

Consejo de Participación Infantil y Adolescente de Toledo

Propuestas y Compromisos Pleno 2022

Este año nuestras propuestas están relacionadas con el tema propuesto en la Semana de la Infancia: **la salud mental**. Nos parece un tema muy importante y en el que tenemos mucho que aportar. En el Segundo Plan de Infancia y Adolescencia de la ciudad hay una línea estratégica que se llama Ciudad Saludable e Inclusiva, que incluye dos objetivos generales en los que nos hemos centrado para elaborar nuestras propuestas y compromisos:

- Promover una ciudad más saludable e inclusiva, visibilizando todos sus activos en salud y reconociendo el valor de las diversidades existentes.
- Hacer de la ciudad un entorno seguro, acogedor y saludable para la infancia y adolescencia, que favorezca el ejercicio de sus derechos, de manera respetuosa con el medioambiente.

Para nosotros y nosotras, **la salud mental** tiene que ver con sentirse bien, encontrarse en un entorno que te guste, en el que no te sientas mal. Es estar bien mentalmente, sin ansiedad o depresión.

Creemos que todas las personas necesitan atención y tener acceso a recursos para cuidar su salud mental, pero especialmente los niños, niñas y adolescentes, sobre todo, para aprender a reconocer emociones y así poder gestionarlas.

Por eso, hemos estado reflexionando y trabajando sobre algunas ideas que creemos que podrían ayudar en este sentido. Tenemos propuestas dirigidas a centros educativos y propuestas para el municipio.

En cuanto a los **centros educativos**:

1. **Informar** a todo el alumnado al principio de cada curso de **quiénes son los profesionales que trabajan en el centro educativo**, como los orientadores/as, PT, AyL o ATE, cuáles son sus funciones, qué tipo de necesidades atienden y cuándo se puede acudir a ellos.
2. Utilizar las **tutorías** para tratar temas importantes para nosotros/as, no sólo para hablar de normas o de técnicas de estudio. Necesitamos un espacio donde poder hablar de lo que nos pasa.
3. Trabajar la **educación emocional** en todos los cursos. Creemos que es importante para poder reconocer y aprender a manejar nuestras emociones desde que somos pequeños/as.
4. Poner en marcha la figura de **coordinador o coordinadora de bienestar**. Casi ninguno/a de nosotros/as sabemos qué es ni cuáles serían sus funciones, pero nos hemos informado y sabemos que se trata de la persona que se ocuparía de nuestro bienestar, a la que podríamos acudir cuando tengamos un problema o estemos pasando por un mal momento. Creemos que en nuestros centros educativos de momento no existe, o al menos nadie nos ha informado.



5. Necesitamos **más recursos** en los centros educativos para atender bien a toda la **diversidad**. Hay niños, niñas y adolescentes que tienen necesidades educativas especiales, con los que compartimos clase, que deberían contar con todos los apoyos necesarios para estar bien y poder aprender, y esto no siempre es así.

Sabemos que quien se ocupa de los centros educativos es la comunidad de Castilla-La Mancha, por lo que proponemos que desde el Ayuntamiento puedan hacerles llegar nuestras propuestas, para que se pongan en marcha en la medida de lo posible. Por nuestra parte, **nos comprometemos a llevar estas propuestas a la Mesa de Participación Infantil regional**, donde contamos con Daniela como representante y con Miguel como suplente.

En cuanto al **municipio**:

1. Estamos comprobando que hay mucho desconocimiento entre nuestros compañeros y compañeras de temas relacionados con la igualdad de género y con la diversidad: diversidad genérico-sexual, cultural, religiosa, étnica, etc. Esto muchas veces provoca enfrentamientos en los centros educativos. Hay personas que son insultadas y maltratadas, les ponen etiquetas o les tratan diferente, y esto afecta a su bienestar emocional. Por eso creemos que es muy importante que estemos bien informados e informadas sobre estos temas y aprendamos a diferenciar contenidos reales de los que no lo son en internet. Proponemos impartir **talleres sobre estos temas** en las aulas, pero también podrían ser en otros espacios, que no se reduzcan a una charla puntual y que podrían incluirse en el Toledo Educa. Tendrían que ser talleres educativos un poco más atractivos, que no venga alguien y nos hable durante una hora, y que utilicen otros recursos, como audiovisuales o juegos. Necesitamos sentirnos incluidos e incluidas en esas actividades para que funcionen.

