



RESUMEN TRIMESTRAL

SALUD MENTAL

LA PALMA

01 de enero a 31 de marzo de 2025

"Cuidando lo invisible, construyendo salud mental"

Comenzamos el año con las pilas cargadas y muchas ganas de seguir visibilizando la salud mental como parte fundamental de nuestras vidas. En estos primeros meses de 2025, hemos continuado trabajando para que nuestros mensajes lleguen más lejos, conectando con la gente de forma cercana, clara y empática.

A través de distintas acciones de comunicación, hemos seguido sembrando conciencia, generando espacios de reflexión y apoyando a quienes cada día luchan por romper estigmas y construir un entorno más saludable y comprensivo para todas y todos.

En este informe te contamos lo que hemos ido haciendo en estos tres primeros meses: campañas, publicaciones, colaboraciones... todo lo que nos ha ayudado a seguir creciendo y haciendo llegar nuestro mensaje a más rincones. Porque cada paso cuenta, y este trimestre ha sido otro impulso para seguir caminando juntas y juntos hacia una mejor salud mental.

El 13 de enero

Comenzamos el año poniendo el foco en uno de los grandes temas de salud mental: la depresión. Con motivo del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, desde Salud Mental La Palma lanzamos una publicación informativa con el objetivo de visibilizar esta enfermedad y desmontar los mitos que aún la rodean.

A través de nuestras redes sociales, compartimos un mensaje claro: **la depresión no es una excusa ni una debilidad**, sino un trastorno serio que afecta a millones de personas en el mundo y que requiere comprensión, tratamiento y apoyo.

En la publicación, explicamos de forma sencilla qué es la depresión, cómo se manifiesta y por qué es tan importante detectarla y tratarla a tiempo. También recordamos que:

- El trastorno depresivo mayor es el más común y afecta a cerca del 7% de la población, siendo más frecuente en mujeres y en personas jóvenes entre 18 y 29 años.
- Es una de las principales causas de discapacidad y una de las patologías más habituales en Atención Primaria.
- El tratamiento psicológico y/o farmacológico puede aliviar los síntomas de forma efectiva, y seguir el proceso con apoyo profesional es clave para evitar recaídas.

Además de la publicación, **participamos en entrevistas con diferentes medios de comunicación** para seguir dando visibilidad a esta realidad y contribuir a una conversación social más abierta, informada y empática en torno a la salud mental.

Con estas acciones buscamos seguir creando conciencia y reforzar nuestro compromiso con la **prevención, la información rigurosa y el acompañamiento real** a quienes atraviesan una depresión.



El 31 de enero

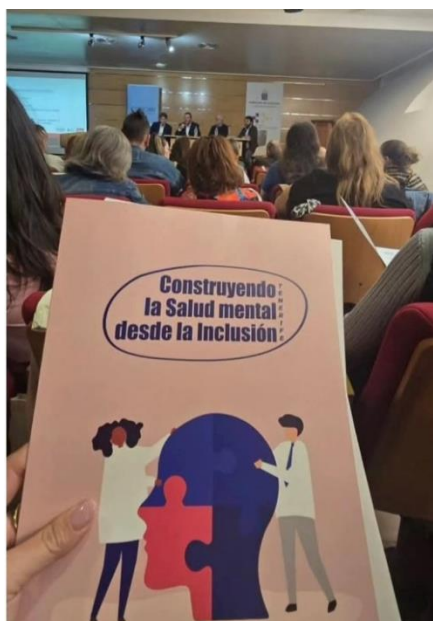
El 31 de enero tuvimos la oportunidad de participar en una jornada muy especial organizada por la Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales de Canarias (ESSSCAN), en colaboración con la Dirección General de Salud Mental y Adicciones del Servicio Canario de la Salud. Esta acción formativa, incluida en el Programa financiado por el Ministerio de Sanidad, tuvo lugar en la Gerencia de Atención Primaria de Santa Cruz de Tenerife.

Bajo el título **“Construyendo la salud mental desde la inclusión”**, la jornada estuvo dirigida principalmente a profesionales del ámbito sanitario, sociosanitario y del Tercer Sector que trabajan con personas con Trastorno Mental Grave.

Nuestra responsable, **María de la Paz Magdalena Pérez**, fue una de las voces protagonistas del encuentro, compartiendo la experiencia de **27 años de prevención en salud mental en la isla de La Palma**. Un recorrido cargado de compromiso, aprendizajes y acción comunitaria que refleja el trabajo constante que se viene realizando desde la entidad.

