

“TÚ TAMBIÉN CUENTAS” EL PODCAST DEL CPIA



Durante el curso 2022–2023, desde el Consejo de Participación Infantil y Adolescente (CPIA) ofrecimos a los centros educativos de la ciudad la posibilidad de grabar un podcast. Esta actividad se enmarca en el Programa Toledo Educa del Ayuntamiento de Toledo y tiene la Salud Mental como tema principal. Tres centros se sumaron a la propuesta: CEIP Valparaíso, IES Juanelo Turriano y CEIP Santa Teresa. Todos los programas, incluidos los del curso pasado, se pueden escuchar en el enlace <https://bit.ly/3UdKMb4> o escaneando el siguiente código QR:



Queremos compartir aquí las recomendaciones, ideas y propuestas planteadas por los chicos y chicas en los diferentes programas. Creemos que es un recurso muy adecuado para que otras personas puedan aprender sobre salud mental y saber dónde acudir en caso de necesitarlo.

RECETAS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

- Cuando tengas un problema que consideres importante, cuéntaselo a **personas adultas de confianza**.
- Conócete y confía siempre en tus **posibilidades**.
- No olvides el **sentido del humor**, y si es compartido, ¡mucho mejor!
- **Practica** deporte, baila, escucha música y lee.
- **Descansa** correctamente, ¡duerme al menos 8 horas!
- Trabaja tu **asertividad**: aprende a defender tus ideas y tus derechos respetando a los demás.
- Disfruta de los **días soleados**.
- Come bien, mantén una **dieta saludable** para sentirte mejor y aumentar tu bienestar general.
- **Relájate**. Cuando disfrutas de momentos calmados y respiras de forma adecuada, tu mente se relaja y disminuyen las tensiones.

RECURSOS PARA MOTIVARTE Y APRENDER

Películas:

Del revés
Lilo y Stich
Pequeña Miss Sunshine
Ice Age
Campeones
Wonder
Forest Gump
En busca de la felicidad
La escafandra y la mariposa
Up
Home
El novato

Libros:

¿Qué sucede dentro de mi cabeza? (Molly Potter)
Invisible (Eloy Moreno)
Yo voy conmigo (Raquel Díaz)
Cada uno especial (Emma Damon)
No estás solo (Sandrone Dazieri)
Fufu y el abrigo verde (Vera Eggermann)
Un nuevo día un nuevo instituto (Estrella Fernández y Gemma Ruíz, coordinadoras)
El poder del pensamiento positivo (Vicent Peale)
La lección de August (Raquel Jaramillo)
¿Por qué no soy feliz? (Silvia Álava)
Lo bueno de tener un mal día (Isabel González)

Canciones:

Iguals (Diego Torres)
Se buscan valientes (El Langui)
Creo en mí (La quinta estación)
Eye of the Tiger (Survivor)
Don't stop me now (Queen)



AYUNTAMIENTO DE TOLEDO



Ciudades Amigas de la Infancia

DECÁLOGO PARA PROMOVER EL BIENESTAR EN EL CENTRO EDUCATIVO

1. En mi colegio me siento seguro/a, en calma y respetado/a. Fomentamos un buen **clima de convivencia** y pertenencia en nuestro grupo: si yo estoy bien, mi clase estará bien.
2. Mis profesores y profesoras me quieren, se preocupan por mí y **aprendemos todos/as**.
3. Tengo **confianza** y comparto mis sentimientos con mis compañeros, compañeras y profesorado.
4. **Aprendo a regular mis emociones**, me relajo cuando lo necesito, aprendo a reconocer mi rabia y canalizar mi agresividad.
5. Me **esfuerzo** por mejorar cada día por desarrollarme en lo que se me da bien y mejorar mis puntos débiles. ¡Nadie es perfecto!
6. Me alimento de forma **saludable**, duermo lo suficiente, practico el deporte que me gusta y no abuso de los juegos virtuales en mi tiempo libre.
7. Practicamos cada día el **buen humor** y la risa, y el trabajo cooperativo.
8. Los problemas **no siempre tienen solución**, pero buscaremos la mejor manera de enfrentarnos a ellos.
9. El **buen trato** es nuestro lema. Tenemos **tolerancia cero** hacia el acoso escolar.
10. Buscamos actividades que nos hacen **expresarnos y disfrutar**: cantar, bailar, dibujar, leer, jugar, etc.

PROPUESTAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

En el centro educativo:

- Programas escolares de prevención y de aprendizaje de habilidades socioemocionales.
- Más tiempo de recreo, para descansar y mejorar la convivencia.
- Entrar más tarde al instituto, por ejemplo, a las 9 o 9:30 h.
- Un profesional de la psicología disponible para tratar a todo el alumnado del centro.
- Poner en marcha proyecto como Alumnos/as ayudantes o Alumno/a mediador/a.
- Fomentar las actividades cooperativas y en grupo.

En casa:

- Crear un ambiente de calma, tranquilo y seguro.
- Darse besos y abrazos y cuidar los unos de los otros/as.
- Contarse cómo ha ido el día.
- Aprender a resolver conflictos.
- Decirnos lo que hemos hecho bien y cómo tengo que hacer para mejorar algo.
- Compartir las tareas de casa.
- Tener tiempos de calma para estar juntos, reírnos, jugar o cocinar.
- Quedar con amigos/as y primos/as.

RECURSOS DE ATENCIÓN Y APOYO

- Teléfonos gratuitos, atendidos por profesionales:
 - Atención a la infancia y la adolescencia: **116 111**
 - Atención para casos de acoso escolar de Castilla-La Mancha: **900 018 018**
 - Atención para la conducta suicida: **024**
- Correo electrónico del Programa "Tú cuentas" de la Junta de Castilla-La Mancha: **tucuentas@jccm.es**
- Fundación ANAR: Chat de atención en **www.anar.org**; Teléfono gratuito: **900 20 20 10**
- Unidad de salud mental infanto-juvenil de Toledo: Subida Castillo San Servando s/n, **925 25 93 50**

Si te apetece **participar en el Consejo**, puedes inscribirte en cualquier momento del año, consultando a través del **925 33 03 81-55** o **cpiatoledo@gmail.com**. ¡Nosotros/as te estamos esperando!