

Las palabras son muy importantes

Mayo es el Mes de la concientización sobre la salud mental. En los últimos dos años, hemos visto un gran aumento de las enfermedades de salud mental. La pandemia de la COVID-19 ha puesto de relieve, ahora más que nunca, la necesidad de mantener conversaciones sobre la salud mental. Mantener conversaciones con regularidad sobre la salud mental reduce el estigma y promueve un entorno de comprensión. Las palabras que usamos son importantes y hay que tener en cuenta cómo abordamos las conversaciones sobre salud mental.

Use un lenguaje honesto pero apropiado para la edad y el desarrollo de su hijo. Hablar de salud mental de forma realista y neutral puede ayudar a reducir el estigma o el miedo a expresarse. Usar un lenguaje que promueva la comprensión de la salud mental puede ayudar a un niño o a un adolescente a sentirse más cómodo, más dispuesto a hablar y más dispuesto a buscar apoyo lo más pronto posible.

Una estrategia útil cuando se habla de salud mental es usar palabras que ponen en primer lugar a la persona. Una persona no es la enfermedad mental que padece de la misma manera que una persona no es la enfermedad que padece. Por ejemplo, no diría que alguien «es cáncer», por lo que no querríamos decir que alguien «es bipolar». Considere la posibilidad de usar frases como «mi hija padece el trastorno bipolar» o es «una persona con trastorno de salud mental». El uso de frases que fortalezcan y brinden esperanza pueden ayudar a los niños y a los adolescentes a sentirse apoyados.

Ejemplo:

enfermedad mental
es bipolar
«sufre de» o «está aquejado de»
enfermo mental
víctima de un trauma

Palabras :

trastorno de salud mental
tiene el trastorno bipolar
tiene
tiene un trastorno de salud mental
sobreviviente de un trauma

Las palabras son especialmente importantes cuando se habla de suicidio. Por ejemplo, decir «cometió suicidio» implica que el suicidio es un crimen. Si usa palabras claras y neutrales, puede ayudar a las personas a sentirse apoyadas y más fuertes para pedir ayuda.

Ejemplo:

cometió suicidio
intento de suicidio frustrado o fallido
suicidio consumado o suicidio exitoso
decidió matarse
amenazó

Palabras preferidas:

murió por suicidio
intentó suicidarse o intento de suicidio
murió a causa de una lesión auto infligida
se quitó la vida
reveló sus intenciones

No es necesario que usted sepa todas las respuestas ni que sea un experto para hablar con su hijo acerca de la salud mental. Empiece a tener conversaciones acerca de la salud mental y tenga en cuenta que existen recursos para ayudarle a su hijo si es necesario.

Por el doctor Michael Danovsky

Gerente de los Servicios de Psicología
Pediátrica de Valley Children's

Y por la doctora Amanda Suplee

Psicóloga Pediátrica de Valley Children's

