLAN

- Hemos ayudado a muchas y muchos vecinos en este año
 - Unas 300 personas han recibido algún tipo de atención (telefónica y/o presencial)
 - Hemos atendiendo a 215 personas individualmente en sesión hasta el momento
- El grado medio de satisfacción general de los usuarios y usuarias en relación a los talleres es de 8,5 puntos en una escala de 1 a 10 puntos

SALUD Y DEPORTE

- Programa parques activos
- Programa mujer activa (cáncer mama)
- Programa movimiento es salud (obesidad)
- Prevención de fragilidad y caídas en personas mayores
- Ictus, cáncer colon, fibromialgia
- Otros programas



**parques
activos**

DEPORTE Y SALUD
AYUNTAMIENTO DE GETAFE

**EJERCICIO FÍSICO
SALUDABLE EN ENTORNOS
AL AIRE LIBRE**

Clases de ejercicio físico al aire libre en grupos abiertos dirigidas por un profesor o profesora titulado

JORNADA DE SALUD Y DEPORTE



18 de marzo

ESPACIO MERCADO

Plaza de la Constitución 6 - Getafe

programa

09:30 - 9:45 h

BIENVENIDA E INAUGURACIÓN DE LAS JORNADAS

Alba Leo Pérez, *concejala de Salud, Consumo y Agenda 2030*
Francisco Javier Santos Gómez, *concejal de Deportes y Régimen Interior*

09:45 - 10:00 h

PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LAS JORNADAS

José Guillermo Fouce Fernández, *coordinador general de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Getafe*

10:00 - 10:30 h

EJERCICIO FÍSICO PARA LA PREVENCIÓN DE FRAGILIDAD Y CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES

Raquel Diezma Iglesias y Celia Alba Belzunce, *enfermeras del Centro de Salud Juan de la Cierva, Atención Primaria*

10:30 - 11:00 h

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD

Carlos Nuñez Fernández, *coordinador de deportes del Ayuntamiento de Getafe*

11:00 - 11:30 h

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CÁNCER DEL MAMA

Santos Enrech, *jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario de Getafe*

11:30 - 12:00 h

APOYO PSICOLÓGICO EN EL PROCESO DE LA ENFERMEDAD: ESTRATEGIAS PARA ACOMPAÑAR LA VULNERABILIDAD

Nathalia Buitrago Salguero, *psicóloga clínica del Centro Municipal de Salud, Ayuntamiento Getafe*

12:00 - 12:30 h

PREGUNTAS Y DEBATE

José Guillermo Fouce Fernández, *coordinador general de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Getafe*

12:30 - 13:00 h

DESCANSO

13:00 - 13:30 h

TALLERES

Taller de cuidado emocional en la enfermedad
Susana Moraga Cancio y María Dávila Gonzalez, *psicólogas del Centro Municipal de Salud del Ayuntamiento de Getafe*

Experiencias y resultados del programa Deporte y Salud
Carlos Alberto Rodríguez Rodríguez, *profesor Programa Deporte y Salud (Mujer Activa, Movimiento es salud, Fragilidad y Activo) del Ayuntamiento Getafe*

13:30 - 13:45 h

TESTIMONIO

Raquel Fernández Martín, *participante en el Programa Mujer Activa*

13:45 - 14:00 h

CONCLUSIÓN Y CIERRE DE JORNADAS

Jornada de
salud y
deporte
2024

Programas
de ejercicio
físico controlado
para población

Getafe te ayuda.



getafe.

