

## ¿Qué significa para ti la salud mental?

### Salud mental es sinónimo de oportunidad

“Es tan sólo una etapa de mi vida”

Pensaba cuando era niña

“Ya se me pasará” aseguraba una y otra vez mientras crecía

Pasaban los días

Y miles de pensamientos se apoderaban de mi mente

“No lo lograrás”, “eres débil”, “no llegarás lejos” me repetía

Despertar se me había convertido en una pesadilla

Llorar en un hábito diario

Salía de casa en busca de algo

Pero sin la certeza de poder encontrarlo

Nunca comprendí la importancia de lo que estaba pasando

Transcurría el tiempo y todo fue empeorando

Pero sin duda, algo muy triste y desconcertante

Es que nadie a mi alrededor parecía notarlo

No me hagas sentir culpable diciendo que soy mal agradecida

Por no valorar todas las cosas que tengo a mi alrededor

Porque realmente con gran dolor

Te diré que no puedo apreciarlo.

Sin salud mental

Todo lo que está alrededor

Parece no tener importancia

Y es que todo carece de sentido y relevancia

Miles de síntomas se han apoderado de esta mente y este cuerpo

Y aún sin haber tenido la posibilidad de recibir un tratamiento

Hoy en día comprendo la importancia de validar todo esto que siento

La salud mental es un pilar fundamental en la vida

Pero de algo estoy convencida

Y es que no podemos hablar de salud mental

Sin hablar de vivienda, educación, trabajo y economía

Quiero que salud mental sea sinónimo de igualdad

De oportunidades y equidad

Porque no hay salud mental sin condiciones dignas

¿Cómo hacerle frente a un monstruo sin tener herramientas?

¿Cómo llegar a un lugar si no puedes ver el camino?

Ya no quiero ser parte de cifras

Tampoco de proyectos que no muestran resultados

Hoy sólo quiero tener derecho a recibir un tratamiento adecuado

No quiero más revictimización

Quiero políticas públicas verdaderas

No me digas otra vez que quedaré en lista de espera

Ayúdame por favor que esto me desespera

Quiero ser un agente de cambio en la sociedad

Pero antes permíteme poder encontrar

Mi propio bienestar cognitivo, conductual y emocional.

Quiero poder recibir ayuda

Para llegar al problema de raíz

Y así mantener la ilusión de que un día

Podré volver a recordar aquellas cosas que me hacían feliz.

Me sueño un mundo donde lo principal

Sea poder encontrar

Ese bienestar físico y mental

Que sé que todos merecemos.