

NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental

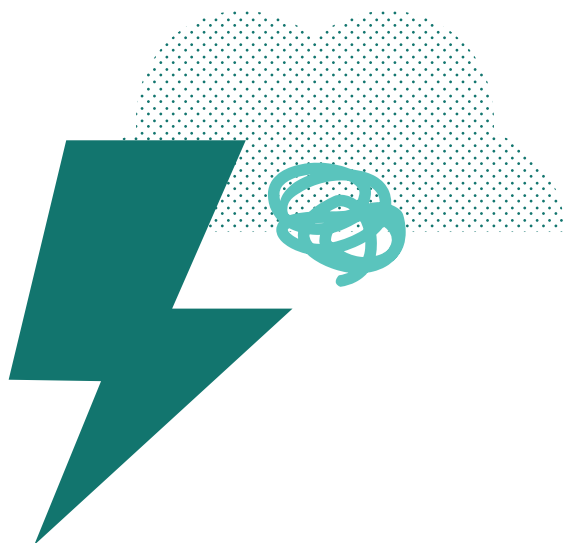


Mito 1

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

Los trastornos de salud mental se superan **solo con fuerza de voluntad.**



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



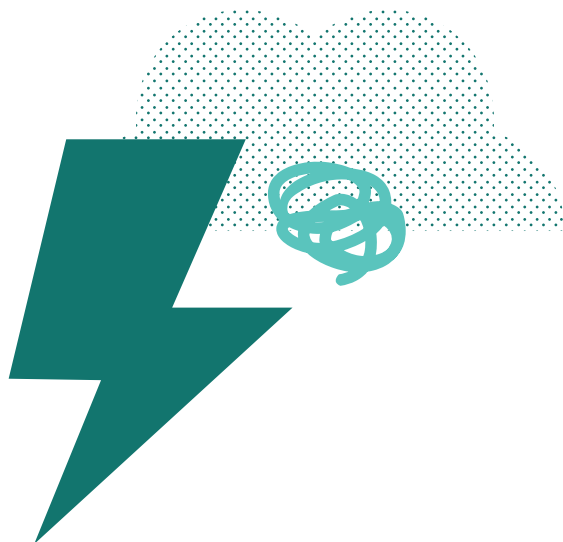
Respuesta 1

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

Aunque la actitud ayuda, los trastornos mentales suelen necesitar **tratamiento profesional**, como psicoterapia, medicación o una combinación de ambos recursos.

También **son importantes las relaciones de apoyo**, como las amistades, los entornos educativos y las relaciones familiares que promuevan **bienestar, escucha y contención**.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Mito 2

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

Las personas con depresión
siempre están tristes.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Respuesta 2

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

La depresión puede manifestarse de muchas formas, incluyendo irritabilidad, fatiga, apatía o falta de concentración. También puede esconderse detrás de la apariencia de que todo está bien.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental

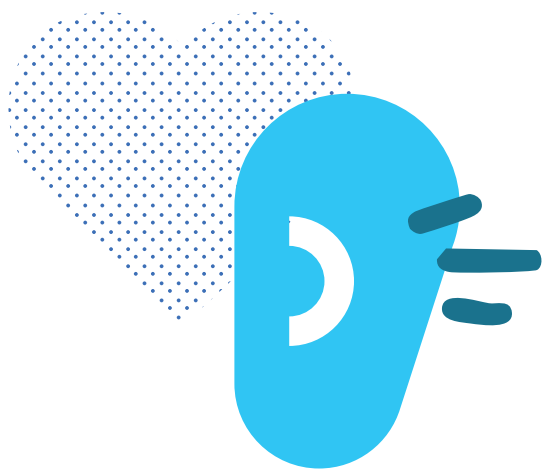


Mito 3

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

La salud mental **solo se trata con psicólogos/as o psiquiatras.**



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental

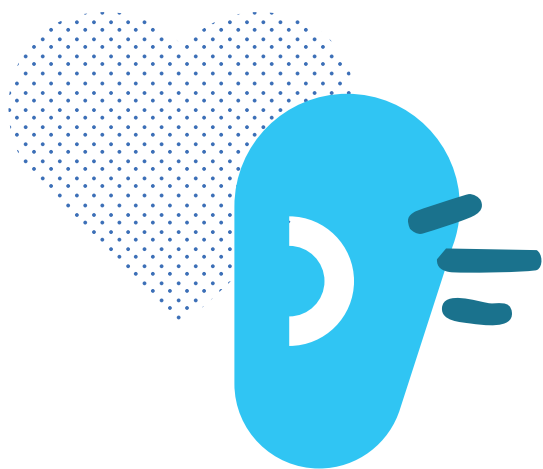


Respuesta 3

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

Si bien las personas profesionales de la salud son fundamentales, también lo son los espacios comunitarios y educativos, las relaciones de amistad y de familia que generan **condiciones de bienestar, escucha y contención.**



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Mito 4

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

Hablar de suicidio puede incentivar a alguien a hacerlo.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Respuesta 4

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

Hablar con responsabilidad y cuidado sobre el suicidio previene. El silencio y el tabú aumentan el aislamiento. El diálogo informado permite identificar señales de alerta y buscar ayuda.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Mito 5

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

Las y los adolescentes con discapacidad tienen **problemas de salud mental por su condición.**



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Respuesta 5

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

La discapacidad no implica necesariamente la presencia de trastornos de salud mental.

Muchas veces lo que afecta su bienestar psicosocial no es su condición en sí, sino las barreras del entorno: la exclusión social, la discriminación, la falta de accesibilidad, la sobreprotección o la invisibilización de sus necesidades. **Promover espacios accesibles y libres de discriminación favorece su salud mental y su desarrollo integral.**



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental

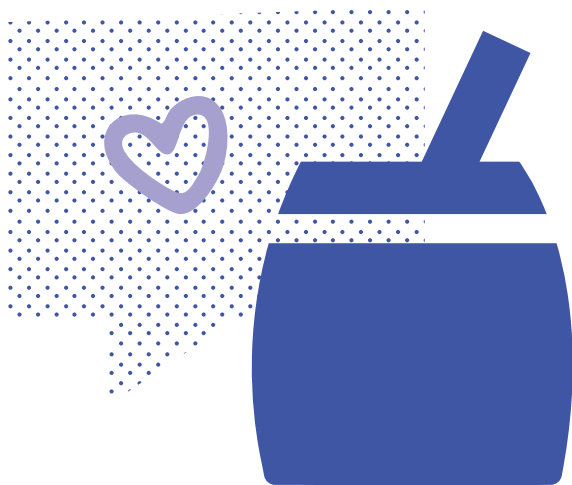


Mito 6

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

Las y los jóvenes rurales no tienen problemas de salud mental, viven más tranquilos, porque se encuentran cerca de la naturaleza.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental

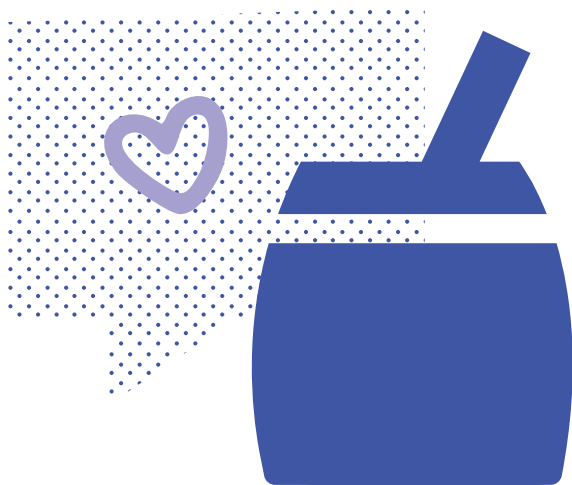


Respuesta 6

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

Adolescentes y jóvenes **pueden tener problemas de salud mental más allá de donde residan**. Sabemos que la particularidad a la que se enfrentan las y los adolescentes rurales es la dificultad de acceso a servicios y, en ocasiones, la lejanía de sus pares, lo que puede dificultar el acceso a servicios de apoyo en momentos en los que necesitan ayuda.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Mito 7

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

Para las y los adolescentes, **migrar es como irse de viaje**. Les es fácil adaptarse porque son jóvenes.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Respuesta 7