JORNADAS ALCOHOL, OTRAS DROGAS Y CONDUCCIÓN

JORNADA 2024

Alcohol,
otras drogas
y conducción



MIÉRCOLES 5 DE JUNIO

SALA DE CONFERENCIAS
Fábrica de Harinas (calle Ramón y Cajal, 22)

09:15-9:30 horas
BIENVENIDA E INAUGURACIÓN DE LAS JORNADAS
Alba Leo Pérez, *concejala Salud, Consumo y Agenda 2030.*

09:30-11:30 horas
MESA REDONDA: Actuaciones relacionadas con alcohol, otras drogas y conducción
PARTICIPAN
José Guillermo Fouce Fernández, *coordinador general de Salud y Consumo*
Emilio Vaquero Rodríguez, *inspector Jefe de la Policía Local de Getafe*
Fernando Muñoz, *representante de STOP Accidentes*
Nuria Pérez Franco, *representante del departamento de víctimas de AESLEME*

11:30-12:00 horas
DESCANSO

12:00-13:00 horas
TESTIMONIO
David Pérez de Landazábal, *vicepresidente y delegado de STOP Accidentes*

13:00-13:30 horas
PREGUNTAS Y DEBATE

13:30-14:00 horas
CONCLUSIÓN Y CIERRE DE JORNADA
Visualización de campañas de la Dirección General de Tráfico
Despedida y cierre

Salud Getafe @SaludGetafe salud_getafe



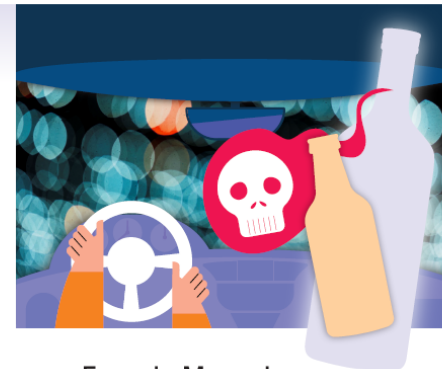
Getafe te cuida.



getafe.

JORNADAS 2024

Alcohol,
otras drogas
y conducción



MARTES 29 DE OCTUBRE

JORNADA DE MAÑANA

09:45-10:00 horas
BIENVENIDA E INAUGURACIÓN DE LAS JORNADAS
Alba Leo Pérez, *concejala Salud, Consumo y Agenda 2030*

10:00-11:00 horas
MESA REDONDA: Actuaciones relacionadas con alcohol, otras drogas y conducción
PARTICIPAN
José Guillermo Fouce Fernández, *coordinador general de Salud y Consumo*
Emilio Vaquero Rodríguez, *inspector Jefe de la Policía Local de Getafe*
David Pérez de Landazábal, *vicepresidente y delegado de STOP Accidentes Madrid*
Nuria Pérez Franco, *representante del departamento de víctimas de AESLEME*

12:00-12:00 horas
TESTIMONIO
David Pérez de Landazábal, *vicepresidente y delegado de STOP Accidentes Madrid*

12:00-14:30 horas
ACTIVIDADES Y SIMULADORES
(bajo inscripción previa)
Simulador de impacto
Simulador de vuelco
Simulador de conducción
Taller de 'Prevención de alcohol y drogas al volante'
Taller de la Unidad Canina de Policía
Taller de herramientas policiales para la detección de alcohol y drogas en conductores

Del 18 de octubre al 8 de noviembre
EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA PEATÓN, NO ATRAVIESES TU VIDA
Sala de Exposiciones Lorenzo Vaquero, calle Ramón y Cajal, 22

Getafe te cuida.



Espacio Mercado
Plaza de la Constitución, 5 (Getafe)

JORNADA DE TARDE

16:30-17:30 horas
MESA REDONDA: Actuaciones relacionadas con alcohol, otras drogas y conducción
PARTICIPAN

José Guillermo Fouce Fernández, *coordinador general de Salud y Consumo*
Emilio Vaquero Rodríguez, *inspector Jefe de la Policía Local de Getafe*
Felipe Vaquerizo, *presidente de AGAS (Asociación de Alcohólicos y familias)*
Rosa Mª Durán, *presidenta del área de la mujer en Asociación AGAS (Asociación de Alcohólicos y familias)*

17:30-18:15 horas
TESTIMONIO
Experiencias de personas de AGAS (Asociación Getafense de Alcohólicos rehabilitados y familias del sur)

16:00-21:00 horas
ACTIVIDADES Y SIMULADORES
(hasta completar aforo)
Simulador de impacto
Simulador de vuelco
Simulador de conducción
Taller de 'Prevención de alcohol y drogas al volante'
Taller de la Unidad Canina de Policía
Taller de herramientas policiales para la detección de alcohol y drogas en conductores

