



El Centro de Inserción Social de Santander pone en marcha el proyecto de salud mental “Echando raíces”

- La iniciativa se lleva a cabo en colaboración con la asociación Galgos y Podencos de Cantabria y el Ayuntamiento de Santander

4 de mayo de 2023.- El Centro de Inserción Social ‘José Hierro’ ha puesto en marcha el proyecto de salud mental “Echando raíces”, en el que internos con enfermedad mental crearán un huerto ecológico, gracias a la colaboración del servicio de Parques y Jardines del Ayuntamiento de Santander, y cuidarán de perros provenientes de la Asociación Galgo y Podencos.

Desde la dirección del CIS, subrayan que “este tipo de proyectos impactan positivamente en las personas con problemas de salud mental: por una parte, se realiza actividad física moderada en contacto con la naturaleza y, por otra, se establece un vínculo con animales cuyos efectos terapéuticos en numerosos ámbitos están sobradamente probados, siendo uno de ellos el de la salud mental”.

El propio proceso de cultivo (preparar la tierra, sembrar y plantar, regar y recoger los frutos), explican en el centro, contribuye a la mejora de la autoestima y hace a la persona partícipe del proceso, aumentando su motivación y engancho a la actividad y siendo corresponsable de sus avances. Además, se trabajan y modelan habilidades como la gestión del tiempo, del estrés y la ansiedad, así como la planificación a medio y largo plazo.

En el proyecto se pretende generar una interacción social natural en un entorno donde cada participante es coprotagonista del proceso. Los participantes en el huerto y cuidado de los canes son internos que provienen de los programas de intervención tratamental Puente y Puente Extendido que se llevan a cabo en el CIS santanderino.