Published on *Servicio de Salud de Castilla-La Mancha* (https://sanidad.castillalamancha.es)

Salud Mental

Soy menor de edad y necesito ayuda ¿a quién debo contar/informar cómo se siento o lo que me pasa? [1]

Es importante hablar con un progenitor, padre o madre, o tutor y hacerles saber que lo estás pasando mal aunque no le cuentes todo el contenido de lo que te pasa y haya parte que prefieras contarlo a otra persona amiga o referente de confianza (familiar, orientador, profesor). Los progenitores o tutores te darán su consentimiento para que busques ayuda profesional si la necesitas. En caso de que ellos estuvieran en contra y tú sigues necesitándolo, habla con la persona responsable de trabajo social de tu municipio o con la enfermera o médico de familia. Mantén la esperanza, seguro que podrán ayudarte más de lo que inicialmente piensas. Todas las personas atravesamos alguna vez momentos de crisis, por eso una persona adulta de confianza puede escucharte, acogerte, aceptarte y ayudarte a enfocar que problemas te abruman, cuáles son tus miedos y posibles soluciones.

Soy menor de edad y necesito ayuda ¿dónde puedo acudir? [2]

De manera general, a la enfermera, médico de familia o trabajador social. Si es una urgencia, llamando al 112.
El servicio de menores de la Consejería de Bienestar social tiene información que te puede ayudar https://infanciayfamilias.castillalamancha.es/tengo-menos-18/que-puedo-h... [3]

Ante situaciones difíciles, de maltrato, tanto si eres víctima como testigo, NO TE CALLES, y cuenta lo sucedido a tus familiares o tus profesores/as.

De manera específica, en función del problema puedo contar con teléfonos de ayuda:

- Puedes contar lo que te ocurre llamando al teléfono 116111, de forma gratuita donde te atenderán las 24 horas del día y buscaran solución a tu problema.
- Si lo prefieres, cuéntalo a través del Chat de la Infancia y Adolescencia, de la Consejería de Bienestar social puedes acceder aquí https://chat.anar.org/ [4]

OTROS TELÉFONOS DE INTERÉS:

- Acoso escolar. El teléfono contra el bullying en centros educativos es 900 018 018
- Ciberacoso: El programa #tucuentas te ayudará. Llama al 116111.
- Abuso sexual: El programa Revelas-m está dirigido a menores que sufren algún tipo de abuso sexual. Ofrece ayuda psicológica Se accede al servicio:

1) De forma directa:

- Llamando a los siguientes teléfonos o correos electrónicos:

Tlf: 656 92 99 80 / 656 92 99 24 / 652 48 42 16 / 692 90 73 29

- email: revelas-ml@amformad.es [5] / revelas-m2@amformad.es [6] / revelas-m3@amformad.es [7] / revelas-m4@amformad.es [8]

2) A través de los Servicios Sociales: Secciones de Infancia de las Delegaciones Provinciales de Salud y Bienestar Social.

Si estoy pasándolo mal, ¿cómo puedo mejorar mi estado de salud mental? [9]

Es muy importante aprender a cuidarse pero también aprender a detectar señales de alarma que me indican que debo que pedir ayuda. Algunas ideas de cosas que contribuyen al autocuidado:

- Contar con otras personas: compartir, hablar con alguien de confianza.
- Realizar ejercicio físico: en casa, en el polideportivo, al aire libre, bailar.
- Disfrutar de actividades al aire libre.
- Cuidar la alimentación y el sueño. Evitar el consumo de sustancias tóxicas para el cerebro (alcohol, cannabis u otras)-
- Reír con amigos o hacer actividades agradables.
- Hacer actividades creativas o de voluntariado.

- Hacer relajación, mindfulness, ejercicios de regulación emocional escuchando un audio. La regulación emocional consiste fundamentalmente en conocer e identificar las emociones, pararse ante una emoción intensa, llevar la atención a la respiración, percibir las sensaciones corporales de tensión y aceptarlas. A partir de ahí, conectar con la parte de uno mismo que aún se mantiene sana, reconocerse como digno de ser amado y cuidado, primero por uno mismo. Soltar y dejar ir las emociones intensas "tengo una emoción pero no soy la emoción". No enredarse con los pensamientos que la alimentan. Reconocer los pensamientos, sin luchar contra ellos, pero dejándolos ir.
- Tomar tiempo para darse un baño u otra actividad relajante, sin prisa.
- Hacer actividades manuales.

