

# ASOCIACION PASO A PASO ARAGON (SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DE SUICIDIO)

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

La Asociación paso a paso Aragón trabaja por dar visibilidad a las enfermedades mentales y a la prevención del suicidio.

Somos un grupo de personas (personas con un problema de salud mental y familiares) que tiene la necesidad de acercarse a todo aquel que esté pasando por una situación similar y poder decir... ¡estamos aquí!, ¡no estás solo!

Dos de nuestras actividades son los grupos de ayuda mutua de familiares y personas con problemas de salud mental y los grupos de ayuda mutua de personas en duelo por suicidio de un familiar o allegado.

Los grupos de ayuda mutua mejoran la calidad de vida de las personas con un mismo problema compartiendo experiencias y dejando de sentirse solas.

Las actividades se realizan en el centro cívico Distrito 14, situado en Plaza Albada Nº 3, barrio de la Jota, Zaragoza.

---

## Contacto

María José Lasheras Lacosta - 645536469 - teesperamospasoapaso@outlook.es

---

## Fecha de última actualización del recurso

23/01/2025

---

## Situación actual del recurso

Activa

---

## Localización

Plaza Albada 3 50014 Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<https://pasoapasoaragon.wordpress.com/actividades/>