



escuela
de familias IV edición



PROGRAMA 2025

CENTRO JUVENIL LA NUCÍA

IV escuela de familias

Con los diferentes medios de comunicación los que nos ayudan a dar visibilidad a la problemática social. Estamos en constante evolución también en este aspecto, y de unos años atrás, venimos intentando dar visibilidad a la tan importante salud mental.

Los diferentes organismos en la Administración Pública, tanto nacional como europea, se preocupan por los problemas sociales, y en concreto este que nos afecta a todos: la Salud Mental. Si no directamente nosotros mismos, todos tenemos algún conocido que padece algún trastorno de ansiedad o depresión entre los más frecuentes; sin llegar a ahondar mucho podemos poner ejemplos diversos.

Una variedad de artículos aparece en la caja de herramientas para la juventud de ERYICA, como por ejemplo:

- La soledad: un problema común entre los jóvenes.
- Presión para rendir: cómo encontrar el equilibrio en un mundo competitivo.
- El autodescubrimiento y su influencia en la salud mental.
- Rompiendo el silencio: hablando sobre el estigma de la salud mental.

Estos recursos son fuentes de información internacionales de diferentes artículos en revistas como "Nature" que nos hablan de un problema a nivel mundial referido en el informe ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA publicado por la organización de las Naciones Unidas para la infancia, UNICEF.

Los trastornos más frecuentes entre los jóvenes, según las hojas informativas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) son la ansiedad y la depresión. La adolescencia y los primeros años de la edad adulta son épocas en las que las personas son más propensas a sufrir depresión debido a los cambios físicos, emocionales y sociales y a las dificultades de convertirse en adultos.

Los problemas de salud mental pueden afectar a cualquiera, independientemente de su edad, sexo, origen y circunstancias.

Según la OMS, aproximadamente 1 de cada 4 personas de la UE sufrirá un problema de salud mental al año.

Además, UNICEF también informa de que, en Europa oriental y Asia central, el suicidio es la principal causa de muerte entre los jóvenes de ese grupo de edad, y es la segunda más importante en Europa occidental y América del Norte.

La búsqueda de nuevas terapias desvela que la influencia de los cambios en la microbiota intestinal durante la adolescencia podría aumentar o reducir la ansiedad en jóvenes. Los investigadores han descubierto que mejorar las habilidades cognitivas e interpersonales de los jóvenes puede ser más eficaz para prevenir y tratar la ansiedad y la depresión en determinadas circunstancias, aunque se desconoce el motivo.

Alexander Daros, del Instituto de Salud Mental de la Familia Campbell en Toronto (Canadá) y sus colegas, informaron sobre un meta-análisis de 90 ensayos controlados aleatorios en el que concluyeron que ayudar a los jóvenes a mejorar sus habilidades de regulación emocional, les permite afrontar mejor la ansiedad y la depresión.

Estos ejemplos de información, entre muchos otros, nos impulsan a tomar decisiones y dada la poca información que tenemos sobre nuevas terapias, desde la Administración Pública queremos trabajar también en la prevención a través de la información a las familias.

Por ello, el año 2025 promete una programación interesante en la que hablaremos de cómo enseñar a nuestros jóvenes a regular sus emociones para así no caer en adicciones u otros problemas derivados.

Desde todos los ámbitos (educativo, familiar y comunitario) tenemos que apoyarles y la mejor manera es aprender a hacerlo para nosotros mismos y así también para ellos.

PROGRAMA			
	11 FEB 2025	ADOLESCENCIA Y SALUD MENTAL	
Hora	18:30	Lugar	Centro Juvenil
Ponente	Antonio Ríos. Licenciado en Medicina por la Universidad de Alicante; Licenciado en Psicología y terapeuta familiar y de pareja; Título de Colaborador Docente en Terapia Familiar por la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas.		
Antonio Ríos nos hablará del tema que más preocupa a las familias en la actualidad, <i>Salud mental y adolescencia</i> , en la que abordará la salud mental en positivo, pautas de crianza, y cómo hacer de nuestros hijos e hijas personas fuertes y resilientes ante la adversidad.			
	18 FEB 2025	GESTIÓN EMOCIONAL EN FAMILIA	
Hora	18:30	Lugar	Centro Juvenil
Ponente	Unidad UPPCA La Nucía.		
Se tratarán las relaciones afectivas en positivo. Pautas y herramientas para la resolución de conflictos y establecer normas y límites.			
	25 FEB 2025	ADICCIONES: ALCOHOL Y CANNABIS	
Hora	18:30	Lugar	Centro Juvenil
Ponente	Equipo técnico UPPCA La Nucía.		
Durante la adolescencia se producen cambios importantes a nivel personal, familiar y social. Desarrollar una buena autoestima es la base para favorecer este proceso.			
	04 MAR 2025	TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTICIOS	
Hora	18:30	Lugar	Centro Juvenil
Ponente	Unidad de Psiquiatría Centro de especialidades La Nucía		
Los trastornos alimenticios o trastornos de conducta alimentaria (TCA) engloban varias enfermedades crónicas y progresivas que afectan negativamente a la salud física y mental de una persona. El equipo especialista de salud de La Nucía nos ofrecerá información relevante a la hora de atajar este tipo de problemas para la rápida detección en la población joven así como pautas saludables que acompañen los procesos durante la adolescencia.			
	12 MAR 2025	EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL	
Hora	18:30	Lugar	Centro Juvenil
Ponente	Lara Avargues. Psicóloga y sexóloga colaboradora en el programa "Pregunta i Enrotlla't" en la Mancomunidad de La Safor. Programa "69 Raons" de A punt media.		
La familia como núcleo de referencia. Herramientas y pautas para fomentar conductas responsables y respetuosas en el ámbito de la sexualidad en nuestra juventud.			



AJUNTAMENT de LA NUCIA
Regidoria de Joventut
Regidoria de Benestar Social

INSCRIPCIONES



CENTRE JUVENIL LA NUCIA

Avda. Marina Baixa, 8
03530 La Nucia (Alicante)

☎ 96 689 70 70 📞 697 112 643

✉ cj@lanucia.es



GENERALITAT
VALENCIANA

IVAJ

Institut Valencià
de la Joventut

xarxa
jove



LA NUCIA
CIUDAD DEL DEPORTE