



Aprende qué decir – Make It OK

Hablar sobre las enfermedades mentales puede ser difícil.

Aquí hay unos consejos:

di:

“Gracias por tener confianza.”

“¿Cómo puedo ayudarte?”

“Lamento escuchar eso. Debe ser difícil.”

“Estoy aquí para cuando me necesites.”

“No puedo imaginar por lo que estás pasando.”

“¿Puedo llevarte a la cita?”

“¿Cómo te sientes hoy?”

no digas:

“Pudiera ser peor ...”

“Sólo lidia con eso.”

“Todos nos sentimos así a veces.”

“Todos hemos pasado por eso.”

“Tienes que recuperarte.”

“Ten pensamientos felices.”

“Es una lástima.”



Tener enfermedades mentales está bien

Está bien tener una enfermedad mental – muchos de nosotros pasamos por eso.

Uno de cada cinco americanos experimenta una enfermedad mental cada año. En promedio, la gente vive con síntomas de alguna enfermedad mental por 10 años antes de buscar tratamiento. Todo debido en gran parte al estigma que hay. Entre más pronto reciben tratamiento las personas, mayores son sus posibilidades de recuperarse.

Está bien porque es una dolencia física, no un defecto de carácter.

Las enfermedades mentales son condiciones biológicas que pueden ser tratadas como el cáncer y la diabetes. No pueden ser superadas por medio de la fuerza de voluntad y no están relacionadas con el carácter de una persona o su inteligencia.

Está bien porque son tratable – la vida puede mejorar.

Los mejores tratamientos para enfermedades mentales graves hoy son altamente eficaces. De hecho, más del 70 por ciento de síntomas disminuyen y la gente se siente mejor cuando sigue su plan de tratamiento.



Evita el silencio – Make It OK

La salud mental es un tema delicado, cuando aparece en las conversaciones, puede crear silencios incómodos. Aquí hay unos consejos para ayudarte.

Evita el silencio. Si alguien comparte contigo que está experimentando algún tipo de problema de salud mental, está confiando en ti de una manera sensible. Haz preguntas, demuestra preocupación y evita silencios incómodos.

Sé amable. Suena simple, pero intenta responder con franqueza, amabilidad y cuidado.

Escucha. Intenta escuchar más, no ofrezcas una solución.

Mantente en contacto. Ofrece estar disponible por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o reunirte en persona. Es muy importante estar allí para ellos.

No lo ignores. No tengas miedo de preguntar sobre el bienestar de alguien si crees que está sufriendo. Confía en tu criterio.

Ofrece Apoyo. Todos somos diferentes y algunas personas querrán ayuda específica, otras no. De cualquier manera, pregunta y mantente atento para la eventual respuesta.