Merecen ser escuchados y encontrar a alguien que les ayude a buscar una salida.

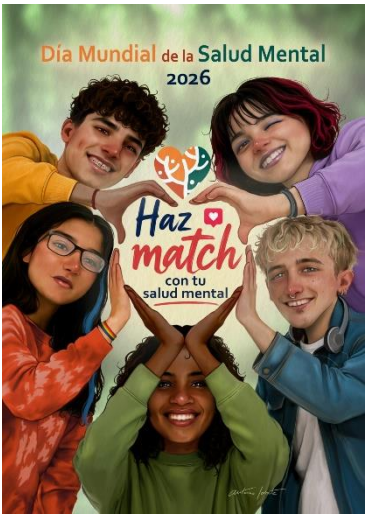
En la charla que dimos en el CEPA hablamos de los factores que pueden influir en nuestra salud mental. Compartimos cuáles pueden aumentar el riesgo y cuáles pueden ayudarnos a proteger nuestro bienestar.

También hablamos de pedir ayuda, porque a veces ese primer paso cuesta y no siempre sabemos por dónde empezar. Llevamos un cartel con diferentes recursos gratuitos a los que se puede llamar o escribir y explicamos para qué servía cada uno, así, las personas asistentes podían conocer algunas opciones a las que acudir si las necesitaban.

Estas actividades nos hacen pensar en lo necesario que es abrir espacios donde podamos hablar de salud mental con naturalidad y donde los jóvenes tengan la oportunidad de contar lo que sienten.

A veces hace falta escuchar de verdad, sin quitar importancia a lo que nos cuentan. Y, cuando alguien se atreve a pedir ayuda, acompañarle para que no tenga que averiguar a solas qué hacer.

Ojalá sigamos encontrando espacios para hablar, compartir y aprender. Porque cuidar la salud mental también empieza por sentir que hay alguien al otro lado dispuesto a escucharnos.



Rut.