

EFEMÉRIDES DE *Salud Mental*



FUNDACIÓN
LIBELLA

Construyendo **Bienestar**



Hablar de salud mental es una responsabilidad colectiva. **Las efemérides vinculadas a la salud mental constituyen una herramienta fundamental para sensibilizar, informar y promover el cuidado integral de las personas, los vínculos y las comunidades.** Las efemérides permiten poner en agenda temas que históricamente han sido invisibilizados, estigmatizados o minimizados, favoreciendo el acceso a información confiable, basada en evidencia científica y con enfoque de derechos.

La importancia de las efemérides de salud mental

- Facilitan la psicoeducación y la prevención.
- Promueven la detección temprana y el acceso oportuno a la atención.
- Contribuyen a la reducción del estigma y los prejuicios.
- Fortalecen la participación comunitaria y el compromiso social.
- Brindan un marco común para la comunicación responsable en medios.

Desde los medios de comunicación, las efemérides funcionan como disparadores para abordajes responsables y respetuosos de la salud mental. Para los profesionales, representan oportunidades de actualización, reflexión ética y trabajo interdisciplinario. Para la comunidad, son puertas de acceso al conocimiento y al cuidado.

Un trabajo sostenido y colectivo

Desde la Fundación LIBELLA, venimos trabajando desde hace varios años en la unificación, organización y sistematización de las efemérides de salud mental, con el objetivo de construir un material claro, accesible y actualizado que pueda ser compartido y utilizado por instituciones, profesionales, medios de comunicación y la comunidad en general. Este documento constituye el compendio más completo de efemérides de salud mental, el cual se encuentra en permanente actualización, incorporando nuevas fechas, enfoques y marcos normativos, en consonancia con los avances científicos y las necesidades sociales.

Una invitación a participar y difundir

Entendemos que la promoción de la salud mental es una tarea compartida. Por ello, **invitamos a todas las personas, instituciones y organizaciones a apropiarse de estas efemérides, difundirlas, trabajarlas y transformarlas en acciones concretas de cuidado, prevención y construcción de bienestar.** Difundir efemérides de salud mental es construir conciencia, generar diálogo y fortalecer una cultura del cuidado. Es apostar a comunidades más empáticas, informadas y comprometidas con la vida y el bienestar emocional.



¿CÓMO UTILIZAR LAS EFEMÉRIDES DE SALUD MENTAL DE FORMA RESPONSABLE?

Las efemérides de salud mental no son solo fechas para publicar. **Son oportunidades para informar, sensibilizar y cuidar.**

Por eso, al difundirlas, es importante hacerlo de manera responsable.

1. Buscá información confiable

Antes de compartir contenido, asegurate de que la información provenga de:

- Organismos oficiales de salud
- Instituciones científicas o académicas
- Colegios profesionales
- Profesionales de la salud mental con formación acreditada

Evitá contenidos sin fuente, frases descontextualizadas o mensajes alarmistas.

2. Priorizá la psicoeducación

El objetivo no es impactar, sino ayudar a comprender.

- Explicá qué es el tema que se conmemora
- Derribá mitos y estigmas
- Compartí información clara y accesible
- Promové el cuidado y la consulta profesional

3. Comunicá con empatía y respeto

Recordá que muchas personas que leen pueden estar atravesando esa problemática.

- Usá lenguaje cuidadoso
- Evitá juicios y culpabilizaciones
- No romanticen el sufrimiento
- Promové mensajes de acompañamiento y esperanza

4. Sumá redes de ayuda

Siempre que sea posible:

- **Compartí la línea de atención - 0800 888 3364**
- Recursos comunitarios
- Espacios profesionales de consulta
- Difundir también es orientar.

Difundir una efeméride de salud mental es una oportunidad para cuidar, informar y construir bienestar. **Hagámoslo con responsabilidad.**



ENERO

- 1 Año Nuevo.
- 4 Día Internacional del Braille.
- 11 Día Internacional del Agradecimiento.
- 13 Día Mundial de la Lucha contra la Depresión.
- 14 Día Mundial de la Lógica.
- 21 Día Internacional del Abrazo.
- 30 Día Escolar de la No Violencia y la Paz.

