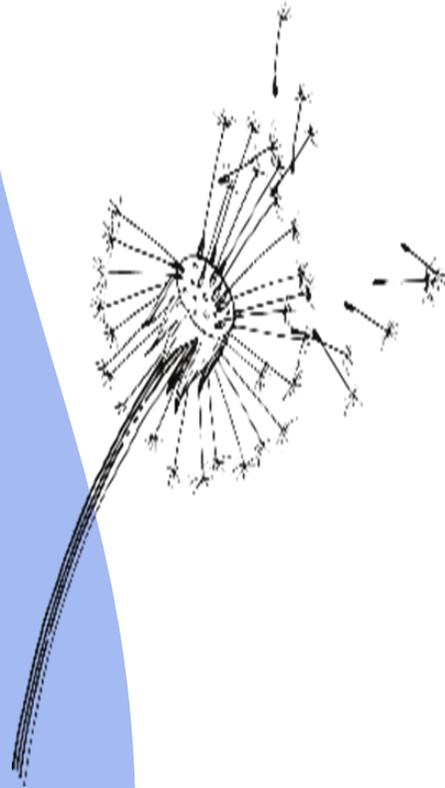




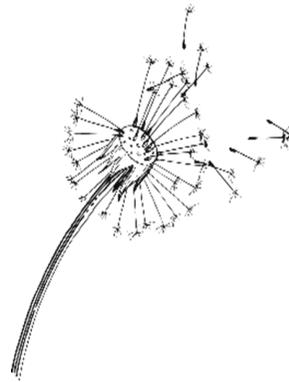
# DOSSIER

Proyecto estratégico para  
la Prevención del Duelo  
Complicado



# Contenidos

- 00 **Definición**
- 01 **Marco Estratégico**
- 02 **Objetivos**
- 03 **Acciones**
- 04 **Ejemplos de Acciones**
- 05 **Dónde estamos**
- 06 **En redes**

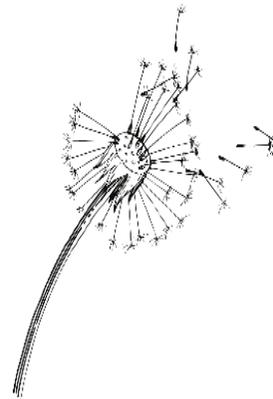


# 00 Definición de Duelo

El duelo es el proceso que experimentamos tras la pérdida de un ser querido.

Es un proceso natural que, en principio, no requiere una intervención especializada.

Sin embargo, en ocasiones, las emociones dolorosas duran tanto o son tan intensas que resulta difícil recuperarse de la pérdida.



# 01 Marco Estratégico



**Madrid, una ciudad  
saludable (2020/2024)**



**Experiencia previa:**  
Proyecto piloto en el distrito de  
Carabanchel



**Acuerdos de la Villa**  
Ampliación del proyecto a los 21  
distritos de Madrid



## 02 Objetivos

Prevenir el duelo complicado y favorecer una elaboración adecuada de las pérdidas:



**Estrategia poblacional,** destinada a fomentar estrategias de afrontamiento y de solidaridad ante las pérdidas en la población general



**Estrategia de riesgo,** destinada a apoyar a las personas en sus procesos de duelo

# 03 Acciones



## Actividades de sensibilización

- Información y divulgación
- Actividades en carpas y otros espacios comunitarios
- Asesorías a profesionales y entidades de los distritos



## Generación de Comunidades Compasivas

- Actividades para ofrecer soporte social y apoyo mutuo
- Death cafés: Espacios informales de reflexión sobre la muerte.

# 03 Acciones



## **Asesoría Psicológica Individual**

Valoración previa a la participación en el espacio grupal



## **Espacio Grupal de Acompañamiento al Duelo**

Espacio seguro en el cual compartir el sufrimiento, detectar fortalezas y necesidades de las persona en duelo, fomentar el autocuidado y la elaboración de la pérdida

# 04 Ejemplos de Acciones

**DUELO Y FINAL DE VIDA** BOLETÍN MENSUAL ENERO 2022

Proyecto de Comunidades Compasivas y prevención del duelo complicado



### EL DUERO

El duelo es un proceso natural que surge tras la pérdida de una persona querida. Sin embargo, en algunos casos, puede convertirse en un duelo complicado por una variedad de razones:

- **Entorno familiar:** Las personas que viven en entornos familiares con conflictos o problemas de comunicación pueden experimentar dificultades para procesar la pérdida.
- **Historia de la relación:** Las personas que han tenido relaciones complicadas con la persona fallecida pueden experimentar dificultades para procesar la pérdida.
- **Urgencia:** Si se pierde a una persona de repente, como en el caso de un accidente o una enfermedad repentina, puede ser difícil procesar la pérdida.
- **Carácter de la persona:** Algunas personas tienen un carácter más reservado o introvertido, lo que puede dificultar la expresión de sus sentimientos y emociones.
- **Historia de duelo:** Las personas que han experimentado pérdidas anteriores pueden tener dificultades para procesar una nueva pérdida.
- **Historia de duelo:** Las personas que han experimentado pérdidas anteriores pueden tener dificultades para procesar una nueva pérdida.

¿Tenemos una actitud compasiva?

La compasión y la empatía son dos conceptos que están estrechamente relacionados. La compasión es la capacidad de sentir, comprender y referir emociones, sentimientos o pensamientos de las demás personas, reconociéndolas como iguales, entendiendo por compasión la sensibilidad al sufrimiento propio y de las demás y, además, cuidar de la intención de prevenir y aliviarlo.

Ambos conceptos comparten la central de tener conciencia respecto al estado emocional de otra persona, pero a diferencia de la empatía, la intención y motivación de actuar para aliviar ese sufrimiento, es decir, una actitud compasiva.



madridsalud.es MADRID

**DUELO Y FINAL DE VIDA** BLOG FEBRERO

Proyecto de Comunidades Compasivas y prevención del duelo complicado

### EL DUERO PROHIBIDO

Quizás te haya pasado a ti, o quizás conozcas a alguien que ha sentido que, ante la muerte de un ser querido, su duelo no era bien visto. A veces con la muerte de una mascota, o ante el fallecimiento de una pareja o una amistad.

Se denomina duelo desautorizado o prohibido, a aquellos casos en los que la sociedad considera que ese dolor no es pertinente o bien es la propia persona la que no desea el duelo.

Los duelos desautorizados se han dado y se dan habitualmente entre personas del colectivo LGTBIQ+ en sociedades donde se condenan este tipo de relaciones. Por ejemplo, cuando una de las personas que forman la pareja fallece, la persona diferente queda socializada, invisibilizada ante los rituales de despedida, arrastrándose de esta forma su reconocimiento en el funeral. En este caso la prohibición no viene de la propia persona, sino de la sociedad.

Otro tipo de duelos que entrarían en esta denominación son los que se producen durante el embarazo o en los momentos previos o posteriores al parto, llamado duelo perinatal, donde quedan "en las praderas perdidas" quienes no se legitiman para afrontar este proceso al no haber existido esa persona socialmente.

Podemos decir que todos los vínculos afectivos no validados y legitimados por la sociedad precipitan un duelo prohibido. Es el caso del fallecimiento de una mascota, al considerarse que no tiene la misma importancia que una persona, aunque sea animal represente toda su compañía siendo un vínculo de primera magnitud.

