

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

MAYO

**GRATUITO
SIN INSCRIPCIÓN**

- ✓ GESTIONAR EL MALESTAR
- ✓ REDUCIR CONFLICTOS FAMILIARES
- ✓ MEJORAR HABILIDADES LABORALES
- ✓ CONOCER GENTE INTERESANTE
- ✓ TIEMPO DE OCIO CON CALIDAD



LUNES	CJ Carrús	16:00 - 20:00
MARTES	CJ Pedanías	16:00 - 20:00
MIÉRCOLES	CCCE L' Escorxador	10:00 - 12:00
	CCCE L' Escorxador	16:00 - 20:00
JUEVES	CCCE L' Escorxador	10:00 - 12:00
	CCCE L' Escorxador	16:00 - 20:00
VIERNES	CCCE L' Escorxador	10:00 - 12:00
	CCCE L' Escorxador	16:00 - 20:00

CJ CARRÚS

Carrer Antonio Brotons Pastor, 72,
03205 Elx, Alicante (en el Centro
Polivalente de Carrús).

CJ PEDANÍAS

Torrellano, L' Altet, Las Bayas, La Hoya
y La marina

CCCE L' ESCORXADOR

C/ Curtidors, 23, 03203 Elx, Alicante
(junto a la Concejalía de Juventud)



CANAL DE DIFUSIÓN

¡SÍGUENOS PARA ENTERARTE DE TODO!

LA CLAU MENTAL - PODCAST

Grabamos todos los viernes ¿Te gustaría participar? Ponte en contacto con nosotros.

TALLER PARA MADRES Y PADRES

La última semana de cada mes realizamos talleres prácticos para profesores/as, educadores/as y familias.

657036229

657036240

prevencionsaludmentalelche@neuralsalud.es



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
— de ELCHE —

calmamente

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

#SALA_JOVEN_CARRÚS

MAYO

Lunes 4 de mayo	
16:00 - 18:00	Vivir con tus padres sin discutir por todo
18:00 - 20:00	Procastino y no sé por qué: aprender a salir de ahí
Lunes 11 de mayo	
16:00 - 18:00	Convive sin agotarte
18:00 - 20:00	Habla con seguridad en una entrevista
Lunes 18 de mayo	
16:00 - 18:00	Impulsos bajo control: pausa y decide mejor
18:00 - 20:00	Acuerdos reales en casa: negocia sin gritar
Lunes 25 de mayo	
16:00 - 18:00	Energía mental: cómo no quemarte antes de verano
18:00 - 20:00	Influir sin imponer: cómo defender tus ideas con respeto



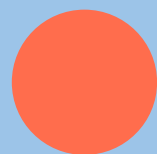
HABILIDAD PARA MANEJAR EL MALESTAR Y SENTIRTE REALMENTE BIEN



PARA ECHARNOS UNAS RISAS, CONOCER GENTE Y HACER PLANES



HABILIDADES PARA CONSEGUIR UN BUEN TRABAJO Y DESCUBRIR TU PASIÓN



HABILIDAD PARA RELACIONARTE MEJOR CON LOS DEMÁS Y CONTIGO MISMO/A



HABILIDAD PARA MEJORAR LA RELACIÓN EN LA FAMILIA



657036229

657036240

prevencionsaludmentalelche@neuralsalud.es

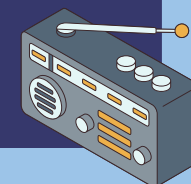


Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

calmamente

Todos los viernes grabamos el
programa de radio de la Clau
Mental ¿Te gustaría venir?

¡Contáctanos!



CANAL DE DIFUSIÓN
¡SIGUENOS PARA ENTERARTE DE TODO!

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

#CENTROS_JUVENILES_PEDANÍAS

MAYO

L'ALTET

Martes 5 de mayo

16:00 - 18:00

Me dicen una cosa y escucho otra: por qué no nos entendemos en casa

18:00 - 20:00

Conversaciones que no mueren a los 2 minutos

LAS BAYAS

Martes 12 de mayo

16:00 - 18:00

Me dicen una cosa y escucho otra: por qué no nos entendemos en casa

18:00 - 20:00

Conversaciones que no mueren a los 2 minutos

LA HOYA

Martes 19 de mayo

16:00 - 18:00

Tu gente, tu paz: como elegir amistades

18:00 - 20:00

Juegos que rompen el hielo (sin cringe)

