PLANTA UN ÁRBOL POR LA SALUD MENTAL

El día 14 de octubre hemos asistido como protagonistas a la Plantación de varios árboles como perales de flor, granados, olivos y madroños en el Parque Carlos París, gracias a la iniciativa del Hospital de Día Lajman, Asociación la Barandilla y al Ayuntamiento de Madrid con motivo del Día de la Salud Mental.

Para nosotros plantar estos árboles significa sobreponernos en los momentos difíciles, seguir adelante y superarnos día a día. Nuestros deseos han quedado escritos en cada árbol.

Con este acto hemos ayudado a regenerar el medio ambiente junto al Ayuntamiento de Madrid, para mejorar nuestro bienestar.

PRGOGRAMA DE RADIO: ESPECIAL MENTE SALUDABLE

Este mes hemos realizado un programa especial de Radio con motivo del Día Mundial de la Salud Mental., con el lema de este año: “Haz match con tu salud mental”.

Quisimos recordar cómo estaba la Salud Mental desde hace 30 años hasta nuestros días. Han mejorado muchos aspectos como la medicación y los tratamientos de psicorehabilitación. En el programa hablamos de que los jóvenes hoy en día están mejor informados, de los factores desencadenantes del trastorno y cómo prevenirlo. Y reivindicamos que haya más medios en Sanidad para poder atajarlo a tiempo, así como más educación emocional en los colegios para gestionar mejor las emociones.

BOLETIN INFORMATIVO

DEL HOSPITAL DE DIA LAJMAN

OCTUBRE 2026

MANIFESTACIÓN POR LA SALUD MENTAL

El día 3 de octubre se realizó la Marcha por el Día Mundial de la Salud Mental, dirigida por la Federación Salud Mental España.

Algunos de los carteles reivindicativos que llevamos decían cosas como: “**Mente sana, vida Plena”; “No es egoísta priorizar tu salud mental”; “Está bien pedir ayuda cuando lo necesitas” o “El silencio no cura, hablar sí”; “Tu paz mental es lo primero”.**

El recorrido fue desde Atocha hasta Sevilla.

Para nosotros es importante participar para visibilizar que es un problema de todos y romper con el estigma asociado a la enfermedad mental.

RELATOS POR LA SALUD MENTAL

“El día de la Salud Mental es un día para recordarnos que no todo está perdido cuando uno tiene problemas psicológicos. Siempre hay solución. Sea como sea.

Hoy es un día para la esperanza, para darnos cuenta de que, aunque las cosas se pongan feas, siempre habrá alguien que te eche una mano.

Yo les diría a los jóvenes y a los no tan jóvenes:

Ánimo, adelante, vamos a salir de ésta ¡vamos!, nos espera algo mucho más grande que cualquier problema de salud mental: nuestra propia vida, en compañía de quien nos quieren y nos ayudan en este largo camino que es nuestra propia vida”

Juanjo