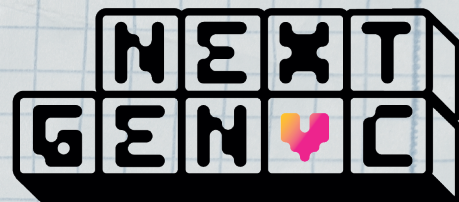


Guía práctica para  
jóvenes que acompañan,  
cuidan y orientan

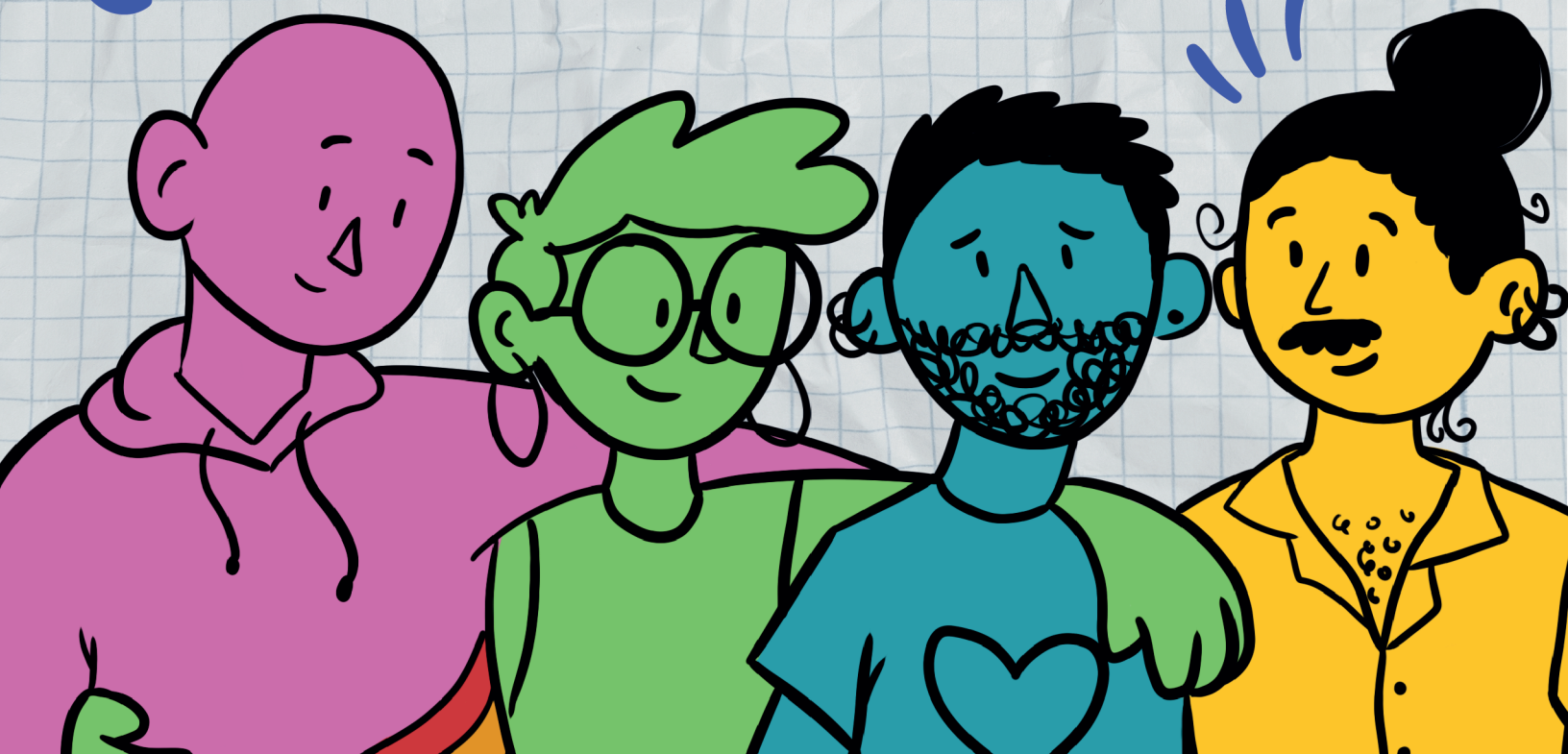


## ¿Cómo acompañarnos entre jóvenes en temas de salud mental?

Desde NextGenC hablamos con jóvenes de Manizales para conocer qué problemas creen que deberían discutirse y qué recomendaciones le darían a otros procesos organizativos y liderazgos para trabajar en ellos.



Aquí recogimos sus ideas  
y sus consejos.







Muchos jóvenes sentimos que cada vez es más difícil encontrar redes de apoyo.

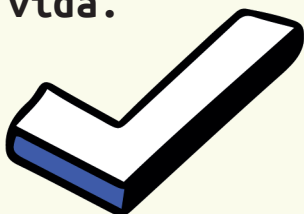
La falta de acompañamiento familiar o social, la poca respuesta de algunas instituciones, las presiones de las redes sociales, y no tener herramientas claras para manejar las emociones hacen que la salud mental se vea más afectada.

