

PÍLDORAS PARA EL BIENESTAR  
EMOCIONAL EN ALCOBENDAS



# Redes de Bienestar Emocional en Alcobendas

CUADERNO TÉCNICO



ALCOBENDAS

►♥♠♣ late por ti

## Introducción:

Esta breve guía ha sido elaborada por los distintos servicios municipales con la colaboración de algunas asociaciones de Alcobendas.

Nace con la idea de ayudar a las vecinas y vecinos de Alcobendas a encontrar recursos y servicios de apoyo en la mejora del bienestar emocional.

La vida de cualquier persona pasa por distintas situaciones; en algunas ocasiones, estos avatares vitales producen dolor, sensaciones de inseguridad, miedo, angustia, la impresión de estar desbordados o un profundo malestar personal.

A veces no nos atrevemos a compartir estos sentimientos con nuestro entorno familiar y social más próximo o, simplemente, no sabemos a dónde dirigirnos.

Desde los distintos servicios del Ayuntamiento hemos querido facilitarte una breve guía con una recopilación de los apoyos que podemos prestaros a las vecinas y vecinos en el cuidado de la salud emocional en las distintas etapas de la vida. Desde cada una de estas fichas puedes encontrar el enlace, teléfono y dirección de cada servicio para obtener una información más amplia.

Es importante aclarar que los apoyos que pueden prestar estos servicios y asociaciones no sustituyen a la atención sanitaria especializada en salud mental, pero pueden ayudar a prevenir situaciones más graves, facilitar una mejora en nuestra salud emocional o ayudar a recuperarnos como complemento de un tratamiento especializado en salud mental.



## Indice:

- Pág. 2 Introducción.
- Págs. 4 y 5 Ficha Centro Psicopedagógico Municipal.
- Pág. 6 Ficha Servicio de Salud Municipal.
- Pág. 7 Ficha Servicio de Infancia, Adolescencia y Juventud. IMAGINA.
- Pág. 8 Ficha Servicio de Igualdad de Género: Mujer, LGTBI.
- Págs. 9-11 Ficha Servicio de Personas Mayores.
- Pág. 12 Ficha Servicios Sociales Municipales.
- Pág. 13 Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género (PMORVG).
- Pág. 14 Ficha Servicio de Asistencia a la Víctima de la Policía Local de Alcobendas (SAV).
- Pág. 15 Ficha Centro de Atención Integral a Drogodependientes de Alcobendas (CAID).
- Pág. 16 Ficha Asociación de Familiares y Afectados de Salud Mental (AFASAME).
- Pág. 17 Ficha Asociación Trastornos Bipolar y Depresivo de Alcobendas (ASOBIDE).
- Pág. 18 Ficha Fundación Salto.
- Pág. 19 Ficha Teléfonos de apoyo al bienestar emocional y salud mental.



## Centro Psicopedagógico Municipal.

- Área municipal de la que depende: Dirección General de Cultura y Educación. Subdirección de Educación.
- Descripción del recurso/servicio de atención que presta:

El Centro Psicopedagógico Municipal es un servicio gratuito del Ayuntamiento de Alcobendas. Su misión es contribuir a promover el bienestar emocional de la población infantojuvenil de Alcobendas y de sus familias a través de programas:

### 1. Unidad de Atención Psicopedagógica:

- Apoyo psicopedagógico ante dificultades relacionadas con la salud emocional.
- Apoyo psicopedagógico ante las dificultades relacionadas con la estructura familiar.
- Atención en coordinación con los centros educativos del municipio y recursos del Ayuntamiento de Alcobendas.
- Actividades grupales para padres y madres: grupos de madres y padres con hijos e hijas de Infantil, Primaria y Secundaria; grupos de madres y padres separados, divorciados y familias reconstituidas.
- Talleres para niños, niñas y adolescentes: ‘Promoción del buen trato entre iguales’, ‘En redes, no enredos’, ‘La inteligencia emocional a través del juego’, ‘Mindfulness’, ‘Manejo de la ansiedad ante los exámenes’ y ‘Hablemos del sufrimiento y el malestar emocional’.

