

MANIFIESTO DEL DÍA DEL ORGULLO LOCO

Grupo de Ayuda Mutua Ranquines

Hoy, en el Día del Orgullo Loco, alzamos la voz para reclamar nuestros derechos, visibilizar nuestras luchas y celebrar nuestras victorias. Porque **nadie está libre de recaer**, porque los problemas de salud mental no nos definen, pero son parte de nuestra realidad. Nos caemos y nos levantamos, como cualquier otra persona. Vivimos momentos de alegría y de tristeza, como todos. **No somos diferentes: somos humanos.**

Exigimos el derecho a **expresar lo que somos y lo que hemos vivido sin ser juzgados**. Nuestras experiencias, por duras que sean, merecen ser escuchadas con respeto y empatía. No queremos lástima, queremos comprensión.

Pedimos a las autoridades:

- ◆ **Más apoyo de profesionales** en salud mental, accesibles y con enfoque comunitario.
- ◆ **Inserción laboral real**, con empleos protegidos y oportunidades adaptadas a nuestras capacidades.
- ◆ **Ayudas dignas para vivienda**, porque tener un hogar es un derecho, no un privilegio.
- ◆ **Más residencias asistidas** para quienes ya no pueden vivir con total autonomía, pero merecen una vida digna.

¡SOLUCIONES YA!

No solo necesitamos medicación:

- 🔑 **Necesitamos respeto** en el trato, que se nos vea como personas, no como diagnósticos.
- 🗣️ **Terapia y acompañamiento** continuo, que nos ayude a sanar, no solo a sobrevivir.
- 🤝 **Relaciones saludables**, redes de apoyo que nos sostengan sin estigmas.

Estamos orgullosos de haber superado crisis, de seguir adelante a pesar de todo. **Tenemos una condición de salud mental, pero no estamos incapacitados.** Hemos luchado contra nuestras limitaciones, contra las adicciones, contra el silencio impuesto. **Hemos hecho un camino de superación**, y hoy lo celebramos con orgullo.

Porque **la locura también es diversidad**. Porque **nuestra libertad es haber vencido el miedo**. Porque **no estamos solos**.

¡Hoy y siempre, **Orgullo Loco!**

— *Grupo de Ayuda Mutua Ranquines*