



Según la Organización Mundial de la salud mental, más de 800.000 personas se suicidan al año en el mundo, una cada 40 segundos, y en España la cifra es de 10 personas al día. Es la primera causa de muerte no natural en España desde hace 12 años. Es la segunda causa de defunción entre personas de 15 a 29 años. Cada suicidio afecta, íntima y profundamente al menos a 6 personas. Y a cada culminación de un suicidio se atribuyen 10 intentos, al menos.

Nuestra postura es clara: tenemos el deber como sociedad de darle voz a esta realidad silenciada. Ante el silencio de los que estamos, Hablar puede salvar, un gesto puede amparar. Tenemos que lanzar el mensaje de que la vida merece ser vivida.

Practiquemos la escucha activa, la empatía, deshagámonos de enjuiciar en favor de aconsejar, parémonos a pensar por un momento y volvamos a tener memoria, ya que somos corazones que caminan, y cada latir es diferente, y a su vez único. Siempre habrá un aliento amigable y cordial que nos reinvente.

Un abrazo, una sonrisa a tiempo, un beso consciente y de verdad una voz amiga o un simple ¿cómo estás? Un recuerdo alegre, compartir conversaciones que distraigan la mente de las dificultades que todos y todas tenemos. Éste puede ser un mundo para ti y para quien esté a tu lado y juntos y juntas podremos encontrar la salida, podremos encontrarnos.

Conecta con la vida, con el escalofrío que te dan las sensaciones, con lo ciclos de luna, con la luz del sol, conecta con tus emociones, con tus sentimientos... Conecta con la lectura, con lo que te apetezca, ya que si hoy estás aquí es porque eres quien más experiencia tiene en tu vida y puedes sumar para vivir.

Reconocernos en la vida es comprender que a veces, vamos a estar mejor o peor, sin embargo, en un lugar íntimo de nuestro ser siempre tendremos refugio.

Somos seres plenos, llenos de afecto, de ilusión, también de dificultades pero podremos superarlas sin agobios y en compañía.



Los problemas, el dolor, el sufrimiento mental se llevan mejor si los compartimos. Es entonces cuando debes saber que somos muchas personas iguales a ti y a la vez diferentes, inventando un motivo con que sujetarnos a la vida.

Desde el movimiento asociativo Feafes decimos que hablar del suicidio es la mejor manera de combatirlo. El poder del testimonio por haber vivido similares experiencias puede aportar y salvar vidas. Prohibido rendirse.

Sí a la vida, aunque a veces duela. Sí a superar los obstáculos que vamos encontrando. Sí al amor, sí al apoyo mutuo. Hay motivo, hay esperanza. Que no te asfixien las palabras que nunca elegimos. Construyamos un mundo que nos permita vivir en armonía y en equilibrio.

Mira, y observa que existe la belleza, y que tú tienes las llaves de tu mundo.

Conecta con tu esencia, conecta con la vida

Bienvenidos, bienvenidas al Día Mundial de la salud mental.

Intervención de Inmaculada Valero Almagro.

Responsable técnico de Feafes SM Extremadura