2. Taller de apoyo (prevención de déficits instrumentales): prevención de las dificultades en el aprendizaje. Las actividades se realizarán fuera del horario escolar, de 17 a 19:30 h, de lunes a jueves, en espacios municipales.

3. Tutoría de tarde para alumnos y alumnas de la ESO con dificultades en el aprendizaje, falta de apoyo emocional y/o dificultades asociadas a las estructuras familiares. De 16 a 19:00 h, de lunes a viernes, en espacios municipales.

- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido: población infantojuvenil escolarizada en centros educativos del municipio y sus familias (centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria).
- Profesionales que prestan atención: cinco profesoras/es–animadoras/es, cinco psicólogas, una pedagoga y tres técnicas en Educación y Animación.
- Forma de acceso/derivación: directa por las familias, los centros escolares y derivación de otros recursos (municipales, sanitarios...).
- Canales de atención: cita previa telefónica o por correo electrónico.
- Dirección: c/ Fuego, 73.



- Teléfono: 91 653 02 83.
- Correo electrónico: [psico@aytoalcobendas.org](mailto:psico@aytoalcobendas.org).
- Página web: <https://www.alcobendas.org/es/temas/educacion/centro-psicopedagogico-municipal>
- Horario: de lunes a viernes, de 9 a 15 h. El resto del horario tiene a su disposición un contestador donde los/as interesados/as pueden dejar sus demandas.



## Salud (Promoción y Educación para la Salud)

- Área municipal de la que depende: Área de Familias, Igualdad y Servicios a la Ciudadanía. Concejalía delegada de Salud, Consumo, Infancia, Adolescencia, Juventud y Promoción de la Igualdad. Dirección General de Bienestar Social y Servicios Sociales.
- Descripción del recurso/servicio de atención que presta:  
Atención gratuita a los escolares del municipio y a sus familias, cuyo objetivo principal es fomentar el nivel de salud de la población infantil y juvenil a través de los exámenes preventivos de salud, y de la educación y promoción sanitaria, tan importante en estas edades, a través de talleres.
- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido: menores escolarizados/as en los centros educativos de Alcobendas (escuelas infantiles, CEIP e IES), sus familias y el personal docente.
- Profesionales que prestan atención: una médica, una técnica superior de Salud Pública, profesionales especializados/as de entidades y recursos sociosanitarios de la zona norte de Madrid, asociaciones del ámbito de la salud mental y personal de Cruz Roja, a través de un convenio con el Ayuntamiento de Alcobendas.
- Formas de acceso/derivación: solicitud a través del correo electrónico o por llamada telefónica al Servicio Municipal de Salud.
- Canales de atención: actividades presenciales en el centro educativo.
- Dirección: c/ Libertad, 6.
- Teléfono: 91 663 70 01 (extensión 4090).
- Correo electrónico: [ellorente@aytoalcobendas.org](mailto:ellorente@aytoalcobendas.org) o [pediatriaonline@aytoalcobendas.org](mailto:pediatriaonline@aytoalcobendas.org).
- Página web: <https://www.alcobendas.org/es/temas/bienestar-social/salud>
- Horario escolar.



## Servicio de Juventud, Infancia y Adolescencia

- Área municipal de la que depende: Área de Familias, Igualdad y Servicios a la Ciudadanía. Concejalía delegada de Salud, Consumo, Infancia, Adolescencia, Juventud y Promoción de la Igualdad. Dirección General de Bienestar Social y Servicios Sociales.

- Descripción del recurso/servicio de atención que presta:

Asesoramiento gratuito sobre temas de interés juvenil, un espacio de escucha con información especializada, orientación a través de asesorías y difusión de ofertas e iniciativas juveniles utilizando distintos soportes.