2. Sería importante que **toda esta información llegue a todos los niños, niñas y adolescentes**. Si se ofrece en un programa como el Toledo Educa está bien, pero si el colegio o el instituto no lo solicita, habrá chicos y chicas que no se beneficien de ello.

3. Hacer **más talleres de empleo** para personas que no tienen trabajo. El hecho de no tener trabajo conlleva no tener dinero. Esto hace que las condiciones de vida sean peores. No es lo mismo poder estar bien alimentado, vivir en una casa calentita en invierno o tener todos los materiales necesarios para el cole, que no tener estas posibilidades, lo que puede afectar a la salud física y mental de todos y todas, mayores y pequeños/as.

4. **Controlar el ruido** que hay en algunas zonas específicas de la ciudad, como algunas partes del casco antiguo, las zonas de bares o fiestas, o las cercanías de las carreteras que bordean Toledo, porque el nivel de ruido puede afectar a personas con discapacidad o con problemas de salud mental.

5. **Ponerle color a la ciudad** puede hacer que las personas se sientan mejor: pintar murales en espacios habilitados para ello, pintar los bancos que hay en los parques, las papeleras o las aceras. Se podrían escribir también frases motivadoras. Esto anima a las personas y puede contribuir a que sean más felices.



6. En esta misma línea, creemos que si los parques tuvieran **más espacios de césped y más árboles**, tendríamos espacios de más calidad para pasar nuestro tiempo libre, para poder relajarnos y hacer cosas que nos gustan, lo que contribuye a mantener y mejorar nuestro bienestar emocional.

7. Poner en práctica la "fun theory" en la ciudad, es decir, **la teoría de la diversión**: hacer que las cosas que tienen algún beneficio para nosotros/as, o las cosas que deberíamos hacer como buenos ciudadanos y ciudadanas, sean algo divertido. Convertir las escaleras en un juego o hacer circuitos de actividades pintados en aceras, puede hacer que las personas hagan más ejercicio, lo que repercutirá directamente en su salud física y mental.

8. **Mejorar la seguridad de algunas zonas de la ciudad** que ya tenemos identificadas como poco seguras (por ejemplo, los alrededores del Instituto Alfonso X). Pensar que estás al lado de un lugar que no es seguro, provoca que te sientas nervioso o nerviosa, que estés alerta todo el tiempo y eso a la larga puede afectar al bienestar emocional.

9. Tenemos muy claro que el deporte ayuda a mantener una buena salud mental. Creemos que sería importante **promocionar más el deporte de la ciudad**, muchos chicos y chicas no conocen el Patronato ni las actividades que ofrece. Se podría enviar la información a los centros educativos para que nos puedan informar. Además, hay niños y niñas que no tienen recursos para pagar estas actividades, por lo que se podrían dar becas y facilitar más información sobre ello.

10. Nos parece que sería bueno **contar con un espacio público al que podamos acceder cuando tengamos algún problema o no sepamos dónde acudir**, que sea conocido por todos y todas y gratuito. Una opción sería que las personas que ya trabajan en servicios sociales puedan atender por la tarde algún día a la semana, de esta manera nosotros y nosotras también podríamos aprovechar este recurso. Si esto se hiciera, sería muy importante que se diera a conocer a toda la infancia y adolescencia de la ciudad.

II. Hacer **campañas publicitarias** para que todos y todas sepamos dónde podemos recurrir si necesitamos ayuda.

En relación a todo esto, nosotros y nosotras nos **comprometemos** a lo siguiente:

- A **colaborar** en todas las medidas que se lleven a cabo y en las que podamos ayudar: campañas, difusión, participar en actividades, o pintar murales y mobiliario urbano.

- Además, ya nos hemos puesto en marcha y hemos hecho un **vídeo** en el que compartimos ideas y consejos para mantener una buena salud mental, que puede utilizarse como recurso cuando se necesite. Se puede encontrar en **este enlace** o escaneando el **código QR**.



Si tú también quieres participar, puedes informarte escribiendo a **cpiatoledo@gmail.com** o llamando al **925330381/55**. Y si quieres inscribirte, puedes hacerlo completando el formulario que encontrarás en **esta página**.



@CPIATOLEDO



@cpiatoledo



@cpiatoledo