Además, aquí vive mucha juventud “flotante”, que vienen de otros municipios o departamentos a estudiar o trabajar y que algunas veces sienten una especie de desencaje, como si no pertenecieran del todo.

**Como líderes y organizaciones juveniles podemos ayudar a que nadie tenga que enfrentar esas cargas en silencio.**

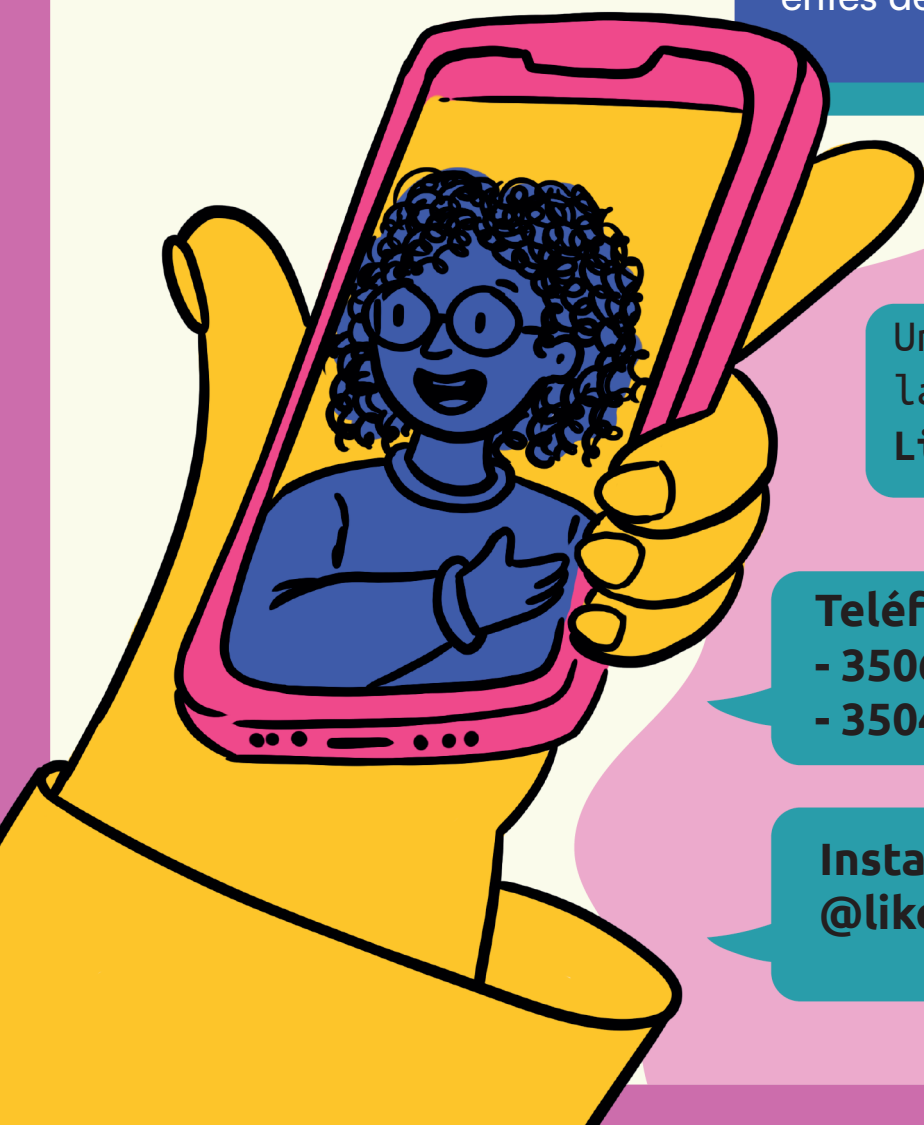
# Aliados para tu bienestar

Escuchar la experiencia de otras personas nos ayuda a reconocer señales en nuestra propia vida.



En Manizales existen fundaciones y organizaciones que trabajan temas de salud mental. Allí, como jóvenes podemos encontrar acompañamiento y asesoramiento guiado que nos ayuden en la gestión emocional.

También como personas líderes podemos apoyarnos en organizaciones para todo lo relacionado a la salud mental ante los entes de control.



Un ejemplo de esto es la fundación  
**Like por la Vida**

**Teléfonos: 302 6373284**  
- 3506118963  
- 3504303032

**Instagram:**  
**@likeporlaveda**

# Cuando tu derecho a la salud no se respeta

Como líderes y organizaciones juveniles, muchas veces acompañamos a otras personas en procesos de salud mental. Si durante la atención sienten que no están respetando sus derechos, que el proceso no está siendo claro o que hay demoras injustificadas, es importante que sepamos que hay rutas legales que se pueden activar.