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

La experiencia migratoria en la adolescencia conlleva un proceso de adaptación que suele ser más complejo de lo que aparenta. Lejos de vivirse como una aventura o un simple cambio de lugar, muchas/os adolescentes expresan la **dificultad de reconstruir vínculos, integrarse a nuevas costumbres y sentirse comprendidas/os**. Relatan que dejar atrás su entorno implica también dejar partes de su historia y de su identidad.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Mito 8

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

Las y los adolescentes y jóvenes no tienen problemas de salud mental, esas son cosas que solo les pasan a las personas adultas porque tienen más responsabilidades.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Respuesta 8

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

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 se confunden con manifestaciones propias de esa etapa, como irritabilidad 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 personas de 15 a 19 años en el mundo**.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental

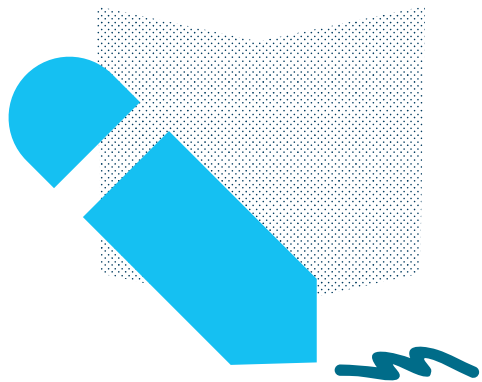


Mito 9

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

Jóvenes a quienes les va bien en su formación y tienen muchas amistades **no tienen problemas de salud mental** porque no tienen nada por lo que sentirse deprimidos/as.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental

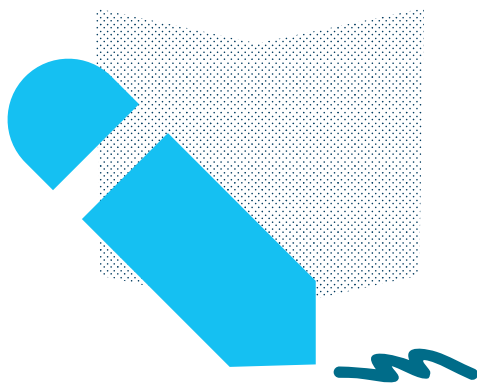


Respuesta 9

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

La depresión es un trastorno de salud mental que se relaciona con factores sociales, psicológicos y biológicos. **Puede afectar a cualquiera, independientemente de lo buena que parezca su vida.** Los y las jóvenes a quienes les va bien en su formación pueden sentir la presión de tener éxito, lo que causa ansiedad o tensiones. También pueden experimentar depresión o ansiedad sin ningún motivo que pueda identificarse fácilmente.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Mito 10

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

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



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Respuesta 10

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

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**.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental

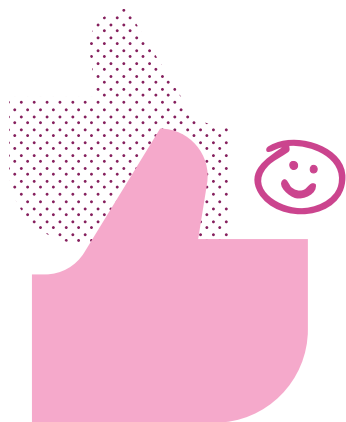


Mito 11

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

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



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental

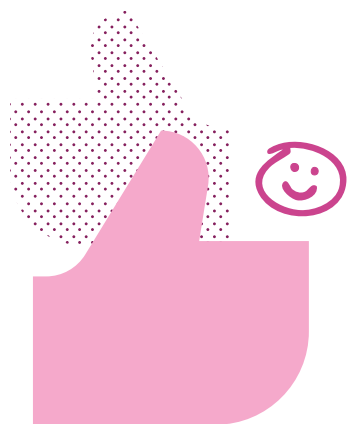


Respuesta 11

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

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 LGBTTTIQ+ **pueden vivir experiencias de discriminación, violencia y exclusión** en distintos espacios de la vida cotidiana **que afectan su salud psicoemocional.**



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Mito 12

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

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



Respuesta 12

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

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**.



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Mito 13

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

¿Mito o realidad?

Solo necesitas cuidar tu salud mental
si estás "loco" o "loca".



NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental



Respuesta 13

Escaneá el QR para acceder a la versión en LSU, con lectura en voz alta.

Respuesta

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

