

# Previniendo el Suicidio: Enlaces con la Comunidad

**7° Foro Anual**  
Eventos gratuitos  
en persona y  
virtualmente

**En persona:**  
Ventura College  
el miércoles 21  
de septiembre  
9:30am – 2pm  
*Almuerzo incluido*

El suicidio nos afecta  
a todos. Forma enlaces  
y encuentra apoyo a través  
de historias personales,  
expresión creativa,  
actividades de bienestar  
y recursos locales.

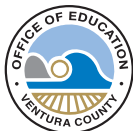
**Virtual:**  
Acompáñanos  
para continuar  
la conversación  
el jueves 29  
de septiembre  
4pm – 5:30pm

**¡Guarde la fecha y regístrese ahora!**

[www.brite.link/foro2022](http://www.brite.link/foro2022)



Interpretación y cuidado de niños disponible bajo solicitud. Para más información, contacte a [mhsa@ventura.org](mailto:mhsa@ventura.org).



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



Para recursos de prevención del suicidio, visite [www.SaludSiempreVC.org](http://www.SaludSiempreVC.org).

Financiamiento brindado por Ventura County Behavioral Health, Ley de Servicios de Salud Mental.

08/22/22

TO: Todos los miembros de BHAB

DE: Michael Rodriguez, Presidente

PROPORCIONADO POR:

Elizabeth R. Stone, MA

Una voz de pares en la Junta Asesora de Salud Conductual del Condado de Ventura (BHAB)

Presidente del Comité TAY

Comité Ejecutivo: Miembro en general

~ ~ ~ ~ ~

**Seminario web público mensual de CYBHI ([Iniciativa de salud conductual para niños y jóvenes](#))**

El 29 de agosto a las 3 p.m., DHCS organizará virtualmente un seminario web público para mantener a las partes interesadas informadas del progreso de DHCS en la implementación de varias líneas de trabajo para cybhi. Los asistentes clave incluyen, entre otros, jóvenes, padres, familiares, proveedores de salud conductual, planes de atención administrada de Medi-Cal, departamentos de salud conductual del condado y planes de salud comercial, así como educación y otros socios intersectoriales. Se requiere inscripción [previa](#).

~ ~ ~ ~ ~

**Seminario web de CalAIM: ECM y la comunidad apoyan la participación de los miembros**

El 25 de agosto a la 1:30 p.m., DHCS organizará virtualmente un seminario web sobre CalAIM ECM y la participación de los miembros de Community Supports. Los temas de esta sesión incluirán comunicaciones con proveedores y miembros, referencias, alcance e inscripción.

Se requiere inscripción previa. Se invita a los participantes a enviar preguntas antes del 22 de agosto a [CalAIMECMILOS@dhcs.ca.gov](mailto:CalAIMECMILOS@dhcs.ca.gov). Los asistentes también tendrán la oportunidad de hacer preguntas durante la sesión. Un evento adicional de "Horas de oficina" se llevará a cabo el 1 de septiembre a las 2 p.m. para que los asistentes hagan preguntas no cubiertas durante el seminario web.

~ ~ ~ ~ ~

**Audiencia Pública de la Enmienda de Exención de CalAIM**

El 22 de agosto, DHCS está organizando una audiencia pública virtual para alentar y solicitar comentarios de las partes [interesadas sobre las enmiendas de exención propuestas](#) con respecto a la implementación de cambios en el modelo basados en el condado en el programa Medi-Cal Managed Care (MCMC). [Se requiere inscripción previa.](#)

Información adicional sobre la solicitud de demostración de la Sección 1115 de CalAIM y la descripción general de la Sección 1915 (b) está disponible en la [página web de Demostración de CalAIM 1115 y Exención de 1915 \(b\)](#). El período de comentarios públicos de 30 días finaliza el 12 de septiembre de 2022.

016/09/22

TO: Todos los miembros de BHAB

DE: Michael Rodriguez, Presidente

PROPORCIONADO POR:

Elizabeth R. Stone, MA

Una voz de pares en la Junta Asesora de Salud Conductual del Condado de Ventura (BHAB)

Presidente del Comité TAY

Comité Ejecutivo: Miembro en general



National Coalition for  
Mental Health Recovery

[Haga clic aquí para ver este correo electrónico en su navegador](#)

[¿Interesante? Comparte este email en las redes sociales](#)



La Coalición Nacional para la Recuperación de la Salud Mental se complace en anunciar la 36ª conferencia anual de Alternativas, que se llevará a cabo virtualmente el miércoles 2 de noviembre, de 1 p.m. a 7 p.m.; Jueves 3 de noviembre, de 1 p.m. a 7 p.m.; y el viernes 4 de noviembre, de 1 p.m. a 4 p.m. (Todos los horarios son EDT; siga este enlace para obtener un convertidor de zona horaria: [www.thetimezoneconverter.com](http://www.thetimezoneconverter.com).) La conferencia será GRATUITA, ¡aunque las donaciones son bienvenidas! Esperamos conectarnos a nivel nacional e internacional con viejos amigos y colegas, y hacer nuevas conexiones. ¡Te invitamos a unirte a nosotros desde donde quiera que estés!

Alternativas 2022 será una "conferencia de trabajo", donde volveremos a nuestras raíces de defensa y justicia social. Además de escuchar a oradores y paneles individuales, los participantes de la conferencia pueden unirse a grupos de trabajo para desarrollar pasos de acción en áreas clave. Nuestra voz a nivel federal ha sido amortiguada, y es hora de hacer que nuestro gobierno y el público en general sean conscientes de que el sistema de salud mental continúa creando más daño que ayuda. Ha enfatizado la coerción y el confinamiento en lugar de la curación y la recuperación. Juntos, debemos planificar tomar medidas para que nosotros, que hemos vivido la

experiencia de las etiquetas psiquiátricas, de los mundos BIPOC, LGBTQ + y discapacidad, y de la sociedad en general, podemos tener una voz en las decisiones que afectan nuestras vidas.

