

## MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2019

Elaborado por el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona  
de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

### “Conect@ con la vida”

Conecta con la luz que te vio nacer, con los sonidos de la naturaleza, con el valor de luchar cada día, y olvida el reclamo de la inerte oscuridad, pues son tantas las cosas que te quedan por decir.

Según la Organización Mundial de la Salud, **más de 800.000 personas se suicidan al año en el mundo. Una cada cuarenta segundos, y en España la cifra es de 10 personas al día.** Es la primera causa de muerte no natural en España desde hace doce 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 diez intentos, al menos.

Nuestra postura es clara: **tenemos el deber como sociedad de darle voz a esta realidad silenciada.** Tenemos que lanzar el mensaje de que la vida merece ser vivida. ¿Cuántas personas se habrán suicidado sin saber, ni aún sospechar, que sus problemas tenían solución?

Utilicemos más la escucha activa, la empatía, mantengamos la afectividad en las relaciones, 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 padecemos. Este puede ser un mundo para ti y para quien está a tu lado, y juntos y juntas podremos encontrar la salida en el laberinto de la confusión.

Conect@ con la vida, con el escalofrío que te dan las sensaciones, con los ciclos de la luna, con la luz que emite nuestro sol, conect@ con el aire interior que nos hace desde siempre ser seres con sentimientos, con las emociones, conect@ con los ríos, los montes, con la

lectura, con lo que te apetezca, ya que si hoy estas aquí es porque eres quien más experiencia tiene en tu vida y puedes sumar para vivir.

**Cada suicidio nos viene a hablar de que hay asignaturas pendientes en esta sociedad.** Y de esta sociedad, aunque en ocasiones nos sintamos fuera, formamos parte tú y yo.

La muerte forma parte de la vida, pero no hay más que ver cómo arraiga la vida para darse cuenta de que hay una salida. Conecta con la vida, conexión. Las personas formamos parte de un todo, y sin ti nada sería lo mismo.

Reconocernos en la vida es comprender que a veces vamos a estar mejor o peor, sin embargo, en un lugar íntimo de nuestro ser, ahí siempre tendremos refugio. **Somos seres plenos, llenos de afectos, de ilusión, también de dificultades**, pero podremos superarlas si caminamos 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. No te aísles, todas las personas estamos unidos por lazos invisibles.

Desde el Comité Pro Salud Mental En Primera Persona, decimos que hablar del suicidio es la mejor herramienta para 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 nos 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 en positivo que nos permita convivir en armonía y equilibrio.

Mira, y observa que existe la belleza, y que **tú tienes las llaves de la felicidad.**

Conect@ con tu esencia, conect@ con la vida.