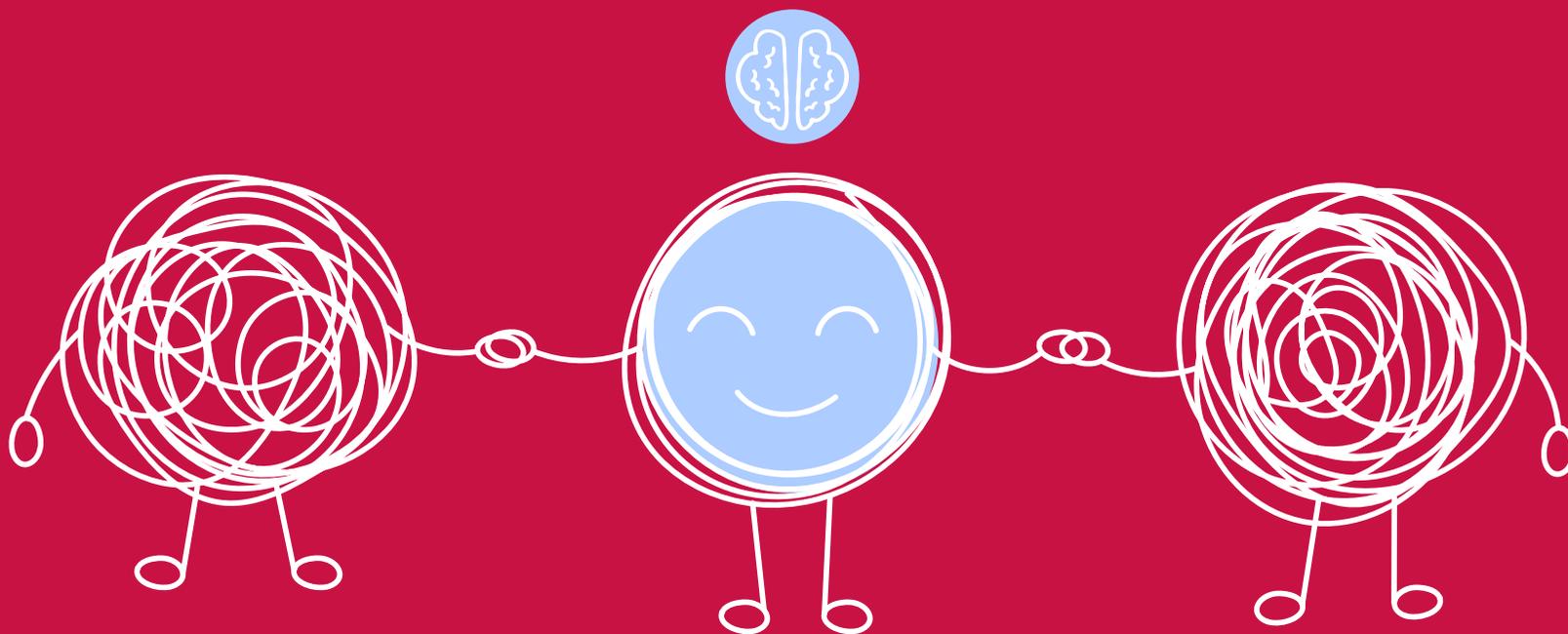


# ¡Cuidar tu *mente* es tan importante como cuidar tu cuerpo!



**FAKALI**

Federación de Asociaciones  
de Mujeres Gitanas

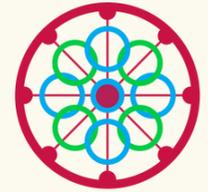


GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**



# ¿Qué es la salud mental?

Es tener el control de tus emociones, sentirte capaz de enfrentar los desafíos diarios, y saber cuándo pedir ayuda si te sientes abrumado o triste. Un buen estado mental significa que puedes aprender, tener buenas relaciones con los demás, y cuidarte tanto física como mentalmente. Sin embargo, muchas personas gitanas tienen dificultades concretas que pueden afectar su salud mental.



# Salud mental y población gitana



La población gitana enfrenta barreras que afectan a su salud mental. Las **desigualdades sociales en vivienda, empleo y educación impactan en su bienestar emocional**. Además, **el estigma y la discriminación generan aislamiento e influyen en la autoestima**. También hay dificultades para acceder a servicios de salud mental debido a barreras económicas, geográficas y/o sociales. **Esta situación se agrava por el racismo estructural**, que dificulta que el sistema tenga en cuenta las necesidades en salud de la población gitana.