LA MARINA

Martes 26 de mayo

16:00 - 18:00

Presión cero: cómo mantener tu criterio cuando todos opinan

18:00 - 20:00

juegos rápidos para romper la rutina



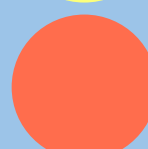
HABILIDAD PARA MANEJAR EL MALESTAR Y SENTIRTE REALMENTE BIEN



PARA ECHARNOS UNAS RISAS, CONOCER GENTE Y HACER PLANES



HABILIDADES PARA CONSEGUIR UN BUEN TRABAJO Y DESCUBRIR TU PASIÓN



HABILIDAD PARA RELACIONARTE MEJOR CON LOS DEMÁS Y CONTIGO MISMO/A



HABILIDAD PARA MEJORAR LA RELACIÓN EN LA FAMILIA



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

calmamente

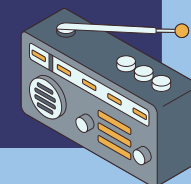
657036229

657036240

prevencionsaludmentalelche@neuralsalud.es

Todos los viernes grabamos el
programa de radio de la Clau
Mental ¿Te gustaría venir?

¡Contáctanos!



SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

#L_ESCORXADOR_CCC_ELCHE

MAYO

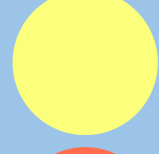
Miércoles 6 de mayo	
10:00 - 12:00	Familias que funcionan: hacer contratos con los hijos/as sin gritos
16:00 - 18:00	Cómo conseguir trabajo sin experiencia
18:00 - 20:00	No puedo parar de pensar
Miércoles 13 de mayo	
10:00 - 12:00	Iniciar y mantener conversaciones sin quedarte en blanco
16:00 - 18:00	Discusiones en casa: qué haces tú y cómo cambiarlas paso a paso
18:00 - 20:00	Organizarte para el futuro: fijar objetivos y primeros pasos reales
Miércoles 20 de mayo	
10:00 - 12:00	Entrar en grupos: cómo unirse a conversaciones sin sentirte fuera
16:00 - 18:00	Qué hacer cuando te rayas: alternativas a evitar, explotar o aislarte
18:00 - 20:00	Poner en práctica en casa: decir lo que necesitas sin acabar discutiendo
Miércoles 27 de mayo	
10:00 - 12:00	Reconocer tus señales a tiempo
16:00 - 18:00	Adaptarte a distintas personas sin dejar de ser tú
18:00 - 20:00	qué ha mejorado y qué necesitas seguir practicando



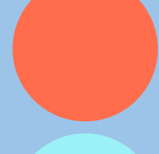
HABILIDAD PARA MANEJAR EL MALESTAR Y SENTIRTE REALMENTE BIEN



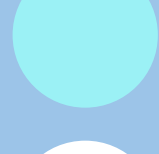
PARA ECHARNOS UNAS RISAS, CONOCER GENTE Y HACER PLANES



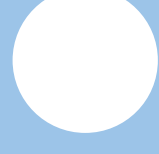
HABILIDADES PARA CONSEGUIR UN BUEN TRABAJO Y DESCUBRIR TU PASIÓN



HABILIDAD PARA RELACIONARTE MEJOR CON LOS DEMÁS Y CONTIGO MISMO/A



HABILIDAD PARA MEJORAR LA RELACIÓN EN LA FAMILIA



TALLER DIRIGIDO A MADRES, PADRES Y PROFESIONALES QUE TRABAJAN CON ADOLESCENTES. UNA VEZ AL MES

Jueves 7 de mayo	
10:00 - 12:00	Pedir, decir que no y dar tu opinión sin liarla
16:00 - 18:00	Risas incómodas y juegos absurdos
18:00 - 20:00	Elegir qué hacer después de formarte
Jueves 14 de mayo	
10:00 - 12:00	Técnicas para cuando te activas demasiado
16:00 - 18:00	Gestionar conflictos sin explotar ni callarte
18:00 - 20:00	¿Qué haces cuando te sientes mal?
Jueves 21 de mayo	
10:00 - 12:00	Responder en casa sin estar a la defensiva
16:00 - 18:00	Elegir con criterio después de formarte
18:00 - 20:00	Parar a tiempo: no perder el control y saber actuar
Jueves 28 de mayo	
10:00 - 12:00	Hablar para entenderse
16:00 - 18:00	Siguientes pasos claros en estudios o trabajo
18:00 - 20:00	TALLER PARA MADRES, PADRES Y EDUCADORES: CÓMO HABLAR DE SEXUALIDAD CON ADOLESCENTES