Escucharemos a aquellos que ya están involucrados en programas exitosos de pares. También nos arremangaremos en áreas que nos apasionan. Encontraremos formas de trabajar juntos para expandir nuestra influencia y hacer una diferencia en nuestras propias comunidades. Y no nos olvidaremos de disfrutar de algunas actividades entretenidas y de conectarnos entre nosotros también.

Reconocemos que a muchas personas les gustaría volver a reunirse en persona, y esperamos que eso suceda en algún momento en el futuro; ¡pero esperamos una conferencia virtual este año para que todos desde cualquier lugar puedan asistir! También estamos entusiasmados de poder ofrecer las Alternativas virtuales 2022 GRATIS, gracias a nuestros patrocinadores y los costos reducidos de una conferencia virtual. (¡Una vez más, las donaciones son bienvenidas!)

¡Guarde la fecha, compártala con otros y planee unirse a nosotros en Alternativas 2022! Actualizaremos el sitio web y las redes sociales con nueva información a medida que la tengamos. Por favor, consulte aquí los anuncios a medida que se publican:

<https://www.facebook.com/groups/AlternativesAnnouncements/>

Más información estará disponible en [www.alternatives-conference.org](http://www.alternatives-conference.org)

¿Preguntas? Escribir [info@ncmhr.org](mailto:info@ncmhr.org)

¡Y puedes registrarte ahora para Alternativas 2022!

¡Nos vemos en noviembre!

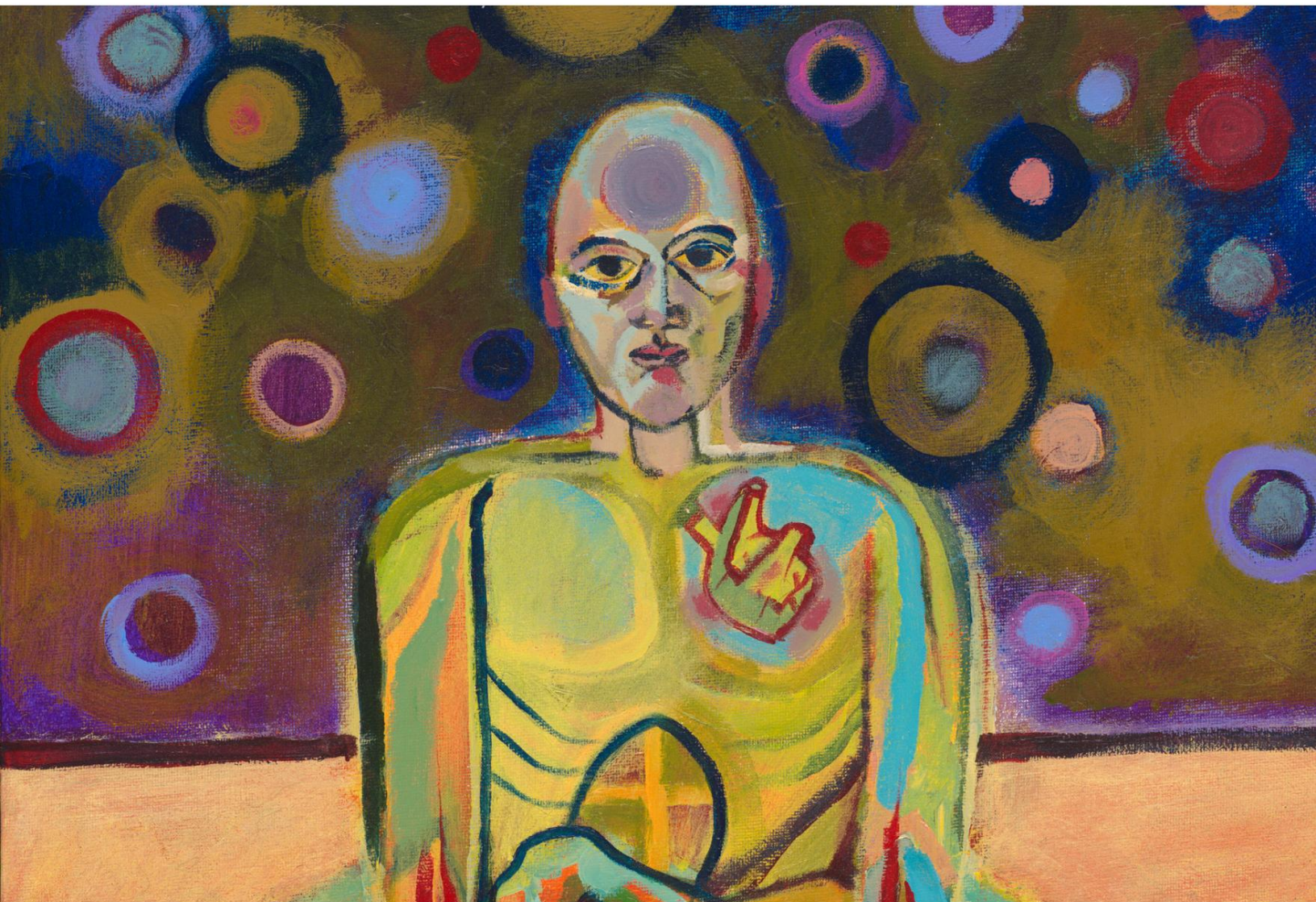


***Coalición Nacional para la Recuperación de la Salud Mental***

***Correo electrónico: [info@ncmhr.org](mailto:info@ncmhr.org)***

***[www.ncmhr.org](http://www.ncmhr.org)***

# WELL BEINGS



## Salud mental Guía de idiomas





# AGRADECIMIENTOS

A todos los partidarios, patrocinadores, financiadores y socios de la campaña Bienestar y el Proyecto de Salud Mental Juvenil, les agradecemos. No seríamos lo que somos ahora sin ti. A Christopher Seeley de la American Psychiatric Association Foundation y Lauren Carson de Black Girls Smile, gracias por su experiencia, su tiempo y su dedicación a nuestra causa. A Kevin "Earleybird" Earley, gracias por el regalo de su increíble obra de arte.