### ¿Sabías que tenemos tres clases de lágrimas?

Las lágrimas sirven para lubricar el ojo, mantenerlo protegido de la sequedad. Las lágrimas de dolor de emoción que pueden sentirlo. Y las lágrimas promueven los vínculos sociales y comportamientos de ayuda. Algunas investigaciones han planteado la hipótesis de que la liberación de hormonas de estrés a través de estas lágrimas puede ayudar a recuperar el equilibrio a un nivel emocional de equilibrio emocional.



madridsalud.es MADRID

Comunidades Compasivas

NUEVA ENTRADA EN EL BLOG

## ¿Hablamos del adiós?

FINAL DE VIDA Y DUERO

ESCRIBENOS Y RECIBE NUESTRO BOLETÍN  
INFO@COMUNIDADESCOMPASIVAS.ORG

madridsalud.es MADRID

**DUELO Y FINAL DE VIDA** Proyecto de Comunidades Compasivas y prevención del duelo complicado

### Espacio grupal de acompañamiento al duelo

Jueves de 17h a 19h. Inicio el 21 de abril.  
CMSa Pte. de Vallecas  
Necesari inscripción previa. 690 347 629  
Email: carreterodmp@madrid.es



madridsalud.es MADRID

**DUELO Y FINAL DE VIDA** Proyecto de Comunidades Compasivas y prevención del duelo complicado

### EL APOYO NECESARIO

Espacio de reflexión sobre la comunidad ante el duelo y la soledad no deseada.



Información e inscripciones: CMSa Latina  
5 de abril a las 10.30h. P.º de Extremadura, 147 914 79 46 66

madridsalud.es MADRID

**DUELO Y FINAL DE VIDA** Proyecto de Comunidades Compasivas y prevención del duelo complicado

### Talleres Grupales de Acompañamiento en el Duelo



madridsalud.es MADRID



# 05 Dónde estamos



## **CMSc ARGANZUELA**

C/ Con. Benito Martín Lozano 3  
28005 Madrid  
913541784/85

## **CMSc SALAMANCA-RETIRO**

C/ Nuñez de Balboa 40  
28001 Madrid  
913601530/913697721

## **CMSc CARABANCHEL**

C/ Eugenia de Montijo 90  
28025 Madrid  
913602200

## **CMSc SAN BLAS**

C/ Pobladura del Valle 13  
28037 Madrid  
917609647/56

## **CMSc CENTRO**

C/ Navas de Tolosa 10, Pt Bj  
28013 Madrid  
915889660/61

## **CMSc TETUÁN**

C/ Aguiléñas 1  
28029 Madrid  
915886675/89

## **CMSc CHAMBERÍ**

C/ Rafael Calvo 6  
28010 Madrid  
915886783/84

## **CMSc USERA**

C/ Avena 3 (cv C/Heno)  
28026 Madrid  
914609850/914607200

## **CMSc CIUDAD LINEAL**

Plza. Agustín González 1  
28017 Madrid  
914061578

## **CMSc PUENTE DE VALLECAS**

C/ Concordia 15  
28053 Madrid  
915133362/915133062

## **CMSc FUENCARRAL**

Avda. Monforte de Lemos 38  
28029 Madrid  
915886871/73

## **CMSc VILLA DE VALLECAS**

C/ Sierra Gador 68  
28031 Madrid  
913087910

## **CMSc HORTALEZA**

Juan Clemente Núñez 3  
28043 Madrid  
917489197/9207

## **CMSc VICÁLVARO**

C/ Calahorra 11 bis  
28032 Madrid  
917753260/62

## **CMSc LATINA**

Pº Extremadura 147  
28011 Madrid  
914649972/914794666

## **CMSc VILLAVERDE**

Avd. de la Felicidad 17  
28041 Madrid  
915889260/914804939

## **CENTRO JOVEN**

C/Navas de Tolosa 10. 28013  
915889677

## **CENTRO DE PREVENCIÓN DE DETERIORO COGNITIVO**

C/ Montesa 22, edificio B. 28006  
915885810

# 06 En redes...



WEB

[www.madridsalud.es](http://www.madridsalud.es)



<https://madridsalud.es/blog-comunidades-compasivas/>



<https://madridsalud.es/newsletter-comunidades-compasivas/>



[info@comunidadescompasivas.es](mailto:info@comunidadescompasivas.es)



Redes Sociales

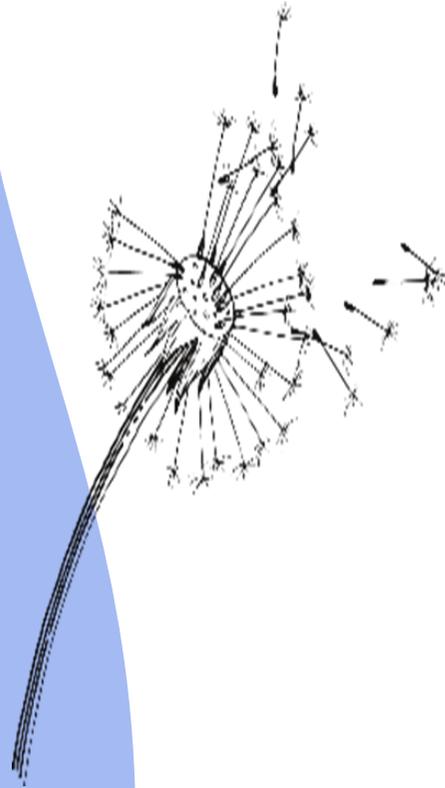




madrid  
Esalud

# DOSSIER

Proyecto estratégico para  
la Prevención del Duelo  
Complicado



# ESTRATEGIA

DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD



**Madrid,  
una ciudad saludable 2021-2024**

## SUBDIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

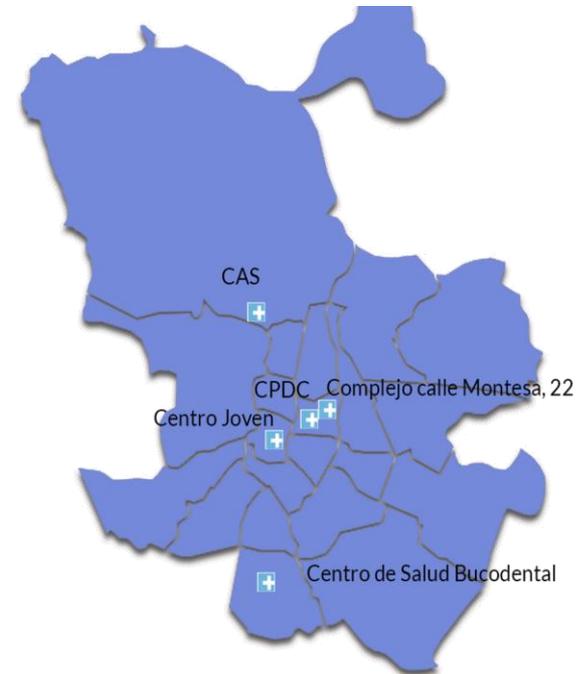


## CENTROS DE MADRID SALUD EN LOS QUE SE DESARROLLA LA ESTRATEGIA “MADRID UNA CIUDAD SALUDABLE”

16 CENTROS MUNICIPALES DE SALUD COMUNITARIA DISTRIBUIDOS POR TODO EL TERRITORIO



5 CENTROS ESPECIFICOS: CENTRO JOVEN, CENTRO DE PREVENCIÓN DE DETERIORO COGNITIVO, VACUNACIÓN INTERNACIONAL, SALUD BUCODENTAL, CENTRO DE APOYO A LA SEGURIDAD, ESPECIALIDADES MEDICAS





.....IR A DÓNDE ESTÁ LA GENTE





## ACOGER Y ADAPTARSE A LAS NECESIDADES DE LA GENTE DE LOS BARRIOS





## EQUIPO MULTIPROFESIONAL



Mañana

Horarios



Tarde

### Recursos Profesionales

-  Medicina
-  Enfermería
-  Trabajo Social
-  Psicología
-  Educación Social
-  Personal Auxiliar Sanitario y Administrativo

### Recursos de colaboración

-  De las Artes plásticas
-  Educación Física
-  Nutrición y Dietética
-  Otros perfiles: informadores/as COVID,...



