

Mito

Un trastorno de salud mental es un signo de debilidad; si la persona fuera más fuerte, no tendría esta condición.

**#NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental



Realidad

Un trastorno de salud mental no tiene nada que ver con ser débil o con la falta de fuerza de voluntad.

No es una condición que las personas elegimos tener o no tener. De hecho, reconocer la necesidad de aceptar ayuda para un trastorno de salud mental requiere mucha fuerza y coraje.



Mito

Solo necesitas cuidar tu
salud mental si estás “loco”.

#NiSilencio
NiTabú

Hablemos de salud mental



Realidad

Todos podemos hacer cosas para mejorar nuestro bienestar y salud mental, al igual que realizamos actividades y adoptamos hábitos saludables para cuidar nuestra salud física.



Mito

Los adolescentes y jóvenes
no tienen problemas de salud
mental, esas son cosas que
solo les pasan a los adultos
porque tienen más
responsabilidades.

#NiSilencio
NiTabú

Hablemos de salud mental

Realidad

Los adolescentes y jóvenes también pueden tener problemas de salud mental. De hecho, a nivel mundial 1 de cada 7 adolescentes tiene algún trastorno de este tipo, pero muchas veces se confunden con manifestaciones propias de la etapa adolescente como la irritabilidad, cambios de humor, e inestabilidad emocional y, por lo tanto, no se diagnostican ni se tratan. Además, el suicidio es la cuarta causa de muerte más frecuente entre las personas de 15 a 19 años en el mundo.



Mito

Los jóvenes a los que les va bien en la educación y tienen muchos amigos no tienen problemas de salud mental porque no tienen nada por lo que estar deprimidos.

**#NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental



Realidad

La depresión es un trastorno de salud mental común que se relaciona con factores sociales, psicológicos y biológicos. La depresión puede afectar a cualquier persona, independientemente de lo buena que parezca su vida a primera vista. Los y las jóvenes a quienes les va bien en la educación pueden sentir la presión de tener éxito, lo que puede causarles ansiedad o generarles tensiones en el hogar. También pueden experimentar depresión o ansiedad sin ningún motivo que pueda identificarse fácilmente.



Mito

La discriminación racial
no afecta la salud
mental de adolescentes
y jóvenes.

**#NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental



Realidad

La discriminación racial que pueden sufrir adolescentes y jóvenes es un factor de riesgo para su salud mental. Se trata de acciones basadas en prejuicios que implican un trato diferencial, negativo y violento. Tienen efectos acumulativos en la vida de las personas afrodescendientes, pudiendo llegar a manifestarse a través de tristeza, depresión, ansiedad y baja autoestima; esto no quiere decir que todas las personas afrodescendientes sean depresivas, sino que el hecho de haber experimentado situaciones de discriminación condiciona negativamente sus experiencias de vida.



Mito

Las orientaciones sexuales
y las identidades de género
no normativas están
vinculadas a enfermedades
mentales.

#NiSilencio
NiTabú

Hablemos de salud mental

Realidad

Las orientaciones sexuales y las identidades de género no normativas no se producen por “una falla” en el desarrollo de las personas o por haber vivido un hecho traumático. No están relacionadas con enfermedades de salud mental. Sin embargo, las personas LGBT+ pueden vivir experiencias de discriminación, violencia y exclusión en distintos espacios de la vida cotidiana que afectan su salud psicoemocional.