4ta sesión sincrónica: Estrategias de prevención y atención en salud mental/AA4-EV01. Matriz de organización conceptual - Rutas de atención 19/02

En esta sesión iniciamos la socialización del componente formativo Estrategias de prevención y atención en salud mental, donde abordamos la **importancia de la salud mental** y la necesidad de actuar ante situaciones de riesgo, violencia o consumo de sustancias psicoactivas, destacando la **corresponsabilidad de denunciar** y activar las rutas de atención disponibles, incluso como testigo.

Se profundiza en tres áreas principales:

1. **Rutas de atención y protección**:
    a. Violencia intrafamiliar, maltrato infantil y violencia de género: se detallan los pasos para detectar, denunciar y atender casos, incluyendo comisarías, policía, fiscalía, CAPIV, URI, ICBF, hospitales y centros especializados.
    b. Crisis, ideación suicida y trastornos mentales: se enfatiza la importancia de la atención profesional y la disponibilidad de líneas de ayuda, servicios de salud y seguimiento especializado.
    c. Consumo de sustancias psicoactivas: se explica la diferencia entre consumo, abuso y dependencia, así como el procedimiento para acceder a tratamiento a través de EPS e IPS.
2. **Prevención en salud mental**:
    a. Promoción de estilos de vida saludables (alimentación, ejercicio, manejo del estrés).
    b. Educación y concientización sobre salud mental, factores de riesgo y signos de trastornos.
    c. Fortalecimiento del **amor propio, autoestima y redes de apoyo social**.
3. **Familia, ética del cuidado y resiliencia**:
    a. La familia es clave en la formación de autoestima, amor propio y vínculos afectivos.
    b. La ética del cuidado implica cuidar del cuerpo, mente, intelecto y espíritu, promoviendo responsabilidad, solidaridad y prevención de riesgos.
    c. La resiliencia se desarrolla enfrentando crisis familiares y sociales, con acompañamiento afectivo.

Este componente enfatiza que **la salud mental es responsabilidad personal y colectiva**, que la prevención y la atención oportuna son esenciales, y que cuidar de uno mismo permite cuidar a los demás y al entorno.

Además, se dio las orientaciones pertinentes para la actividad AA4-EV01. Matriz de organización conceptual - Rutas de atención.