

# ASOCIACION PASO A PASO ARAGON (SALUD MENTAL Y PREVENCION 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](mailto: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/>