



Quirónsalud lleva la salud mental a los centros educativos

R. L. Huelva

Hablar de lo que preocupa, reconocer cuándo algo no va bien o saber a quién acudir cuando se necesita ayuda. La salud mental también se aprende a cuidar desde las aulas, especialmente durante una etapa como la adolescencia, en la que las emociones y los cambios forman parte del día a día. Con este propósito, profesionales del Hospital Quirónsalud Huelva y la Fundación Quirónsalud han llevado al Colegio Santo Ángel de la Guarda una iniciativa para acercar el bienestar emocional a los estudiantes.

La actividad se desarrolló durante los días 8 y 9 de octubre, coincidiendo con la proximidad del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora hoy. A través del programa educativo *Stay Healthy*, el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria participa en sesiones diseñadas para comprender la importancia de cuidar su salud mental y adquirir herramientas que puedan utilizar en situaciones cotidianas.

Los talleres parten de una idea sencilla: no basta con identificar las emociones, también es importante aprender a expresarlas y gestionarlas. Para ello, las sesiones abordan cuestiones como el reconocimiento del malestar emocional, las estrategias para favorecer el bienestar y la manera de afrontar situaciones que pueden generar preocupación o dificultades personales.