## ÁMBITO COMUNITARIO, GRUPAL E INDIVIDUAL

Nuestras intervenciones se realizan en....



### ACTIVIDADES COMUNITARIAS

Barrio, centros educativos y culturales, centros para personas mayores, asociaciones vecinales y de inmigración, ONGs, medios comunicación locales...



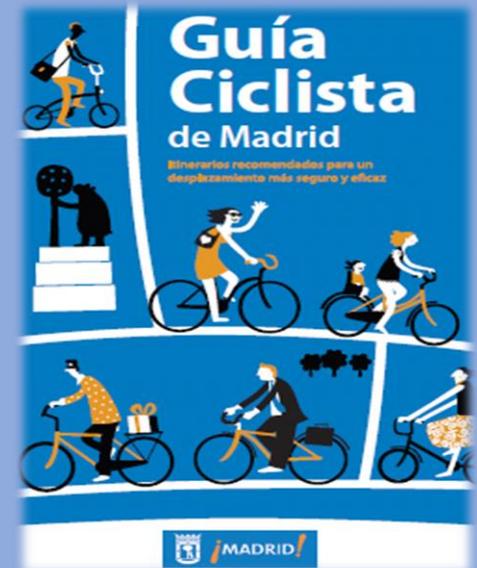
### ACTIVIDADES EN GRUPOS Y TALLERES



### CONSULTAS INDIVIDUALES



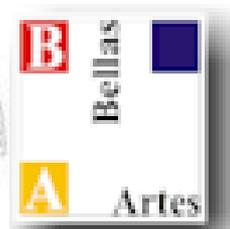
## ALIANZA ESTRATÉGICA CON SERVICIOS SOCIALES, MEDIO ÁMBIENTE, URBANISMO, DEPORTES, .....



Redes “distritales” de trabajo social, agentes de igualdad, técnicas/os de educación, educación social, centros mayores, ...



# ALIANZA CON ASOCIACIONES, FUNDACIONES, UNIVERSIDADES,..... Coordinación y Proyectos Comunes



# ORIENTACIÓN SALUD PÚBLICA



Buscamos trabajar para .....

Dar respuesta a la población y a las instituciones, fundamentalmente municipales, en relación en general este ámbito y específicamente, en crisis epidemiológicas

Vamos a trabajar en .....

## 1. Medida de Apoyo



Información datos epidemiológicos de los distritos y barrios

Análisis de necesidades de Salud

## 2. Medidas a personas usuarias y profesionales



Facilitar a los centros de acogida de personas de origen extranjero, centros de día, sin hogar, centros de mayores, espacios de igualdad, etc

# ORIENTACIÓN SALUD PÚBLICA

## Asesoramiento en materia de salud pública



Asesoramiento para la prevención del contagio por coronavirus u otras enfermedades infectocontagiosas.

## Vacunación



Vacunación infantil según calendario.



Vacunación en asentamientos.



Vacunación gripe y otras vacunaciones a personas usuarias y profesionales, incluido cuando se desarrolle normativa la correspondiente a Herpes Zoster.



Vacunación viajeros

## Programa de Prevención y control de la Tuberculosis de Madrid Salud



Población vulnerable, asimismo se incluirán diagnóstico Hepatitis C y pruebas rápidas de HIV.

## 3. Carpa de sensibilización y Celebración de Días singulares



Realización de actividades comunitarias de sensibilización en los territorios. Actividades de promoción de la salud alrededor de días internacionales, mundiales y nacionales relacionadas con la salud.



# PROYECTOS ESTRATÉGICOS Y PROGRAMAS MARCO



**Proyecto Estratégico**  
*Soledad no deseada*



**PROGRAMA DE DESIGUALDADES SOCIALES EN SALUD**



**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL**



*Prevención del Suicidio*



*Prevención del Duelo Complicado*

**PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**



**PROGRAMA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA**



**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO**



**PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE**



**PROGRAMA DE SALUD MATERNO-INFANTIL**



**PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CONSUMO DE TABACO**



¡Lo común!



## PROYECTO ESTRATÉGICO PARA LA PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA



Vamos a trabajar en .....

Buscamos trabajar para .....



Fomentar una sociedad en red donde las personas se vinculen y se favorezca la salud y el bienestar.



**Red Vecinal:** Espacio de encuentro para favorecer vínculos y difundir actividades entre las personas del distrito. Presencial o a través grupo de whatsapp.



**Taller de tecnologías:** Usar el móvil es fácil: curso para personas mayores, aprender a manejar el móvil para estar conectados y conectadas.



## PROYECTO ESTRATÉGICO PARA LA PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA

Vamos a trabajar en .....



**Grupos de autocuidado y apoyo mutuo:** Espacios para compartir experiencias y generar vínculos saludables. Distintos grupos dirigidos a población joven y adolescente, mayor, progenitores recientes.



**Grupos de ocio centrados en distintas actividades:** Genera vínculos a través de la realización de actividades de ocio en compañía: Club de lectura, tejiendo redes...



**Paseos por mi barrio:** Participar en paseos por el distrito y practicar hábitos saludables.



**Huertos comunitarios:** Promover hábitos de vida saludable y relaciones sociales.



# PROYECTO ESTRATÉGICO PARA LA PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA



Según tu opinión ¿Qué puede ayudar a prevenir la soledad no deseada?

Escribe algo...

soledadnosedada.es

La cercanía ayuda a prevenir la Soledad No Deseada

**BAILA CON TU BARRIO**

¡Anímate y ven a aprender los bailes en línea más populares!

¿Te gustaría aprender a bailar con los vecinos de tu barrio?

**Centro Municipal de Salud Comunitaria VILLAVERDE**  
 Todos los jueves de 10.00 a 11.00h.  
 Calle: 39 de España, 17.  
 915 889 260  
 914 804 939

**Centro Municipal de Salud Comunitaria USERA**  
 Miércoles 25 de 10.00 a 11.00h.  
 C/ Avenida, 20.  
 914 607 200  
 914 609 850

soledadnosedada.es

La cercanía ayuda a prevenir la Soledad No Deseada

**REDVECINAL**

Apúntate a nuestro grupo de whatsapp, un espacio virtual para favorecer vínculos y diseñar actividades entre las personas del distrito.

Centros Municipales de Salud comunitario

¡Únete al grupo!

Conecta y genera un grupo de WhatsApp. Comparte esta información por whatsapp. ✓

Podrás informarte y obtener más detalles de nuestra red vecinal.

CHAMBERÍ 426 82 23 24  
 HORTALEZA 426 05 11 36  
 CIUDAD LINEAL 426 05 11 36  
 TETUÁN 915 88 66 75  
 SAN BLAS 489 92 07 81  
 FUENCARRAL-EL PARDO 426 82 23 24  
 VICACARRO / HORTALEZA 489 798 108  
 VILLA DE VALLECAS 489 798 108

soledadnosedada.es

La cercanía ayuda a prevenir la Soledad No Deseada

**Actividades CULTURALES**

**Centro Municipal de Salud Comunitaria Ususera**  
 Culturaando Ususera

**Centro Municipal de Salud Comunitaria Tetudín**  
 Tertulias de cine

**Nova Boetticher**  
 25 de septiembre de 09.00 a 11.30h.  
 \*Avda. de las Pabodas esp., Parque Pradolongo.  
 914 607 200  
 914 609 850

**26 de septiembre de 18.00 a 20.00h.**  
 C/ Mentidero, 30.  
 915 886 675

soledadnosedada.es

La cercanía ayuda a prevenir la Soledad No Deseada

**Actividades LÚDICAS**

**CMS: Puente de Vallecas**  
 Jugar en compañía

**CMS: Ususera**  
 Entrena tu mente

2 de septiembre de 10.00 a 13.30h.  
 Plaza de la Constitución

6 de septiembre a las 13.30h.  
 C/ Aveca, 3  
 91 460 72 00

soledadnosedada.es



## PROGRAMA DESIGUALDADES SOCIALES EN SALUD

Vamos a trabajar en .....



