

# Jovenestar Alzira

Programa de benestar i suport psicològic per a joves.

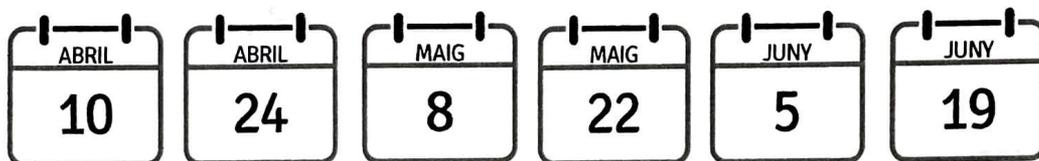
Programa d'informació i assessorament psicològic **juvenil** per a previndre i atendre les situacions relacionades amb la **salut mental**. Preten facilitar les eines i els recursos psicològics necessaris a la joventut per **afrentar les seues dificultats** interpersonals, socials, acadèmiques o de caràcter personal. Inclou assessoraments individuals personalitzats a demanda i sessions grupals mensuals d'**entrenament d'habilitats, competències i creixement personal**.

**Dirigit de forma gratuïta per a joves d'Alzira entre 12 i 30 anys**

**D'abril a juny de 2024**

## Sessions GRUPALS

Tallers pràctics que proporcionen als joves recursos per a millorar el seu benestar emocional, enfortir les seues habilitats personals i socials i fomentar el seu creixement personal.



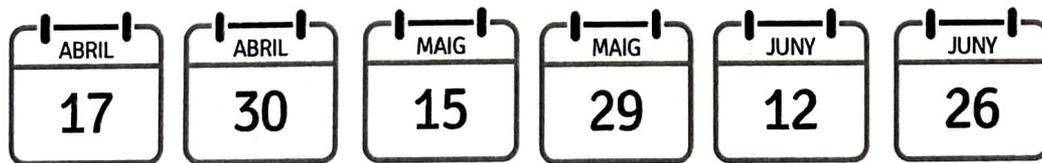
De 17:00 a 20:00 hores



Alzira. Casa de la Cultura  
Carrer Escoles Pies, 4

## Sessions INDIVIDUALS

Atenció psicològica personalitzada per donar suport, informar, escoltar i orientar als/les joves amb els seus dubtes, preguntes o dificultats. Aquestes sessions son voluntàries i a demanda de cada jove.



Cites de 30 minuts entre  
les 17:00 i les 19:00 hores  
**Cal demanar cita prèvia**



**En línia (on-line)**  
També s'atendrà en persona  
en cas de sol·licitar-ho



**IMPORTANT.** Aquest programa no atendrà problemes prèviament diagnosticats i no realitzarà cap tipus de teràpia/tractament psicològic. La seua funció és preventiva, per a evitar que una dificultat es pugui agreujar.

Més informació i inscripcions en:

[www.sembrem.org/inscripciones](http://www.sembrem.org/inscripciones) |

Regidoria de Joventut d'Alzira

☎ 661 525 106 ☎ 627 382 445

✉ joventut@alzira.es

**Entrenament  
d'habilitats i  
competències**

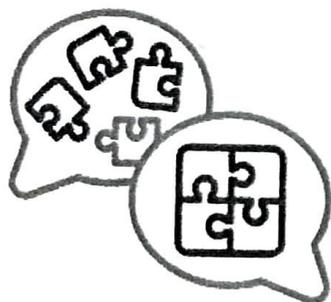
**Suport  
psico-emocional**

**Tallers d'hàbits  
saludables**

**Orientació  
afectivo-  
sexual**

**Suport en estudis,  
exàmens...**

**Tècniques de  
resolució de  
problemes**



# Jovenestar Alzira

Programa de benestar i suport psicològic per a joves.

**D'abril a juny de 2024**

- **Programa gratuït per a joves de 12 a 30 anys.**  
(Menors de 18 anys amb autorització mare/pare/tutor).
- **Sessions grupals** presencials en la Casa de la Cultura  
(2 dimecres al mes de 17:00 a 20:00 hores).
- **Assessoraments individuals** en línia. **Amb cita prèvia.**  
(Quinzenalment de 17:00 a 19:00 hores)
- **Més informació i inscripcions en:**

- [www.sembrem.org/inscripciones](http://www.sembrem.org/inscripciones)
- Alzira. Regidoria de Joventut:
  - ☎ 661 525 106
  - 📱 WhatsApp: 627 382 445
  - ✉ joventut@alzira.es



Formulari d'inscripció





# Sembrem

Entitat d'acció social

## Jovenestar Alzira

*Preguntas frecuentes.*

### ¿En qué consiste el programa Jovenestar Alzira?

**Jovenestar Alzira** es un programa orientado al apoyo psicológico, la salud mental positiva y el crecimiento personal de las personas jóvenes. Su **objetivo principal** es prevenir y atender las situaciones relacionadas con la salud mental y ofrecer a la juventud las herramientas y los recursos necesarios para hacer frente de manera más efectiva a sus dificultades interpersonales, sociales, académicas o personales. El programa se estructura en sesiones de atención y asesoramiento individualizado de 30 minutos de duración mínima y sesiones grupales con intervenciones específicas relacionadas con temáticas de interés y relevancia para las personas participantes (gestión del estrés, habilidades sociales, autocuidados en salud mental etc).

### ¿Quién puede participar?

Jóvenes **entre 12 y 30 años** que estén interesados/as en adquirir herramientas, formarse y sensibilizarse en temas relacionados con la salud mental y el bienestar personal o necesiten información, orientación y apoyo en dudas o dificultades del ámbito social, personal, académico o laboral entre otros.

