

## Salud mental y bienestar, una prioridad global



**"Salud mental y bienestar, una prioridad global"** es el lema elegido para celebrar este año 2020 el Día Mundial de la Salud Mental.

Para la OMS, la salud mental es una de las áreas más desatendidas de la salud pública. Cerca de 1000 millones de personas viven con un trastorno mental.

Vivimos tiempos difíciles. La [pandemia de COVID-19](#) está impactando de forma negativa en la salud mental de toda la población. La situación provoca ansiedad, miedo, aislamiento, distanciamiento social, y restricciones, incertidumbre y angustia emocional

En España, el [Día Mundial de la Salud Mental](#) es una cita importante para el ámbito de la salud mental. Hace visible la situación de las personas con problemas de salud mental y sus familias y se reivindican públicamente los derechos de este colectivo.

Cuando nuestros hijos son pequeños, las enfermedades suelen ser de tipo físico (infecciones, caídas o asma por ejemplo). Cuando son adolescentes, nos preocupan más los problemas psicológicos y sociales (acoso, tabaco...). La salud mental se debe cuidar y proteger desde la infancia. Por ello, es un tema destacado en la web Familia y Salud. Y por ello, os ofrecemos este mes una campaña dedicada a este evento.

Tú puedes contribuir a la salud emocional y mental de tu familia. [Infórmate en nuestra campaña.](#)

**"Si cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras cambian"**

---

**Fecha de publicación:** 18-09-2020

---