Inscripciones a las actividades en objetivo.cero@ayto-getafe.org o acceso libre hasta completar aforo

Salud Getafe @SaludGetafe salud_getafe



SEMANA DE LA SALUD

TALLERES, CONFERENCIAS Y VISITAS

10:00-12:00 horas VISITA GUIADA LABORATORIO MUNICIPAL (Avenida de Aragón, s/n)

10:00 horas MARCHA NÓRDICA, RECORRIDO URBANO POR ZONAS PEATONALES (plaza de la Constitución - Delegación del Mayor. Casa de las Personas Mayores)

11:00-12:30 horas TALLER 'BENEFICIOS PARA LA SALUD DE UNA VISIÓN POSITIVA DEL ENVEJECIMIENTO' (Espacio Mercado - Delegación de Personas Mayores. Casa de las Personas Mayores)

16:00-20:00 horas INFORMACIÓN SOBRE ADICCIONES, MITOS SOBRE DROGAS, GAFAS DE EFECTOS DEL ALCOHOL (plaza de la Constitución - CAID)

16:00-20:00 horas TALLER DE REANIMACIÓN CARDIO-PULMONAR (plaza de la Constitución - CMS)

19:00-20:00 horas CONFERENCIA 'RIESGO DEL CONSUMO DE ALCOHOL SOBRE EL APARATO DIGESTIVO'. ALVARO HIDALGO ROMERO (Sala de Conferencias. Fábrica de Harinas, calle Ramón y Cajal, 22 - AGAS)

20:00-21:15 horas CONFERENCIA 'SALUD Y DEPORTE EN ABSTINENCIA ALCOHÓLICA'. GUILLERMO NAVARRO REDONDO (Sala de Conferencias. Fábrica de Harinas, calle Ramón y Cajal, 22 - AGAS)

SÁBADO 29

CASSETAS PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN

11:00 a 14:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES (CMS)
CRUZ ROJA GETAFE

ASOCIACIÓN TRASPLANTADOS DE HÍGADO DE LA COMUNIDAD DE MADRID ATHCM
FEDERACIÓN ASOCIACIONES VECINALES DE GETAFE FAAVV

16:00 a 20:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES (CMS)
ASOCIACIÓN TRASPLANTADOS DE HÍGADO DE LA COMUNIDAD DE MADRID ATHCM

DOMINGO 30

CASSETAS PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN

11:00 a 14:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES (CMS)

ASOCIACIÓN TRASPLANTADOS DE HÍGADO DE LA COMUNIDAD DE MADRID ATHCM

Las personas interesadas en participar en alguno de los talleres, conferencias, visitas, etc. deberán inscribirse en

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES

a través del correo electrónico centro.salud@ayto-getafe.org o los teléfonos 91 202 79 62 - 91 624 07 70 (extensión 43008)



@SaludGetafe/@Objetivo00Getafe

Salud Getafe/Objetivo 0,0

salud_getafe/objetivo.00

Comunicación Ayuntamiento de Getafe, Abril 2023. A



La salud es bienestar

Del 24 al 30 de abril

semana de la salud de Getafe 2023



LUNES 24

CASSETAS PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN

11:00 a 14:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES (CMS)
CENTRO AUDITIVO AUDIRES
CRUZ ROJA GETAFE

ASOCIACIÓN TRASPLANTADOS DE HÍGADO DE LA COMUNIDAD DE MADRID ATHCM
CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL A DROGODEPENDIENTES (CAID)
JUVENTUD

16:00 a 20:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES (CMS)
CENTRO AUDITIVO AUDIRES

CRUZ ROJA GETAFE
POLICÍA LOCAL GETAFE

TALLERES, CONFERENCIAS Y VISITAS

10:00-12:00 horas LABORATORIO MUNICIPAL visita guiada (Avenida de Aragón, s/n)

10:00-14:00 horas AUTOBÚS CAMPAÑA DONACIÓN DE SANGRE (plaza General Palacio - Cruz Roja)

