

PROFESIONALES DEL HOSPITAL QUIRÓNSALUD HUELVA Y LA FUNDACIÓN QUIRÓNSALUD ACERCAN EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL A LOS ADOLESCENTES A TRAVÉS DEL PROGRAMA STAY HEALTHY

- El programa de Fundación Quirónsalud desarrolló los días 8 y 9 de octubre dos jornadas en el Colegio Santo Ángel de la Guarda con motivo del Día Mundial de la Salud Mental



Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora cada 10 de octubre, la Fundación Quirónsalud, gracias a la colaboración de profesionales del Hospital Quirónsalud Huelva, acercan a los jóvenes onubenses la importancia de cuidar su bienestar emocional a través de dos jornadas del programa educativo Stay Healthy, que se desarrollaron los días 8 y 9 de octubre en el Colegio Santo Ángel de la Guarda de Huelva.

La iniciativa pone el foco en una etapa especialmente importante para la adquisición de hábitos y herramientas de autocuidado como es la adolescencia. A través de un planteamiento cercano y participativo, las sesiones buscan que los estudiantes comprendan qué significa cuidar la salud mental, aprendan a reconocer y gestionar sus emociones y conozcan recursos prácticos que puedan incorporar a su vida cotidiana. Stay Healthy es un programa de innovación educativa de Fundación Quirónsalud dirigido a adolescentes que tiene como propósito promover hábitos de vida saludables y prevenir conductas de riesgo mediante una metodología cercana y adaptada a su realidad.

El proyecto se desarrolla en centros educativos de toda España y combina talleres presenciales, recursos digitales y acciones dirigidas también a docentes y familias.

Durante las jornadas del Colegio Santo Ángel de la Guarda, los alumnos de E.S.O tendrán la oportunidad de reflexionar sobre la importancia del bienestar emocional y de aprender estrategias que les ayuden a identificar cómo se sienten, expresar sus emociones adecuadamente y afrontar situaciones que pueden generar malestar.

La propuesta educativa sobre salud mental de Stay Healthy aborda, entre otras cuestiones, qué es la salud mental y por qué es importante, la identificación y gestión de las emociones, herramientas para favorecer el bienestar emocional y la resolución de dudas de los propios adolescentes, favoreciendo el diálogo y la participación en el aula.

Aprender a pedir ayuda también es cuidarse

Uno de los mensajes que pretende trasladar el programa es que cuidar la salud mental forma parte del cuidado integral de la salud. Hablar de lo que preocupa, aprender a identificar el malestar emocional y físico, y recurrir a personas de confianza o profesionales cuando sea necesario son aprendizajes especialmente relevantes durante la adolescencia.

La celebración de estas jornadas los días 8 y 9 de octubre, coincidiendo con la proximidad del Día Mundial de la Salud Mental, ofrece así una oportunidad para trasladar la conversación sobre el bienestar emocional a las aulas y favorecer que los adolescentes puedan hablar de salud mental de manera abierta, natural y sin estigmas.

Con esta iniciativa, Fundación Quirónsalud, a través de Stay Healthy, continúa apostando por la educación y la prevención como herramientas para que los jóvenes puedan tomar decisiones informadas sobre su salud y convertirse en protagonistas de su propio bienestar físico, emocional y social.