

# LA SALUD MENTAL

En el silencio sabe de su mente,  
donde nadie mira ni sabe que hay,  
vive una voz pequeña y valiente  
que, aunque se roupa, no deja de estar.

No es tan sencillo vivirse por dentro,  
no siempre es fácil poder entender,  
hay pensamientos que llegan sin aviso  
y llenan el pecho sin darte ver.

Hay días grises, pesados, lentos,  
donde hasta el aire cuesta respirar,  
y todo parece un ruido sin forma  
que no te deja en paz ni un segundo más.

Pero incluso ahí, cuando todo pesa,  
cuando no sabes cómo seguir,  
hay algo dentro, muy pequeñito,  
que dice bajito: "no te vas a rendir".

Quizá es recuerdo de tiempos mejores,  
o un hilo de fuerza que sigue en ti,  
o una voz suave que dice despacio:  
"aguanta un poco más, vas a salir".

Tu mente es como un mar que cambia,  
a veces tranquila, a veces no,  
y hay días en que te pierdas en ella  
sin saber muy bien dónde estás o no.

Pero no eres tus miedos ni tus errores,  
no eres la duda que te hace temblar,  
eres quien siente todo eso dentro  
y aún así intenta volver a empezar.

Ser fuerte no es nunca vencerse,  
ni aparentar que todo va bien,  
ser fuerte es sentirse en lo que duele  
y decirte: "tranquilo, va bien".

Es darte permiso para fallar,  
para parar y también descansar,  
para usar cuando lo necesitas  
y poco a poco volverte a levantar.

Estar bien contigo no es algo perfecto,  
no es un lugar al que puedas llegar,  
es un camino de pasos pequeños,  
de caerte y luego querer continuar.

Hay luchas internas que nadie ve,  
pequeñas victorias que no hacen ruido,  
pero valen mucho, mucho más  
porque nacen de ti y de lo vivido.

Descansar no es rendirse nunca,  
es tomar aire para seguir,  
es darte el tiempo que tanto necesitas  
y volver despacio a confiar en ti.

Y habrá recaídas, días grises,  
momentos duros que quieras volver,  
pero cada intento, cada pequeño paso,  
te ayuda un poco a crecer.

No estar listo, aunque a veces lo sientas,  
no es algo que haya que arreglar,  
eres alguien que sigue creciendo,  
alguien que poco a poco va a sanar.

Y si algún día todo es oscuro,  
y no vas luz ni salud al final,  
recuerda que incluso la noche más larga  
termina y algún día se va a aclarar.

Y eso es suficiente, aunque parezca poco,  
para intentarlo una vez más.  
para seguir aunque cueste todo,  
para poco a poco volverte a encontrar.

Y en ese intento, día tras día,  
en ese esfuerzo de volver a ti,  
vas construyendo, sin darte cuenta,  
la calma que un día vas a sentir.