10:00-14:00 horas ASESORAMIENTO SOBRE ACTIVIDADES PARA JÓVENES (plaza de la Constitución, s/n - Juventud)

10:30-11:30 horas MOVIMIENTO ES SALUD, GRUPO EJERCICIO FÍSICO ADULTOS (CDM Alhóndiga-Sector III - Deportes, Atención Primaria, Hospital de Getafe, Salud Pública-10, Universidad Carlos III)

10:30-11:30 horas PARQUES ACTIVOS (parque La Alhóndiga, zona depuradora - Deportes, Atención Primaria, Hospital de Getafe, Salud Pública-10, Universidad Carlos III)

11:00-14:00 horas RIESGO DE FRACTURAS (plaza de la Constitución - CMS)

11:00-14:00 horas INFORMACIÓN SOBRE ADICCIONES, MITOS SOBRE DROGAS, GAFAS DE EFECTOS DEL ALCOHOL (plaza de la Constitución - CAID)

11:00-14:00 horas PROGRAMA BIENESTAR EMOCIONAL (IES Satafi, 2ºE y 2ºB - CMS)

Getafe te cuida.



getafe.

SEMANA DE LA SALUD

TALLERES, CONFERENCIAS Y VISITAS

- 09:00-14:00 horas** REPRESENTACIÓN DEL CUENTO "FUFU Y EL ABRIGO VERDE" (Espacio Mercado - Mesa Contra el Estigma)
- 10:00-12:00 horas** VISITA GUIADA AL LABORATORIO MUNICIPAL (Avenida de Aragón, s/n)
- 11:00-14:00 horas** PRIMEROS AUXILIOS (Plaza Unesco - CMS)
- 11:00-14:00 horas** SIMULADOR DE PRAGÜISMO (Plaza Unesco - CDB Canal Getafe)
- 11:00-14:00 horas** NIÑO SANO, VACUNAS, DESARROLLO PSICOMOTRIZ (Plaza Unesco - CS Sánchez Morate)
- 11:00-14:00 horas** INFORMACIÓN SALUD AUDITIVA, AUDIOMETRÍAS (Plaza Unesco - Audires)
- 16:00-20:00 horas** PRIMEROS AUXILIOS (Plaza Unesco - CMS)
- 16:00-20:00 horas** GAFAS QUE SIMULAN LOS EFECTOS DEL ALCOHOL (Plaza Unesco - CTA)
- 16:00-20:00 horas** INFORMACIÓN SALUD AUDITIVA, AUDIOMETRÍAS EN LA PIEL, EXAMEN DE LUNARES Y MANCHAS EN LA PIEL., FOTOPROTECCIÓN (Plaza Unesco - CS El Bercial)
- 16:00-20:00 horas** SIMULADOR DE PRAGÜISMO (Plaza Unesco - CDB Canal Getafe)
- 18:00-19:00 horas** EXHIBICIÓN BALLE (Plaza Unesco - AFFAG)
- 18:30-21:00 horas** TEATRO-COLOQUIO "LAS COSAS MARAVILLOSAS" (Espacio Mercado - CAMÁNDULA)

MARTES 9

- 11:00 a 14:00 horas**
- CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES CMS
- PIRAGÜISMO, CDB CANAL GETAFE MADRID
- CENTRO DE SALUD JUAN DE LA CIERVA
- ASOCIACIÓN FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA AFFAG
- HOSPITAL DE GETAFE SERVICIO DE ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR
- ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE CIRUGÍA VASCULAR
- HOSPITAL DE GETAFE SERVICIO DE NEUROLOGÍA UNIDAD DE ICTUS AUDIRES
- DELEGACIÓN DEL MAYOR
- 16:00 a 20:00 horas**
- CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES CMS
- PIRAGÜISMO, CDB CANAL GETAFE MADRID
- ASOCIACIÓN FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA AFFAG
- HOSPITAL DE GETAFE SERVICIO DE ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR
- MADRILEÑA DE CIRUGÍA VASCULAR AUDIRES

