Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Aquí Nos Cuidamos lanza nueva campaña por el bienestar emocional y la salud mental [1]

Enviado por Mónica Ivelisse Feliú-Mójer [2] el 19 septiembre 2021 - 8:46pm

[2]

San Juan, PR – La precaria situación de salud mental en Puerto Rico ha empeorado por los desastres y emergencias de los pasados cuatro años, incluyendo los huracanes Irma y María, los terremotos y la pandemia por COVID-19. Ante esta realidad, la organización sin fines de lucro Ciencia Puerto Rico (CienciaPR) [3] lanzó la campaña de servicio público 'Salud mental es plenitud' [4], como parte de la colección educativa Aquí Nos Cuidamos.

'Salud mental es plenitud' busca facilitar que las personas cuiden de su salud mental y emocional, mediante herramientas prácticas, científicas y relevantes a su realidad. La campaña se compone de una serie de recursos gratuitos como videos, audios, infografías, guías

educativas y contenidos para redes sociales que son fáciles de utilizar y de divulgar. Todo su contenido está disponible para el público general, organizaciones comunitarias y sin fines de lucro, entidades gubernamentales y privadas, y los medios a través del portal aquinoscuidamos.org/saludmental [4]. La iniciativa educativa cuenta con el insumo y apoyo de la Asociación de Psicología de Puerto Rico y la Asociación Puertorriqueña de Consejería Profesional.

“A diario, los puertorriqueños y puertorriqueñas vivimos múltiples situaciones que retan nuestra salud mental: pobreza, violencia, circunstancias personales, que se va la luz a diario, la crisis económica, y en estos últimos cuatro años, dos huracanes, terremotos y la pandemia”, explicó Mónica Feliú Mójer, científica, directora de comunicaciones de CienciaPR y líder del proyecto. “Mediante múltiples consultas con diversas comunidades marginadas en Puerto Rico durante el pasado año, identificamos que más allá de COVID-19, una de las preocupaciones principales que tiene la gente es la salud mental. Por eso esta nueva campaña contiene técnicas, recursos y consejos fáciles de seguir, no solo para cuidar de nuestra salud mental en estos tiempos de pandemia, sino en cualquier momento”, añadió Feliú Mójer.

El contenido de ‘Salud mental es plenitud’ se enfoca en el cuidado de la salud mental, el manejo saludable de las emociones y la concienciación sobre trastornos de salud mental. La campaña incluye un video que invita a las personas a pausar y estar presentes mediante un ejercicio de respiración. Además incluye audios y videos exclusivamente en lengua de señas que atienden temas como la importancia de cuidar la salud mental, la depresión, ansiedad y el estrés, y la prevención del suicidio.

‘Salud mental es plenitud’ también incluye una guía práctica que presenta estrategias de autocuidado asequibles como la actividad física, el entretenimiento, arteterapia, meditación e higiene del sueño y una guía de recursos para buscar ayuda profesional. Estas herramientas educativas son complementadas con panfletos y una serie de infografías que mediante diálogos presentan situaciones cotidianas y estrategias para manejar las emociones.

Cabe señalar, que la campaña busca además desestigmatizar el buscar ayuda profesional y el padecer condiciones de salud mental. “Uno de nuestros mensajes importantes es que una condición de salud mental o simplemente buscar ayuda no es sinónimo de debilidad. Sabemos que la salud mental es tan importante como la física y atenderla es esencial para tener una mejor calidad de vida. Por eso el nombre ‘Salud mental es plenitud’. Porque tener bienestar emocional, psicológico y social es importante para tener una vida plena”, enfatizó Feliú Mójer.

“Las personas están lidiando con muchas emociones y con una compleja realidad. Esta campaña, como todas las anteriores, busca ser un acompañamiento, un abrazo solidario; en este caso para cuidar de la salud mental tanto a nivel individual, como familiar y comunitario”, destacó Edmy Ayala Rosado, coordinadora de Aquí Nos Cuidamos y especialista en comunicación científica para CienciaPR.

“Definitivamente hemos vivido muchas experiencias de cambios drásticos y estresantes. Por eso es esencial que más que nunca cuidemos nuestra salud mental. A veces nos sentimos muy presionados y nos olvidamos de nosotros mismos. Debemos aprender a descansar... a vivir un

día a la vez”, instó Migna Cruz, presidenta de la Asociación Profesional de Consejería de Puerto Rico. “‘Salud mental es plenitud’ es un espacio para hacer una pausa, reflexionar y reconocer la importancia de ser gentil con nosotros y así promover el autocuidado que es sumamente esencial para nuestro bienestar integral”.

“Iniciativas como esta nos dan la posibilidad de trabajar desde la prevención. Proveyendo herramientas prácticas y educando a las personas para tener una mayor conciencia de salud y bienestar. El resultado de alianzas entre sectores y agencias, viabiliza un mayor alcance y por tanto un mayor número de personas se benefician. La salud es asunto de todos, y esta campaña resalta el compromiso con nuestro país”, afirmó Kevia Calderón Jorge, presidenta electa de la Asociación de Psicología de Puerto Rico.