FEBRERO

- 4 Día Mundial contra el Cáncer.
- 10 Día Mundial de la Epilepsia.
- 11 Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia.
- 13 Día Mundial de la Radio y Día Mundial del Preservativo.
- 14 Día del Amor y la Amistad.
- 15 Día Internacional de Lucha Contra Cáncer Infantil.
- 17 Día Internacional del Juego Responsable.
- 18 Día Internacional del Síndrome de Asperger.
- 28 Día Mundial de las Enfermedades Poco Frecuentes.

MARZO

- 1 Día Mundial de la Concientización sobre la Autolesión.
- 2 Día Mundial del Bienestar Adolescente.
- 8 Día Internacional de la Mujer.
- 15 Día de la Creación de Nuestra Bandera Provincial.
- 20 Día Internacional de la Felicidad.
- 21 Día Mundial del Síndrome de Down.
- 30 Día Mundial del Trastorno Bipolar.
- 31 Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Colon.

ABRIL

- 2 Día Mundial de Concientización sobre el Autismo.
- 2 Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas.
- 6 Día Mundial de la Actividad Física.
- 7 Día Mundial de la Salud.
- 8 Aniversario de la Fundación de Formosa.
- 11 Día Mundial del Parkinson.
- 16 Día Mundial contra la Esclavitud Infantil.
- 25 Día Internacional de Lucha contra el Maltrato Infantil.
- 29 Día Mundial de los Animales.



MAYO

- 1 Día Internacional del Trabajador y la Trabajadora.
- 2 Día Internacional de la Lucha contra el Bullying.
- 3 Día del Acompañamiento Terapéutico.
- 15 Día Internacional de las Familias y Día del Docente Universitario.
- 17 Día Mundial del Internet.
- 22 Día de la Estimulación Temprana.
- 24 Día Mundial de la Esquizofrenia.
- 31 Día Mundial Sin Tabaco.

JUNIO

- 1 Día Mundial de la Infancia.
- 5 Día Mundial del Medio Ambiente.
- 21 Día Internacional del Yoga.

JULIO

- 20 Día de la Amistad.
- 28 Día Mundial contra la Hepatitis.

AGOSTO

- 11 Día del Nutricionista.
- 12 Día Internacional de la Juventud.
- 19 Día Internacional de la Asistencia Humanitaria.

SEPTIEMBRE

- 4 Día del Secretario/a.
- 10 Día Mundial para la Prevención del Suicidio.
- 13 al 19 Semana del Bienestar.
- 17 Día del Psicopedagogo y del Profesor y Profesora.
- 21 Día de la Primavera y del Estudiante.
- 21 Día Mundial del Alzheimer.
- 28 Día Mundial del Acceso a la Información.

OCTUBRE

- 1 Día Internacional de las Personas Mayores.
- 3 Día Mundial de la Sonrisa.
- 6 Día Mundial de la Parálisis Cerebral.
- 8 Día Internacional de la Dislexia.
- 10 Día Mundial de la Salud Mental.
- 12 Día del Respeto a la Diversidad Cultural.



EFEMÉRIDES DE *Salud Mental*

- 13 Día Mundial de la Trombosis.
- 13 Día del Psicólogo
- 16 Día Mundial de la Alimentación
- 19 Día Mundial contra el Cáncer de Mama
- 27 Día de la Terapia Ocupacional
- 29 Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo

NOVIEMBRE

- 5 Día Internacional del Cuidador.
- 6 Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar.
- 13 Día Mundial de la Bondad.
- 13 Día Nacional de la Lucha contra el Grooming.
- 14 Día Mundial de la Diabetes.
- 19 Día Mundial para la Prevención del Abuso Sexual Infantil.
- 20 Día de la Soberanía Nacional.
- 22 Día del Psiquiatra.
- 25 Día Internacional contra la Violencia hacia la Mujer.

DICIEMBRE

- 1 Día Mundial del VIH.
- 3 Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
- 8 Inmaculada Concepción.
- 10 Día de los Derechos Humanos y Día del Trabajador Social

Hablar de salud mental con responsabilidad también salva, cuida y acompaña.

Informar con evidencia, comunicar con empatía y construir bienestar colectivo.

Fundación LIBELLA

www.fundacionlibella.org

+54 9 370 427-7849

Provincia de Formosa