- Asesoría de Programas Europeos.
- Asesoría Jurídica para jóvenes.
- Asesoría Psicológica para jóvenes.
- Asesoría de Naturaleza para jóvenes y familias.
- Asesoría de Estudios para jóvenes.
- Espacio de Empleo para jóvenes
- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido: jóvenes de 18 a 35 años.
- Profesionales que prestan atención: profesionales de la Oficina de Información y Asesoramiento Juvenil y otros/as expertos/as en cada asesoría.
- Forma de acceso/derivación: con cita previa solicitada por correo electrónico, telefónica o presencial.
- Canales de atención: presencial, telefónico y por correo electrónico.
- Dirección: c/ Ruperto Chapí, 18.
- Teléfonos: 91 659 09 57 y Whats App 674 609 503.
- Correo electrónico: [oij@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:oij@imagina.aytoalcobendas.org).
- Página web: <https://www.imaginalcobendas.org/>
- Asesoría de Programas Europeos: <https://www.imaginalcobendas.org/programas-europeos/>
- Asesoría Jurídica para jóvenes: <https://www.imaginalcobendas.org/informacion-juvenil/asesorias/asesoria-juridica/>
- Asesoría Psicológica para jóvenes: <https://www.imaginalcobendas.org/salud/asesoria-psicologica/>
- Asesoría de Naturaleza para jóvenes y familias: <https://www.imaginalcobendas.org/ocio/asesoria-de-naturaleza/>
- Asesoría de Estudios para jóvenes: <https://www.imaginalcobendas.org/formacion/asesoria-de-estudios/>
- Espacio de Empleo para jóvenes: <https://www.imaginalcobendas.org/empleo/>
- Horario: de lunes a viernes de 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 h.



## Casa de la Mujer 'Clara de Campoamor'

- Área municipal de la que depende: Concejalía delegada de Salud, Consumo, Infancia, Adolescencia, Juventud y Promoción de la Igualdad. Dirección General de Bienestar Social y Servicios Sociales. Servicio gratuito.

- Descripción del recurso/servicio de atención que presta:

Recurso municipal desde donde se gestionan todos los aspectos relacionados con los ámbitos de:

- MUJER.

- INMIGRACIÓN.

- LGTBI.

- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido: presta atención psicosocial individualizada y en grupo a mujeres mediante:

- Acompañamiento psicológico a mujeres..

- Talleres: la oferta actualizada de los talleres puede consultarse a través de la web municipal [alcobendas.org](http://alcobendas.org) o en la revista municipal Sietedías.

- Acciones preventivas y de sensibilización dirigidas a todos los sectores de la población general.

- Asesoramiento sociocultural a mujeres, personas LGTBI y migrantes.

- Profesionales que prestan atención: psicólogas, abogadas y animadores sociales

- Forma de acceso/derivación: acceso directo (presencial, telefónico o por correo electrónico).

- Canales de atención: presencial, telefónico y por correo electrónico.

- Dirección: c/ Málaga, 50.

- Teléfono: 91 654 37 87.

- Correo electrónico: [casamujer@aytoalcobendas.org](mailto:casamujer@aytoalcobendas.org).

- Página web: <https://www.alcobendas.org/es/ayuntamiento/equipamiento-municipal/casa-de-la-mujer>

- Horario: de lunes a viernes, de 9 a 14 h, y lunes y miércoles, de 16 a 19:30.



## Servicio de Personas Mayores

- Área municipal de la que depende: Concejalía delegada de Familias, Protección Social y Personas Mayores. Dirección General de Bienestar Social y Servicios Sociales.

- Descripción del recurso/servicio de atención que presta:

El Servicio de Personas Mayores de Alcobendas tiene como misión favorecer el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores para mejorar su calidad de vida y su participación social.

1. Orientación e información: terapia ocupacional, animación sociocultural y asesoría jurídica.

2. Prevención de la dependencia y servicios básicos:

- Comida y cena en centro y a domicilio.

- Préstamo de elementos de apoyo (sillas, andadores, relojes geolocalizadores...).

- Asesoramiento en adecuación de la vivienda, subvención para adecuación de la vivienda.

- Podología en el centro o a domicilio.

- Peluquería en el centro y corte de pelo a domicilio.

- Transporte adaptado.

- Plan de actividades ocupacionales a domicilio.

3. Actividades y talleres:

- Diversos talleres para un envejecimiento activo.

4. Participación comunitaria:

- Programa de Voluntariado.

