

SEMANA DE LA SALUD MENTAL

2026

5 OCTUBRE

Inauguración Semana SM con **Taller de Creatividad y Salud Mental** | 10:00-12:00 | ANASAPS

Montaje del mural en HRS | 13:00-15:00

Tour de la Salud: visita guiada a Asociación ANDAR | 13:45-15:00 | Inscripción previa

6 OCTUBRE

Presentación a comunidad educativa **"Herramientas de manejo de ansiedad"** | 9:00 | IES Benjamín

8 OCTUBRE

Charla **"Pantallas, redes e IA: impacto en la salud mental del adolescente"** - Sonia Ledesma | 18:30 | UNED

Mesa redonda: Sonia Ledesma, Saioa Pérez (Infantojuvenil), Felix Jauregui (Policia Foral), Maria Jose Gil Molina (IES Valle del Ebro).

Taller **"Yoga: muévete, respira, conecta"** | AMIMET | 17:00-18:30

7 OCTUBRE

Grabación Podcast **"Voces con alma rompiendo silencios"**, edición especial Semana SM 2026 | 12:00 | UNED Tudela

"Escuela de padres y madres, prevención de consumo de drogas" (profesionales AST) | 13:30-15:00 | Aula 1 HRS | Inscripción previa

Tour de la Salud: visita guiada a los CEE de ELKARKIDE | 13:45-15:00 | Inscripción previa

10 OCTUBRE

Difusión Podcast **"Voces con alma, rompiendo silencios"** edición especial Semana SM 2026

9 OCTUBRE

Entrega de flores de ANASAPS a pacientes y profesionales de UHP y HD y **visita guiada** a ambos recursos (profesionales SM) | 10:00h UHP - 11:30h HD
Iluminación de la casa del reloj, concentración y lectura de manifiesto | 19:00 | Plaza de los Fueros de Tudela

13 OCTUBRE

Tour de la Salud: Visita guiada a PH y ANASAP | 13:45-15:00 | Inscripción previa

Curso para profesorado a través del CAP: **"Cuidar y cuidarnos en el centro educativo: Detección, primera respuesta y prevención en salud mental"** | 17:00-19:30 | IES Benjamín

14 octubre

Tour de la Salud: Visita guiada a CRPS | 12:00 | Inscripción previa

20 OCTUBRE

Curso para profesorado a través del CAP: **"Cuidar y cuidarnos en el centro educativo: Detección, primera respuesta y prevención en salud mental"** | 17:00-19:30 | IES Benjamín

QR de inscripción



ORGANIZA:



COLABORA:

