



LA SALUD MENTAL ES SALUD



¿Alguna vez los sentimientos de vergüenza o miedo te han impedido compartir tu verdad o buscar ayuda? Para muchos de nosotros, la respuesta es sí. Superar el estigma no es fácil, pero tus sentimientos son válidos, mereces apoyo y la salud mental es salud. Se acabó el estigma, estamos en la era del cuidado personal.

BASTA DE ESTIGMA

El **ESTIGMA** es la creencia de que una acción o condición es mala y juzgarse a uno mismo o a los demás por ser diferentes. El estigma existe porque evitamos aprender o hablar de algo cuando no lo entendemos.

EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL PUEDE PARECER COMO...

¿Qué quieres decir con "no puedes levantarte de la cama"? Si tus piernas funcionan bien.

Déjame adivinar, ¿alguien en las redes sociales te hizo creer que tienes ansiedad?

Está loca, pero todas las mujeres están un poco locas.

¿No puedes aguantar y sonreír un poco? A nadie le gustan los quejosos.

Los niños y adolescentes no pueden tener enfermedades mentales, ¿de qué tienen que preocuparse?

¿Por qué estás tan preocupado? Te pones nervioso sin motivo alguno.

La terapia y el cuidado personal son una pérdida de tiempo, yo no necesitaba nada de eso cuando tenía tu edad.

AFRONTAR EL ESTIGMA

MANTENTE CERCA DE TU GENTE.

Comunícate con personas en las que confíes; les importes y quieren ayudar.

NO TE ETIQUETES.

No eres tu condición médica. Puedes tener trastorno bipolar, pero no eres bipolar.



CONOCE LO QUE VALES.

Tu condición no es una señal de debilidad o algo que debas poder controlar sin ayuda.

HABLA.

Si te sientes cómodo compartiendo, enséñales a quienes te rodean sobre la realidad de tu condición, por ejemplo, qué tan habitual es.

PIDE AYUDA.

De verdad, está bien, todos lo necesitamos de vez en cuando. No permitas que el miedo a ser etiquetado o juzgado te impida obtener el apoyo que mereces.



MIS PENSAMIENTOS IMPORTAN

Desobstruye tu mente y deja fluir la verdad. Bonificación: ¡no hay respuestas incorrectas!

**Todos nos sentimos incomprendidos a veces.
¿Qué te gustaría que los demás supieran sobre ti?**



¿Quién te hace sentir seguro?

Encierra en un círculo las personas a las que puedes acudir en busca de apoyo.



MIS PENSAMIENTOS IMPORTAN

Desobstruye tu mente y deja fluir la verdad. Bonificación: ¡no hay respuestas incorrectas!

Puede resultar útil centrarse en lo bueno cuando la vida se siente difícil. Menciona las cosas útiles que quieres recordar durante un momento difícil.

1

2

3

4

5

6

**Cuanto más te importa cómo te ven los demás,
menos sabes cómo te ves a ti mismo.**

ANALICÉMOSLO

Esa sensación cuando una pequeña preocupación se convierte en un desastre... sí, todos hemos pasado por eso. Tómate un tiempo para reflexionar y analizarlo.

¿Qué te preocupa?

¿Qué posibilidades hay de que esta preocupación se haga realidad?
Da ejemplos que respalden tu respuesta.



Si tu preocupación se hace realidad,
¿qué harías para afrontarla?

¿Qué le dirías a un amigo
que tuviera los mismos
pensamientos que tú?

CUANDO LA VIDA TE DA LIMONES, ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA: Si el estrés o la ansiedad te afectan en la escuela, casa o vida social, habla con alguien de confianza. ¿Estás en crisis? Llama a 988 la Línea de Vida de Prevención del Suicidio y Crisis o envía un mensaje de texto con la palabra "TALK" al 741741.

REPITE DESPUÉS DE MI

¿Tienes pensamientos negativos? Frénalos y háblate amablemente.



Elijo amigos que sacan lo mejor de mí.

Soy fiel a mí mismo, sin importar lo que piensen los demás.

Me merezco tener amor, felicidad y paz interior.

Aprendo de mis errores y los uso como lecciones valiosas.

Tengo el control de mis pensamientos y mis emociones.

Soy lo suficientemente fuerte como para resistir influencias dañinas.

Soy más grande que este sentimiento y sé que pasará.



Escanea este código QR para descubrir consejos respaldados por expertos sobre cómo afrontar el estigma.



 **FIRST
INTERNATIONAL
BANK & TRUST**
Member FDIC
live first®

fit™
SANFORD