



MITOS Y REALIDADES SOBRE LA SALUD MENTAL

MITO ❌

Los niños no experimentan problemas de salud mental.



REALIDAD ✅

Incluso los niños muy pequeños pueden mostrar signos precoces de problemas de salud mental. El apoyo temprano a la salud mental puede ayudar al niño antes de que los problemas interfieran con otras necesidades de su desarrollo.

MITO ❌

Los problemas de salud mental no me afectan.



REALIDAD ✅

Los problemas de salud mental pueden afectar a cualquiera.

MITO ❌

No hay esperanza para las personas con problemas de salud mental. Una vez que un amigo o familiar desarrolla una condición de salud mental, nunca se recuperará.



REALIDAD ✅

Los estudios demuestran que las personas con problemas de salud mental mejoran y muchas están en vías de recuperación.

MITO ❌

Las personas con patologías de salud mental son violentas.



REALIDAD ✅

La mayoría de las personas con trastornos de salud mental no tienen más probabilidades de ser violentas que cualquier otra persona. De hecho, solo entre el 3% y el 5% de los actos violentos pueden atribuirse a personas que padecen una enfermedad mental grave.

MITO ❌

No puedo hacer nada por una persona con un problema de salud mental.



REALIDAD ✅

Amigos y seres queridos pueden ayudar:

- Acercándose y ayudándoles a tener acceso a los servicios de salud mental.
- Aprendiendo y compartiendo información sobre salud mental.
- Negándose a definirlos por su diagnóstico o a utilizar etiquetas como "loco".



MENTAL HEALTH MYTHS AND FACTS

MYTH ❌

Children do not experience mental health issues.



FACT ✅

Even very young children may show early warning signs of mental health concerns. Early mental health support can help a child before problems interfere with other developmental needs.

MYTH ❌

Mental health issues can not affect me.



FACT ✅

Mental health issues can affect anyone.

MYTH ❌

There is no hope for people with mental health issues. Once a friend or family member develops a mental health condition, they will never recover.



FACT ✅

Studies show that people with mental health issues get better, and many are on a path to recovery.

MYTH ❌

People with mental health conditions are violent.



FACT ✅

Most people with mental health conditions are no more likely to be violent than anyone else. In fact, only 3%-5% of violent acts can be attributed to individuals living with a serious mental illness.

MYTH ❌

I can not do anything for a person with a mental health issue.



FACT ✅

Friends and loved ones can help by:

- Reaching out and helping them access mental health services.
- Learning and sharing facts about mental health.
- Refusing to define them by their diagnosis or using labels such as "crazy."