A usted, lector, gracias por su disposición a realizar este trabajo. La lucha para desestigmatizar los problemas de salud mental está lejos de terminar. Cada uno de nosotros juega un papel importante en la creación de un mundo en el que los jóvenes puedan vivir sus vidas auténticamente, sentirse seguros y saber que están siendo escuchados.

Creamos esta guía con la esperanza de que cualquier persona que la lea, independientemente de su experiencia con problemas de salud mental, encuentre algo útil. Juntos, podemos hacer que las conversaciones sobre salud mental con los jóvenes sean una práctica común. Juntos podemos salvar vidas.

Alita McCalmon

Educación Nacional, WETA

# SOBRE EL ILUSTRADOR



## Kevin “Earleybird” Earley

Kevin "Earleybird" Earley es un artista y músico residente en el norte de Virginia. Se graduó del Instituto Pratt en Brooklyn, Nueva York, donde estudió bellas artes. Su amor por el hip-hop se remonta a décadas, ya que escribió e interpretó sus primeros raps en la escuela primaria a la edad de siete años. Su nombre de rap se lo dio un amigo de la infancia, un juego de palabras basado en su apellido. Sus desafíos con la salud mental están documentados en el libro más vendido de su padre, [Pete Earley en 2007, "Crazy - A Father's Search Through America's Mental Health Madness"](#), que narra su incidente de 2002 en el que [Kevin irrumpió en la casa de un extraño](#) y tomó un baño de burbujas antes de ser detenido por la policía.

Su trabajo trata sobre la salud mental, la raza, el privilegio y la resiliencia ante la adversidad. Habla para inspirar y resolver el estigma a través del arte. Actualmente trabaja con jóvenes que viven con problemas de salud mental y ayuda a guiarlos para que se recuperen de sus respectivos desafíos.

Ha estado grabando y lanzando música durante más de 20 años. Vive en el área de Virginia del Norte del DMV (Distrito, Maryland y Virginia) donde nació y se crió.

Él cree en las propiedades curativas del arte y la música. La música es esencialmente vibraciones de sonido, y él trabaja para crear vibraciones positivas que tienen el poder de ayudar a las personas a recuperarse y prosperar ante los desafíos que enfrentan en la vida.

Kevin Earley es una de varias docenas de personas entrevistadas en el documental *Hiding In Plain Sight: Youth Mental Illness*, que presenta voces valientes que hablan sobre sus experiencias vividas con enfermedades mentales, en particular veintidós jóvenes, de 10 a 27 años.

Kevin y su padre Pete comparten sus viajes personales y, a través de los dibujos y otras obras de arte de Kevin, los espectadores ven expresiones de dolor, esperanza y resiliencia mientras una familia explora el estigma y la discriminación que rodean la salud mental.

Este documental de dos partes y cuatro horas aborda la crisis de salud mental de los jóvenes en Estados Unidos. Veintidós jóvenes, de 10 a 27 años de edad, hablan valientemente de sus experiencias vividas con enfermedades mentales, incluyendo ansiedad, depresión, dismorfia corporal, anorexia, bullying, bipolaridad, esquizofrenia, psicosis, adicción, autolesiones y suicidio. A través de las historias personales de los jóvenes, *Hiding In Plain Sight* también presenta expertos, terapeutas, consejeros, educadores, familiares y amigos, que abordan el estigma y la discriminación en torno a la salud mental de los jóvenes, hablan y buscan ayuda. Al compartir sus historias de dolor, esperanza y resiliencia, ofrecen soluciones y comprensión.

# CONTENIDO

## INTRODUCCIÓN 1

- Propósito de esta guía
- Sobre el Bienestar y el Proyecto de Salud Mental Juvenil

## LO ESENCIAL 2

- Por qué importa el idioma
- ¿Qué es la salud mental?
- Modelo de recuperación de la persona primero
- Establecer el entorno adecuado Discutir las preocupaciones de salud mental de los jóvenes

## CUIDAR DE LOS DIVERSOS 5 POBLACIONES

- LGBTQIA+
- bipoc
- Gente con discapacidades

## HACER Y NO HACER DE 7 SALUD MENTAL CONVERSACIONES

## APÉNDICE 8

- Términos clave
- Recursos
- Fechas para recordar

# INTRODUCCIÓN

## PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

El propósito de esta guía es abordar el estigma en torno a las enfermedades mentales y dotar a los usuarios de herramientas de lenguaje centradas en la persona para hablar sobre los problemas de salud mental con los jóvenes. Para operacionalizar el término, definimos a los jóvenes entre las edades de 14 a 22 años. Al crear esta guía, esperamos empoderar a todas las personas, independientemente de su experiencia, para que tengan conversaciones significativas con los jóvenes sobre su salud mental y sus experiencias vividas. A través de estas conversaciones, podemos salvar vidas.

## SOBRE BIENESTAR Y EL PROYECTO SALUD MENTAL JUVENIL

La campaña Well Beings aborda las necesidades críticas de salud en los Estados Unidos a través de transmisiones originales y contenido digital, campañas de compromiso y eventos locales impactantes. La campaña multiplataforma, creada por WETA Washington, DC, reúne a socios de todo el país, incluidos jóvenes con experiencias vividas de desafíos de salud mental, familias, cuidadores, educadores, profesionales médicos y de salud mental, agencias de servicios sociales, fundaciones privadas, cineastas, corporaciones y patrocinadores de los medios, para crear conciencia y recursos para una mejor salud y bienestar.

El Proyecto de Salud Mental Juvenil es un importante proyecto multiplataforma de medios públicos para abordar las condiciones de salud mental. Como los problemas de salud mental a menudo se presentan por primera vez en la juventud, este proyecto se centra principalmente en las necesidades de esta cohorte. Con el alcance de los medios públicos a través de la televisión, la radio y el contenido digital, y su red comunitaria para la participación pública, el Proyecto de Salud Mental Juvenil está creando conciencia sobre los desafíos de la salud mental, abordando la estigmatización que a menudo impide que las personas busquen atención, centrándose en la experiencia vivida. experiencias de personas que lidian con condiciones de salud mental, y fomentar y convocar formas para que las comunidades se apoyen mutuamente y fomenten la compasión.