CASETAS PLAZA UNESCO

TALLERES, CONFERENCIAS Y VISITAS

- 10:00-12:00 horas** VISITA GUIADA LABORATORIO MUNICIPAL (Avenida de Aragón, s/n)
- 11:00-14:00 horas** SIMULADOR DE PRAGÜISMO (Plaza Unesco - CDB Canal Getafe)
- 11:00-14:00 horas** INFORMACIÓN SOBRE SEXUALIDAD, ITS (Plaza Unesco - CS Juan de la Cierva)
- 11:00-14:00 horas** Detección de ANEURISMAS, PATOLOGÍA ARTERIAL (Plaza Unesco - HU de Getafe)
- 11:00-14:00 horas** ICTUS, QUÉ TENGO QUE HACER, ¿CÓMO PREVENIRLO? (Plaza Unesco - HU de Getafe)
- 11:00-14:00 horas** INFORMACIÓN SALUD AUDITIVA, AUDIOMETRÍAS (Plaza Unesco - Audires)
- 16:00-20:00 horas** SIMULADOR DE PRAGÜISMO (Plaza Unesco - CDB Canal Getafe)
- 16:00-20:00 horas** Detección de ANEURISMAS, PATOLOGÍA ARTERIAL (Plaza Unesco - HU de Getafe)
- 16:00-20:00 horas** INFORMACIÓN SALUD AUDITIVA, AUDIOMETRÍAS (Plaza Unesco - Audires)
- 17:00-18:30 horas** SOBREALIMENTACIÓN-MALNUTRICIÓN (C Asociaciones Alvaro de Bazán, 12 - Babilero)

MIÉRCOLES 10

- 11:00 a 14:00 horas**
- CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES CMS
- DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA "PREVENTIA" MIGRANTIA, MIGRACIONES Y REFUGIO LGTBIQ+
- CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES CTA
- PIRAGÜISMO, CDB CANAL GETAFE MADRID
- CENTRO DE SALUD PERALES DEL RÍO
- FISIOTERAPIA XIRGU
- CS EL GRECO
- ASOCIACIÓN FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA AFFAG
- ASOCIACIÓN DIABÉTICOS DE GETAFE
- AUDIRES
- 16:00 a 20:00 horas**
- CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES CMS
- ASOCIACIÓN DIABÉTICOS DE GETAFE
- PIRAGÜISMO, CDB CANAL GETAFE MADRID
- AUDIRES
- ASOCIACIÓN FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA AFFAG
- ASOCIACIÓN MADRILEÑA PARA LA LUCHA CONTRA LAS ENFERMEDADES RENALES ALGER
- AUDIRES

CASETAS PLAZA UNESCO

TALLERES, CONFERENCIAS Y VISITAS

- 10:00-11:00 horas** CONFERENCIA "RESPIRA LIBRE" (Fábrica de Harinas- Doctora Ana Cortado, AECOC)
- 10:00-12:00 horas** VISITA GUIADA LABORATORIO MUNICIPAL (Avenida de Aragón, s/n)
- 11:00-14:00 horas** PRIMEROS AUXILIOS (Plaza Unesco - CMS)
- 11:00-14:00 horas** GAFAS QUE SIMULAN LOS EFECTOS DEL ALCOHOL (Plaza Unesco - CTA)
- 11:00-14:00 horas** SIMULADOR DE PRAGÜISMO (Plaza Unesco - CDB Canal Getafe)
- 11:00-14:00 horas** Medición glucosa en sangre y tensión arterial (Plaza Unesco - As. Diabéticos)
- 11:00-14:00 horas** Prevención VIH-ITS. Pruebas rápidas (Plaza Unesco - SP Migrantia)
- 11:00-14:00 horas** PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO, AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR (Plaza Unesco - CS Peralas del Río)
- 11:00-14:00 horas** PILATES, REALIZACIÓN DE MINISESIONES DE PILATES (Plaza Unesco - Fisioterapia XIRGU)
- 11:00-14:00 horas** CONMEMORACIÓN DÍA ATENCIÓN PRIMARIA (Plaza Unesco - CS El Greco)
- 11:00-14:00 horas** INFORMACIÓN SALUD AUDITIVA, AUDIOMETRÍAS (Plaza Unesco - AUDIRES)
- 16:00-20:00 horas** SIMULADOR DE PRAGÜISMO (Plaza Unesco - CDB Canal Getafe)
- 16:00-20:00 horas** MEDICIÓN GLUCOSA EN SANGRE Y TENSIÓN ARTERIAL (Plaza Unesco - As. Diabéticos)
- 16:00-20:00 horas** INFORMACIÓN SALUD AUDITIVA, AUDIOMETRÍAS (Plaza Unesco - AUDIRES)
- 18:00-20:00 horas** CÓMO HACER TU TESTAMENTO VITAL (Fábrica de Harinas - DMD)