El próximo 12 de octubre a las 6:00 p.m., CienciaPR llevará a cabo un foro comunitario virtual para presentar la campaña y conversar sobre el cuidado de la salud mental, el manejo de las emociones y los trastornos con Cruz y Calderón Jorge. Para más información pueden visitar aquinoscuidamos.org/eventos [5].

Todo el contenido de ‘Salud mental es plenitud’ y el resto de las campañas de la Colección Aquí Nos Cuidamos están disponible para descargar de manera gratuita en el portal aquinoscuidamos.org [4] y se puede encontrar y compartir en las redes sociales bajo #AquiNosCuidamosPR. Para obtener más información, visite www.aquinoscuidamos.org [6] o www.cienciapr.org [7]. También, pueden seguir a CienciaPR en Facebook y Twitter como @CienciaPR y en Instagram como @ciencia.pr.

# # #

Acerca de Ciencia Puerto Rico

Ciencia Puerto Rico (CienciaPR, www.cienciapr.org [7]) es una comunidad global de más de 15,000 científicos, estudiantes, educadores y aliados que entienden que la ciencia puede empoderar a las personas con el conocimiento, la capacidad y la agencia para mejorar sus vidas y la sociedad. La organización aprovecha esta rica y diversa comunidad—el colectivo de personas interesadas en la ciencia y Puerto Rico más grande del mundo—para democratizar la ciencia, y transformar la educación científica y la capacitación profesional de los científicos. Desde 2006, CienciaPR ha involucrado y capacitado exitosamente a científicos, estudiantes y educadores, y ha creado recursos y experiencias educativas culturalmente relevantes que mejoran las actitudes e intereses de los estudiantes hacia la ciencia y la autoconfianza en sus habilidades científicas. Durante la pandemia de COVID-19, CienciaPR ha sido una voz cantante visibilizando a expertos y expertas boricuas, informando y educando al público puertorriqueño, y fiscalizando la respuesta a la emergencia. Los esfuerzos de CienciaPR durante la última década han cosechado múltiples reconocimientos, incluyendo el ser nombrada “Bright Spot” para la educación hispana por la Casa Blanca en 2015 y “Defensora de la Ciencia” por la Union of Concerned Scientists en 2018.

Acerca de Aquí Nos Cuidamos

Aquí Nos Cuidamos es un proyecto de Ciencia Puerto Rico (CienciaPR) que promueve la prevención de COVID-19 y el bienestar de las comunidades vulnerables y marginadas de Puerto

Rico mediante la ciencia y la solidaridad. Entre sus esfuerzos se encuentra la Colección Aquí Nos Cuidamos, una serie de campañas de servicio público con contenidos educativos sobre ciencia y salud pública. La Colección está basada en los datos científicos más recientes contextualizados a la realidad y cultura puertorriqueña. Ha sido desarrollada por expertos y expertas en ciencias, salud pública y comunicación, con el insumo de líderes, organizaciones comunitarias, entidades sin fines de lucro, y la comunidad sorda. La Colección Aquí Nos Cuidamos se compone de infografías, animaciones, videos, audios, y materiales escritos que presentan la ciencia en arroz y habichuelas y de manera práctica. Esta incluye temas como la ciencia del coronavirus y COVID-19, las medidas de prevención, alternativas para socializar de forma segura y la ciencia detrás de las vacunas, entre otros. Todo el contenido de la Colección está disponible para uso gratuito en www.aquinoscuidamos.org [6]. Aquí Nos Cuidamos también tiene alianzas colaborativas con organizaciones como la Cámara de Representantes de Puerto Rico, el Puerto Rico Public Health Trust, Taller Salud, Mercy Corps, el Municipio de Villalba, la Asociación de Psicología de Puerto Rico, y la Asociación de Consejería Profesional de Puerto Rico, entre otros; esfuerzos de alcance comunitario como talleres y un Programa de Embajadores Comunitarios, que apoya a 10 líderes y lideresas puertorriqueñas en su gesta comunitaria. Recientemente, Aquí Nos Cuidamos fue nombrado ganador de la competencia Falling Walls Engage, que reconoce a proyectos que conectan la ciencia con el público.

Tags:

- Aquí Nos Cuidamos [8]
- covid19-cienciaboricua [9]
- salud mental [10]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados

---

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/blogs/equipo-informa/aqui-nos-cuidamos-lanza-nueva-campana-por-el-bienestar-emocional-y-la-salud?language=es

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/blogs/equipo-informa/aqui-nos-cuidamos-lanza-nueva-campana-por-el-bienestar-emocional-y-la-salud?language=es [2] https://www.cienciapr.org/es/user/moefeliu?language=es [3] http://www.cienciapr.org/ [4] https://www.aquinoscuidamos.org/saludmental/ [5] https://www.aquinoscuidamos.org/eventos/ [6] http://www.aquinoscuidamos.org [7] http://www.cienciapr.org [8] https://www.cienciapr.org/es/tags/aqui-nos-cuidamos?language=es [9] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua?language=es [10] https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-mental?language=es