Las señales de alarma son: el miedo intenso y desproporcionado a las situaciones, ansiedad desbordante y desesperanza o sensación de que 'no hay salidas'. El miedo, ansiedad y tristeza son emociones que todas las personas sienten en algún momento y que nos sirven como alerta de que algo no va bien en nuestra relación con nosotros mismos y nuestro entorno. Indican que hay que parar y entender que nos ocurre, identificar qué factores nos afectan y cuales nos ayudan a salir de la situación. Pero puede ocurrir que por nosotros mismos no alcancemos a entender o en ese momento no contemos con todos los recursos para salir solos. En esas circunstancias, lo más importante es pedir ayuda.

¿Existen grupos de autoayuda? [10]

Los grupos de autoayuda son comunidades unidas por un mismo sufrimiento o problemática que se crean para el apoyo mutuo entre personas que comparten dicho problema. Se rigen por unas pautas claras de funcionamiento, se autogestionan y están orientados a promover el cambio que permita hacer frente a la situación. La persona se siente más fuerte en el proceso de cambio cuando tiene el respaldo del grupo, 'sabes que no estás solo'. Su eficacia radica en varios aspectos: 1) Poder hablar de lo que les preocupa, libera de la opresión que supone tener silenciado su malestar, ayuda a hacer consciente los sentimientos, organizar las ideas y fijarse metas. 2) La identificación con los demás establece lazos afectivos que dan soporte. 3) Las personas aprenden de la experiencia de otras. 4) Cuando el problema es la adicción, el grupo ayuda como factor de control. La participación es voluntaria, por tanto dicho control es aceptado por los componentes del grupo.
El SESCAM está trabajado en la difusión e implantación de Grupos de Ayuda Mutua (GAM) en la Comunidad de Castilla-La Mancha desde 2008.

Los primeros grupos de trabajo han sido dirigidos a personas con problemas de alta relevancia y prevalencia, encuadradas en el trastorno mental común, ansiedad, depresión, somatizaciones, acompañados de complicaciones de orden social y caracterizado por tener una alta utilización de consultas tanto en Atención Primaria como en Atención Hospitalaria.

El desarrollo de estos grupos se ha producido gracias a la labor de profesionales de varias Gerencias de Áreas Integradas de Castilla-La Mancha (Guadalajara, Hellín, Mancha Centro, Puertollano, Tomelloso y Toledo) que recibieron una formación en esta perspectiva asistencial durante dos años, y que en este momento tiene consolidada la práctica de los GAM.

Este proyecto se apoya en algunos objetivos estratégicos del SESCAM: aumentar la competencia y el empoderamiento para favorecer su autonomía con respecto a los sistemas asistenciales y potenciar los encuadres terapéuticos de tipo grupal frente a los abordajes tradicionales.

Pregunta en tu centro de Salud o Consultorio Local de tu zona, allí te informaran sobre la existencia de Grupos de ayuda Mutua en Atención Primaria o en las unidades de Salud Mental de referencia, y te explicarán cómo acceder a ellos.

Tarjeta Sanitaria

¿Cómo puedo obtener la Tarjeta para la Atención Sanitaria? [11]

Para obtener esta tarjeta se podrá cumplimentar la solicitud en formato papel o bien en formato electrónico.

SOLICITUD EN FORMATO ELECTRÓNICO.- Se deberá cumplimentar y registrar a través de la sede electrónica de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, https://www.jccm.es [12], o bien de la página web del SESCAM, http://sanidad.castillalamancha.es [13]. **Acceda a su solicitud en sede electrónica** [14]

SOLICITUD EN FORMATO PAPEL.- La solitud conforme al modelo adjunto se presentará en el **centro de salud** correspondiente al lugar de residencia de la persona interesada o bien en cualquiera de los lugares previstos en el artículo 38.4 de la Ley 30/1992 de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y Procedimiento Administrativo Común. **Descargue su solicitud en papel (Anexo I).** [15]

¿Qué documentación tengo que aportar junto a la solicitud? [16]

La solicitud deberá ir acompañada de la siguiente documentación:

- Fotocopia del **documento acreditativo de la identidad** de la persona solicitante.
- **Certificado de empadronamiento** en algún municipio de la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.

Excepcionalmente, en aquellos casos en que un ciudadano con residencia efectiva en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha no pueda acreditar su empadronamiento, este podrá ser sustituido por un **informe social favorable** sobre las especiales circunstancias que puedan impedir la presentación del certificado de empadronamiento. Este informe deberá ser emitido, a petición del interesado, por un trabajador social de la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha o del Ayuntamiento que corresponda por motivo de su residencia.