***Disminuyendo las desigualdades  
injustas y evitables***



Universalismos Proporcional



Discriminación



Sinergias y las Alianzas



Violencia de género y  
Maltrato



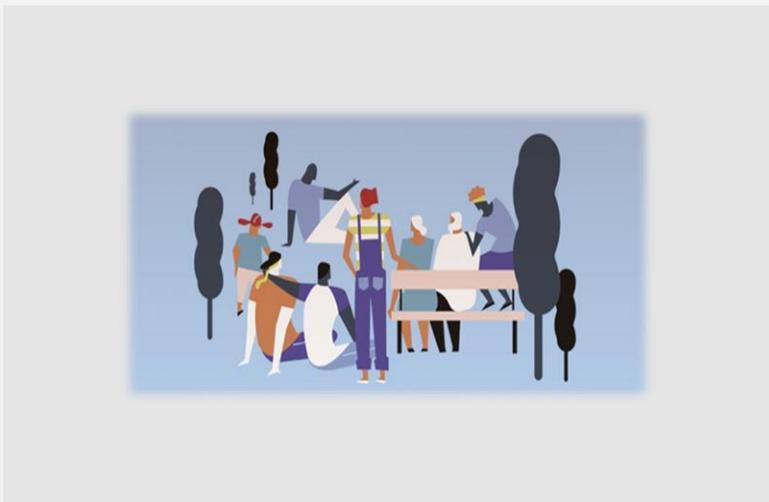
Empoderamiento de la  
ciudadanía



Formación e investigación



## PROGRAMA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL



***Tenemos como alianzas a  
nuestros pensamientos y  
nuestras emociones***



Promocionar la salud mental y el bienestar emocional en la ciudad de Madrid, potenciando las capacidades, sentimientos, vínculos, acciones y entornos adecuados para conseguir el mejor desarrollo personal, social y comunitario.



## PROGRAMA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL



¿Cómo?

Talleres  
Grupos  
Encuentros



Actividades  
Comunitarias



Fomento de la  
actividad en  
colaboración de  
Asociaciones



# PROGRAMA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Vamos a trabajar en .....



Sensibilización



Asesoramiento Individual



Habilidades para la Vida



Salud y Bienestar emocional



Ansiedad y estrés



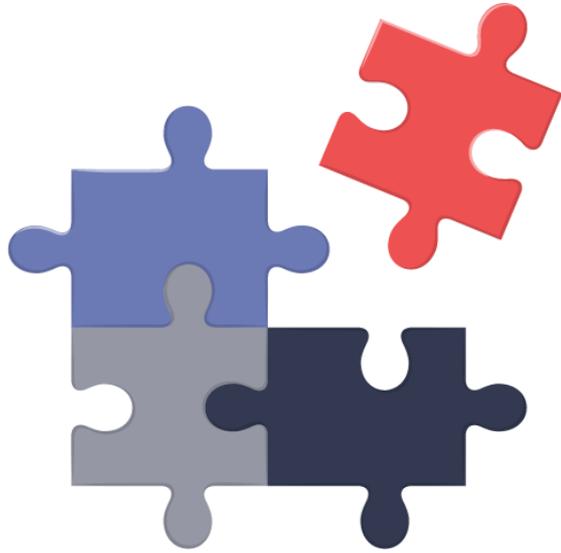
Acompañamiento al duelo



Soledad no deseada



Prevención del Suicidio



Buscamos trabajar para .....



Disminuir las situaciones de desesperanza que pueden conducir a ideación suicida y aumentar el arraigo a la vida.

Vamos a trabajar en .....



Campañas de sensibilización dirigidas a población general y colectivos específicos.



Actividades dirigidas a fomentar un buen estado de salud, física, emocional, social y afectivo-sexual en el ámbito educativo.



Actividades dirigidas a fortalecer a colectivos más vulnerables: Adolescentes, jóvenes, dolientes, diferentes orientaciones e identidades sexuales.



Fortalecer el entorno comunitario y el acceso a la salud



Formar a facilitadores comunitarios (gatekeepers)



Buscamos trabajar para .....

Vamos a trabajar en .....



Cuidar a las personas afectadas que lo precisen para favorecer su salud física, mental y la de su grupo familiar.



Asesoramiento Individual del Duelo

Cuando, sin existir duelo complicado, se valora que la persona requiere una atención individual previa para poder participar en el espacio grupal



Favorecer la integración de las pérdidas y duelos que se producen en la vida, para el bienestar emocional de la ciudad de Madrid.



Espacio Grupal de Acompañamiento al Duelo

Ofrecer un espacio seguro donde compartir el sufrimiento, detectar fortalezas y necesidades de las persona en duelo y fomentar el autocuidado y la elaboración de la pérdida.



Actividades Comunitarias en torno a las pérdidas, duelo y final de vida

- Acciones de sensibilización en carpas y distintos recursos de los distritos
- Death cafés: Espacios informales de reflexión sobre estos temas.
- Asesorías a profesionales y entidades de los Distritos



Fortalecer las capacidades comunitarias y profesionales en pérdida, duelo y final de vida.

**DUELO Y FINAL DE VIDA**  
BOLETÍN MENSUAL ENERO 2022

Proyecto de Comunidades Compasivas y prevención del duelo complicado

**EL DUELO**  
El duelo es el proceso de adaptación a la pérdida de algo significativo. Un proceso que implica un cambio en la vida por ser una vivencia.

**¿Tenemos una actitud compasiva?**

La compasión y la empatía son dos conceptos que están ligados, mientras la empatía es la capacidad de percibir, comprender e inferir emociones, sentimientos y pensamientos de las demás personas, reconocidas como iguales, entendiendo por compasión la sensibilidad al sufrimiento propio y de los demás y además conlleva la intención de prevenirlo y aliviarlo. Ambos conceptos comparten la idea central de tomar conciencia respecto al estado emocional de al menos una otra persona, pero solo la compasión incluye la intención y motivación de actuar para aliviar ese sufrimiento, es decir: una actitud compasiva.

- Empatizar donde las personas experimentan sus sentimientos más profundos.
- Mantener y validar lo que todas las personas experimentan en procesos de duelo ante una pérdida.
- Guiar y apoyar a las personas durante la pérdida de una manera distinta a como pensamos que ellas mismas deberían experimentar el proceso.
- Disponer, cuando es necesario, de herramientas prácticas que ayuden a superar situaciones de duelo que nos parecen difíciles de superar y resistir.
- Documentar, porque desde una actitud compasiva, es posible que alguien quiera documentar su experiencia de duelo para que sea útil a otros.
- Comunicar, ya que es una herramienta vital y necesaria para crear conciencia hacia el tema, implicando a familiares y amigos.

**DUELO Y FINAL DE VIDA**  
Proyecto de Comunidades Compasivas y prevención del duelo complicado

**Espacio grupal de acompañamiento al duelo**

Jueves de 17h a 19h. Inicio el 21 de abril.  
CMSa: Pto. de Vallecas  
Necesaria inscripción previa: 690 347 629  
Email: carreteroadm@gmail.es

madridsalud.es MADRID

**EL APOYO NECESARIO**

Espacio de reflexión sobre la comunidad ante el duelo y la soledad no deseada.

