

En el ojo del huracán

Materiales y recursos

Recursos para seguir cuidándonos,
compartiendo y encontrando apoyo
más allá de la sesión.

Recomendados por



BÀRBARA
MITATS

Federació de Salut Mental de Catalunya



JOAN SOLER
SUCARRATS

Psicólogo y divulgador

Recursos para entender y cuidar la salud mental

[LINK](#)

Guías, herramientas y materiales para el bienestar emocional y la autogestión de la salud mental, elaborados desde la experiencia propia, familiar y profesional.



activatperlasalutmental.org/recursos

Espacios de acompañamiento y apoyo mutuo

[LINK](#)

ESPAI SITUA'T

Servicio de información, orientación y acompañamiento sobre salud mental para jóvenes, familias y entornos cercanos. También ofrecen información sobre Grupos de Apoyo Mutuo, espacios de cuidado colectivo entre iguales.



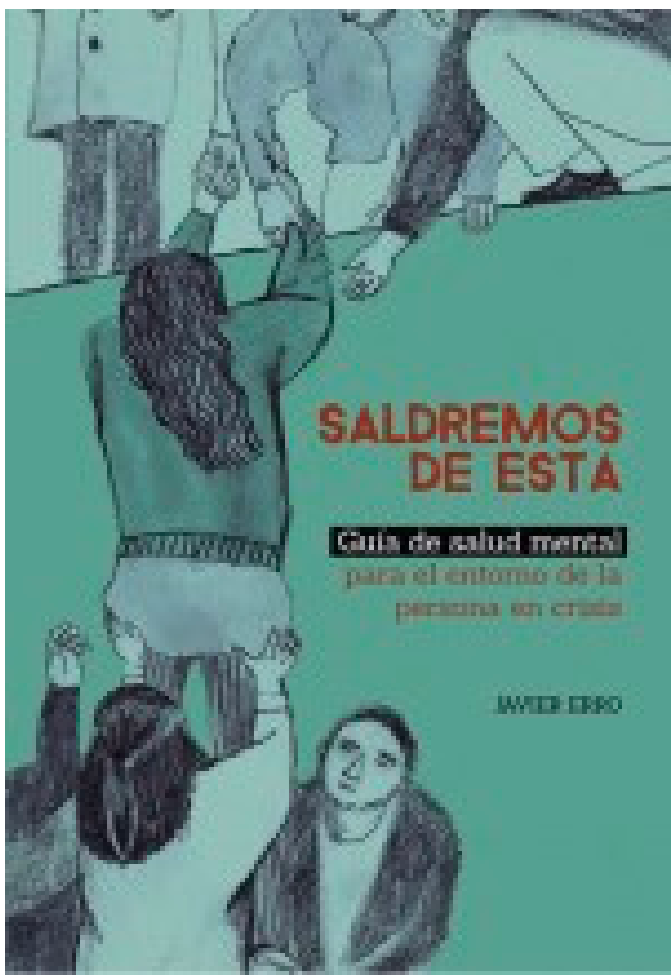
salutmental.org/serveis-a-les-persones/acompanyament/espai-situa't

Guía “Saldremos de esta”

LINK

03

Una guía para entender mejor los problemas de salud mental y afrontarlos desde el apoyo colectivo y el acompañamiento, pensada tanto para personas con experiencia propia como para el entorno cercano.



consaludmental.org/centro-documentacion/saldremos-de-esta

Redes, comunidad y derechos juveniles

LINK

04

CNJC — Consell Nacional de la Joventut de Catalunya

Una red de entidades juveniles que defiende los derechos de los jóvenes e impulsa la participación, el asociacionismo y el pensamiento crítico.



cnjc.cat

Recursos para jóvenes en situación de vulnerabilidad05

RED OCELL DE FOC

Proyectos y recursos para jóvenes de entre 16 y 30 años vinculados a la salud mental, la inserción laboral y los itinerarios formativos.

[LINK](#)



SOLIGUIA

Un buscador de recursos sociales y comunitarios con servicios geolocalizados: salud, alojamiento, alimentación, orientación y mucho más.

