

Fundación INTRAS refuerza su compromiso por una visión integral de la salud mental

- **En el Día de la Salud Mental, que se conmemora mañana 10 de octubre, quiere poner el foco en la necesidad de que hablar de salud mental siga siendo una realidad.**
- **A lo largo del mes de octubre celebra acciones muy variadas en todas las provincias en las que tiene actividad.**

(Valladolid, 09 de octubre).- En los últimos años la salud mental se ha puesto en primer plano. La sociedad ha tomado conciencia de su importancia y se está avanzando en un abordaje integral y comunitario.

En el Día Mundial de la Salud Mental, Fundación INTRAS apuesta por seguir visibilizando la salud mental, por ofrecer servicios innovadores que ayuden a retomar los proyectos de vida de las personas con enfermedad mental atendiendo a lo que es importante para ellas, por crear espacios comunitarios en los que estos proyectos puedan hacerse realidad, por generar lugares de encuentro en los que la sociedad siga hablando de salud mental y por diseñar acciones para la prevención de problemas de salud mental.

Así, durante todo el mes de octubre, Fundación INTRAS está realizando acciones de muy diversa naturaleza con las que se generan espacios en los que se hace posible hablar de salud mental en entornos comunitarios normalizados. Deporte, cultura, sesiones técnicas, mesas informativas o acciones de sensibilización nos permiten contactar con el entorno en el que trabajamos.

Los ayuntamientos de las localidades en las que INTRAS desarrolla su actividad se sumarán a la conmemoración de este día iluminando de verde (color asociado a la salud mental) como una vía de visibilizar que la salud mental es transversal a toda la sociedad.

El deporte ha demostrado ser una eficaz herramienta para mejorar la salud mental. Un torneo de baloncesto 3x3 reunió a más de 100 deportistas, con y sin discapacidad, en Burgos. Además, un encuentro europeo en Valladolid explorará los beneficios de la actividad física para empoderar a las personas con discapacidad entre el 9 y el 11 de octubre.

La cultura es el escenario en que podemos hablar con la ciudadanía de salud mental a través de diferentes manifestaciones artísticas, mostrando referentes, historias personales, dando a conocer recursos, generando espacios en los que comunicarse con las personas como protagonistas. La exposición fotográfica 'Locografías' llega a Zamora el 10 de octubre al Centro Sociocomunitario Peromato (podrá visitarse hasta el 17 de octubre). También el 10 de octubre se pondrá en marcha, en este caso en Valladolid, 'Visionando. I Ciclo de cine y salud mental' con la proyección de la película 'Locas de alegría', un ciclo que cuenta con el apoyo del Ayuntamiento de Valladolid y la Seminci. El cine también llega a Burgos el 9 de octubre con la proyección de 'Una mente maravillosa' en colaboración con el Ayuntamiento de Burgos.

Otro aspecto fundamental es acercar la salud mental a los más pequeños. Actividades de sensibilización que les ponen en contacto con la gestión de sus emociones para que, desde la

infancia, aprendan a identificar qué les pasa y comprendan que está bien pedir ayuda a su entorno cuando aparecen emociones negativas. 'Teo también cuenta' se acercará a centros escolares de Zamora y Ávila; y los más pequeños de Ávila asistirán a un taller de gestión emocional. Los escolares de Peñafiel han participado un año más en el ya tradicional concurso de pintura que organiza el Taller Prelaboral de la Red Integrada de la Diputación de Valladolid. La camiseta solidaria de Fooga es otra posibilidad para que la ciudadanía apoye la visibilidad de la salud mental. Los beneficios de las ventas se destinarán a los proyectos de Fundación INTRAS. Acercarse a la mesa informativa que el equipo de Benavente sacará a la calle los días 9 y 10 permitirá a los vecinos y vecinas de la localidad mostrar su apoyo portando un lazo verde y conocer nuestros recursos en la localidad.

Compartir conocimiento y experiencias con otros profesionales es otra vía de seguir planteando propuestas innovadoras en nuestros servicios. Integrantes de nuestro equipo profesional participan en jornadas técnicas organizadas por Red Arcadia en Huesca, Universidad de Burgos, red ISEM, Avánvida Navarra, el Distrito Centro de Salud Mental en Madrid o el Congreso de la Sociedad de Psiquiatría de Castilla y León.

Fundación INTRAS (Investigación y Tratamiento en Salud Mental y Servicios Sociales) tiene como objetivo apoyar y acompañar a las personas que sufren problemas de salud mental en la recuperación de su proyecto de vida. También busca colaborar en el progreso y desarrollo de la sociedad en la que efectúa sus acciones.

Durante 2022 acompañó a 2.491 personas en Castilla y León, Madrid y Extremadura. INTRAS es miembro de Cermi Castilla y León y la Asociación Española de Fundaciones.

Tema: Fundación INTRAS refuerza su compromiso por una visión integral de la salud mental

Contacto Fundación INTRAS – Servicio de RRll y Comunicación: Eva Iglesias 983 399 633 / 683 573 089 / eiv@intras.es