

Hoy queremos defender el derecho a la salud mental como una cualidad universal y necesaria.

El deseo de disfrutar de un buen estado de salud mental por y para todos choca con la realidad donde en la posibilidad de disfrutar de este derecho domina la desigualdad.

Un primer paso a dar para lograr el acceso equitativo a una salud mental de calidad, sería con Planes Individualizados de Atención, pero para eso, actualmente sería necesario vencer la **desigualdad económica**. Para ello, llamamos a los poderes públicos al diálogo, para que conozcan las necesidades que exige esta realidad, y para reclamar que la pobreza no sea un factor de riesgo a la hora de hacer habitual un problema de salud mental, al igual que la **desigualdad geográfica**, que determina en las zonas rurales, sobre todo, el derecho a la salud mental dependiendo del lugar de residencia.

No podemos olvidar a las personas **mayores**, es necesario prestar atención a la soledad que muchas están viviendo, y apostar por brindarles experiencias positivas y enriquecedoras, además de ofrecer en las residencias servicios especializados de salud mental. Tampoco podemos olvidar a la **infancia** y la **juventud**, para ellos, pedimos un mayor esfuerzo de investigación y compromiso público, poniendo el foco en introducir la educación emocional entre las actividades escolares, trabajar para fortalecer la mente frente a la frustración, y erradicar las actitudes de rechazo y de violencia, origen de graves problemas de salud mental.

Por otro lado, alertamos de la barrera de **desigualdad laboral** que existe en el 84% de las personas con problemas de salud mental, a quienes se les hace imposible alcanzar un proyecto de vida basado en el trabajo y con quienes es necesario llevar a cabo un impulso para su empoderamiento y participación.

Para terminar, queremos hacer ver que los problemas de salud mental, y teniendo en cuenta el impacto de la pandemia, ya no son algo que les pasa a los demás, sino que son algo que nos afecta a todos: por lo que **trabajar por la salud mental es trabajar por el bienestar de la sociedad y por nuestro futuro**.

Este Círculo **HOY** se celebra por la misma causa también en 27 localidades de Cáceres y en Salamanca. En el mes de **febrero**, volveremos como cada último jueves de mes a encontrarnos en este espacio para movernos por los **DERECHOS DE TODOS**. Gracias a todos los que os unís sin mirar para otro lado.