Además, la jornada contó con la participación de otras entidades del movimiento asociativo dentro de la Federación de Salud Mental de Canarias, lo que permitió generar un espacio de intercambio muy enriquecedor.

Este tipo de encuentros nos permiten sumar voces, crear sinergias y avanzar hacia una salud mental más inclusiva y accesible para todas las personas.



El 14 de febrero

Este trimestre también ha traído consigo el inicio de una actividad muy especial que seguimos disfrutando cada viernes: el **Taller de Pintura en Tela**, una iniciativa que ha sido posible gracias al apoyo del **Cabildo Insular de La Palma**, el **Ayuntamiento de Los Llanos de Aridane** y la **Fundación CajaCanarias**.

Lejos de ser solo una actividad artística, este taller se ha convertido en un espacio de encuentro, creatividad y bienestar emocional.

La pintura, además de ser una forma de arte accesible y terapéutica, **estimula ambos hemisferios del cerebro**, fomenta la **paciencia**, la **concentración**, la **expresión personal** y la **perseverancia**. En definitiva, es una herramienta poderosa para la salud mental y emocional.

Cada viernes, las telas se llenan de vida y color, y quienes participan encuentran en esta actividad no solo una forma de aprender, sino también un momento para conectar consigo mismos y con el grupo desde el disfrute, la calma y la creatividad.



TALLER DE PINTURA EN TELA

Impartido por: **Ana Marlene Díaz Luis**

Lugar: **Sede Social en Los Llanos**

Horario: **Viernes a partir de las 17 horas**

Apuntate en el siguiente enlace:

<https://www.saludmentallapalma.com/taller-de-pintura-en-tela/>



El 21 de febrero

Presentación de Ayudas a Proyectos de Innovación Social Fundación CajaCanarias 2024

Estuvimos presentes en el Acto de Presentación de la Resolución de Convocatoria de Ayudas a Proyectos de Innovación Social 2024, organizado por la Fundación CajaCanarias y celebrado en su Espacio Cultural.

En representación de Salud Mental La Palma asistió nuestro compañero, voluntario y miembro de la Junta Directiva, **José Luis Herrera**, quien intervino para **agradecer a la Fundación su apoyo**, no solo por la financiación de nuestro proyecto, sino también por su compromiso constante con las iniciativas que transforman vidas.

El proyecto financiado este año ha sido el **Programa Integral de Salud Mental**, a través del cual **acompañaremos a unas 20 personas** en su proceso personal, fomentando su **autonomía en su propio entorno** y ayudándoles a afrontar las dificultades del día a día. Porque no se trata solo de asistencia, sino de presencia, de escucha, de apoyo constante.

Gracias a este tipo de colaboraciones podemos seguir sumando esfuerzos y apostando por una salud mental digna, accesible y humana.



El 03 de marzo

¡El carnaval también se vivió a lo grande en Salud Mental La Palma! Del 3 al 7 de marzo organizamos, con la colaboración del **Cabildo Insular de La Palma** y el **Ayuntamiento de Los Llanos de Aridane**, un **Campus de Carnaval** dirigido a niños y niñas, que tuvo lugar en las canchas del **IES Eusebio Barreto**, en horario de 10:00 a 14:00 h.



Durante esos días, los más jóvenes disfrutaron de una experiencia llena de **colores, juegos, talleres creativos, música y mucha alegría**. Este campus no solo ofreció una alternativa divertida para los días sin cole, sino que también fue un espacio para **fomentar valores como la socialización, el trabajo en equipo y la expresión emocional a través del juego**.

Cada actividad estuvo pensada para estimular la **creatividad, la imaginación y el movimiento**, combinando dinámicas lúdicas con ejercicios al aire libre, bailes y momentos de conexión con los demás. Además, el campus ofreció a las familias un espacio seguro y estructurado donde dejar a sus peques durante las vacaciones, facilitando la conciliación laboral y familiar.

Una experiencia tan mágica como el carnaval mismo, donde las risas, el aprendizaje y el bienestar emocional fueron los verdaderos protagonistas.