Las personas gitanas en España viven, de media, entre 7 y 15 años menos que el resto de la población.

El 80% de las personas gitanas viven en situación de riesgo de pobreza, con condiciones habitacionales y de empleo precarias

El 17% de los hombres gitanos españoles tienen limitadas sus actividades cotidianas por algún problema de salud, frente al 30% de las mujeres gitanas.



La depresión en mujeres gitanas alcanza al 17,6%, frente al 7,7% en la población general.

# ¿Cuándo pedir ayuda?



Es importante saber cuándo alguien puede necesitar ayuda con su salud mental. Algunas señales son:

**Sensación de no poder controlar los sentimientos**

**Tener dificultades para concentrarse y tomar decisiones.**

**Aislarse o tener problemas en las relaciones con los demás.**

**Sensación de ansiedad y miedo constante.**

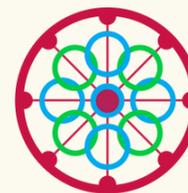
**Abuso de sustancias como el alcohol**

**Sentirse triste o desesperanzado durante mucho tiempo.**

**Perder el interés en cosas que solía disfrutar.**

**Irritarse fácilmente o tener cambios de humor muy extremos.**

**Tener cambios de apetito o en el sueño.**



# ¿Dónde pedir ayuda?

**FAKALI se dedica a mejorar la salud mental de la población gitana a través de programas de formación, sensibilización y acceso a recursos. Si necesitas más información sobre sus servicios, no dudes en ponerte en contacto con nosotras.**



**954 22 88 71**

**También puedes acudir a los centros de salud de tu localidad, donde te ofrecerán recursos y servicios de salud mental que se adaptan a las necesidades de cada uno.**



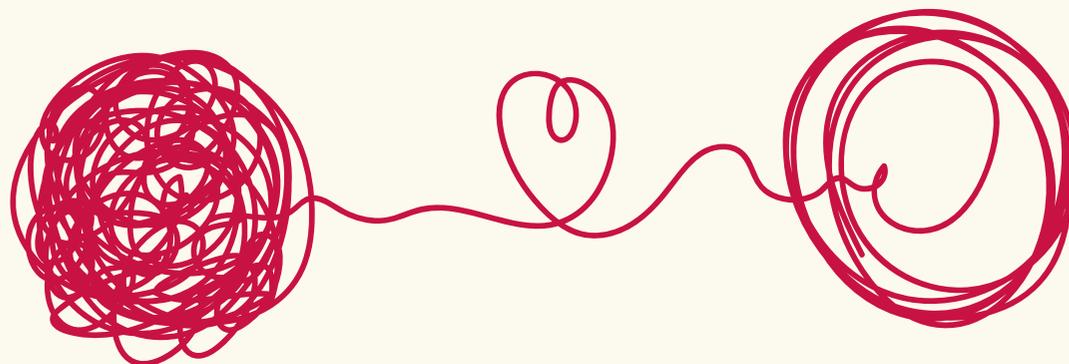
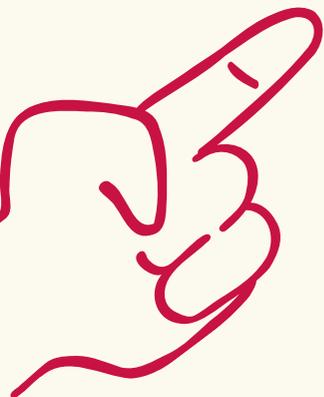
**Existen teléfonos de atención como el 024, una línea gratuita del Ministerio de Sanidad que ofrece apoyo emocional a personas con pensamientos suicidas.**



**024**

# Algunos consejos

**Habla sobre tus sentimientos con personas de confianza y no tengas miedo de buscar ayuda profesional si la necesitas. Es importante cuidar de tu cuerpo con una alimentación equilibrada, ejercicio y buen descanso. Participar en actividades de tu círculo también puede ayudarte a sentirte más conectado y apoyado.**



**FAKALI**

Federación de Asociaciones  
de Mujeres Gitanas



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**