El público puede unirse a la conversación sobre la salud mental de los jóvenes usando #WellBeings, visitando [WellBeings.org](https://www.WellBeings.org), o siguiendo a @WellBeingsOrg en [Instagram](#), [Facebook](#) o [Twitter](#).



# LO ESENCIAL

## POR QUÉ EL IDIOMA ES IMPORTANTE

Creemos firmemente que las palabras tienen poder. El lenguaje juega un papel importante para ayudar a combatir el estigma o, sin saberlo, reforzarlo, por lo que debemos hacer todo lo posible para desestigmatizar y apoyar a las personas con problemas de salud mental.

## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental describe el estado de bienestar emocional y psicológico de una persona. Esto incluye la capacidad de uno para hacer frente a las tensiones cotidianas y trabajar productivamente. Cuando se habla de salud mental, es importante tener en cuenta que no hay absolutos.

La salud mental existe en un espectro.

## MODELO DE RECUPERACIÓN PRIMERA PERSONA <sup>2,3</sup>

Una persona es más que su estado de salud. Cuando hable con (o sobre) alguien que vive con una afección de salud mental, use un lenguaje que priorice a la persona y que se centre en el individuo, no en la enfermedad.

FRASES DE PRIMERA PERSONA	SIMILAR A TODAS LAS CONDICIONES DE SALUD
"ellos/ella/él tiene esquizofrenia"	"ellos/ella/él tiene presión arterial alta"
"ellos/ella/él vive(n) con depresión"	"ellos/ella/él vive(n) con diabetes"
"ellos/ella/él se está recuperando de un trastorno por uso de [sustancias]"	"ellos/ella/él se están recuperando de una pierna rota"
"Ha vivido experiencia con depresión"	"él/ella/él ha vivido experiencia con pérdida de visión"

El lenguaje de la persona primero es esencial para el modelo orientado a la recuperación, que considera que el individuo tiene un papel central en la definición y el desarrollo del tratamiento para su condición. Se basa en la creencia de que las personas son las mejores expertas en sí mismas. Lo invitamos a llevar este lenguaje más allá llamando a las personas "miembros de la comunidad", ya que todos son miembros de una comunidad.

---

<sup>c</sup> Asociación de Salud Mental de San Francisco guía de formación

y <https://www.samhsa.gov/find-help/recovery>

<sup>3</sup> Guía de estilo Call to Mind de los medios públicos estadounidenses

<https://www.apmdistribution.org/about-apm-distribution/docs/apm-call-to-mind-style-guide.pdf>

# LO ESENCIAL

## ¿QUÉ ES EL MODELO DE RECUPERACIÓN?

Un diagnóstico no define la identidad de una persona, pero cuando las personas son etiquetadas por su condición, es fácil enfocarse más en la enfermedad que en el individuo. Gran parte de cómo se habla comúnmente de la salud mental se basa en el modelo médico tradicional que se enfoca en abordar los síntomas físicos de la enfermedad mental. Hoy en día, el modelo de recuperación centrado en el paciente es un marco principal a través del cual las personas comprenden y tratan las enfermedades mentales.

Algunas de las diferencias...

MODELO MÉDICO	MODELO DE RECUPERACIÓN
El enfoque ha estado tradicionalmente en la enfermedad (es decir, "¿Qué te pasa?")	El foco está en la persona, o ¿Qué pasó/te está pasando?
El foco está en el tratamiento de la enfermedad.	El enfoque está en la curación y transformación individual.
El proveedor médico está a cargo y tiene el conocimiento.	El individuo es el experto en sí mismo; toma de decisiones compartida con otros que tienen otros conocimientos

La salud mental, al igual que la salud física, existe en un espectro. La salud no es estática, y cuando se habla de la salud mental de alguien, el lenguaje debe reflejar que la condición de salud mental de una persona no es fija. Algunas personas tienen enfermedades crónicas, mientras que otras lidian con síntomas que pueden fluctuar en severidad durante cualquier período de tiempo debido a "circunstancias temporales o situacionales". Es importante utilizar un lenguaje que contextualice la enfermedad.

## ESTABLECER EL AMBIENTE ADECUADO

Nuestras conversaciones informales frente a y con los jóvenes pueden afectar si se sienten cómodos hablando con un adulto cuando puede surgir un problema de salud mental. Dentro de la cultura actual, usamos términos de diagnóstico de salud mental para describir cosas que suceden en la vida cotidiana, desde describir el clima como "bipolar" o mencionar casualmente que algún evento en la vida hace que uno quiera "dispararse". Estas pueden parecer formas inofensivas de comunicar lo que está sucediendo en nuestras vidas, pero la intención no siempre coincide con el verdadero impacto de las palabras. Al crear un entorno en el que los jóvenes se sientan cómodos hablando sobre sus problemas de salud mental, debemos comprometernos a utilizar un lenguaje más apropiado para describir situaciones y eliminar los diagnósticos como términos descriptivos.

FRASE ANTIGUA	NUEVA FRASE
El clima es tan "bipolar"	Este clima es tan "impredecible"
Esa tarea fue "deprimente"	Esa tarea fue "estresante"
Eso es "loco" / "loco" / "loco" / "loco"	Eso es "inimaginable", "allá afuera", "agitado"
Soy tan "adicto"	Estoy muy "invertido"
Soy tan "TOC"	Soy tan "particular"
"Solo quiero volarme los sesos". "Solo dispárame y acaba con esto" "Esto me da ganas de suicidarme"	Nota: Cuando escuche declaraciones como esta, trátelas con seriedad. Puedes preguntar "¿Estás pensando en lastimarte/suicidarte?"
El hombre se suicidó	El hombre murió por suicidio.