Información e inscripciones: CMSa Latina  
5 de abril a las 10.30h. P.º de Extremadura, 347 914 79 46 66

madridsalud.es MADRID

**¿Hablamos del adiós?**  
FINAL DE VIDA Y DUELO

ESCRÍBENOS Y RECIBE NUESTRO BOLETÍN  
INFO@COMUNIDADESCOMPASIVAS.ORG

madridsalud.es MADRID



## PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA ALAS



***Un estilo de vida saludable.....Añade años a la vida y vida a los años***



# PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA ALAS

Vamos a trabajar en .....



***Un estilo de vida saludable.....Añade años a la vida y vida a los años***



La inactividad física



El peso corporal y la obesidad infantil



Enfermedades cardiovasculares



Diabetes

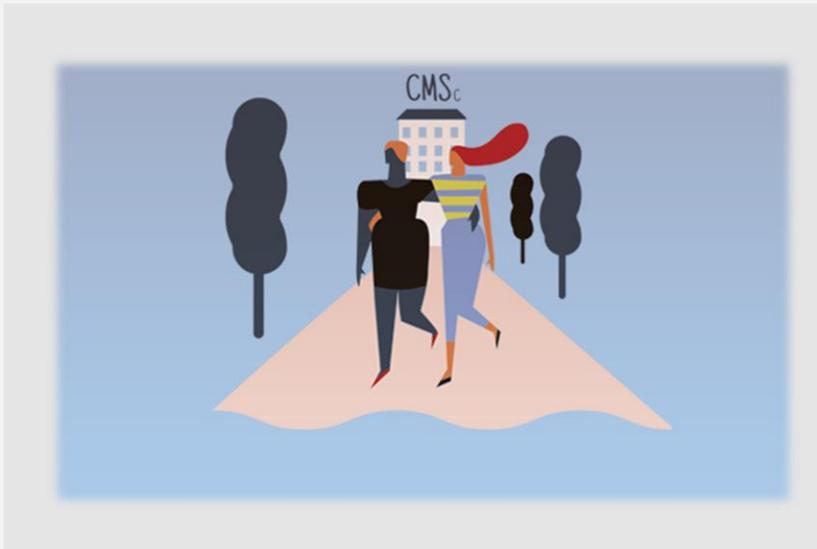


Hipertensión



Otras patologías de gran impacto en la salud

Vamos a trabajar en .....



Priorizando a.....



Población adolescente  
y joven



Vulnerabilidad social



Acceso a la  
Anticoncepción



Discriminación



Violencia de género



Sexualidad



ITS/HIV



## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO



***La escuela, un importante centro de educación en salud***



# PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO



Vamos a trabajar en .....



Alimentación y Actividad Física, sobrepeso



Prevención de Accidentes



Tabaco, alcohol y Otras drogas



Salud bucodental



Violencia de género y Maltrato



Sexualidad



Acoso y Ciberacoso



Prevención de la Soledad



Imagen corporal, Piercing y Tatuajes



*Vivir de forma saludable y autónoma*



Especial atención a.....



Problemas de  
ansiedad



Depresión



Aislamiento Social



Deterioro cognitivo

## PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Vamos a trabajar en .....



Memoria



Salud bucodental



Salud Afectivo Sexual en las personas mayores



Prevención de Caídas



Prevención de la jubilación



Sueño y descanso



Bienestar emocional y autocuidado



Prevención de Accidentes



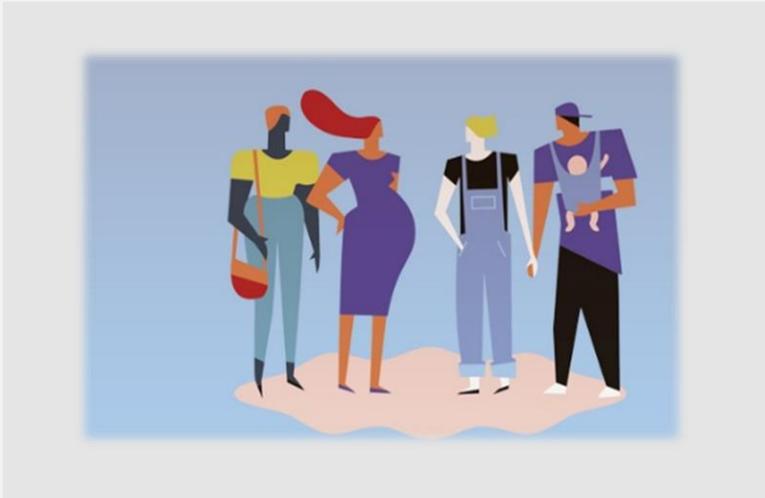
Usos del Móvil



Prevención de la Soledad No Deseada

## PROGRAMA MATERNO INFANTIL

Embarazo requiere.....  
.....Atención especial



*Os ayudamos a transitar el embarazo*

*Os ayudamos en la crianza positiva*



## PROGRAMA MATERNO INFANTIL

Vamos a trabajar en .....



Empoderar a las mujeres en su embarazo



Promoción de la lactancia materna



En la crianza infantil positiva



Accidentes y emergencias infantiles



Apoyo y bienestar emocional durante el embarazo, y crianza



Atención individual a familias con vulnerabilidad social

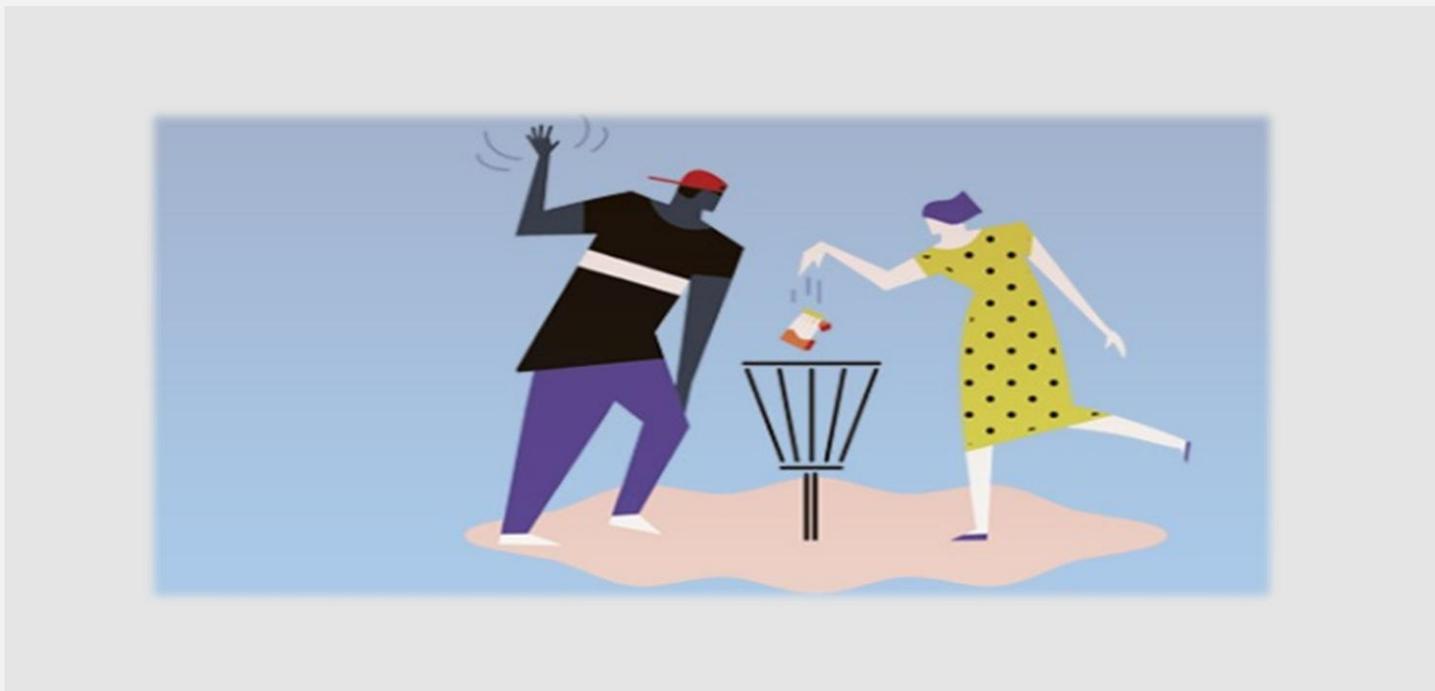


Coordinación interinstitucional y comunitaria



Formación y Sensibilización

## PROGRAMA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CONSUMO DE TABACO



***Por una Ciudad sin Tabaco***

# PROGRAMA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CONSUMO DE TABACO

Vamos a trabajar en .....