- Espacios para compartir.

- Actividades comunitarias (“Semana de las Personas Mayores”, “Muestra de Teatro”, fiestas locales, actividades intergeneracionales...).

- Viajes y excursiones.

- Apoyo a asociaciones de Mayores y Salud.

- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido: personas mayores del municipio de Alcobendas y sus familias.

- Profesionales que prestan atención: en los cinco centros municipales de mayores trabaja un equipo multidisciplinar (animadores/as socioculturales, educador, terapeutas ocupacionales, técnicos/as auxiliares, auxiliares de Geriatria y administrativos/as, etc.).

- Forma de acceso/derivación: personas mayores y/o sus familias de forma presencial o previa cita.

- Canales de atención: presencial, telefónico y por correo electrónico.



• **Direcciones:**

UNIDAD ADMINISTRATIVA DEL SERVICIO DE PERSONAS MAYORES

(CENTRO DE MAYORES PEDRO GONZÁLEZ GUERRA)

C/ Orense, 5-7 (2ª planta).

Teléfono: 91 241 41 00.

Correo electrónico: *mayores@aytoalcobendas.org*.

Horario de la unidad administrativa: de lunes a viernes, de 9:30 a 13:30 h, y de lunes a jueves, de 16 a 17:30 h (excepto los meses de verano).

CENTRO DE MAYORES CARMEN GARCÍA BLOISE

C/ Olivar, s/n.

Teléfono: 91 652 36 30.

Correo electrónico: *cgbloise@aytoalcobendas.org*.

Horario: de lunes a viernes, de 9:30 a 20 h, y sábados, domingos y festivos, de 9:30 a 14 y de 16 a 20.

CENTRO DE MAYORES MARÍA ZAMBRANO

C/ Daoiz, 11.

Teléfono: 91 661 95 07.

Correo electrónico: *mzambrano@aytoalcobendas.org*.

Horario: de lunes a viernes, de 9:30 a 20 h, y sábados, domingos y festivos, de 9:30 a 14 y de 16 a 20.

CENTRO DE MAYORES PEDRO GONZÁLEZ GUERRA

C/ Orense, 5-7.

Teléfono: 91 241 42 00.

Correo electrónico: *conspgguerra@aytoalcobendas.org*.

Horario: de lunes a domingo, de 9:30 a 20 h.



## CENTRO DE MAYORES RAMÓN RUBIAL

Plaza de Ramón Rubial 1 (esquina a c/ Salamanca).

Teléfono: 91 663 68 64.

Correo electrónico: *ramonrubial@aytoalcobendas.org*.

Horario: de lunes a viernes, de 9:30 a 20 h, y sábados, domingos y festivos, de 9:30 a 14 y de 16 a 20.

## CENTRO DE MAYORES JOSEFINA GAYA CURIEL

C/ Salvia, 135.

Teléfono: 91 659 76 02.

Correo electrónico: *urbanizaciones@aytoalcobendas.org*.

Horario: de lunes a viernes, de 9:30 a 14 y de 16 a 20 h.

## CENTRO DE DÍA MUNICIPAL ALCOBENDAS II

C/ Pablo Picasso, 38.

Teléfono: 91 241 46 26.

Correo electrónico: *nciudad@sacyr.com*.

Horario: de lunes a viernes, de 8 a 19 h.

### • Páginas web:

<https://www.alcobendas.org/es/colectivos/mayores>

<https://www.alcobendas.org/es/temas/bienestar-social/mayores/servicios-para-mayores>



## Servicios Sociales de Alcobendas:

- Denominación del servicio de atención: Equipo de Familia e Infancia.
- Área municipal de la que depende: Concejalía delegada de Familias, Protección Social y Personas Mayores. Dirección General de Bienestar Social y Servicios Sociales.
- Descripción del recurso/servicio de atención que presta:  
Orientación, apoyo e intervención con familias con menores en situación de moderado y grave riesgo de desprotección.
- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido: familias y menores en riesgo.
- Profesionales que prestan atención: psicólogos/as, educadores/as y trabajadores/as sociales.
- Forma de acceso/derivación: acceso directo a partir de la demanda de atención (presencial, telefónico o por correo electrónico).
- Canales de atención: presencial, telefónico y por correo electrónico.
- Dirección: c/ Libertad, 6.
- Teléfonos: 91 663 70 01 (extensión 4026) y 673 480 583.
- Correo electrónico: [ssociales@aytoalcobendas.org](mailto:ssociales@aytoalcobendas.org).
- Página web: <https://www.alcobendas.org/es/temas/bienestar-social/servicios-sociales>
- Horario: de lunes a viernes, de 9 a 13:30 h.



## Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género (PMORVG)

Área municipal de la que depende: Bienestar Social. Servicio de Promoción de la Igualdad.

Descripción del recurso/servicio de atención que presta:

Se trata de un recurso municipal enmarcado en la Red de Recursos para Mujeres de la Comunidad de Madrid. Se presta una atención integral a las víctimas de violencia de género.

- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido: presta atención psicosocial individualizada a:
  - Mujeres víctimas de violencia de género y a sus hijos e hijas y personas dependientes.
  - Adolescentes víctimas directas de la violencia machista.
  - A toda la población en general a través de acciones preventivas y de sensibilización
- Profesionales que prestan atención: 3 psicólogas especialistas en intervención con víctimas de violencia de género, 1 psicóloga infanto juvenil, 1 trabajadora social, 1 jurista especialista en violencia de género, 1 orientación laboral para víctimas.
- Formas de acceso/derivación: mediante cita previa presencial, telefónica, por correo electrónico o por redes sociales, o por derivación del Punto de Coordinación del Observatorio (por orden de protección) o de otros servicios y recursos.
- Dirección: c/ Málaga, 50.
- Teléfono: 91 654 37 87.
- Correo electrónico: [casamujer@aytoalcobendas.org](mailto:casamujer@aytoalcobendas.org).
- Página web: [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org).
- Horario: de lunes a viernes, de 9 a 14 h, y lunes y miércoles, de 16 a 19:30 h.



## Servicio de Asistencia a la Víctima de la Policía Local (SAV)

- Área municipal de la que depende: Seguridad Ciudadana.

- Descripción del recurso/servicio de atención que presta:

Asistencia/atención a personas que sufren una victimización, un riesgo victimal o un incidente en Alcobendas.

- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido: toda la población.

- Profesionales que prestan atención: dos profesionales (una psicóloga y una abogada).

- Formas de acceso/derivación: presencial, teléfono (gratuito), por correo electrónico y por derivación de la Policía Local o de otros servicios.

- Canales de atención: presencial y telefónico.

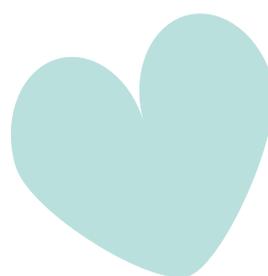
- Dirección: Plaza del Pueblo, 1.

- Teléfono: 900 101 029.

- Correo electrónico: *asistenciavictima@aytoalcobendas.org*.

- Página web: *<https://www.alcobendas.org/es/ayuntamiento/equipamiento-municipal/servicio-de-asistencia-a-la-victima-sav>*

- Horario: de lunes a jueves, de 9 a 18 h, y viernes, de 9 a 14. Julio y agosto: de lunes a jueves, de 9 a 15:30, y viernes, de 9 a 15 h.



## CAID (Centro de Atención Integral a Drogodependientes)

- Área municipal de la que depende: Área de Familias, Igualdad y Servicios a la Ciudadanía. Concejalía delegada de Salud, Consumo, Infancia, Adolescencia, Juventud y Promoción de la Igualdad.

Dirección General de Bienestar Social y Servicios Sociales. Servicio gratuito.

- Descripción del recurso/servicio de atención que presta:

Ofrece diagnóstico y tratamiento a personas que sufren un trastorno adictivo desde un abordaje multidisciplinar, apoyo a sus familiares y actuaciones preventivas en el ámbito comunitario y educativo.

- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido: menores, jóvenes, adultos, familias, docentes y otros agentes comunitarios de Alcobendas y de su área de influencia, zona norte de la Comunidad de Madrid.

- Profesionales que prestan atención: un responsable técnico, dos médicos, dos psicólogas clínicas, un psicólogo general sanitario, una enfermera, un auxiliar de clínica, un trabajador social, dos educadoras y un auxiliar administrativo.

- Forma de acceso/derivación: acceso directo a partir de la demanda (presencial, telefónico o por correo electrónico).

- Canales de atención: presencial, telefónico y por correo electrónico.

- Dirección: c/ Libertad, 6.

- Teléfono: 91 663 70 01 (extensión 4004).

- Correo electrónico: [caid@aytoalcobendas.org](mailto:caid@aytoalcobendas.org).

- Página web: <https://www.alcobendas.org/es/temas/bienestar-social/salud/caid>

- Horario: de 8 a 15 h, y los lunes, de 8 a 20.



## Asociación de Afectados y Familiares de Salud Mental (AFASAME)

- Descripción del recurso/servicio de Atención que presta:

Se realizan talleres de rehabilitación psicosocial (arte, cognitivo, vida saludable, 'mindfulness'), participación comunitaria, huerto urbano, senderismo, deporte, grupo de familias, grupo de apoyo mutuo...

- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido: personas adultas con enfermedad mental grave y duradera y personas jóvenes (de 18 a 35 años) con trastorno y/o sufrimiento emocional (para este grupo no se necesita diagnóstico.)
- Profesionales que prestan atención: una psicóloga y dos trabajadoras sociales.
- Voluntarios con los que cuenta de apoyo: un profesor de taichi, un profesor de manejo de móviles, un profesor de risoterapia y una profesora de cognitivo.
- Formas de acceso/derivación: presencial, telefónica, por correo electrónico y por derivación de la Policía Local o de otros servicios. Es imprescindible tener una entrevista inicial, que se solicitará con cita previa.
- Canal de atención: presencial (las citas previas pueden solicitarse por correo electrónico, 'whatsapp' o teléfono).
- Direcciones: c/ Cáceres, 18 (Casa de las Asociaciones), en Alcobendas, y c/ Dos de mayo 6 (Centro Actúa), en San Sebastián de los Reyes.
- Teléfono: 640 830 054.
- Correo electrónico: [afasame@yahoo.es](mailto:afasame@yahoo.es).
- Página web: [www.afasame.org](http://www.afasame.org).
- Horario: de 10 a 18:30 h. Atención telefónica: de 10 a 14:30 h.



## Asociación Trastornos Bipolar y Depresivo de Alcobendas (ASOBIDE)

- Descripción del Recurso/Servicio de Atención que presta:

Informar y educar sobre estos trastornos tanto a afectados como a familiares para favorecer la aceptación y manejo de los mismos; aprender estrategias y técnicas psicoterapéuticas que ayuden a afrontar las distintas fases de la enfermedad; regular el estilo de vida y manejar el estrés; ayudar al proceso de socialización; luchar contra la estigmatización, y mejorar la calidad de vida de los afectados y prevenir las recaídas para reducir el número de hospitalizaciones.

- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido: personas ya diagnosticadas de estos dos tipos de trastornos.

- Profesional que presta atención: una psicóloga.

- mVoluntarios con los que cuenta de apoyo: las mismas personas asociadas y sus familiares colaboran altruistamente con ciertos eventos.

- Formas de acceso/derivación: a través de llamada telefónica a la asociación, por 'whatshap 'o por correo electrónico, con posterior cita con la psicóloga.

- Canales de atención: actividades presenciales y grupos de terapia en la asociación.

- Dirección: Plaza del Pueblo, 1 (Centro Cívico Distrito Centro).

- Teléfono: 647 948 868.

- Correo electrónico: *trastornobipolaralcobendas@hotmail.com*.

- Página web: *www.asobide.org*.

- Horario: martes, de 18 a 19:30 h.



## Fundación Salto

- Descripción del recurso/servicio de atención que presta:

Centro de Rehabilitación Laboral para Personas con Enfermedad Mental. Empleo con Apoyo para Personas con Enfermedad Mental.