JUEVES 11

- 18:00-19:00 horas** ENTREGA PREMIO JUAN ANTONIO ILLESCAS (Espacio Mercado - Alcañala y CMS)

- @SaludGetafe/@Objetivo00Getafe
- Salud Getafe/Objetivo 0,0
- salud_getafe/objetivo.00



Comunicación Ayuntamiento de Getafe, 001 (2024)



Las personas interesadas en participar en alguno de los talleres, conferencias, visitas, etc. deberán inscribirse en el CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES a través del correo electrónico centro.salud@ayto-getafe.org o los teléfonos 91 202 79 62 - 91 624 07 70 (extensión 43008)

La salud es bienestar

Del 3 al 10 de abril

MIÉRCOLES 3

CASETAS PLAZA UNESCO

- 11:00 a 14:00 horas**
- CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES CMS
- ASOCIACIÓN FAMILIARES PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS Y PARKINSON AFA GETAFE-LEGANES
- APLEC INCLUSIÓN + IGUALDAD
- PIRAGÜISMO, CDB CANAL GETAFE MADRID
- CENTRO DE SALUD PERALES DEL RÍO
- ASOCIACIÓN TRASPLANTADOS DE HÍGADO DE LA COMUNIDAD DE MADRID ATHCM
- ONCE
- DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA "PREVENTIA" MIGRANTIA, MIGRACIONES Y REFUGIO LGTBIQ+
- CENTRO DE SALUD LAS MARGARITAS
- DELEGACIÓN DE JUVENTUD
- ASOCIACIÓN FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA AFFAG
- ASOCIACIÓN MADRILEÑA PARA LA LUCHA CONTRA LAS ENFERMEDADES RENALES ALGER
- CRUZ ROJA GETAFE
- AUDIRES
- 16:00 a 20:00 horas**
- CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES CMS
- ASOCIACIÓN FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA AFFAG
- ASOCIACIÓN ALCOHÓLICOS REHABILITADOS DE GETAFE AGAS
- PIRAGÜISMO, CDB CANAL GETAFE MADRID
- ASOCIACIÓN FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA AFFAG
- CRUZ ROJA GETAFE
- AUDIRES

TALLERES, CONFERENCIAS Y VISITAS

- 10:00-12:00 horas** VISITA GUIADA AL LABORATORIO MUNICIPAL (Avenida de Aragón, s/n)
- 10:30-12:00 horas** CONFERENCIA "CONFLICTOS FAMILIARES E IMPACTO EN LA SALUD" (Centro Cívico El Bercial - Federación de Asociaciones de vecinos FAAV)
- 11:00-14:00 horas** HÁBITOS SALUDABLES, ALIMENTACIÓN, EJERCICIO FÍSICO... (Plaza Unesco - Centro de Salud Las Margaritas)
- 11:00-14:00 horas** PRIMEROS AUXILIOS (Plaza Unesco - CMS)
- 11:00-14:00 horas** SIMULADOR DE PRAGÜISMO Y PARTICIPACIÓN EN UN SORTEO (Plaza Unesco - CDB CANAL GETAFE)
- 11:00-14:00 horas** PREVENCIÓN DE VIH-ITS, REALIZACIÓN DE PRUEBAS RÁPIDAS DE VIH (Plaza Unesco - Dirección General de Salud Pública, MIGRANTIA-Migraciones y Refugio LGTBIQ+)
- 11:00-14:00 horas** MITOS Y REALIDADES SOBRE ITS, REALIZACIÓN DE PRUEBAS RÁPIDAS DE VIH (Plaza Unesco - APLEC Inclusión + Igualdad)
- 11:00-14:00 horas** CIRCUITO DE MOVILIDAD, JUEGOS DE MESA ADAPTADOS (Plaza Unesco - ONCE)
- 11:00-14:00 horas** PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO, AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR, FALSOS MITOS (Plaza Unesco - Centro de Salud Peralas del Río)
- 11:00-14:00 horas** ÁREA MAYORES, PRUEBAS VIH (Plaza Unesco - Cruz Roja Getafe)
- 11:00-14:00 horas** INFORMACIÓN SALUD AUDITIVA, AUDIOMETRÍAS (Plaza Unesco - Audires)

