

Cuando se Trata de una Enfermedad Mental Grave... Las Palabras Importan

Las palabras influyen, pueden curar y pueden lastimar.

La gente se identifica a menudo con roles y palabras que les ayudan a encontrar un significado. Las palabras compasivas, libres de estigmas y centrado en la persona juegan un papel en ayudar a cada persona en su camino hacia una mejor salud y funcionamiento a partir de un enfermedad mental grave (SMI, por sus siglas en inglés). Así que cuando uno elige un lenguaje centrado en la persona usted apoya su búsqueda de sanación, progreso y metas.

Ejemplos de Lenguaje

¿Desea conocer cómo hablar sobre SMI de una manera que evite estigmas? Permítanos ayudarle con algunos términos y frases sugeridas para comenzar.

Puede usar “enfermedad mental” y “condición de salud mental” de manera intercambiada. Muchas personas que cuentan con inquietudes sobre salud mental pueden no contar con un diagnóstico formal. Pueden sentirse más cómodos con el uso de términos generales.

| | |
|------------------------------|------------------------------------|
| ⊗ Trastorno cerebral | ☑ Enfermedad mental |
| ⊗ Enfermedad cerebral | ☑ Condición de salud mental |

Use un lenguaje centrado en la persona. Ponga primero a la persona, no el padecimiento. Uno no diría que alguien “es cáncer”. Por lo tanto, tampoco debemos identificar a una persona por su condición de salud mental.

| | |
|---------------------------------|--|
| ⊗ Ella es bipolar | ☑ Ella vive con un trastorno bipolar |
| ⊗ Persona esquizofrénica | ☑ Ella está diagnosticada con esquizofrenia |

La forma en que pensamos sobre el padecimiento mental y los términos que usamos han mejorado, afortunadamente, con los años. Estas palabras anticuadas pueden ser ofensivas, dañinas y pueden menospreciar a una persona que vive con un padecimiento que no pidió tener.

| | |
|--------------------------|---|
| ⊗ Enfermo mental | ☑ Una persona con un padecimiento mental |
| ⊗ Paciente mental | ☑ Una persona que vive con una condición de salud mental |
| ⊗ Lunático | ☑ Una persona con una condición de salud mental |
| ⊗ Perturbado | |

Los estudios muestran que la gente puede dejar de buscar un tratamiento que le salve la vida debido al miedo de ser etiquetada con estos términos. Ninguno de nosotros queremos que la gente que batalla con un padecimiento mental se sienta aislada o “diferente”. Queremos usar palabras que promuevan esperanza y sean inclusivas.

| | |
|--------------------|---|
| ⊗ Loco | ☑ Persona con un padecimiento mental |
| ⊗ Demente | ☑ Persona que vive con una condición de salud mental |
| ⊗ Psicópata | ☑ Persona con trastorno de personalidad antisocial |
| ⊗ Chiflado | |

Para muchas personas, el bienestar es una travesía continua. No degrade ni victimice a las personas que trabajan cada día por su bienestar.

Mi hijo:

⊗ **sufre de...**

⊗ **está afectado por...**

⊗ **es víctima de...**

Mi hijo:

✔ **está en recuperación de...**

✔ **tiene un historial de...**

✔ **es sobreviviente de...**

Usar el verbo “cometer” para describir una muerte por suicidio sugiere que la persona hizo algo criminal, inmoral o vergonzoso. El suicidio ya es lo suficientemente trágico sin tener que crear culpas innecesarias.

⊗ **Cometió suicidio**

✔ **Falleció por suicidio**

No use términos de diagnóstico o de salud mental para explicar las preferencias o comportamientos del día a día. Cuando usamos estos términos de manera casual, debilita la seriedad del padecimiento ante los ojos de los demás.

⊗ **No toques sus cosas. Hace que se aloque.**

✔ **Prefiere que no respetemos su espacio; puede ser un detonante.**

⊗ **Te comportas como si estuvieras deprimida.**

✔ **Te percibo triste.**

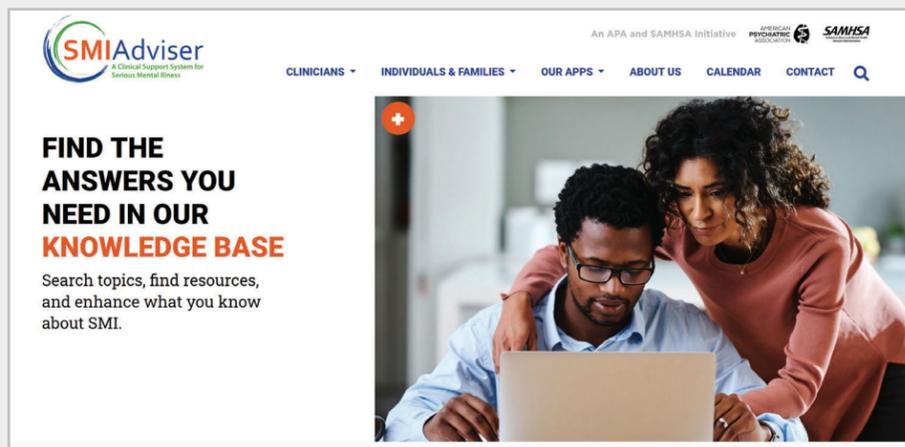
⊗ **El clima está bipolar.**

✔ **El clima ha estado impredecible.**

Usted Puede Hacer la Diferencia

Una persona es más que cualquier de salud que pueda tener. Eso incluye enfermedades mentales graves. Ninguna persona debe ser definida por su condición de salud mental. Cuando nos referimos a personas con condiciones de salud mental, debemos usar un lenguaje centrado en la persona. Esto demuestra respeto a la humanidad básica de cada individuo.

**Una sola persona puede hacer la diferencia.
Se esa persona.**



¿Tiene más preguntas?

Visite la Base de Información de SMI Adviser

<https://smiadviser.org/kbp>