- Ámbito de actuación/población a la que va dirigido:

- Centro de Rehabilitación Laboral para Personas con Enfermedad Mental :

- Personas con enfermedad mental del Área de Salud Mental de Alcobendas, Colmenar Viejo y Tetuán (Madrid).

- Empleo con Apoyo para Personas con Enfermedad Mental

- Personas con enfermedad mental de la Comunidad de Madrid.

- Profesionales que prestan atención:

- Centro de Rehabilitación Laboral para Personas con Enfermedad Mental: un director, un psicólogo, un terapeuta, un técnico de apoyo a la inserción Laboral, un preparador laboral, tres maestros de taller y un administrativo.

- Empleo con Apoyo para Personas con Enfermedad Mental: un técnico de apoyo a la inserción laboral y un auxiliar administrativo.

- Forma de acceso/derivación:

- n Centro de Rehabilitación Laboral para Personas con Enfermedad Mental: derivación por parte de los centros de salud mental, de Alcobendas, Colmenar Viejo y Tetuán (Madrid).

- Empleo con Apoyo para Personas con Enfermedad Mental: derivación de los centros de salud mental.

- Canal de atención: presencial.

- Dirección: c/ José Echegaray 18-nave 4 (Alcobendas).

- Teléfono: 91 653 93 31.

- Correo electrónico: [info@fundacion-salto.org](mailto:info@fundacion-salto.org).

- Página web: <https://www.fundacion-salto.org/>

- Horario: de lunes a jueves, de 8 a 18 h, y viernes, de 8 a 15:30.



## Teléfonos de apoyo al bienestar emocional y salud mental

### Comunidad de Madrid:

- Teléfono del Menor: si tienes entre 6 y 17 años y tienes problemas de cualquier tipo, puedes llamar a los teléfonos 116, 111 y 900 202 010. Funciona las 24 horas todos días del año y la llamada es totalmente gratuita. Te garantiza la absoluta confidencialidad de la llamada y de todos los datos que nos facilites.

Está atendido por un equipo de profesionales que te ofrecerán asesoramiento jurídico, social y psicológico.

Contacto: Dirección General de Infancia, Familia y Fomento de la Natalidad. C/ Manuel de Falla, 7 (Madrid).

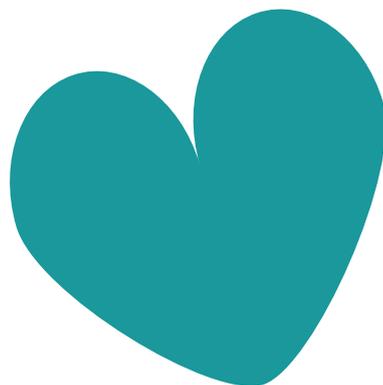
<https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/linea-telefonica-ayuda-ninos-adolescentes-116-111#:~:text=L%C3%ADnea%20telef%C3%B3nica%20de%20ayuda%20a,116%20111%20%7C%20Comunidad%20de%20Madrid>

- Servicio de Asistencia Psicológica para Jóvenes: te ofrece ayuda y orientación para gestionar tus emociones y resolver tus conflictos, dudas o crisis psicológicas. Te atenderán profesionales especializados/as de forma individualizada, anónima y confidencial. Atiende a través del teléfono o del 'whatsapp' 900 143 000 de lunes a domingo, de 15 a 24 h.

Correo electrónico: [saludmental1430@madrid.org](mailto:saludmental1430@madrid.org).

Página web: <https://www.comunidad.madrid/servicios/juventud/sal-dudas>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social: la línea 024 de Atención a la Conducta Suicida funciona las 24 horas los días del año. Es gratuita, accesible, inmediata, confidencial y está atendida por personas expertas para dar apoyo a personas con conductas suicidas, a familiares y a allegadas/as e intervenir, en el caso de ser necesario, en situaciones complejas de alto riesgo.





**Redes de Bienestar  
Emocional en  
Alcobendas**



**ALCOBENDAS**

♥ ♡ ♣ ♠ late por ti