Y SEGUIMOS DIVULGANDO EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE

Diferentes entrevistas dadas en el 1er trimestre de 2025:

Entrevista en Onda Cero, emisión 13 de enero de 2025, DIA MUNDIAL DE LA DEPRESIÓN, hablamos para dar voz a esta realidad:

<https://www.youtube.com/watch?v=471-l4BlsgY>

Entrevista Radio 7.7 emisión 14 de enero de 2025:

<https://www.youtube.com/watch?v=HKQWFGhc3k>

Entrevista Radio 7.7 emisión 17 de febrero de 2025:

<https://www.youtube.com/watch?v=k31IRZN5qFc>

Entrevista Radio 7.7 emisión 27 de febrero de 2025:

<https://www.youtube.com/watch?v=C6JjTxTVR4>

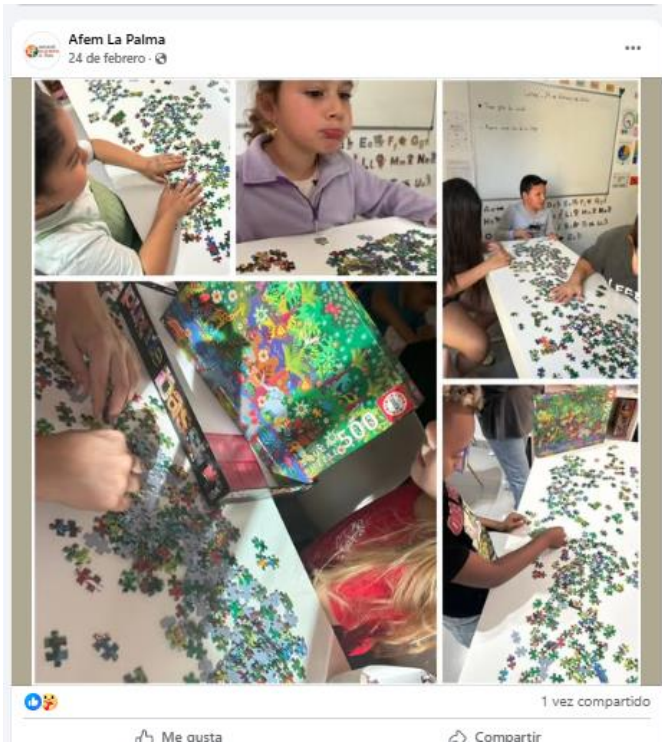
Entrevista en Cadena Ser emisión 28 de marzo de 2025:

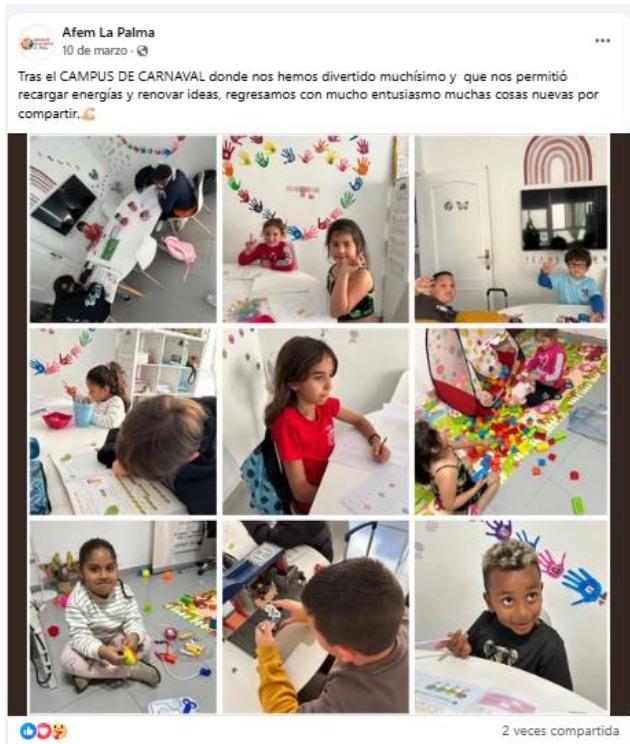
<https://www.youtube.com/watch?v=Yvis7IUq5K0>

Y CRONOLOGÍA DE NUESTROS SERVICIOS

Como siempre, damos visibilidad de nuestros servicios diarios en nuestra página de Facebook y resto de redes sociales.







Finalmente, unos números de nuestros servicios.

TOTAL USUARIOS 1ER TRIMESTRE 2025									
Atención Psicológica	Atención Telefónica	Servicio Terapéutico	Campus de Navidad	Refuerzo Educativo	Visita a domicilio	Charlas IES	Talleres Colegios	Campus Carnaval	Centro Penitenciario
36	22	17	40	40	24	51	273	40	47

