



# La Federación: Promocionando la Salud Mental

Servicio Regional gratuito a través del cual se da respuesta a las demandas de información, asesoramiento y orientación en Salud Mental a cualquier persona que lo demande. Puede ser información sobre las entidades, servicios, voluntariado, discapacidad, etc. Para atender demandas específicas sobre mujer y Salud Mental se ha creado el SIO Mujer.

Servicio confidencial telefónico y/o a través de mail.



El Observatorio de Salud Mental es una herramienta de recogida de información, de participación ciudadana, de análisis y detección de situaciones de vulnerabilidad de Derechos que, cuando es necesario, interviene de forma práctica y directa a través del Programa #AlertaEstigma. Cualquiera puede alertar sobre una noticia, suceso o situación estigmatizante en Salud Mental.

Servicio confidencial telefónico y/o a través de mail.



El Comité en Primera Persona es un órgano participativo compuesto por personas con experiencia en Salud Mental que creen en la máxima de "Nada para nosotr@s sin nosotr@s". Representan y ponen voz participando en la toma de decisiones, concretando líneas de trabajo y acciones de lucha contra el estigma, de sensibilización y promoción de la Salud Mental.



Red Regional de Mujeres, "Cuenta con nosotras y nosotras contigo". Es un grupo de mujeres con experiencia en salud mental que participan activamente en la defensa de sus derechos y en la incorporación de la perspectiva de género en el ámbito de la Salud Mental.



El día 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental. Día festivo y reivindicativo que la Federación celebra a nivel regional y en el que damos visibilidad al colectivo organizando actividades donde se Promociona la Salud Mental.



Promocionar la Salud Mental a través del deporte. Todos los años celebramos a nivel regional las Jornadas Deportivas de Salud Mental. Un espacio para convivir y compartir saludablemente.



Nuestro Modelo de Voluntariado en Salud Mental está organizado #EnRed e incluye la Promoción, la Formación y la Organización de nuestro@s Voluntari@s en las distintas entidades miembro.



## FEAFES SM EXTREMADURA

C/San José nº49 B - Almendralejo - 06200 Badajoz.  
info@feafesextremadura.com  
**682 632 100**  
www.feafesextremadura.com

Financiado por:



# LA SALUD MENTAL ES UN ESTADO DE BIENESTAR,

tanto es así que podemos afirmar que **no hay Salud sin Salud Mental.**



La adquisición de ciertos hábitos pueden ayudar a cultivar una buena Salud Mental y a prevenir problemas.

**Cuídate**  
Come bien  
No consumas drogas  
Haz ejercicio

**Haz vida social**  
Cuida tus relaciones personales

**Mantente Activo/a**  
Ocupa tu tiempo libre  
Diviértete

**Mente positiva**  
Gestiona tus pensamientos  
Relájate

**Descansa**  
Duerme bien  
Evita el estrés

**Pide ayuda**  
Comunicate

Las personas con problemas de Salud Mental estudian, trabajan, tienen familia, hijos/as, amigos/as y ejercen sus derechos y obligaciones como el resto de la ciudadanía.

**Un problema de Salud Mental no define a una persona, es una circunstancia más en su vida.**



"Don Quijote soy y mi profesión la de andante caballería. Son mis leyes, el deshacer entuertos, prodigar el bien y evitar el mal. Huyo de la vida regalada, de la ambición y la hipocresía, y busco para mi propia gloria la senda más angosta y difícil. ¿Es eso, de tonto y mentecato?." Miguel de Cervantes.

## Sabías que...

1 de cada 4 personas sufrirá un problema de Salud Mental a lo largo de su vida.

El 6,7% de la población de España está afectada por la ansiedad, exactamente la misma cifra de personas con depresión.

El 3% de la población adulta tiene un trastorno mental grave. Esto supone más de un millón de personas.