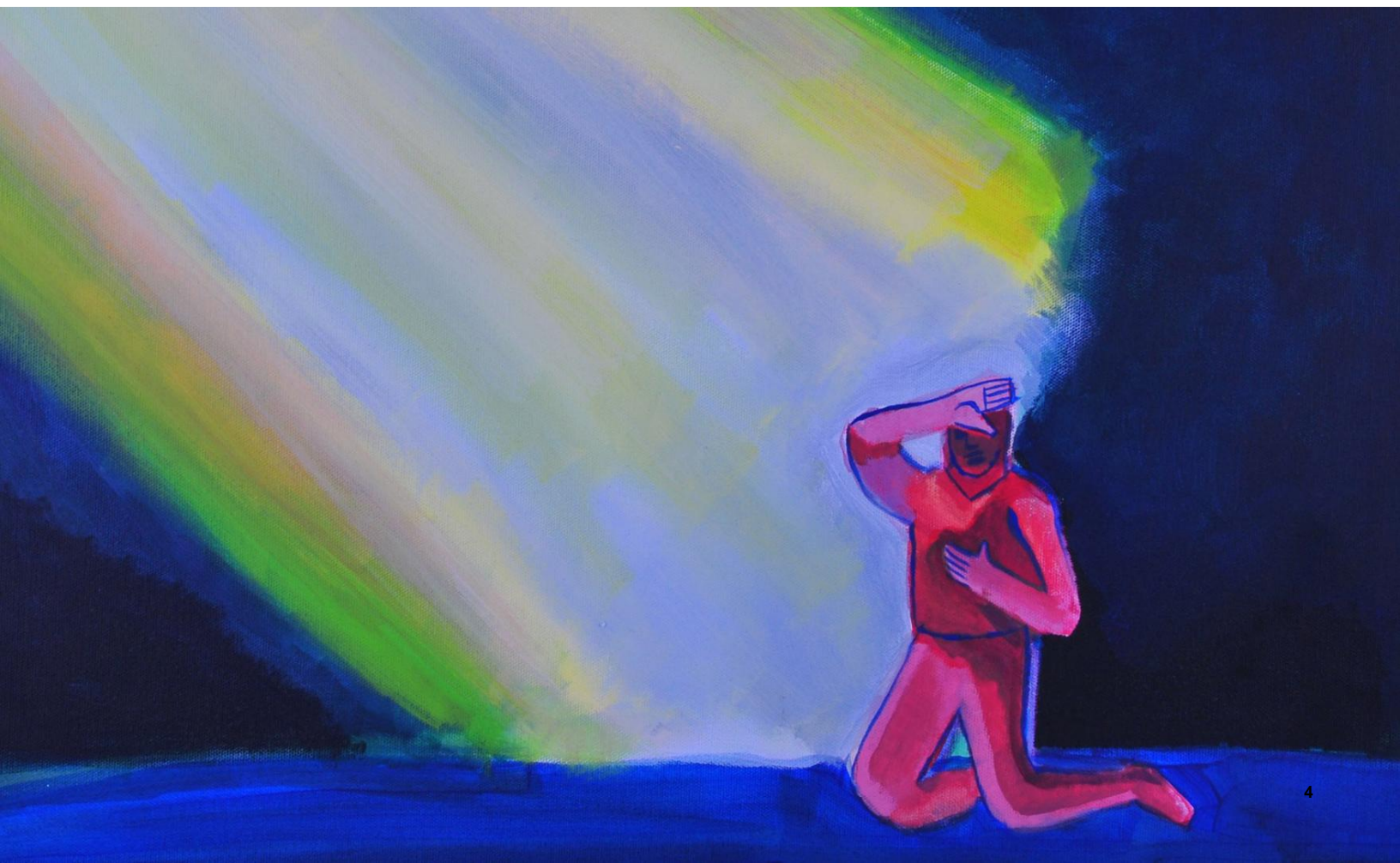
# LO ESENCIAL

## DISCUTIR LAS PREOCUPACIONES DE SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES

Al hablar sobre problemas de salud mental con jóvenes, es importante tener en cuenta que el objetivo es garantizar que se sientan amados, respetados, escuchados y vistos. Hay muchos factores que contribuyen a la salud mental de los jóvenes que incluyen, pero no se limitan a:

- Depresión
- Ansiedad
- Identidad de género
- Orientación sexual
- Raza
- Inseguridad de vivienda
- Inseguridad alimentaria
- Imagen corporal
- Acoso

Para comenzar la conversación sobre estos temas, los adultos deben reconocer sus propios prejuicios y dejarlos de lado por el bien de las personas más jóvenes. Recuerde, el objetivo es proporcionar un espacio seguro para que los jóvenes compartan sus verdades. En ocasiones, esto puede significar comprender que los propios prejuicios del joven pueden influir en su voluntad de hablar libremente con usted. Date gracia y no te lo tomes como algo personal. Los jóvenes, al igual que los adultos, han vivido experiencias que marcan su forma de ver el mundo. En estos casos, puede preguntarles si les gustaría estar conectados con otra persona.



# PREOCUPARSE POR POBLACIONES DIVERSAS

## LGBTQIA+

Los jóvenes pertenecientes a las comunidades colectivas de lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer/que cuestionan, intersexuales y asexuales/ aliados (LGBTQIA+) a menudo enfrentan discriminación y abuso que afecta en gran medida su salud mental. Es importante que quienes cuidan a estos jóvenes utilicen un lenguaje inclusivo que también sea respetuoso de su identidad. El uso de pronombres adecuados y un lenguaje sin prejuicios ayuda a que estos jóvenes se sientan más seguros al compartir sus experiencias.