Viernes 8 de mayo	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	Decir que no sin sentirte mala persona
18:00 - 20:00	Probar en casa lo aprendido: comunicarte mejor
Viernes 15 de mayo	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	tolerar frustración y seguir jugando en equipo
18:00 - 20:00	Primera impresión: cómo presentarte y hablar de ti
Viernes 22 de mayo	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	Leer el ambiente: darte cuenta de cómo están los demás y adaptarte
18:00 - 20:00	Competir, gestionar ganar, perder y cooperar
Viernes 29 de mayo	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	No te quedes fuera del grupo
18:00 - 20:00	Consolidar cambios y acordar cómo seguir en casa

657036229

657036240

prevencionsaludmentalelche@neuralsalud.es

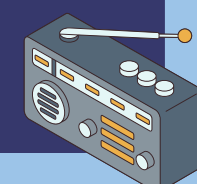


Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

calmamente

Todos los viernes grabamos el
programa de radio de la Clau
Mental ¿Te gustaría venir?

¡Contáctanos!



CANAL DE DIFUSIÓN
(SIGUENOS PARA ENTERARTE DE TODO!)

PROGRAMACIÓN POR ÁREAS

MAYO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	4	5	6	7	8
10:00 - 12:00	-	-	INTERFAMILIAS	SOCIAL	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	INTERFAMILIAS	INTERFAMILIAS	EMPLEABILIDAD	RECREATIVO	SOCIAL
18:00 - 20:00	SALUD	SOCIAL	SALUD	EMPLEABILIDAD	INTERFAMILIAS
	11	12	13	14	15
10:00 - 12:00	-	-	SOCIAL	SALUD	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	EMPLEABILIDAD	INTERFAMILIAS	INTERFAMILIAS	SOCIAL	RECREATIVO
18:00 - 20:00	SALUD	SOCIAL	EMPLEABILIDAD	SALUD	EMPLEABILIDAD
	18	19	20	20	22
10:00 - 12:00	-	-	SOCIAL	INTERFAMILIAS	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	RECREATIVO	EMPLEABILIDAD	SALUD	EMPLEABILIDAD	SOCIAL
18:00 - 20:00	EMPLEABILIDAD	SALUD	INTERFAMILIAS	SALUD	RECREATIVO
	25	26	27	28	29
10:00 - 12:00	-	-	SALUD	INTERFAMILIAS	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	SOCIAL	EMPLEABILIDAD	SOCIAL	EMPLEABILIDAD	SOCIAL
18:00 - 20:00	RECREATIVO	SALUD	INTERFAMILIAS	TALLER MADRES, PADRES Y EDUCADORES/AS	INTERFAMILIAS

JUNIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4	5
10:00 - 12:00	-	-	SALUD	SOCIAL	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	SALUD	EMPLEABILIDAD	INTERFAMILIAS	SALUD	INTERFAMILIAS
18:00 - 20:00	SOCIAL	SALUD	EMPLEABILIDAD	SOCIAL	EMPLEABILIDAD
	8	9	10	11	12
10:00 - 12:00	-	-	EMPLEABILIDAD	SALUD	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	EMPLEABILIDAD	EMPLEABILIDAD	SOCIAL	SOCIAL	SALUD
18:00 - 20:00	SOCIAL	SALUD	INTERFAMILIAS	SALUD	INTERFAMILIAS
	15	16	17	18	19
10:00 - 12:00	-	-	RECREATIVO	INTERFAMILIAS	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	INTERFAMILIAS	EMPLEABILIDAD	EMPLEABILIDAD	SALUD	SALUD
18:00 - 20:00	EMPLEABILIDAD	SALUD	SALUD	SOCIAL	SOCIAL
	22	23	24	25	26
10:00 - 12:00	-	-	FESTIVO	SOCIAL	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	SOCIAL	RECREATIVO	FESTIVO	INTERFAMILIAS	SALUD
18:00 - 20:00	INTERFAMILIAS	INTERFAMILIAS	FESTIVO	SALUD	SOCIAL
	29	30	1	2	3
10:00 - 12:00	-	-	SALUD	EMPLEABILIDAD	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	SOCIAL	RECREATIVO	SOCIAL	SOCIAL	SALUD
18:00 - 20:00	SALUD	INTERFAMILIAS	RECREATIVO	TALLER MADRES, PADRES Y EDUCADORES/AS	SOCIAL

¿Te gustaría que desarrolláramos un taller sobre un tema que te interesa? Como por ejemplo: “como superar una ruptura amorosa” o “cómo gestionar la ira”.

¡Contáctanos y escríbenos tu idea!

Todos los viernes grabamos el programa de radio de la Clau Mental ¿Te gustaría venir?

¡Contáctanos!



calmamente

657036229 657036240

prevencionsaludmentalelche@neuralsalud.es