



# INICIATIVA PROCARE

Proyecto gratuito financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación y la Agencia Estatal de Innovación

## ¡Queremos contar contigo!



Para nosotros es importante acompañar a los adolescentes en este periodo tan complejo y lleno de incertidumbre como es la etapa de la adolescencia y la crisis sanitaria que nos está tocando vivir.

Nuestro objetivo es detectar de forma temprana las necesidades que puedan darse en cada uno de vosotros para prevenir el desarrollo de problemas emocionales.

Se realizará una encuesta online y posteriormente, se llevarán a cabo una serie de talleres online impartidos por un equipo de psicólogos y psicólogas infanto-juveniles, para promover el desarrollo de estrategias de afrontamiento y fortalezas psicoemocionales.

## ¡Queremos amortiguar el impacto psicológico de la crisis sanitaria actual!

Encuesta estado psicoemocional



Comunicación de resultados



Acceso a talleres online gratuitos

Nos dirigimos a **adolescentes**, con edades entre los **12 y 18 años**, de toda España.



## ¿Qué tengo que hacer?

El primer paso es realizar una **encuesta ONLINE** que consta de dos partes:

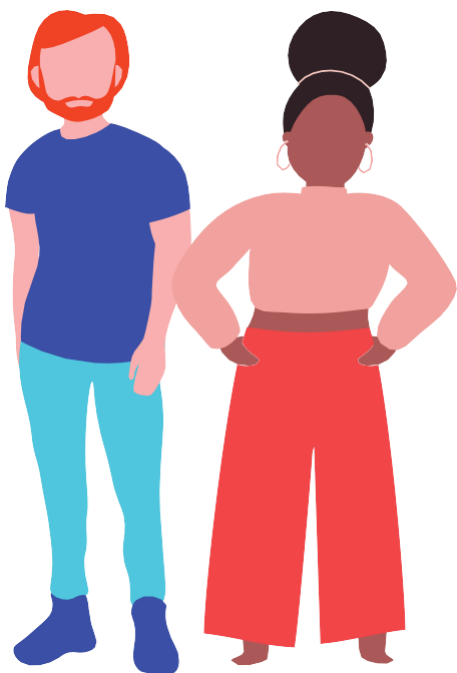
- Una primera parte dirigida al padre/madre/tutor/a
- Una parte dirigida al adolescente

Posteriormente, **nos pondremos en contacto** para comunicar los resultados de la encuesta y ofrecer la participación en los **talleres gratuitos**, que no supondrán ningún coste para las familias.

### ¿En qué consistirá el taller?

Los adolescentes aprenderán a superar las barreras psicológicas y miedos que pueden limitar su vida.

Se trabajarán **herramientas psicológicas para afrontar diferentes situaciones**, potenciando las habilidades comunicativas, la conciencia y gestión emocional, habilidades para gestionar el estrés, etc.



¿Estás listo/a para participar?  
Accede al enlace:

[bit.ly/procareUMH](https://bit.ly/procareUMH)

Si tienes alguna duda, ¡escríbenos!, estaremos encantados de poder ayudarte:

[procare20umh@gmail.com](mailto:procare20umh@gmail.com)