Para mostrar cuidado y compasión por estos jóvenes, es importante evitar el lenguaje que asume que todos son heterosexuales y/o cisgénero. Cisgénero describe a las personas cuya identidad de género coincide con su sexo dado al nacer. Cuando se habla de identidad de género, es importante evitar los malentendidos y los deadnaming. Ser malinterpretado es ser referido con un pronombre que no resume cómo se identifica esa persona. Cuando se habla con miembros de la comunidad que son transgénero, deadnaming es llamar a la persona por el nombre que se le dio antes de la transición (es decir, nombre de nacimiento) y no reconocerla en su identidad actual. Si alguna vez no está seguro, está bien preguntar por los pronombres preferidos de la persona. Establecer cómo prefiere que se refiera a esa persona es un paso importante para que se sienta cómoda y respetada.

Algunos ejemplos de pronombres de género incluyen:

SUBJETIVO	OBJETIVO	POSESIVO	EJEMPLO
Él	A él	Su	Él está paseando al perro. Tomé café con él ayer.  El coche rojo es suyo.
Ella	Su	Suyo	Ella está paseando al perro. Tomé café con ella ayer. El coche rojo es de ella.
Ellos	A ellos	Suyo	Están paseando al perro. Tomé café con ellos ayer.  El coche rojo es de ellos.

# PREOCUPARSE POR POBLACIONES DIVERSAS

## bipoc

El término BIPOC se refiere a negros, indígenas y personas de color. Los jóvenes pertenecientes a esta población experimentan microagresiones, discriminación, racismo, prejuicios y más que impactan en su salud mental. Además de estos, los jóvenes pueden experimentar traumas adicionales al ver el trato negativo de las personas en sus comunidades (es decir, informes de ataques relacionados con la raza, asesinatos en masa en edificios religiosos, etc.). Los adultos pueden intervenir creando un diálogo en torno a estos temas e involucrando a los jóvenes que no pertenecen a la comunidad para que aprendan a ser un aliado. Enseñar tolerancia y respeto por las personas de diversos orígenes puede reducir las tasas de ansiedad, intimidación, ideas suicidas y más. Para abordar estos problemas de manera efectiva, los adultos primero deben reconocer sus propios prejuicios y nociones preconcebidas sobre estas poblaciones. Para ayudar con esto, los adultos pueden involucrarse en conversaciones delicadas haciendo cualquiera de estas preguntas:

“¿Alguna vez has experimentado el racismo?”

“¿Alguna vez te has sentido atacado o discriminado por tu raza?”

“¿Has visto a alguien más experimentar el racismo?”

“¿Cómo te afecta física y mentalmente el racismo?”

## GENTE CON DISCAPACIDADES

Las personas con discapacidad, ya sea física, mental, fácilmente perceptible o no, merecen ser tratadas con el mismo respeto y cuidado que las que no la tienen. En los jóvenes, particularmente en un entorno escolar, las discapacidades pueden exacerbar los problemas de salud mental. Es importante crear un ambiente de inclusión, donde se respete la discapacidad de una persona, pero no se la destaque. Hacer preguntas abiertas, sin suposiciones, puede ayudar a crear un diálogo honesto. Consulte la conversación sobre lo que se debe y lo que no se debe hacer en la salud mental a continuación para obtener orientación.

Al hablar con jóvenes con discapacidades sobre su salud mental, es importante eliminar todo el lenguaje capacitado. El lenguaje de lista de capacitados se refiere a palabras, frases y sentimientos que excluyen a las personas con discapacidades. Evite frases como “sufre de”, “afligido por”, “víctima de”, etc. Estas frases proyectan suposiciones negativas sobre la persona con discapacidad. Para obtener orientación sobre cómo hacer referencia a la discapacidad de una persona, consulte el cuadro del Modelo de recuperación de la persona primero en la página 2.



# NORMAS DE SALUD MENTAL CONVERSACIÓN

Los adultos pueden necesitar ayuda adicional para llegar a los jóvenes donde están. A continuación se presentan consejos para conversar con los jóvenes sobre su salud mental. Estos pueden ayudar a iniciar un diálogo significativo.

HACER	NO
Haga preguntas abiertas para darle al joven la oportunidad de compartir pensamientos completos.  "¿Cómo estás?" "¿Cómo te hace sentir esto?" "¿Qué estás sintiendo en este momento?"	Descartar las menciones de inquietud o tristeza.  "Estarás bien" "¡Esto me pasó a mí y salí bien!" "Cálmate"
Escuche atentamente sus sentimientos y asegúrese de que sepan que sus sentimientos son válidos. Pida claridad cuando sea necesario.  "Tienes todo el derecho de sentir estos sentimientos" "¿Por qué eso te hizo sentir de esa manera?"	Anula los sentimientos que comparte contigo.  "¿Por qué tienes que estar triste?" "Eres demasiado joven para estar deprimido"
Tenga la conversación en un ambiente cómodo, uno a uno (p. ej., en una habitación privada, en el automóvil, mientras come, al aire libre mientras realizan una actividad física juntos, etc.)	Intente tener una conversación personal en un espacio que no sea propicio para la privacidad (p. ej., en la mesa de la cena familiar, en medio del salón de clases, etc.)
Sea alentador y ofrezca un apoyo inquebrantable mientras están en su viaje.  "¿Cómo puedo apoyarte?" "¿Que necesitas?"	Decir que "todo va a estar bien", no podemos garantizar que las cosas mejorarán una vez que hayamos terminado, se necesita tiempo y esfuerzo para recuperarse realmente de una enfermedad mental.
Comparta experiencias vividas, cuando sea pertinente. Encontrar puntos en común puede ayudar al joven a abrirse.	No ofrezca soluciones específicas a los problemas, lo que funcionó para usted podría no funcionar para este joven. Queremos dejar las soluciones a los profesionales de la salud mental.
Asegúrese de crear un espacio seguro al establecer expectativas honestas para la interacción.	No haga promesas de mantener algo en secreto.  Los secretos pueden generar confianza, pero tenemos que tener cuidado, como adulto puedes mantener la información en privado, que solo es compartirla con las personas que necesitan saber. Los profesionales de la salud mental tienen confidencialidad y podemos animar a los jóvenes a compartir cosas privadas con ellos.

