

Soy un levantador  
de pesas.

Un nadador.

Un estudiante  
excelente.

No soy mi  
enfermedad mental.

OPEN MINDS



OPEN DOORS

# Terminemos con el estigma de la enfermedad mental

**T**enga cuidado con lo que dice. No use palabras que podrían herir a alguien que sufre de una enfermedad mental.

**D**ígale a los demás que las palabras que ellos dicen son hirientes.

**R**ecuerde que una enfermedad mental no es un chiste. Si alguien se ríe de una enfermedad mental, aproveche la oportunidad de educar a esa persona.

**N**o crea en todo lo que ve o escucha en los diferentes medios de difusión. Generalmente, en las películas, la TV, los diarios y los libros la enfermedad mental no es descrita como realmente es.

**R**ecuerde que la mayoría de las personas que tienen una enfermedad mental no son violentas.

**A**cérquese a alguien que pueda necesitar ayuda por tener enfermedad mental. Usted puede reconocer algunos signos de depresión o hasta de amenazas de suicidio. Háblele de una manera comprensiva y anímela a obtener ayuda.