

**2024ER43200// PROPOSICIÓN 1339 DE 2024// CONCEJO DE BOGOTÁ// BANCADA
PARTIDO ECOLOGISTA COLOMBIANO LARA// SALUD MENTAL**

Entorno Cuidador Comunitario.

13. ¿Qué programas específicos existen para prevenir el suicidio y autolesión en la población joven de Bogotá?

Respuesta:

El entorno cuidador comunitario es el escenario de encuentro para la vida. “Comprende los espacios donde se da la dinámica social de las personas y los colectivos dispuestos en grupos de base, redes sociales y comunitarias organizadas de manera autónoma y solidaria, las cuales pueden compartir características, objetivos comunes y agruparse para desarrollar actividades y presentarlas ante instancias nacionales y/o territoriales; también hacen parte los espacios conformados por elementos constitutivos naturales, artificiales y elementos complementarios, compuestos por espacios abiertos, caracterizados por el libre acceso (plazas, parques, vías, entre otros) y de espacios a los que la comunidad atribuye valor político, histórico, cultural o sagrado (bibliotecas, ludotecas, casa de cultura, museos, teatros, templos, malocas, estadios, escenarios de participación entre otros)”.

Es por ello, que la promoción del cuidado individual y colectivo de la salud en el Entorno Cuidador Comunitario se desarrolla a partir de acciones que promuevan hábitos y condiciones de vida saludables, mediante el desarrollo de actividades de educación para la salud pública dirigidas a la población que vive o transita en territorios priorizados; realizando la identificación y valoración del riesgo a partir de tamizajes en salud mental, salud sexual y condiciones crónicas.

Teniendo en cuenta lo anterior, se abordan temas relacionados con el cuidado de la Salud Mental desde la educación en salud pública a través de los productos que a continuación se mencionan:

Dispositivos comunitarios para el cuidado colectivo para el bienestar, estos equipos a través de la implementación de sesiones grupales en salud mental busca fomentar el desarrollo de un proceso colectivo con grupos sociales de interés con quienes se propenda por la conformación de las redes en salud mental a partir del acompañamiento y orientación a través de procesos de educación para la salud pública y la consolidación de grupos de apoyo, a partir de los acumulados y aprendizajes de otras vigencias de los convenios GSP-PSPIC, **los cuales están dirigidos a todos los cursos de vida** según el riesgo en salud identificado.

Las temáticas que se abordan en las sesiones educativas con los grupos son:

- Prevención de la violencia intrafamiliar, maltrato infantil, violencia sexual y de género.
- Autocuidado y cuidado mutuo para la seguridad vial

- Resolución de conflictos y solución de problemas
- Prevención de la conducta suicida
- Fortalecimiento de redes de apoyo
- Regulación emocional
- Manejo del estrés y crisis emocionales
- Autoconocimiento (Autoimagen, autoesquema y autoconceptos entre otros)
- Comunicación asertiva, afectiva y efectiva
- Empatía
- Pensamiento crítico y/o creativo
- Toma de decisiones
- Prácticas de crianza positivas
- Manejo de duelos
- Beneficios de la actividad física en la salud mental
- Cesación de tabaco- alcohol-y/o espacios libres de humo de tabaco y aerosoles para la prevención de condiciones crónicas no transmisibles y otros eventos relacionados con la salud mental
- Higiene de sueño y otros hábitos saludables
- Gimnasia cerebral
- Psicoeducación para el manejo de síntomas de ansiedad y depresión
- Reducción del estigma social
- Promoción de la convivencia y prevención de las violencias
- Abordaje de la discriminación étnica y racial
- Entre otras priorizadas por la comunidad

Jornadas MAS Bienestar, desde los equipos **Bienestar Integral es MÁS Salud Mental**, desarrollan acciones de complementariedad en la identificación de deteriorantes y procesos para el cuidado de la salud, de forma que aporte a la identificación temprana del riesgo, además de facilitar el umbral inicial para la gestión de las atenciones en salud.

En este sentido, estas acciones enfocadas para la detección temprana y la gestión del riesgo, se alinea con la política distrital de salud mental, apostándole a la movilización de prácticas de autocuidado para el bienestar integral, la prevención de la conducta suicida, la reducción del estigma, entre otros temas de interés donde participa población mayor de 14 años.