## APÉNDICE

# A. TÉRMINOS CLAVE

<b>LENGUAJE HABILISTA</b>	Hacer referencia a palabras, frases y sentimientos que son ofensivos y/o excluyentes para las personas con discapacidades.
<b>AGÉNERO</b>	Una persona que no se identifica con ningún género.
<b>ANSIEDAD</b>	Sentirse intranquilo, preocupado y/o nervioso por lo que está por venir; una reacción al estrés.
<b>bipoc</b>	Refiriéndose a negros, indígenas y personas de color.
<b>TRASTORNO BIPOLAR</b>	Una afección mental que provoca cambios atípicos en el estado de ánimo, la capacidad de concentración, el nivel de actividad, el desempeño y las tareas cotidianas.
<b>ACOSO</b>	El acto de dañar, coaccionar y/o intimidar a una persona que parece vulnerable.
<b>CISGÉNERO</b>	Una persona cuyo género asignado al nacer coincide con su identidad de género.
<b>NOMBRE MUERTO</b>	Para referirse a una persona transgénero por su nombre de nacimiento, a diferencia del nombre que eligió en la transición.
<b>DEPRESIÓN</b>	Sentimientos de tristeza y/o pérdida de interés que impiden participar o disfrutar de actividades típicas.
<b>GÉNERO</b>	Una construcción social que dicta las características de aquellos que caen a lo largo del espectro.
<b>IDENTIDAD DE GÉNERO</b>	La forma en que una persona expresa su género. Puede corresponder con el sexo de una persona al nacer o diferir completamente de él.
<b>GÉNERO QUEER</b>	Referirse a una persona que no se ajusta al género binario; no binario (nota: no es un término despectivo).
<b>INSEGURIDAD</b>	Un sentimiento de incertidumbre en uno mismo que provoca ansiedad; falta de confianza.
<b>EXPERIENCIA VIVIDA</b>	Conocimiento personal del mundo basado en la participación de primera mano en eventos más que a través de las descripciones de otras personas.
<b>SALUD MENTAL</b>	El estado de bienestar emocional y psicológico de una persona. Esto incluye la capacidad de uno para hacer frente a las tensiones cotidianas y trabajar productivamente.
<b>MALA CONDUCTA</b>	Para referirse a una persona transgénero de una manera que no coincida con su identidad de género.
<b>NO BINARIO</b>	Una persona que no se identifica como hombre ni mujer; género
<b>OBSESIONANTE COMPULSIVO TRASTORNO (TOC)</b>	Caracterizado por pensamientos y miedos recurrentes (obsesiones) que obligan a un individuo a participar en acciones repetitivas (compulsiones).
<b>PSICOLÓGICO TRASTORNO</b>	Una irregularidad de la mente que resulta en comportamientos duraderos que afectan seriamente el funcionamiento diario. También conocido como trastorno mental.
<b>ESQUIZOFRENIA</b>	Una condición de por vida que afecta la capacidad del individuo para interpretar la realidad normalmente. Los efectos pueden incluir delirios, alucinaciones y pensamientos y comportamientos incapacitantes que pueden afectar el funcionamiento diario.
<b>SEXO</b>	Distintivos físicos determinados al nacer, basados en características biológicas.
<b>ESTIGMA</b>	Vergüenza y/o deshonra impuesta a una persona en función de sus circunstancias.
<b>SUICIDIO</b>	El acto de quitarse la vida.
<b>GENERAR</b>	Acciones, pensamientos y/o estímulos que pueden causar angustia extrema o agobio emocional.
<b>TRANSGÉNERO</b>	Persona que se identifica con un género diferente al que le fue asignado al nacer.

## B. RECURSOS ADICIONALES

Para obtener más información sobre la salud mental y el bienestar, no dude en visitar estas organizaciones:

[Fundación de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría](#)

[Salud del Comportamiento de la Ascensión, LLC.](#)

[sonrisa de chicas negras](#)

[Dadores de esperanza](#)

[Escuadrón de esperanza](#)

[Fundación Jed](#)

[Kaiser Permanente](#)

[Comisión de Supervisión y Responsabilidad de los Servicios de Salud Mental \(MHSOAC\)](#)

[América de la salud mental](#)

[Fundación Movember](#)

[Consejo Nacional de Bienestar Mental](#)

[no tan fuerte](#)

[Una mente](#)

[Silenciar la vergüenza](#)

[La Coalición de Salud Mental](#)

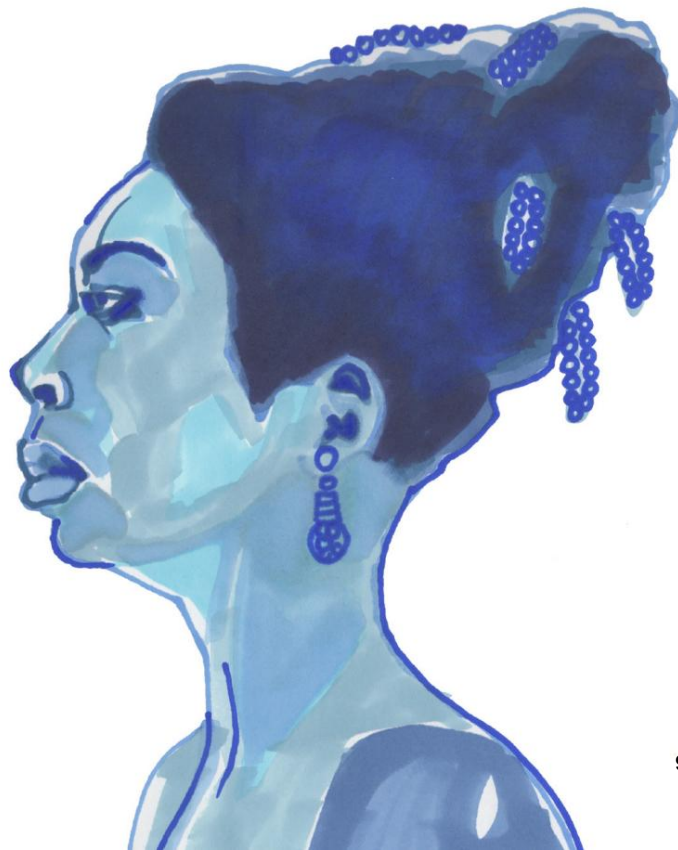
[El Fondo Steve](#)

[Terapia para niñas negras](#)

[Terapia para Latinx](#)

[Este es mi valiente](#)

[Bienestar](#)



# C. FECHAS A RECORDAR 2022

\* Las fechas fluctúan año a año. Por favor, consulte su calendario para conocer las fechas exactas.