Si ya he solicitado la Tarjeta para la Atención Sanitaria y aún no la he recibido, ¿cómo puedo acreditar mi derecho a recibir asistencia sanitaria? [17]

Una vez solicitada la Tarjeta para la Atención Sanitaria y hasta su recepción, **tendrá validez la copia de la solicitud de dicha tarjeta**, a efectos de acreditación del derecho de la asistencia sanitaria.

¿Qué periodo de validez tiene la Tarjeta para la Atención Sanitaria? [18]

Desde el momento en el que se obtiene esta tarjeta tiene una **validez de 12 meses**.

¿Cuándo debo renovar mi tarjeta? [19]

Su renovación se efectuará previa petición del interesado que deberá iniciar el procedimiento **con un plazo de antelación de dos meses a la finalización de su vigencia**, en la forma establecida para la expedición inicial.

El plazo máximo para la **resolución de la renovación será de un mes** desde la entrada de la solicitud en el Órgano competente para su tramitación. Transcurrido el plazo máximo para resolver sin notificar resolución expresa, el interesado podrá entender estimada su renovación.

¿Debo comunicar la modificación de las circunstancias personales y de residencia? [20]

El interesado deberá comunicar al Servicio de Salud de Castilla-La Mancha cualquier modificación de las circunstancias personales y de residencia que puedan suponer la extinción de la prestación de asistencia sanitaria por incumplimiento de los requisitos establecidos.

Esta comunicación deberá realizarse en el **plazo máximo de un mes** desde el momento en que se produzca dicha modificación y de acuerdo con el siguiente modelo de solicitud:

Puede hacerlo en formato electróncico o en papel:

En formato electrónico: MODIFICACIÓN DE LAS CIRSCUNSTANCIAS PERSONALES Y DE RESIDENCIA QUE SUPONGAN EXTINCIÓN DE LA PRESTACIÓN [21]

En papel: MODIFICACIÓN DE LAS CIRSCUNSTANCIAS PERSONALES Y DE RESIDENCIA QUE SUPONGAN EXTINCIÓN DE LA PRESTACIÓN (Anexo II) [15]

Páginas

- primera [22]
- ‹ [23]
- …
- 36 [24]
- 37 [25]
- 38 [26]
- 39 [23]
- 40
- 41 [27]
- 42 [28]
- 43 [29]
- 44 [30]
- › [27]
- última [31]

Source URL: https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=39

Links

\[page\]

[1] https://sanidad.castillalamancha.es/content/soy-menor-de-edad-y-necesito-ayuda-quien-debo-contarinformar-como-se-siento-o-lo-que-me-pasa
[2] https://sanidad.castillalamancha.es/content/soy-menor-de-edad-y-necesito-ayuda-donde-puedo-acudir
[3] https://infanciayfamilias.castillalamancha.es/tengo-menos-18/que-puedo-hacer-si
[4] https://chat.anar.org/
[5] mailto:revelas-ml@amformad.es
[6] mailto:revelas-m2@amformad.es
[7] mailto:revelas-m3@amformad.es
[8] mailto:revelas-m4@amformad.es
[9] https://sanidad.castillalamancha.es/content/si-estoy-pasandolo-mal-como-puedo-mejorar-mi-estado-de-salud-mental
[10] https://sanidad.castillalamancha.es/content/existen-grupos-de-autoayuda
[11] https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-puedo-obtener-la-tarjeta-para-la-atencion-sanitaria
[12] https://www.jccm.es
[13] http://sanidad.castillalamancha.es
[14] https://www.jccm.es/tramitesygestiones/solicitud-de-tarjeta-para-la-atencion-sanitaria-en-el-sescam
[15] http://docm.castillalamancha.es/portaldocm/descargarArchivo.do?ruta=2016/02/23/pdf/2016_1920.pdf&tipo=rutaDocm
[16] https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-documentacion-tengo-que-aportar-junto-la-solicitud
[17] https://sanidad.castillalamancha.es/content/si-ya-he-solicitado-la-tarjeta-para-la-atencion-sanitaria-y-aun-no-la-he-recibido-como-puedo
[18] https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-periodo-de-validez-tiene-la-tarjeta-para-la-atencion-sanitaria
[19] https://sanidad.castillalamancha.es/content/cuando-debo-renovar-mi-tarjeta
[20] https://sanidad.castillalamancha.es/content/debo-comunicar-la-modificacion-de-las-circunstancias-personales-y-de-residencia
[21] https://www.jccm.es/tramitesygestiones/comunicacion-de-modificacion-de-requisitos-para-la-inclusion-en-el-sistema
[22] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs
[23] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=38
[24] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=35
[25] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=36
[26] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=37
[27] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=40
[28] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=41
[29] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=42
[30] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=43
[31] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=44