



Educar para cuidar la salud mental

Sin una autoestima moderada o positiva no se puede sacar partido a la vida. Yo empezaría por enseñar a los niños, a partir de los cinco o seis años de edad, a hablar consigo mismos y, además, a tratarse con cariño en el proceso. La calidad de vida arranca aquí, esto va a contribuir a que se sientan mejor y a que su corazón funcione mejor. De modo que, desde primaria, tendría que haber una asignatura de salud física y una de salud mental que animara a expresar las emociones y sentimientos de los alumnos. Recordemos que la definición oficial de salud que da la Organización Mundial de la Salud comprende “el estado completo de bienestar físico, psicológico y social”.

Luis Rojas Marcos, psiquiatra.

Del estigma a la comprensión

Ser conscientes de nuestra vulnerabilidad

Durante siglos las personas con enfermedades mentales han sido estigmatizadas por desconocimiento y por falta de empatía. Actualmente, la sociedad se muestra más comprensiva con ellas debido a:

1. Un cambio en lo que se entiende por [salud mental](#) y [vulnerabilidad](#).
2. El [efecto de la pandemia](#) sobre la salud mental.
3. La creciente importancia que se da a la [educación emocional](#).
4. El concepto de “ciudadanía” que surge de aplicar la [ética del cuidado](#).

¿Cómo educar para cuidar la salud mental?

A través de los contenidos, mensajes y proyectos de la Fundación SM y de SM podemos favorecer la salud mental de los menores, los jóvenes, las familias, la comunidad educativa y la sociedad en general aportando información contrastada y criterios éticos sobre el cuidado de uno mismo, de los demás y del medioambiente.

Estas son algunas pautas de línea editorial de referencia:

- Utilizar un [lenguaje respetuoso](#) que no estigmatice.
- Dar a conocer [prejuicios](#) ante personas con enfermedades mentales.
- Crear o difundir iniciativas de prevención del [acoso escolar](#).
- Enseñar a valorar la importancia del [bienestar emocional](#).
- Fomentar actividades saludables que generen bienestar emocional como practicar deporte, escuchar música, ver obras de arte o [leer libros](#).
- Potenciar las relaciones sociales basadas en [el cuidado mutuo](#).
- Dar a conocer iniciativas de [cuidado del medioambiente](#) y [animar al alumnado](#) a tomar parte en ellas.
- Plantear propuestas para abordar la [educación emocional en el aula](#).
- Dar a conocer [publicaciones de la BIE](#) sobre [educación emocional](#).
- Proponer lecturas de LIJ sobre [enfermedad mental](#) o [educación emocional](#).
- Destacar [contenidos de la Fundación SM](#) sobre educación emocional.

Nadie sabe más que todos juntos

¿Tienes dudas, sugerencias, aportaciones o quieres profundizar en este tema de línea editorial? Pon en común tus inquietudes en el Grupo Línea editorial de Yammer o contacta con el [equipo de línea editorial](#) de la Dirección Corporativa de Educación.