

Estigma y la Salud Mental-Guía de Frases.



EL PODER DE LAS PALABRAS

Sus palabras pueden herir a las personas que padecen afecciones de salud mental. En lugar de difundir el estigma, muestre su apoyo, amor, amabilidad y empatía eligiendo sus palabras con más cuidado.

Para más información visite www.DenverGov.org/WhatYouSayMatters.

Utilice esta guía como punto de partida para expresar su apoyo de una manera más considerada y reflexiva. Lo que se sugiere a continuación no es exhaustivo, pero muestra algunas formas en que se pueden evitar los casos cotidianos de estigma en la salud mental.

Palabras que refuerzan el estigma		Es mejor que diga
Usando una condición de salud mental como adjetivo <ul style="list-style-type: none"> • "El clima está muy bipolar". • "Te comportas tan TOC", (trastorno obsesivo-compulsivo). 		Usar una condición como adjetivo puede minimizar o estigmatizar la experiencia de alguien. Trate de decir lo que quiere decir sin compararlo con una afección de salud conductual.
Irrespetuosas	"Suenas como un lunático". "Actúas como un psicópata".	"Háblame de algunos de los pensamientos que tienes". "¿Puedes decirme cómo te sientes?" "Pareces molesto; ¿hay algo en lo que pueda ayudarte?"
	"Necesitas terapia".	"¿Has pensado en hablar de esto con alguien que te pueda ayudar?" "¿Has buscado ayuda?" "¿Te sientes cómodo buscando ayuda?"
	"Mamá está muy disfuncional".	"Mamá está sintiendo muchas emociones a la vez". "Mamá está lidiando con mucho". "Mamá parece molesta; ¿cómo puedo ayudarla?"
	"Tienes que controlarte".	"No estás solo. ¿Cómo puedo estar ahí para ti?"
Minimizan	"Claro que estás deprimido. Todo el mundo lo está en estos días".	"Tener depresión es normal y no eres el único en sentirte así".
	"Estarás bien".	"¿Qué necesitas para sentirte mejor?" "Es poderoso sentir las cosas plenamente".
	"Los terapeutas no son doctores de verdad".	"Me complace saber que estás buscando la ayuda que necesitas". "Estoy muy orgullosa de ti por cuidarte. Eres importante para mí".
	"Las cosas podrían ser peores".	"Lo que estás pasando es muy duro, pero no estás solo".
	"Todo está en tu cabeza".	"Tu experiencia es válida". "Tus sentimientos tienen sentido".
	"¿Has probado la acupuntura / el yoga/ salir a caminar?"	"¿Cómo puedo apoyarte?"
Invalidan/ desestiman	"Sé por lo que estás pasando".	"¿Cómo te sientes?" "Puede que no sepa exactamente por lo que está pasando, pero no está solo".
	"¿Qué te pasa loco?"	"Dime, ¿qué sientes?" "Quiero que te sientas seguro conmigo. ¿Cómo puedo ayudarte?"
	"Todo sucede por una razón".	"Vamos a resolver esto juntos". "No se lo que está pasando, pero podemos superarlo juntos". "Estoy aquí para ti".
	"Tienes que resolver esto".	"¿Qué necesitas para sentirte mejor?"

Si no sabe qué decir o siente que no tienes nada que decir, intente responder con "¿Puedo ayudarte de alguna manera?".