

Salud mental

Mitos y realidades

❗ **Mito:** Los problemas de salud mental no me afectarán ni a mí ni a mis seres queridos.

⤴ **Realidad:** Los problemas de salud mental son algo habitual. Muchos adultos y jóvenes los experimentan cada año. Cualquier persona puede verse afectada, sin importar su edad u origen.

❗ **Mito:** Los niños no tienen problemas de salud mental.

⤴ **Realidad:** Los niños pueden mostrar señales tempranas de problemas de salud mental. Muchas condiciones de salud mental comienzan en la infancia o en la adolescencia.

❗ **Mito:** La salud mental y la salud conductual son lo mismo.

⤴ **Realidad:** Están relacionados, pero no son lo mismo. La salud mental tiene que ver con sus pensamientos y emociones. La salud conductual se centra en cómo sus acciones y hábitos afectan a su salud en general.

❗ **Mito:** Siempre se puede saber si alguien tiene un problema de salud mental porque actúa de forma violenta o impredecible.

⤴ **Realidad:** La mayoría de las personas con condiciones de salud mental no son violentas. De hecho, es más probable que sean víctimas de violencia que de ejercerla.

❗ **Mito:** No puedo ayudar a alguien con un problema de salud mental.

⤴ **Realidad:** Puede:

- Comunicarse con la persona y escucharla
- Ayudarla a buscar servicios de salud mental
- Buscar información y compartirla
- Tratar a la persona con respeto y amabilidad

Más información en la página 2



⚠ Mito: No se pueden prevenir los problemas de salud mental.

📍 Realidad: La prevención es posible. Apoyar la salud emocional en niños y adolescentes puede dar lugar a:

- Mejores resultados en la escuela
- Decisiones más saludables
- Menos delitos
- Comunidades más fuertes
- Mejor calidad de vida
- Una vida más larga
- Familias más sanas

#MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el director clínico del EAP, LMHC, CEAP.