Deshabitación Tabáquica con  
asesoramiento individual



Talleres de Deshabituación  
Tabáquica



Talleres de Prevención de Inicio  
de Consumo



Alianzas



Formación



Documentación



Sensibilización



## Dónde nos encontramos.....



### CMSc ARGANZUELA

C/ Cas. Benito Martín Lozano 3  
28005 Madrid  
913541784/85

### CMSc CARABANQUEL

C/ Eugenia de Montijo 90  
28025 Madrid  
913602300

### CMSc CENTRO

C/ Navas de Tolosa 10, Pt B)  
28012 Madrid  
915889660/61

### CMSc CHAMBERÍ

C/ Rafael Calvo 6  
28010 Madrid  
915886783/84

### CMSc CIUDAD LINEAL

Plza. Agustín González 1  
28017 Madrid  
914061578

### CMSc FUENCARRAL

Avda. Mozforte de Lemos 38  
28029 Madrid  
915886871/73

### CMSc HORTALEZA

Juan Clemente Núñez 3  
28043 Madrid  
917489197/9207

### CMSc LATINA

Pº Extremadura 147  
28051 Madrid  
914649972/914794666

### CENTRO JOVEN

C/Navas de Tolosa 10. 28002  
915889677

### CENTRO DE DIAGNÓSTICO MÉDICO

Calle Montesa 22  
915885100/06

### CENTRO DE SALUD INTERNACIONAL

Calle Montesa 22  
mcconsultadiv@madrid.es  
consulta.inmunoprofilaxis@madrid.es  
Rabía Humana: 914801360

### CMSc SALAMANCA-RETIRO

C/ Huera de Babosa 40  
28001 Madrid  
913601530/913697721

### CMSc SAN BLAS

C/ Pobladora del Valle 13  
28037 Madrid  
917609647/56

### CMSc TETUÁN

C/ Aguileras 1  
28029 Madrid  
915886675/89

### CMSc USERA

C/ Avena 3 (cv C./Henc)  
28026 Madrid  
914609850/914607200

### CMSc PUENTE DE VALLECAS

C/ Concordia 15  
28053 Madrid  
915133362/915133062

### CMSc VILLA DE VALLECAS

C/ Sierra Gador 68  
28021 Madrid  
913087910

### CMSc VICÁLVARO

C/ Calizama 11 bis  
28022 Madrid  
917753260/62

### CMSc VILLAVERDE

Avd. de la Felicidad 17  
28041 Madrid  
915889260/914804939

### CENTRO DE SALUD SUCOCCIDENTAL

C/ Avd. de la Felicidad 17. 28041  
915886780

### CENTRO DE PREVENCIÓN DE DETERIORO COGNITIVO

C/ Montesa 22, edificio B. 28006  
915885810



## Dónde nos encontramos también.....



<https://madridsalud.es/>

<https://madridsalud.es/prevencion-y-promocion-de-la-salud/>

# ESTRATEGIA

DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD



**Madrid,  
una ciudad saludable 2021-2024**

## SUBDIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

# PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL





## OBJETIVO GENERAL

Promocionar la salud mental y el bienestar emocional de la población madrileña y la prevención de sus principales problemas de salud mental

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1 Contribuir al establecimiento de hábitos saludables desarrollando los aspectos psicológicos en todos los programas
- 2 Sensibilizar sobre la importancia de una vinculación emocional positiva y saludable y orientar para facilitar su adaptación a los distintos momentos del ciclo vital (infancia, adolescencia y juventud, adultez y vejez).
- 3 Potenciar los recursos personales y sociales que permitan afrontar las situaciones difíciles y estresantes de la vida cotidiana, con especial atención a las situaciones de duelo
- 4 Prevenir la soledad no deseada en todas las edades y fomentar las relaciones basadas en el buen trato, el respeto mutuo, la autonomía y la cooperación
- 5 Valorar, orientar y ofrecer apoyo psicológico y asesoría en promoción de la salud mental a personas y profesionales

## Mejorando el bienestar emocional y las relaciones interpersonales



- 6 Disminuir las situaciones de desesperanza que pueden conducir a ideación suicida y aumentar el arraigo a la vida
- 7 Promover la coordinación interinstitucional y las alianzas territoriales en materia de salud mental



## POBLACIÓN DIANA

Población general, de todos los grupos de edad

Personas en situación de vulnerabilidad para soledad no deseada, duelos complicados, situaciones de ansiedad y estrés, entre otras

Población mediadora: agentes de salud, asociaciones, entidades y colectivos profesionales



### 3 | Acciones de estrategia de Riesgo

#### Talleres grupales

Promoción de la salud mental y del bienestar emocional basada en las Habilidades para la vida de la OMS.

Objetivo: fomentar las competencias clave para relacionarse mejor con uno mismo, con las demás personas y con el entorno. Además, estas competencias suponen un factor de protección personal, que favorece la resiliencia para superar con éxito las adversidades sociales y emocionales que nos depara la vida

- ⊙ Empatía: Obstáculos y facilitadores
- ⊙ Asertividad: Estilos de comunicación y utilización
- ⊙ Pensamiento creativo: Reconocimiento y fomento de la propia creatividad
- ⊙ Manejo de conflictos: Perspectiva yo gano-tú ganas
- ⊙ Manejo de emociones: función de las emociones, reconocimiento, aceptación y expresión asertiva
- ⊙ Manejo de tensiones: Identificar fuentes de estrés, reconocimiento de las propias manifestaciones del estrés y estrategias de afrontamiento
- ⊙ Toma de decisiones: Proceso, papel de la emoción, la razón y la acción en el mismo. Aceptar consecuencias de la decisión
- ⊙ Pensamiento crítico: Tipos de pensamiento. Promover el pensamiento crítico: ampliar perspectiva, hacerse preguntas, evaluar
- ⊙ Relaciones: Mapa de relaciones. Fuente de bienestar malestar. Saber iniciar, mantener y finalizar relaciones
- ⊙ Autoconocimiento, autoestima y autorrealización: Reconocimiento de fortalezas y debilidades. Actitud proactiva: Ser protagonista de su propia vida



#### Grupo de Prevención de la Ansiedad y Estrés

El objetivo de estos grupos es desarrollar competencias personales para afrontar dificultades de la vida cotidiana. Se consigue a través de:

- ⊙ Dan a conocer los mecanismos del estrés y la ansiedad
- ⊙ Reconocer aspectos positivos y negativos, reacciones más habituales
- ⊙ Tomar conciencia de las propias señales de alerta y tensión
- ⊙ Entender el papel de nuestros pensamientos, sensaciones y emociones
- ⊙ Estrategias eficaces de gestión: técnicas de respiración y relajación
- ⊙ Promover la calma y el estar más presentes en el aquí y ahora

## Grupo de Acompañamiento y Prevención del Duelo Complicado

El papel del grupo es fundamental como fuente de apoyo de todos sus miembros, así como de construcción de un espacio seguro y compasivo que facilite la elaboración del duelo de todos sus participantes.