Unos ejemplos de este tipo de mecanismos para exigir una atención digna son las PQRSF en las IPS que prestan el servicio o una Acción de Tutela en caso de que vea algún derecho fundamental.

# 1

Primero puedes presentar una PQRSF ante la IPS, ellas están en la responsabilidad de dar respuesta y/o solución a tu petición y/o reclamo.

En caso de que no recibas respuesta, el paso a seguir es hacer un Derecho de Petición. Aquí puedes ver paso a paso cómo hacerlo: <https://tinyurl.com/2uabvk2b>

# 2

# 3

Si no funciona, puedes poner una Acción de Tutela por la protección de tu derecho a la salud, ligado con el derecho fundamental a la vida. Para ponerla, puedes ir al Palacio de Justicia (Piso 2) o por medio de esta página: <https://procesojudicial.ramajudicial.gov.co/tutelaenlinea>



**Recuerda:** no podemos cuidar de las demás personas si primero no cuidamos de nosotros mismos.

# Cuida tu salud física y emocional

En Manizales hay varios espacios gratuitos o accesibles donde podemos encontrar actividades culturales, recreativas y deportivas.

Un joven nos contó que:

“Una vez me empecé a sentir mal, muy solo, y cuando lo hablé con la psicóloga me dijo que era importante buscar gente que tenga gustos como los míos. En mi búsqueda encontré muchísimas, al final me uní a natación y a una iniciativa de vacaciones recreativas en mi barrio, ahí le pude enseñar a niños y también hice amigos”.

## Otros jóvenes nos hablaron de:

Espacios culturales y de aprendizaje, como la **Biblioteca del Banco de la República** y la **Biblioteca Municipal de Manizales** que tienen actividades culturales que pueden ayudarte a desconectar, aprender y compartir con otras personas.

Programas juveniles como **Pégate al Parche de la Alcaldía de Manizales** que trabaja con niños, adolescentes y jóvenes en condiciones de vulnerabilidad.

Colectivos o grupos juveniles que pueden ayudarte a descubrir talentos y crear redes de apoyo. NextGenC hizo un primer mapeo que puede ayudarte a ubicar más colectivos, lo encuentras en la sección “Investigación” de su página web:

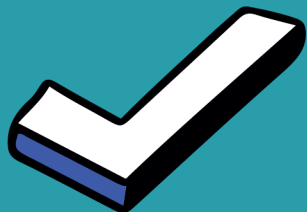
<https://nextgenc.net/investigacion/>

Actividades deportivas para el bienestar físico y emocional para el cuidado de tu salud física y la activación de tu bienestar mental, como los clubes deportivos, por ejemplo:

La Liga Caldense de Fútbol  
<https://tinyurl.com/3pxfvtus>

Los Parceros Running Manizales  
<https://tinyurl.com/39896mv9>

# Activa las ayudas psicosociales



Como jóvenes líderes, es clave que conozcamos las rutas disponibles para acceder a acompañamiento psicosocial gratuito y cercano.

## Algunos ejemplos son:

★ Centro Escucha (atención gratuita), algunos son:

Calle 48 D2 # 3 C 130 Casa de la Justicia - Bosques del Norte.  
3205620449  
Carrera 12 # 25 - 45 - San José. 3018262846

★ Línea de atención inmediata:

La Alcaldía de Manizales tiene disponible la línea: 123 — opción 3 (atención 24/7)

★ Bienestar Universitario, consulta si este servicio está disponible en tu universidad.





# Autocuidado en el uso de redes sociales

En el mundo digital, cada detalle que compartimos puede influir en nuestro bienestar y más si de líderes digitales se trata.

El autocuidado en redes sociales hace parte del liderazgo responsable y es una estrategia de protección personal y colectiva.

**Ser visibles amplifica nuestra voz, pero también nuestra exposición. Por aquí, algunas recomendaciones:**

Para cuidar la privacidad desactiven su ubicación en vivo, no publiquen fotos sin consentimiento y no muestren documentos, carnés, identificaciones, etc...



Por seguridad pueden tener un perfil privado para su círculo íntimo, distinto al perfil de liderazgo, y recomendable con contraseñas distintas.

Los bots y los trolls hacen de las redes sociales un espacio riesgoso, evitemos interactuar con ese tipo de perfiles, debemos identificarlos y reportarlos.

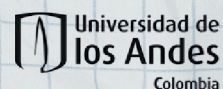
Conócenos a través de la página web:

<https://nextgenc.net/>



THE LONDON SCHOOL  
OF ECONOMICS AND  
POLITICAL SCIENCE ■

LSE**Cities**



Universidad de  
los Andes  
Colombia

Facultad de  
**Ciencias Sociales**



UNIVERSIDAD  
**ICESI**

**POLIS**

Centro de Estudios  
del Bienestar



**CGLU**

Ciudades y Gobiernos  
Locales Unidos

Este proyecto es financiado por:

*f o n d a t i o n*  
**BOTNAR**