Escuchar para más bienestar, es un conjunto de acciones orientadas a la generación de espacios relacionales con las comunidades, donde se establecen de manera directa o indirecta servicios de acogida, acompañamiento, asistencia, formación, capacitación y canalización a otros servicios sectoriales e intersectoriales, con el fin de afrontar las demandas y necesidades priorizadas por algunas poblaciones según sus necesidades (Resolución 518 de 2015).

Su principal característica es la escucha activa, de la cual debe dar cuenta el producto en su integralidad, “es una forma de disponerse a atender y a comprender a quién requiere ser escuchado. Exige, de quién lo hace, un esfuerzo por comprender las dificultades del otro

desde la forma en que percibe su realidad. Pero también apoyarle para que logre identificar las posibilidades y los recursos que tiene para poder superarlas.

El producto está orientado a dar una respuesta a las demandas y necesidades concretas de personas que habitan calle o en riesgo de habitarla, a personas de los sectores sociales LGBTI y mujeres en sus diversidades de los territorios del distrito, a partir de la participación de todos los actores sociales que la integran y representan, propendiendo por la transformación de las condiciones de las poblaciones en alta vulnerabilidad, a través de Acciones pedagógicas colectivas de larga duración (Parchemos), estas se desarrollarán en espacios concertados previamente, con las poblaciones o población general donde se abordan temas de salud mental según el interés de las comunidades.

Barras futboleras, En el marco del modelo MAS Bienestar la estrategia desarrolla acciones comunitarias de orden distrital las cuales están dirigidas a las barras de fútbol: La Guardia Alirroja Sur de Santa Fe, Comandos Azules y Blue Rain de Millonarios, La Nación Verdolaga y Los Del Sur Bogotá de Nacional y Disturbio Rojo de América de Cali a fin de abordar a los diversos grupos o parches que conforman estas barras fortaleciendo capacidades de liderazgo, habilidades para la vida **con las personas en los distintos momentos del curso de vida** que aporten a la promoción de la sana convivencia y la salud mental comunitaria mediante la apropiación de escenarios deportivos, artísticos, ambientales entre otros que permitan el desarrollo de hábitos y prácticas saludables individuales y colectivas.

Durante las sesiones se hace el recociendo la dinámica del barrismo social, se determinarán temáticas entre las cuales se pueda abordar salud mental, salud sexual y reproductiva y promoción de hábitos de vida saludables para prevención de condiciones crónicas no transmisibles con énfasis en la promoción de entornos activos (actividad física). En formato sesiones colectivas existe el despliegue de múltiples temas para que se determine este proceso.

- Las temáticas que se pueden desarrollar en las sesiones pueden ser:
- Autocuidado y cuidado mutuo para la seguridad vial.
- Promoción de la convivencia y prevención de las violencias
- Prevención de la conducta suicida
- Resolución de conflictos y solución de problemas
- Fortalecimiento de redes de apoyo
- Regulación emocional
- Manejo del estrés y crisis emocionales
- Autoconocimiento (Autoimagen, auto esquema y auto conceptos entre otros)
- Comunicación asertiva, afectiva y efectiva
- Empatía
- Pensamiento crítico y/o creativo
- Toma de decisiones
- Manejo de duelos
- Cesación de tabaco- alcohol-y/o espacios libres de humo de tabaco y aerosoles para la prevención de condiciones crónicas no transmisibles y otros eventos relacionados con la salud mental.

- Higiene de sueño y otros hábitos saludables
- Gimnasia cerebral
- Beneficios de la actividad física en la salud mental.

Además, se socializan las líneas y canales de atención como la Línea 106 “Línea de ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en situación de crisis” dando a conocer sus canales: telefónico marcando 106, gratis desde cualquier operador celular o fijo; WhatsApp con el número 3007548933; Facebook fan page Línea106; correo electrónico linea106@saludcapital.gov.co y otras líneas de atención incluidas en la red de canales de atención y acceso a la justicia (Línea calma, línea 123, línea purpura, línea diversa y línea Salva Vidas de la Fundación Sergio Urrego)

Es importante mencionar que, desde todos los productos el equipo de profesionales responsables de la operación genera según el caso la activación de rutas de atención a través de la respectiva canalización frente a temas relacionados con Salud Mental.