[LINK](#)

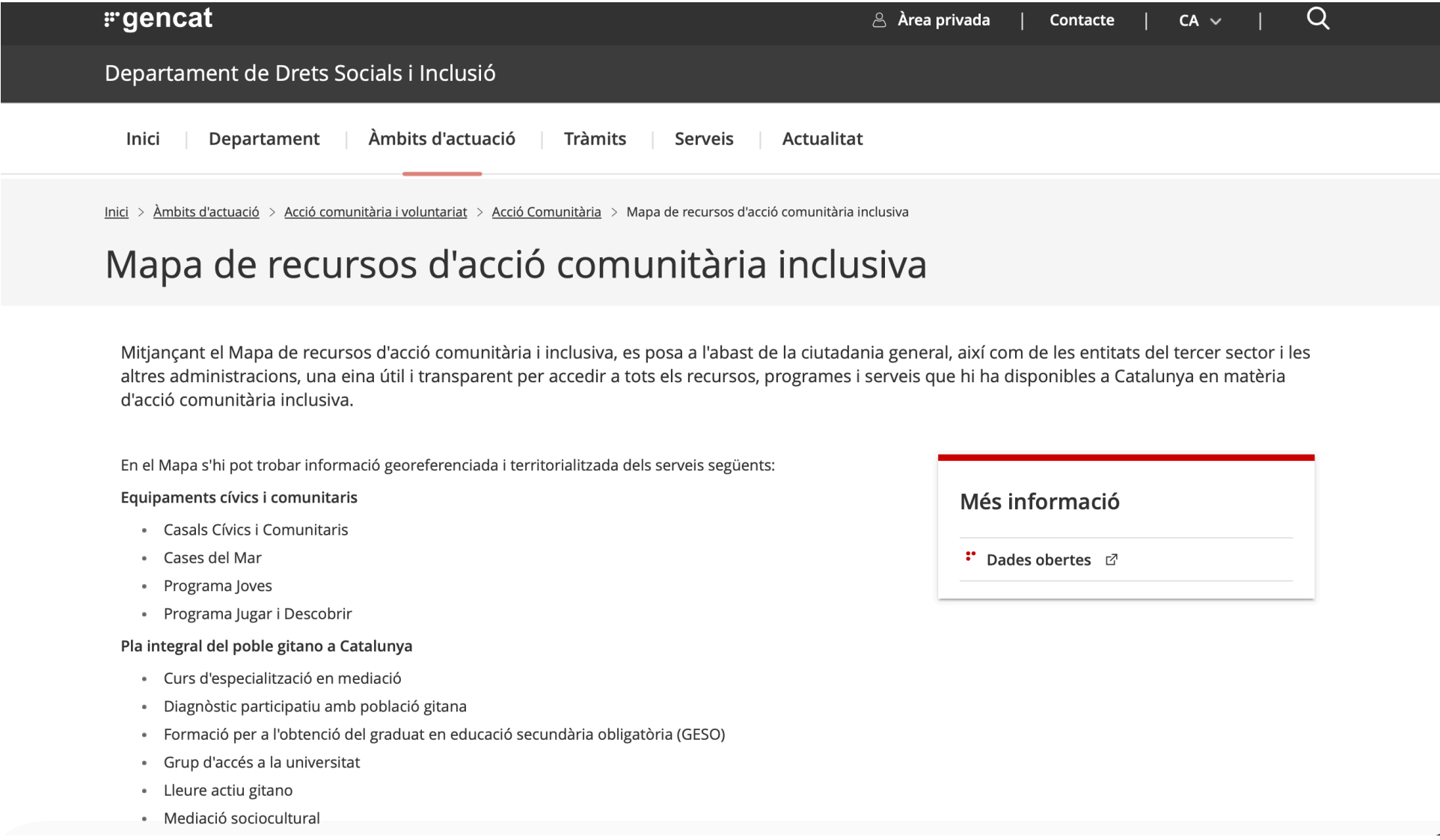


Red de centros cívicos

LINK

06

Mapa de recursos y servicios comunitarios inclusivos disponibles por toda Cataluña.



Ateneos cooperativos y comunales urbanas

LINK

07

Proyectos para impulsar redes de cooperación, apoyo mutuo y alternativas económicas más sostenibles y centradas en las personas.



MACAYA /ab

ESPACIO DE
INNOVACIÓN
SOCIAL < 30

En el ojo del *huracán*

Materiales y recursos



Fundación "la Caixa"