Si quieres atención individual pero no sabes si te podremos ayudar, escríbenos a [inscripciones@sembrem.org](mailto:inscripciones@sembrem.org) y te diremos si somos el recurso que estás buscando. A estas sesiones puedes acudir solo/a o con amigos/as siempre que todas las personas que hayan completado correctamente el formulario de cita previa y tengan la misma duda, pregunta o dificultad.

### ¿Cómo me puedo inscribir en las sesiones grupales?

Presencialmente (en papel) en la concejalía de juventud del Ayuntamiento de Alzira (Casa de la Cultura) y online en el apartado de inscripciones de la página web de SEMBREM: <http://www.sembrem.org/inscripciones>. En caso de ser menor de edad también se requerirá la autorización del padre/madre/tutor/a correspondiente.



## ¿Cómo puedo pedir cita para el asesoramiento individual?

Una vez inscrito/a en el programa recibirás un correo electrónico para informarte de los pasos a seguir para reservar cita individual. También se habilitará un teléfono de atención para resolver dudas o preguntas sobre el programa.

## ¿Asistir a las sesiones individuales es como ir al psicólogo?

**No.** El asesoramiento individualizado en ningún caso tratará problemas previamente diagnosticados ni será sustitutivo del tratamiento clínico-psicológico que una persona está realizando. Estas sesiones tienen carácter **preventivo** y tienen como objetivo evitar o prevenir que una dificultad se agrave. En aquellos casos que se detecte la necesidad de realizar terapia psicológica especializada, se explicará a la persona usuaria en qué consiste el proceso de derivación y se le ofrecerá un listado de recursos tanto públicos como privados a los que acudir bajo su elección particular.

## ¿Puedo ir a sesiones grupales e individuales?

**Sí.** Ambas son perfectamente compatibles y, en algunos casos complementarias. En el caso de las sesiones grupales, la participación solo estará limitada por el número de plazas de la actividad. En el de las individuales, inicialmente solo se realizará una sesión por persona teniendo siempre en cuenta la disponibilidad horaria.

## ¿Cuánto cuesta y quién lo gestiona?

Este servicio es **GRATUITO** gracias a la concejalía de juventud del Ayuntamiento de Alzira. El programa Jovenestar Alzira lo gestiona SEMBREM, una entidad de acción social especializada en psicología y bienestar. El equipo de SEMBREM cuenta con psicólogos y psicólogas colegiados/as por el Colegio Oficial de Psicología de la Comunitat Valenciana con formación y experiencia para la prestación de estos servicios y los requisitos legales para trabajar con menores de edad y jóvenes.

## ¿Tengo que llevar algún material o preparar algún documento para las sesiones?

**No.** En el caso de las sesiones grupales, todo el material necesario será proporcionado por el equipo de SEMBREM. En el caso de las individuales, es un espacio seguro y en confianza dónde poder hablar con un/a psicólogo/a que se encargará de escucharte y hacer las preguntas necesarias para buscar soluciones al motivo de tu duda, pregunta o dificultad.



## ¿Dónde y cuándo se realiza?

Las sesiones grupales se llevarán a cabo en un espacio habilitado en la Casa de la Cultura de Alzira (carrer Escoles Pies, 4). Por otro lado, las sesiones de asesoramiento individual se realizarán preferentemente vía online con la finalidad de facilitar la participación y favorecer un entorno más seguro a las personas usuarias.

Sesiones grupales	Sesiones individuales (con cita previa)
Horario: 17:00 - 20:00	Horario: 17:00 - 19:00
10 de abril	17 de abril
24 de abril	30 de abril
8 de mayo	15 de mayo
22 de mayo	29 de mayo
5 de junio	12 de junio
19 de junio	26 de junio

Si hay cualquier cambio de día y hora se avisará con antelación.

## ¿Puedo asistir a más de una sesión individual?

Estas sesiones están pensadas para asesorar a las personas jóvenes en cuestiones o dificultades puntuales que inicialmente se puedan resolver en una única sesión. En el caso de necesitar más de una cita, será el/la psicólogo/a que te atienda el que decidirá según cada situación siempre y cuando exista disponibilidad horaria. Para favorecer mayor alcance e impacto del servicio, generalmente se priorizará atender a un mayor número de personas antes que realizar múltiples sesiones con una sola persona participante.

## ¿Puede acudir mi hijo/a menor solo/a?

Sí, siempre con el consentimiento previamente firmado por el padre/madre o tutor legal de la persona menor de edad. RECOMENDACIÓN: Es preferible que acuda acompañado/a a la primera sesión, especialmente si existe alguna información que nos resulte conveniente conocer de antemano. Recuerde que estas sesiones no son para consultas o dificultades familiares, es un espacio de atención para jóvenes.



## **¿Qué se hace en las sesiones grupales e individuales?**

En las sesiones grupales se abordan de forma dinámica y amena contenidos para mejorar su bienestar emocional, fortalecer sus habilidades personales y sociales y fomentar su crecimiento personal. También tratarán que son de especial interés para la población joven y que sean validades por el equipo técnico de juventud de la concejalía, como el bulling, cyberbullying y la ciberseguridad, el consumo de sustancias estupefacientes, la gestión y el bienestar emocional, la tolerancia e igualdad o los vínculos afectivos saludables entre otras.

En las sesiones individuales, inicialmente la persona participante expone al/la psicólogo/a que le atiende cuál es su motivo de consulta de la manera más detallada posible. Tras evaluar la información obtenida, el/la profesional ofrecerá pautas generales y/o actividades que la persona pueda realizar para dar solución o minimizar la dificultad en cuestión.

## **¿Tienes alguna otra duda o pregunta? ¿Quieres contactar con nosotros?**

Puedes escribirnos directamente por correo electrónico: [inscripciones@sembrem.org](mailto:inscripciones@sembrem.org)