



Salud Mental y Estigma



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

Salud Mental es un estado de bienestar emocional y psicológico, en el cual la persona es capaz de hacer uso de sus habilidades emocionales. Una buena salud mental nos provee la capacidad de poder vivir en un equilibrio físico, mental y espiritual.

El Estigma y la Discriminación afectan los derechos humanos de las personas con problemas mentales y su calidad de vida

El Estigma se refiere a las actitudes y creencias que motivan que las personas sientan miedo, rechacen o eviten a la persona que actúa o es vista como diferente, y es etiquetada porque tiene un diagnóstico de una enfermedad mental.

La Discriminación existe cuando las personas actúan en base a sus sentimientos de rechazo e incomodidad ante las personas que sufren de una enfermedad mental, y privan a estas personas de sus derechos y oportunidades en la vida, limitándolas en su vida cívica, vivienda, empleo, y educación.

Estigma por Asociación es la creencia o actitudes de que la familia es culpable de los problemas de salud mental.

¿Qué Podemos Hacer para Eliminar el Estigma y Discriminación?

- Promover la educación en la comunidad
- Educar a los demás en el momento que utilicen calificativos o etiquetas, al referirse o describir a alguien que tiene un problema de salud mental.
- Se deben eliminar las ideas equivocadas, para terminar con los mitos
- Explicar que los problemas de salud mental son comunes, y que hay tratamientos para mejorar los síntomas



“BUSQUE AYUDA, USTED NO ESTA SOLO.”

Intervenciones de crisis en la comunidad las 24 horas al día los 7 días de la semana

Llame al: 1800-854- 7771 TDD/TTY: 562-651-2549