Los objetivos específicos de este espacio son:

- ⦿ Fomentar la participación otorgando seguridad, certidumbre y respeto
- ⦿ Facilitar la expresión emocional compartiendo el sufrimiento propio y el de las demás personas
- ⦿ Promover la reflexión sobre la muerte, el duelo, la compasión y el final de vida, a través de dinámicas y recursos prácticos
- ⦿ Detectar fortalezas y necesidades de la persona en el proceso de duelo
- ⦿ Dar apoyo y orientación para generar nuevos caminos hacia la elaboración de las pérdidas
- ⦿ Fomentar el autocuidado para facilitar a la persona convivir con la pérdida

## Asesoría Individual

Espacio de apoyo psicológico, en momentos determinados del ciclo vital, con el objetivo de:



Reforzar recursos propios



Conectar con otras personas de la comunidad

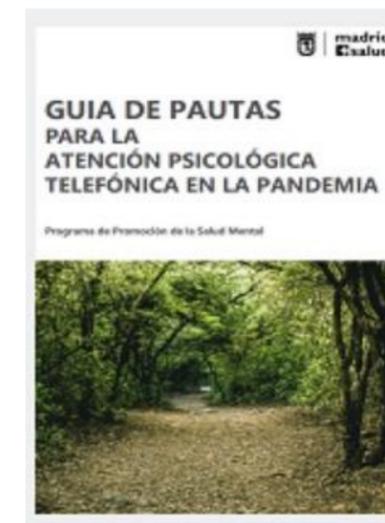


Paso previo a la participación en actividades grupales o de derivación a otros recursos

## Otras Intervenciones Específicas Transversales

Se realizan otras, intervenciones de forma transversal, con el resto de programas y especialmente con el proyecto estratégico de Soledad no Deseada

## 4 | OTROS MATERIALES



## 5 | Dónde estamos.....



**CMSc ARGANZUELA**  
C/ Con. Benito Martín Lozano 3  
28005 Madrid  
913541784/85

**CMSc SALAMANCA-RETIRO**  
C/ Nuñez de Balboa 40  
28001 Madrid  
913601530/913697721

**CMSc CARABANCHEL**  
C/ Eugenia de Montijo 90  
28025 Madrid  
913602200

**CMSc SAN BLAS**  
C/ Pobladura del Valle 13  
28037 Madrid  
917609647/56

**CMSc CENTRO**  
C/ Navas de Tolosa 10, Pt Bj  
28013 Madrid  
915889660/61

**CMSc TETUÁN**  
C/ Aguiléñas 1  
28029 Madrid  
915886675/89

**CMSc CHAMBERÍ**  
C/ Rafael Calvo 6  
28010 Madrid  
915886783/84

**CMSc USERA**  
C/ Avena 3 (cv C/Heno)  
28026 Madrid  
914609850/914607200

**CMSc CIUDAD LINEAL**  
Plza. Agustín González 1  
28017 Madrid  
914061578

**CMSc PUENTE DE VALLECAS**  
C/ Concordia 15  
28053 Madrid  
915133362/915133062

**CMSc FUENCARRAL**  
Avda. Monforte de Lemos 38  
28029 Madrid  
915886871/73

**CMSc VILLA DE VALLECAS**  
C/ Sierra Gador 68  
28031 Madrid  
913087910

**CMSc HORTALEZA**  
Juan Clemente Núñez 3  
28043 Madrid  
917489197/9207

**CMSc VICÁLVARO**  
C/ Calahorra 11 bis  
28032 Madrid  
917753260/62

**CMSc LATINA**  
Pº Extremadura 147  
28011 Madrid  
914649972/914794666

**CMSc VILLAVERDE**  
Avd. de la Felicidad 17  
28041 Madrid  
915889260/914804939

**CENTRO JOVEN**  
C/Navas de Tolosa 10. 28013  
915889677

**CENTRO DE PREVENCIÓN  
DE DETERIORO COGNITIVO**  
C/ Montesa 22, edificio B. 28006  
915885810

## 5 | Y en redes.....

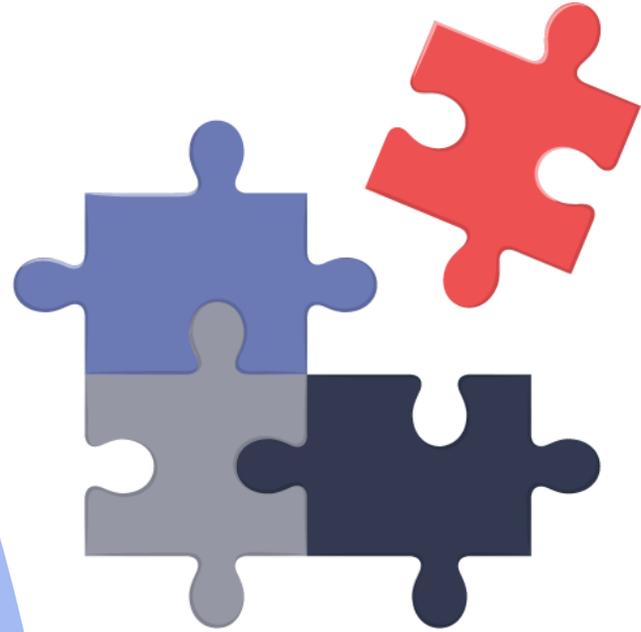


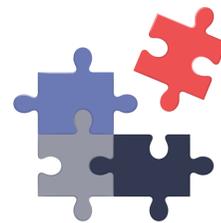
<https://madridsalud.es/prevencion-y-promocion-de-la-salud/>



# DOSSIER

Plan de Prevención del  
Suicidio





# Contenidos

- 00 **Definición**
- 01 **Marco Estratégico**
- 02 **Objetivos**
- 03 **Metodología**
- 04 **Acciones**
- 05 **Directorio de Centros**
- 06 **Dónde estamos**

# 00 Definición

Es un problema de salud pública prioritario, siendo la primera causa de muerte externa en España.

Se caracteriza por:



Es prevenible



Es un tema invisibilizado y tabú



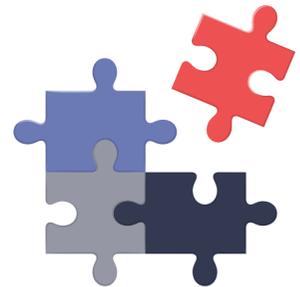
No es una patología



Responde a múltiples causas



La comunidad juega un papel esencial



# 01 Marco Estratégico

Madrid Una ciudad saludable (20220/2023)



## Intervención

21 distritos de la Ciudad,  
desde 16 CMSc,  
Centro joven y CPDC



## Dirigido

A la ciudadanía de Madrid.



## Doble estrategia

Universal  
Selectiva



## 02 Objetivos

**Disminuir las situaciones de desesperanza que pueden conducir a ideación suicida y aumentar el arraigo a la vida.**



**Sensibilizar a la ciudadanía: mitos y estigma en relación con el suicidio.**



**Prevenir los factores de riesgo y promover los factores de protección frente al suicidio.**



**Trabajar con el entorno comunitario fortaleciendo su papel en la prevención del suicidio.**

# 03 Metodología



## Estrategia universal

Maximizar el nivel de salud de la población, promover el acceso a la atención de salud y disminuir el impacto de los factores de riesgo.



