

# Borre El Estigma: Empoderando la Concientización sobre la Salud Mental

Série de Salud Mental



Las preocupaciones sobre la salud mental de los niños siguen aumentando. ¿Sabía que de cada 5 niños 1 enfrenta dificultades de salud mental? Y aun con estos datos, hablar sobre el bienestar de las personas, especialmente niños, continúa siendo un tema muy difícil para muchos. TODOS somos necesarios para borrar el estigma asociado con la salud mental. Se podría estar preguntando "¿Por qué hay un aumento en las dificultades de salud mental?" Mientras es importante mencionar que las causas exactas varían en cada caso, es una realidad que debe ser considerada. Las dificultades de salud mental en niños ha aumentado por factores como las redes sociales, la tecnología, y estresantes ambientales, la genética o influencias familiares,



y la incertidumbre política y en la sociedad también son parte de las influencias. Es importante reconocer que enfrentar el aumento de las dificultades de salud mental en los niños requiere un enfoque en varios niveles, incluyendo familias, escuelas, comunidades, y grupos médicos. La intervención temprana, borrar el estigma, y ofrecer apoyo y recursos a los niños y sus familiares son pasos cruciales para enfrentar ésta preocupación que sigue aumentando.

## Siete Pasos para Reducir El Estigma

1. **Educación:** Aprender sobre la salud mental y trastornos de abuso de sustancias.
2. **Auto-Reflexión:** Evaluar y desafiar nuestros propios prejuicios, influenciados por la sociedad.
3. **Lenguaje Consciente:** Usar palabras que fomentan empatía y comprensión.
4. **Educar a Otros:** Compartir datos, aclarar mitos, y promover una actitud positiva.
5. **Enfoque en La Persona Completa:** La salud mental es solo una parte de la vida de una persona.

6. **Demostrar Apoyo:** Tratar a todos con respeto y ofrecer ayuda.

7. **Promover Inclusión:** Promover los mismos derechos para individuos con estas condiciones.

La realidad es que sí podemos romper el estigma. Según los resultados de un estudio reciente, las condiciones de salud mental son más propensas a ser estigmatizadas que condiciones de salud física. **La forma más fácil de reducir el estigma es hablar abiertamente sobre la salud mental.**



# Artículos destacados

## ¿Debería compartir mi historia de salud mental?

Compartir historias es una forma de conectar con otras personas e inspirar a otros con dificultades de salud mental, o a sus familiares. Cuando compartes tus dificultades, y tu camino de recuperación, le das esperanza a los que lo rodean. Le demuestras a los demás que no están solos.

Compartir su historia personal le da fortaleza y ayuda a combatir el estigma, pero es vital darle prioridad a su bienestar mental. Algunas sugerencias son:

- 1. Tomarse Su Tiempo:** No hay prisa de compartir. Consulte con un profesional, o amigos confiables, para determinar el momento correcto.
- 2. Considerar las Implicaciones:** Sea consciente de cómo su historia podría afectar a otros, especialmente con temas delicados.
- 3. Elegir el Medio Correcto:** Decidir dónde y cómo desea compartir, enfocándose en su comodidad y fortaleza.
- 4. Estar Preparado para Escuchar:** Su historia puede inspirar a otros a abrirse, esté listo para escuchar sus experiencias.
- 5. Consultar con Expertos:** Si su historia incluye detalles delicados, consulte a expertos para no causar daño y enfatizar esperanza.
- 6. Mencionar Recursos:** Comparta recursos de salud mental útiles, que le ayudaron en su camino.

Recuerde, su historia puede hacer una diferencia para reducir el estigma ¡pero su bienestar siempre es primordial!

SHARE  
YOUR  
STORY



## Recursos de Salud Mental

### 988 Prevención del Suicidio y Crisis

El 988 Prevención del Suicidio y Crisis es un recurso nacional con centros de crisis locales que ofrece apoyo emocional gratis y confidencial para personas con ideaciones suicidas o dificultades emocionales - 24 horas al día, los 7 días de la semana.

### Línea de Texto para Crisis

Envíe el mensaje MHA al 741741 y será conectado a un consejero de crisis entrenado. La línea de texto para crisis ofrece apoyo por texto 24/7.

### Marque 2-1-1

Si necesita ayuda con alimentos, el pago de facturas del hogar, cuidado de niños gratis, o servicios esenciales adicionales, visite [211.org](http://211.org) o marque 211 para hablar con alguien que puede ayudar.

### Línea Nacional de Violencia Doméstica

Víctimas o sobrevivientes que necesitan apoyo pueden llamar al [1-800-799-7233](tel:1-800-799-7233), si no se siente seguro al hablar puede visitar [thehotline.org](http://thehotline.org) o enviar el texto LOVEIS al 22522.



Relaciones REALES

Begin Course

Paul Parkin, Ph.D.

Únete al Dr. Paul Parkin mientras imparte un curso inigualable sobre empatía, psicología positiva y búsqueda de la felicidad para ti y en tus relaciones más cercanas. El Dr. Parkin es un narrador talentoso que ofrece una introducción animada y fácil de entender a la ciencia de la felicidad y las relaciones. Cubre los cuatro conceptos básicos de todas las relaciones: reflexividad, empatía, adaptabilidad y amor.

### ¿Necesita más apoyo o información?

Seleccione el medallón de [ParentGuidance.org](http://ParentGuidance.org) para explorar un curso en línea.

### Referencias

"Resources for Immediate Response." Mental Health America, [mhanational.org/crisisresources](http://mhanational.org/crisisresources). Accessed 7 Sept. 2023.

"5 Ways to End Mental Health Stigma." Children's Health, [www.childrens.com/health-wellness/5-ways-to-end-mental-health-stigma](http://www.childrens.com/health-wellness/5-ways-to-end-mental-health-stigma). Accessed 7 Sept. 2023.

"Addressing Stigma." CAMH, [www.camh.ca/en/driving-change/addressing-stigma](http://www.camh.ca/en/driving-change/addressing-stigma). Accessed 7 Sept. 2023.

"Sharing Your Story Safely." Mental Health Commission of Canada, 13 Jan. 2021, [mentalhealthcommission.ca/](http://mentalhealthcommission.ca/). Accessed 7 Sept. 2023.