## ENERO

Mes del Bienestar Mental

Semana sin insultos\*

28 Día Nacional de la Diversión en el Trabajo

## FEBRERO

Mes negro de la historia

Mes Internacional de Impulso a la Autoestima

Semana Nacional de Consejería Escolar\*

Semana de Actos de Bondad al Azar\*

Semana Nacional de Concientización sobre los Trastornos de la Alimentación\*

9 Día de Internet más seguro

11 Día Nacional de Hacer un Amigo

17 Día Nacional del Acto de Bondad al Azar

## MARCHA

Mes de la Concientización sobre las Autolesiones

Semana Mundial de Concientización sobre el Autismo\*

Día de Concientización sobre las Autolesiones

Día Cero Discriminación

11 Día del Síndrome de Down

21 Día Internacional para la Eliminación de la Discriminación Racial

21-30 Día Mundial de la Bipolaridad

## ABRIL

Mes Nacional de Concientización sobre el Autismo

Mes Nacional de Prevención del Abuso Infantil

Mes Nacional de Concientización sobre Consejería

Mes Nacional de la Salud de las Minorías

Mes de Concientización sobre el Estrés

Semana Nacional de Prevención de la Violencia Juvenil\*

2 Día Mundial del Autismo

16 Día Nacional de Concientización sobre el Estrés

# C. FECHAS A RECORDAR 2022

## MAYO

Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental

Mes de la Salud de la Mujer

Semana Nacional de Prevención\*

9 Día Nacional de Concientización sobre la Salud Mental Infantil

## JUNIO

Mes del Orgullo LGBTQIA+

Mes de la Salud Masculina

Mes de concientización sobre el TEPT

Semana Nacional de la Salud Masculina\*

21 Día Internacional del Yoga

27 Día de Concientización sobre el TEPT

## MES DE JULIO

Mes de concientización sobre la salud mental de BIPOC

24 Día Internacional del Autocuidado

## AGOSTO

1 Día de la amistad

## SEPTIEMBRE

Mes Nacional de la Recuperación

Mes Nacional de Prevención del Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio\*

10 Día Mundial para la Prevención del Suicidio

24 Día de los nativos americanos de California

# C. FECHAS A RECORDAR 2022

## OCTUBRE

Mes de concientización sobre el TDAH

Mes de la Prevención del Bullying

Mes de la alfabetización en salud

Mes Nacional de Detección de Depresión y Salud Mental

Semana de Concientización sobre Enfermedades Mentales\*

Semana Nacional de Educación para la Salud\*

2	Día Internacional de la No Violencia
7	Día Nacional de Detección de Depresión
10	Día Mundial de la Salud Mental
11	Día Nacional de Salida del armario
13	Día Nacional para Detener el Bullying

## NOVIEMBRE

Semana Internacional de Concientización sobre el Estrés\*

Semana de Concientización contra el Bullying\*

Semana de Concientización sobre el Hambre y la Falta de Vivienda\*

3	Día Internacional de Concientización sobre el Estrés
13	Día Mundial de la Bondad
16	Día Internacional de la Tolerancia
18	Día Nacional de Participación de los Padres
20	Día Internacional de los Supervivientes del Suicidio

## DICIEMBRE

Mes nacional de vacaciones familiares sin estrés

3	Día Internacional de las Personas con Discapacidad
10	Día de los Derechos Humanos

Apoyo proporcionado por Otsuka, Kaiser Permanente, Bank of America, Liberty Mutual Insurance, American Psychiatric Association Foundation, One Mind, Movember, National Alliance on Mental Illness, Dana Foundation, Dauten Family Foundation, The Hersh Foundation, Mental Health Services Oversight & Accountability Commission, John y Frances Von Schlegell, Sutter Health, Robina Riccitiello y Jackson Family Enterprises.

Los socios incluyen PBS NewsHour Student Reporting Labs, WE Organization, National Council for Mental Wellbeing, Mental Health America, CALL TO MIND en American Public Media, PEOPLE, Forbes, The Steve Fund y The Jed Foundation.

APOYO AL PROYECTO WELL BEINGS YOUTH MENTAL HEALTH PROPORCIONADO POR



SOCIOS



La Guía de Lenguaje de Salud Mental de Well Beings fue creada por WETA



WETA es la emisora pública líder en la capital de la nación, sirviendo a Virginia, Maryland y el Distrito de Columbia con iniciativas educativas y programación de alta calidad en televisión, radio y plataformas digitales. WETA es la segunda estación de producción de televisión pública más grande de los Estados Unidos, con programas de noticias y asuntos públicos que incluyen PBS NewsHour y Washington Week; películas de Ken Burns como Muhammad Ali y Hemingway; series y documentales del Dr. Henry Louis Gates, Jr., que incluyen Finding Your Roots con Henry Louis Gates, Jr. y The Black Church: This Is Our Story, This Is Our Song; y presentaciones especiales que incluyen el Premio Mark Twain del Centro Kennedy y el Premio Gershwin de Canción Popular de la Biblioteca del Congreso. Más información sobre WETA y sus programas y servicios está disponible en [weta.org](http://weta.org). Visite [facebook.com/wetatvfm](https://facebook.com/wetatvfm) o siga a @WETAtvfm en Twitter.