## Estrategia selectiva

Prevenir posibles conductas suicidas en colectivos vulnerables: adolescentes, mayores, dolientes, puérperas y LGTBIQ, principalmente.

# 04 Acciones



Campañas de sensibilización dirigidas a población general y colectivos específicos.



Actividades dirigidas a fomentar un buen estado de salud, física, emocional, social y afectivo-sexual.



Actividades dirigidas a fortalecer a colectivos más vulnerables: Adolescentes, jóvenes, dolientes, diferentes orientaciones e identidades sexuales .



Fortalecer el entorno comunitario y el acceso a la salud.



Formar a facilitadores comunitarios (gatekeepers).

# Ejemplos de Acciones

**Cuidando nuestra SALUD MENTAL TALLER DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

CMSc Usera  
C. Avena, 3 - 28026  
cmcsusera@madrid.es  
+34 91 460 91 50  
+34 91 460 91 50

madridsalud.es | MADRID

**VIERNES DE ENCUENTRO**

¿Qué bien que me apunté a estas actividades grupales de los viernes!

**TALLER DE OCIO Y TIEMPO LIBRE**  
Salidas culturales, baile, manualidades, etc.  
¡No lo dudes, contactanos!

CMSc ARGANZUELA  
C/ Compañía Real de San Lorenzo (entrada junto al número 3)  
91 304 17 84 / 85

madridsalud.es | MADRID

**EL MÓVIL ¿CÓMO USARLO BIEN?**

¿Cómo le mando esta foto tan bonita por Whatsapp?

**USAR TU MÓVIL ES FÁCIL**  
Tenemos dos niveles.  
¡No lo dudes, contactanos!

CMSc ARGANZUELA  
C/ Compañía Real de San Lorenzo (entrada junto al número 3)  
91 304 17 84 / 85

madridsalud.es | MADRID

**CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL**  
Taller de habilidades para la vida

CMSc Usera - C/ Avena, 3  
Fecha:  
Hora:

cmcsusera@madrid.es  
+34 91 460 91 50  
+34 91 460 91 50

madridsalud.es | MADRID

**TALLER RE-CONECTA**

madridsalud.es | MADRID

**Grupos de MARCHA NÓRDICA**

**¡ANÍMATE!**

**PUNTO DE ENCUENTRO**  
Estación de Cercanías Asambleas de Madrid-Entrevías

**HORARIO**  
Todo los jueves 16:00 - 17:30

**DURACIÓN**  
Octubre-junio (es posible incorporarse durante el curso hasta completar plazas)

**MATERIAL**  
Se necesitan bastones de marcha nórdica, el primer día se puede acudir sin ellos y será aconsejado por monitor/a

**INSCRIPCIÓN**  
Boletín de inscripción en CMSc Puente de Vallecas (c/Concordia 15) y acudir con él a la taquilla del polideportivo de Entrevías

**PRECIO**  
Actividad gratuita CON Tarjeta Deporte Madrid  
Sin Tarjeta Deporte Madrid, realizarla en cualquier Centro Deportivo Municipal, coste aproximado 11 Euros

**CONTACTO**  
Darío Ochoa (ochoaed@madrid.es)  
915886016-914801492

**¡TE ESPERAMOS!**

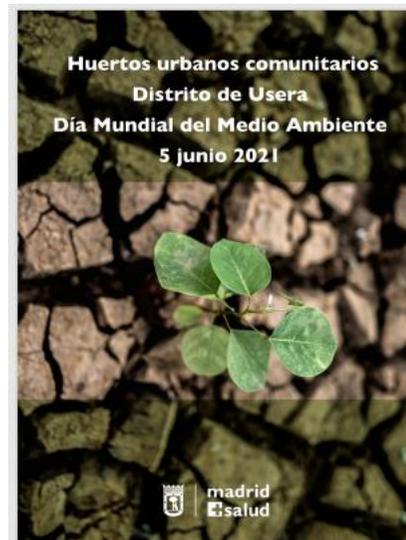
madridsalud.es | MADRID

**HISTORIAS DE CHAMARTÍN**

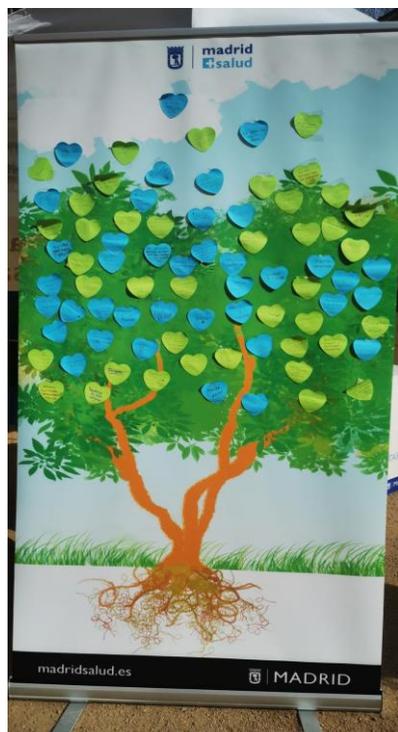
26 DE ABRIL DE 2022  
PLAZA PROSPERIDAD

madridsalud.es | MADRID

# Ejemplos de Acciones



MADRID





# 06 Dónde estamos



## **CMSc ARGANZUELA**

C/ Con. Benito Martín Lozano 3  
28005 Madrid  
913541784/85

## **CMSc SALAMANCA-RETIRO**

C/ Nuñez de Balboa 40  
28001 Madrid  
913601530/913697721

## **CMSc CARABANCHEL**

C/ Eugenia de Montijo 90  
28025 Madrid  
913602200

## **CMSc SAN BLAS**

C/ Pobladura del Valle 13  
28037 Madrid  
917609647/56

## **CMSc CENTRO**

C/ Navas de Tolosa 10, Pt Bj  
28013 Madrid  
915889660/61

## **CMSc TETUÁN**

C/ Agüileñas 1  
28029 Madrid  
915886675/89

## **CMSc CHAMBERÍ**

C/ Rafael Calvo 6  
28010 Madrid  
915886783/84

## **CMSc USERA**

C/ Avena 3 (cv C/Heno)  
28026 Madrid  
914609850/914607200

## **CMSc CIUDAD LINEAL**

Plza. Agustín González 1  
28017 Madrid  
914061578

## **CMSc PUENTE DE VALLECAS**

C/ Concordia 15  
28053 Madrid  
915133362/915133062

## **CMSc FUENCARRAL**

Avda. Monforte de Lemos 38  
28029 Madrid  
915886871/73

## **CMSc VILLA DE VALLECAS**

C/ Sierra Gador 68  
28031 Madrid  
913807910

## **CMSc HORTALEZA**

Juan Clemente Núñez 3  
28043 Madrid  
917489197/9207

## **CMSc VICÁLVARO**

C/ Calahorra 11 bis  
28032 Madrid  
917753260/62

## **CMSc LATINA**

Pº Extremadura 147  
28011 Madrid  
914649972/914794666

## **CMSc VILLAVERDE**

Avd. de la Felicidad 17  
28041 Madrid  
915889260/914804939

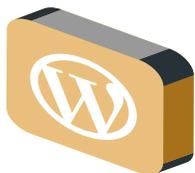
## **CENTRO JOVEN**

C/Navas de Tolosa 10. 28013  
915889677

## **CENTRO DE PREVENCIÓN DE DETERIORO COGNITIVO**

C/ Montesa 22, edificio B. 28006  
915885810

# 06 En redes



[WWW.Madridsalud.es](http://WWW.Madridsalud.es)



Redes Sociales



# DOSSIER

Plan de Prevención del  
Suicidio

