



Participa y cuida tu salud mental

El Plan de Salud Mental de Las Rozas es inclusivo y accesible, con el propósito de fortalecer el bienestar emocional de toda la comunidad.

Visita nuestra web www.lasrozas.es para descubrir todas nuestras actividades y talleres enfocados en el voluntariado, o enlaza con el QR:



¡Tu participación es esencial para construir una comunidad más unida, empática y saludable!



PLAN DE SALUD MENTAL DE LAS ROZAS





El Plan de Salud Mental de Las Rozas nace para promover el bienestar emocional de los vecinos. Con la colaboración de 35 mesas de trabajo y 10 concejalías, este plan recoge las preocupaciones y propuestas de los ciudadanos para ofrecer soluciones transversales y participativas. A través de cerca de 200 actividades, el plan está diseñado para mejorar la calidad de vida de personas de todas las edades, fomentando una comunidad más saludable y comprometida con el bienestar mental.



CAMPAÑA

La importancia de la generosidad y el cuidado mutuo en la salud mental

El voluntariado, la generosidad y el altruismo tienen un impacto profundo en la salud mental, tanto para quienes dan como para quienes reciben. Ayudar a otros genera satisfacción y un sentido de propósito que refuerza la autoestima, al tiempo que fomenta una conexión genuina con los demás y un sentimiento de pertenencia.

Más allá de los eventos puntuales de voluntariado, adoptar una actitud generosa en el día a día transforma nuestra manera de estar en el mundo. Cada gesto de apoyo, cada detalle de acompañamiento hacia cualquier persona se convierte en una oportunidad para crear una relación más profunda y empática con quienes nos rodean. Esta disposición cotidiana nos invita a ver el acto de dar y de ayudar como algo natural y constante, que fortalece los lazos humanos y nos permite vivir con una perspectiva más positiva y conectada.

Para quienes reciben este apoyo, la generosidad y el acompañamiento reducen la soledad y la inseguridad, creando redes de respaldo esenciales para su bienestar emocional. En este intercambio de dar y recibir, tanto quien ayuda como quien es ayudado experimentan el valor de sentirse acompañados, comprendidos y valorados. Así, construir una vida más altruista no solo mejora el bienestar individual, sino que impulsa una sociedad más solidaria y humana, donde todos encuentran un espacio de pertenencia y cuidado compartido.