

# Familiarmente HABLANDO

de la salud mental en familia



# La importancia de la salud mental en el bienestar de las familias.

La salud mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades y contribuir a la mejora de su comunidad.

Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos.

## La salud mental es un derecho humano fundamental.

Aunque las condiciones de salud mental son muy comunes en todo el mundo, las personas que viven con ellas muy a menudo experimentan **discriminación y son tratadas de manera diferente.**

El miedo, la incomprensión y los prejuicios contribuyen al estigma, la exclusión social y la discriminación que ocurre alrededor de las personas que viven con condiciones de salud mental. Puede ocurrir con los amigos, la familia y en todos los ámbitos de la vida.



# La Fundación ATYME

El estigma y la discriminación impiden que las personas busquen y obtengan la ayuda y la atención que necesitan en el camino a la recuperación. Sin embargo, recuperarse de las condiciones de salud mental es posible.

La Fundación ATYME, con el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, pone en marcha la campaña de Sensibilización y Prevención “La importancia de la salud mental en el bienestar de las familias”.

Esta campaña abarca diversas actividades divulgativas con las que se pretende:

- visibilizar la importancia del bienestar psicoemocional.
- informar para identificar los signos y síntomas que alertan de problemas en salud mental.
- combatir los prejuicios y el estigma impulsando entornos que fomenten la comprensión y el diálogo.
- promover la búsqueda de recursos de apoyo.



**Cuidar la salud mental  
es el mejor regalo de la familia**

# SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN

---

**"La importancia de la salud  
mental en el bienestar de  
las familias"**



**Para saber más,  
contacta con Atyme:**

[info@atymediacion.es](mailto:info@atymediacion.es)  
[www.fundacionatyme.es](http://www.fundacionatyme.es)