Querido amiga.



Vivimos en un mundo donde se nos enseña a cuidar nuestro cuerpo, a atender un resfriado o una herida, pero muy pocas veces se nos enseña a cuidar lo que no se ve: nuestras emociones, pensamientos, miedos y sentimientos. Y es que la **salud mental no se nota a simple vista, pero se siente profundamente**.

Cuidar nuestra salud mental no es un lujo, es una necesidad. Es aprender a reconocer cuando algo nos duele por dentro, cuando estamos sobrecargados, tristes sin razón aparente o simplemente cansados emocionalmente. Es darnos permiso para pedir ayuda, para hablar sin miedo y para saber que no estamos solos.

A menudo se guarda silencio por miedo al juicio o al estigma. Pero hablar de lo que sentimos, buscar apoyo y aprender a gestionar nuestras emociones no nos hace débiles: **nos hace valientes**. Porque reconocer que algo no va bien es el primer paso para estar mejor. La salud mental es tan importante como cualquier otro aspecto de nuestra salud. Afecta cómo pensamos, cómo actuamos, cómo nos relacionamos y cómo enfrentamos los retos de la vida. Por eso, **cuidarla es también cuidarnos a nosotros mismos, y cuidar a quienes nos rodean**.

Hablemos más de lo que sentimos, escuchemos sin juzgar, y recordemos que está bien no estar bien... siempre que sepamos que hay caminos para sanar.