



Fundación  
**ASAM**  
**Familia**  
Salud y Ayuda Mutua

# er aso

***“Da tu primer paso ahora, no es necesario que veas el camino completo. Solo da el primer paso. El resto irá apareciendo a medida que camines.”***

***(Martin Luther King).***

# POBLACIÓN OBJETIVO

Hemos observado la necesidad de crear un espacio de ocio para jóvenes que presentan dificultades y/o deterioro en componentes relacionados con las áreas de ocio y tiempo libre, ya que para los adolescentes existe un vínculo importante entre su tiempo libre, su salud mental y psicosocial y su calidad de vida. Las actividades de ocio mejoran las expectativas de los jóvenes en cuanto a prevención o relativización del impacto negativo de la enfermedad. Además, pueden facilitar que la persona:

- Recupere un papel activo y protagonista en su día a día.
- Retomar hábitos y actividades que había abandonado.
- Mejore sus habilidades sociales.
- Aumente su bienestar, motivación y positividad y disminuya la ansiedad, irritabilidad y aislamiento.



# A QUIÉN VA DIRIGIDO

A adolescentes y jóvenes que presenten dificultades y que hayan visto interrumpida su participación en actividades de ocio y/o carezcan de una red significativa de apoyo social, estén diagnosticados de un trastorno mental o presenten primeros síntomas.



# OBJETIVOS

## CON LOS JÓVENES

1. RECUPERAR PAPEL ACTIVO Y PROTAGONISTA EN SU DÍA A DÍA.
2. RETOMAR HÁBITOS Y ACTIVIDADES ABANDONADOS
3. MEJORAR HABILIDADES SOCIALES.
4. AUMENTAR EL BIENESTAR, MOTIVACIÓN Y POSITIVIDAD
5. DISMINUIR LA ANSIEDAD, LA IRRITABILIDAD Y EL AISLAMIENTO.
6. CREACIÓN DE REDES DE APOYO



# OBJETIVOS

**CON LAS FAMILIAS - INTERVENCIÓN A TRAVÉS DE:**

1. TALLERES DE FAMILIA
2. GRUPOS DE AYUDA MUTUA
3. GRUPO MULTIFAMILIAR
4. TERAPIA FAMILIAR

# **PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA**

- PRIMERA ENTREVISTA DE ACOGIDA, CON FAMILIARES Y USUARIO.
- DETECTAR NECESIDADES, PROBLEMÁTICAS, INTERESES, ETC.
- PROPONER LAS MEJORES OPCIONES DE INTERVENCIÓN.



# DESARROLLO DEL PROGRAMA

Realizando dinámicas en grupo en función de los intereses y necesidades de los participantes, cuyo contenido principal estaría enfocado al área de ocio saludable en nuestro local, como son:

- Sesiones de Musicoterapia
- Juegos de mesa
- Taller de Cocina
- Manualidades
- Actividades Deportivas,
- Visitas programadas (parques, museos, protectoras de animales, etc.)
- Atención individualizada realizando rutas por Madrid para conocer los recursos de la ciudad y realización de actividades deportivas.



# ¡GRACIAS!