Getafe te cuida.



PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN IES

En Apoyo al CTA

- TALLERES DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN LOS INSTITUTOS DE LA LOCALIDAD
- CURSOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA (ESO): DE 1º A 4º DE LA ESO
- TEMÁTICAS:
 - 1º ESO: ADICCIÓN A LAS TICS
 - 2º ESO: ADICCIONES AL ALCOHOL Y TABACO
 - 3º ESO: ADICCIÓN AL CANNABIS
 - 4º ESO: ADICCIÓN AL JUEGO DE AZAR

PSICOEDUCACIÓN



**SALUD
MENTAL
GETAFE**

**Guía psicoeducativa
para el apoyo
en el proceso
de duelo**

Getafe te cuida.

 **GETAFE**
AYUNTAMIENTO

 **RECS**
Red Española de Centros de Atención

 **GETAFE
CON**
ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Y EN PROCESO, HAY
MÁS GUÍAS...

- LOGOPEDIA
- ESTRÉS

PRÓXIMAMENTE



Incidentes críticos

Desde el Servicio de Atención Psicológica del Centro Municipal de Salud Doctor Luis Montes te ofrecemos:

- Material de psicoeducación
- Asistencia Individual
- Talleres grupales o sesiones breves
- Derivación a otros recursos

SI NECESITAS AYUDA O QUIERES MÁS INFORMACIÓN, CONTÁCTANOS

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES



getafe.

¿Has sido víctima o has presenciado un accidente?

¿Has sido víctima o has presenciado un delito?

¿Has sido víctima o has presenciado un desastre natural?

¿Has sido víctima o has presenciado una situación de emergencia?



¿Sientes que desde esa vivencia o experiencia algo en ti o en tu vida ha cambiado?

¿Has vivido alguna situación difícil que te está resultando complicado abordar?

Todas estas situaciones son susceptibles de generar una carga emocional abrumadora. En momentos difíciles como estos, es crucial cuidar no solo de nuestras necesidades físicas, sino también de nuestra salud emocional. Te ofrecemos un espacio seguro para trabajar estas emociones y ayudarte a encajarlas y encauzarlas. No estás solo, no estás sola. Queremos apoyarte

 900 770 112  680 700 327  atencionpsicologica@ayto-getafe.org

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES (CMS)

Plaza Alcalde Juan Vergara, s/n 1ª planta - 28904 (Getafe)

Horario: de lunes a viernes de 09:00 a 21:00 horas



getafe.

www.getafe.es/sanidad

Y TAMBIÉN...

PRESCRIPCIONES EN SALUD:

- CULTURAL/ SOCIAL/ DEPORTIVA

SUICIDIO Y BIENESTAR EMOCIONAL: FORMACIÓN, CAMPAÑA CON JÓVENES (MÚSICA),
PROTOCOLO, AUTOPSIAS PSICOLÓGICAS

DATOS DE CONTACTO

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD

DOCTOR LUIS MONTES



+34 900 770 112
680 700 327

atencionpsicologica@ayto-getafe.org

Plaza Alcalde Juan de Vergara, s/n - 1ª planta,
Getafe