

GUIA PER MILLORAR LA SALUT MENTAL DE LA COMUNITAT EDUCATIVA

LA TEVA SALUT MENTAL IMPORTA.

Perspectiva integral: La salut de totes afecta tothom.

SI NO TENIM CURA DE LA SALUT DE TOTA LA COMUNITAT EDUCATIVA, TOTS ENS HI VEUREM AFECTATS.

ADMINISTRACIONS

DISSENYAR I DESENVOLUPAR PLANS QUE CONVERTEIXIN ELS CENTRES EDUCATIUS EN ESPAIS SEGURS I DE BENESTAR EMOCIONAL

Sense recursos no hi ha salut

- Més professionals (docents, orientació, serveis a la comunitat, suports especialitzats, infermeria, etc.). Repartir és millorar.
- Contingent específic extra als centres per a la coordinació de benestar i protecció a la infància i l'adolescència.
- Baixada de ràtio i associar-la a l'alumnat amb NESE. Si tens molt alumnat no el pots atendre bé, si el teu grup té més diversitat ha de tenir una ràtio més baixa.
- Comptar amb els i les docents per desenvolupar mesures més efectives amb menys burocràcia.
- Més plans amb la seva corresponent avaluació i seguiment (amb el seu cent pressupost) de prevenció, detecció i intervenció per a:
 - Prevenir l'assetjament.
 - Prevenir la violència de gènere.
 - Protegir la salut mental.
- REGULACIÓ ESPECÍFICA DE LA SALUT LABORAL DOCENT, amb una atenció especial als riscos psicosocials.

CENTRES EDUCATIUS

ORGANITZAR DE MANERA ADEQUADA LA FEINA TAMBÉ ÉS CUIDAR LES I ELS DOCENTS

- No a les càrregues excessives de treball: produeixen frustració i ens encaminen al *burn out*.
- Evitar les demandes contradictòries als equips de treball.
- Fomentar la comunicació eficaç.
- Fomentar i impulsar el suport i el treball col·laboratiu entre companyes i companys.
- Desconnexió digital efectiva.

ESTUDIANT

PREVENIR MILLOR QUE CURAR

- Desenvolupa hàbits saludables i et sentiràs millor.
- Descansa prou. Si et quedes fins tard amb el mòbil, el teu cos se'n ressent.
- Menja productes saludables.
- Fes esport.
- Més carrer i menys pantalles.
- DETECCIÓ: NO ESTÀS SOL/A. AVISA SI ET TROBES MALAMENT. A un familiar, professor/a, amic/ga...

FAMÍLIES

+ CONCILIACIÓ

- Les famílies necessitem TEMPS de QUALITAT per atendre els nostres fills i filles.
- EXIGIM que les administracions desenvolupin normativa i plans perquè les empreses emprenguin mesures que facilitin la conciliació efectiva de les persones.

+ CUIDAR-NOS I RESPECTAR-NOS

- Les famílies hem de promoure al nostre entorn un clima que afavoreixi el respecte, l'empatia i la inclusió entre els membres de la família i fora de l'entorn familiar.

+ XARXES SOCIALS SALUDABLES

- Les famílies hem de promoure l'ús saludable i responsable de les noves tecnologies i xarxes socials a l'entorn familiar per prevenir el ciberassetjament i altres riscos.

+ SERVEIS PÚBLICS

- PROFESSIONALS DE LA PSICOLOGIA I LA PSIQUIATRIA a l'abast de tothom; que tenir una bona salut mental no depengui de si t'ho pots permetre econòmicament.
- Les administracions han d'enfortir els serveis per facilitar l'accés de les famílies a l'atenció sanitària de qualitat.

EXIGIM: REFORÇ DE LES UNITATS DE SALUT MENTAL EN CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA i una atenció i coordinació específica, preferent i àgil amb els centres educatius.

EXIGIM: REFORÇ DELS SERVEIS SOCIALS i de la seva coordinació amb els centres educatius.

ACCIONS