Entre el 10-20% de los niños/as en España sufren algún trastorno mental y solo una quinta parte reciben un tratamiento adecuado.

Más de la mitad de las personas con trastorno mental que necesitan tratamiento no lo reciben.

En España se suicidan 10 personas al día. El suicidio es la primera causa de muerte no natural en nuestro país, la mayoría de suicidios están muy relacionados con los problemas de Salud Mental.

SIO: Servicio de Información y Orientación en Salud Mental

**682 632 100**



# #HaciendoSaludMentalEnExtremadura

**Feafes Salud Mental Extremadura** es la Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Problemas de Salud Mental de Extremadura. Es una entidad de naturaleza asociativa y sin ánimo de lucro.

Esta Federación representa a más de 4.000 familias y está compuesta por 10 Asociaciones repartidas por toda Extremadura que ofrecen cobertura a toda la geografía extremeña trabajando en red por y para la mejora de la Salud Mental en nuestra Comunidad.

## MISIÓN:

La mejora de la calidad de vida de las personas con experiencia en Salud Mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento asociativo.

## VISIÓN:

Queremos consolidarnos como organización líder en Salud Mental y como el movimiento asociativo que une a todas las personas con experiencia en Salud Mental y sus familias.

## VALORES:

#Transparencia #Eficacia  
#Democracia #Justicia #Equidad  
#Universalidad #Solidaridad  
#Autodeterminación #Liderazgo  
#Participación

## PILARES en los que fundamentamos nuestra filosofía de trabajo:

### MODELO COMUNITARIO

“La atención a la Salud Mental debe hacerse en la Comunidad”.

### EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN

“Nada para nosotros/as sin nosotros/as”.

### ENFOQUE DE DERECHOS HUMANOS

“Todos los seres humanos nacen libres en dignidad y derechos”.

### COMBATIR EL ESTIGMA

“Soy como tú”.

La mala prensa, el estigma y, sobre todo, la falta de promoción de la Salud Mental, ha construido en nosotros/as un ideario lleno de prejuicios que nos abocan a no recurrir con “normalidad” a los servicios y recursos existentes para que atiendan y cuiden nuestra Salud Mental.

**“Es importante que conozcas los recursos y servicios de Salud Mental y que hagas uso de ellos si lo necesitas”**



**La Salud Mental se puede recuperar o mejorar**

## RECURSOS Y PROGRAMAS FEAFES

- Centros de Rehabilitación Psicosocial
- Programas de Integración Social
- Programas Laborales
- Pisos Supervisados
- Centro de Rehabilitación Residencial
- Voluntariado en Salud Mental
- Servicios de Información y Orientación en Salud Mental
- Orientación y sensibilización en el TDAH y T. Asociados
- Programas de Acompañamiento Integral
- Programas de Apoyo Mutuo/Escuelas de Familia
- Programas de Atención a niños con Déficits Cognitivos

## #FeafesEnRed



**FEAFES SM ALMENDRALEJO:** info@feafesalmendralejo.com - 924 664677

**APAFEM FEAFES BADAJOZ:** apafemfeafesbadajoz@gmail.com - 924 267010

**FEAFES SM CALMA MÉRIDA:** asociacioncalma@gmail.com - 651 992 607

**FEAFES SM NAVALMORAL:** feafesnavalmoraldelamata@gmail.com - 623 155 010

**AEMIS SM BADAJOZ:** aemis.ocio@gmail.com - 924 238421

**FEAFES SM MÉRIDA:** crps@feafesmerida.com - 924 300457

## CONTACTA E INFÓRMATE DE SUS SERVICIOS

**PROINES SM DON BENITO:** proines@proines.es - 924805077

**FEAFES SM CORIA:** coordinador.smcoria@gmail.com - 927 504362

**FEAFES SM PLASENCIA:** feafesplasencia7@gmail.com - 927 419887

**FEAFES SM ZAFRA:** gerencia@feafeszafra.com - 924 555943