

PARLEM SOBRE SALUT MENTAL

Un any més, des de l'AFA Paco Candel ens sumem a la Setmana de la Solidaritat de l'Hospitalet, que aquest any torna a tractar el tema de la salut mental.

Les comissions d'Acció Social i Coeducació han treballat conjuntament en un recull de propostes i recursos per poder parlar en família sobre salut mental.

Us animem a consultar-los, així com una infografia que hem elaborat amb dades rellevants per fomentar la reflexió i sensibilització entorn a l'estigma que encara avui dia existeix entorn a la salut mental a la nostra societat.



LITERATURA PER A INFANTS PETITS

1. "L'elefant" - depressió
2. "Els dimarts, el meu tiet i els extraterrestres" - transtorn bipolar
3. "Jo, Chloe" - salut mental
4. "No vull separar-me de la meva mare" - ansietat per separació
5. "La preocupación de Lucía" - pors
6. "Les pors del capità Cacúrcies" - pors irracionals
7. "Viatge a l'alegria" - sanar el dolor
8. "Paraules màgiques per moments difícils" - resoldre dificultats

MATERIAL AUDIOVISUAL PER A INFANTS

- https://www.youtube.com/watch?v=IVH_0wJFzdU : Salut mental en infants
- <https://youtu.be/aLzVRS4EBek> : Què és la salut mental?-Info K

MATERIAL AUDIOVISUAL PER A FAMÍLIES

- <https://youtu.be/GxqaHeWFEkU> : El jove que s'aixeca
- <https://www.ccma.cat/tv3/alcarta/sense-ficcio/veus-contra-lestigma/video/5691906/> : Sense ficció - Veus contra l'estigma
- <http://www.ccma.cat/tv3/alcarta/30-minuts/buscant-la-sortida/video/6122030/> : 30 minuts - Buscant la sortida

