



Recursos de salud mental en español

Que es la Salud Mental?

La Organización de Salud Mundial define a la salud mental como “el estado de bien estar en la cual el individuo realiza sus propias habilidades, el poder enfrentarse con los estresantes del diario vivir, el poder trabajar y producir fructíferamente y hasta lograr contribuirle a su comunidad.

Que es el Estigma de la Salud Mental?

El estigma de la salud mental es cuando alguien considera a otra persona de manera negativa solo porque tienen un desorden mental. A veces el estigma se describe como los sentimientos de abochorno o critica de otra persona.

Un ejemplo del estigma es como la sociedad entiende que las personas afectadas con desórdenes mentales son peligrosas. La verdad es que solo un cuatro por ciento de las personas con desórdenes mentales son peligrosos.

Ayuda y Recurso de Prevencion a Suicidio

El suicidio es la causa secundaria de la muerte para las edades dentro de 10 y 34 años. Contrario a la mayoría de las creencias, platicando sobre el suicidio ayuda a la persona contemplando pensamientos de suicidio en lugar de animarle hacia el suicidio. ¿Es importante hablar directamente con la persona sospechada de suicidio y preguntarle, “estas pensando en suicidio?” o “estas pensando en matarte?” Si la respuesta es sí, llame a el 911 o a el 988 y busque auxilio inmediato. No dejes a la persona sola.

911: DEJELE SABER A EL DESPACHADOR QUE ESTAS CON ALGUIEN QUE CONTEMPLA EL SUICIDIO

988: LINEA AUXILLIAR A EL SUICIDIO (SE PUEDE LLAMAR O MANDAR TEXTO)

Cuando llames a el 988, su llamada es dirigida a una cadena de personas en un centro de crisis localizada en el código de tu área telefónica. Si su centro de crisis no puede atender su llamada serás automáticamente dirigido/a a la oficina de respaldo del centro de crisis nacional.

Información Para los Padres Sobre suicidio Juvenil:

“Mi Hijo No: Lo que todo padre debe saber” fue creado por la Sociedad de Prevención a el suicidio Juvenil, es una experiencia de aprendizaje en línea que contiene videos de padres de culturas diversas que les preguntan a los profesionales en la salud mental unas variedades de preguntas comunes sobre el suicidio juvenil. Podrías tener interés en recibir información para ayudar a su hijo, o a un miembro de la familia, o una amistad de su hijo, y “Mi Hijo No” provee esta información por medio de varios profesionales de la salud mental. Visite a la página sptsusa.org/not-my-kid/ for more information on teen suicide prevention.