

NOTA DE PREMSA

La Fundació Horta Sud impulsa una xarrada sobre salut mental i la importància de cuidar-nos en xarxa

Torrent, 15 de setembre de 2025 | La Fundació Horta Sud ha organitzat una xarrada oberta a totes les associacions de la comarca amb l'objectiu de posar la salut mental al centre de la vida comunitària després de la DANA. La trobada se celebrarà el dimarts 30 de setembre, a les 18.00 hores, a l'Ateneu Musical i Mercantil de Paiporta (c/ Antonio Machado, 1).

La catàstrofe va deixar una ferida emocional profunda en tota la població. En els primers dies i setmanes, van ser les associacions locals qui van atendre les necessitats immediates i van estar al costat de les persones afectades. Però ara és el moment d'aprendre a cuidar-se també a elles mateixes i preparar-se millor per al futur.

Sota el títol «Cuidar-nos en xarxa», la psicòloga educativa i veïna de Picanya, Pepa Izquierdo, abordarà com identificar els senyals de malestar emocional, especialment entre la joventut, i oferirà eines pràctiques per enfortir la xarxa comunitària. A més, es posarà sobre la taula la necessitat de trencar tabús i reconèixer que la salut mental, igual que la física, requereix cures constants.

«L'ansietat, la tristesa o la sensació de desconexió acompanyen cada vegada més als adolescents i joves. Saber identificar eixos senyals i aprendre a cuidar-se és fonamental», explica Izquierdo.

«La DANA ha sigut un punt d'inflexió que ha posat de manifest, una vegada més, la importància vital de les entitats locals. Les associacions són espais de trobada i suport mutu, i per això també necessiten incorporar aquesta mirada», apunta Julio Huerta, director de la Fundació.

A més, afegeix: «La resiliència comunitària no s'improvisa: es construeix amb anticipació, confiança i estructures permanents. Per això, acompanyar les associacions en la seua pròpia salut emocional és fonamental».

Aquesta activitat, que s'emmarca dins de l'Escola d'Associacions, inclourà un berenar per afavorir la convivència i l'intercanvi d'experiències i requereix inscripció prèvia a través del formulari habilitat: associacions.org/app/accio

Sobre Pepa Izquierdo

Pepa Izquierdo Cortés és psicòloga i catedràtica d'orientació educativa. Treballa com a orientadora en les Unitats Específiques d'Orientació de la Conselleria d'Educació de València, on assessora els centres educatius en matèria d'autolesions i ideació suïcida, entre altres temes. Ha sigut professora associada de la Facultat de Psicologia de València. A més, ha rebut el premi CIDAP 2022 i és autora de CUÍDOME, un llibre recentment publicat per l'editorial SENTIR que és un programa de prevenció i cura de la salut mental enfocat a joves adolescents. Així mateix, Pepa és membre de la Comissió Deontològica del Col·legi Oficial de Psicologia i assessora de la seua junta de govern, membre del Comité de Salut Laboral de la Conselleria d'Educació i conferenciant habitual en cursets, congressos i jornades.

PER A MÉS INFORMACIÓ

Aleix Pujol Puigmal

Laura Trujillo de Dios

Comunicació – Fundació Horta Sud

Telèfon: 607 961 55 32 27 | Correu: comunicacio@fundaciohortasud.org

NOTA DE PRENSA

La Fundació Horta Sud impulsa una charla sobre salud mental y la importancia de cuidarnos en red

Torrent, 10 de septiembre de 2025 | La Fundació Horta Sud ha organizado una charla abierta a todas las asociaciones de la comarca con el objetivo de poner la salud mental en el centro de la vida comunitaria tras la DANA. El encuentro se celebrará el martes 30 de septiembre, a las 18:00 horas, en el Ateneo Musical y Mercantil de Paiporta (c/ Antonio Machado, 1).

La catástrofe dejó una herida emocional profunda en toda la población. En los primeros días y semanas, fueron las asociaciones locales quienes atendieron las necesidades inmediatas y estuvieron al lado de las personas afectadas. Pero ahora es el momento de aprender a cuidarse también a ellas mismas y prepararse mejor para el futuro.

Bajo el título «Cuidarnos en red», la psicóloga educativa y vecina de Picanya, Pepa Izquierdo, abordará cómo identificar las señales de malestar emocional, especialmente entre la juventud, y ofrecerá herramientas prácticas para fortalecer la red comunitaria. Además, se pondrá sobre la mesa la necesidad de romper tabúes y reconocer que la salud mental, al igual que la física, requiere cuidados constantes.

«La ansiedad, la tristeza o la sensación de desconexión acompañan cada vez más a los adolescentes y jóvenes. Saber identificar esas señales y aprender a cuidarse es fundamental», explica Izquierdo.

«La DANA ha sido un punto de inflexión que ha puesto de manifiesto, una vez más, la importancia vital de las entidades locales. Las asociaciones son espacios de encuentro y apoyo mutuo, y por eso también necesitan incorporar esta mirada», apunta Julio Huerta, director de la Fundación.

Además, añade: «La resiliencia comunitaria no se improvisa: se construye con anticipación, confianza y estructuras permanentes. Por eso, acompañar a las asociaciones en su propia salud emocional es fundamental».

Esta actividad, que se enmarca dentro de la Escuela de Asociaciones, incluirá una merienda para favorecer la convivencia y el intercambio de experiencias y requiere inscripción previa a través del formulario habilitado: associacions.org/app/accio

Sobre Pepa Izquierdo

Pepa Izquierdo Cortés es psicóloga y catedrática de orientación educativa. Trabaja como orientadora en las Unidades Específicas de Orientación de la Conselleria de Educación de València, donde asesora en los centros educativos en materia de autolesiones e ideación suicida, entre otros temas. Ha sido profesora asociada de la Facultad de Psicología de València. Además, ha recibido el premio CIDAP 2022 y es autora de CUÍDOME, un libro recientemente publicado por la editorial SENTIR que es un programa de prevención y cura de la salud mental enfocado a jóvenes adolescentes. Asimismo, Pepa es miembro de la Comisión Deontológica del Colegio

Oficial de Psicología y asesora de su junta de gobierno, miembro del Comité de Salud Laboral de la Consellería de Educación y conferenciante habitual en cursillos, congresos y jornadas.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Aleix Pujol Puigmal

Laura Trujillo de Dios

Comunicación – Fundació Horta Sud

Teléfono: 607 961 55 32 27 | Correo: comunicacio@fundaciohortasud.org