LA VENTANA DEL CRPS

Haz match con tu salud mental

Este año, el Día Mundial de la Salud Mental puso el foco en la infancia, la adolescencia y la juventud. Bajo el lema “Haz match con tu salud mental”, se nos invitó a pensar en la importancia de cuidar nuestro bienestar y de construir una red de personas que escuchen y acompañen.

Con motivo de esta fecha, desde el CRPS participamos en dos actividades que nos acercaron a diferentes formas de hablar sobre salud mental, una jornada en Collado Villalba y una charla en el CEPA de Majadahonda.

En Villalba, la jornada comenzó con la proyección de un cortometraje, después se abrió un debate en el que participaron las personas que estábamos allí, entre ellas muchos adolescentes que habían acudido desde dos centros escolares.

Fue un debate muy interesante. Los chicos y chicas hablaron sobre sus inquietudes y compartieron algo que nos hizo reflexionar, muchas veces no saben cuándo pedir ayuda, cómo hacerlo o a quién acudir. Y cuando consiguen dar ese paso, no siempre sienten que se les escuche o se les tome en serio.

Algunos contaron que sus problemas se habían tratado como “cosas de la edad” o que habían sentido que nadie les creía. Durante el debate también se habló del acoso escolar y de cómo afecta a la salud mental de quienes lo sufren. Algunos jóvenes compartieron la sensación de que, ante esas situaciones, no se hacía nada.

Escucharles nos hizo pensar en lo importante que es atender a lo que un joven nos está contando, aunque desde fuera sus problemas puedan parecer pequeños, para quien los está viviendo, pueden estar siendo muy difíciles.