

# PONTE EN MIS ZAPATOS

---

**Los retos de salud mental son más comunes de lo que puede imaginar**, sin embargo, como educadores jugamos un papel muy importante presentando el tema de la salud mental a nuestros estudiantes. Es posible que usted haya lidiado con estudiantes que luchan con sus propios retos de salud mental. Considere estos datos:

- Uno de cada cinco adultos incluyendo los latinos en los Estados Unidos, vive con un trastorno mental que puede ser diagnosticado.<sup>iv</sup>
- Las investigaciones demuestran que la mitad de todas las enfermedades mentales empiezan antes de la edad de 15 años, y tres de cada cuatro de ellas empiezan antes de los 25 años.
- Después del inicio de los síntomas de trastorno del estado de ánimo, pasan un promedio de 6 a 8 años - y pasan de 9 a 23 años en el caso de los síntomas de trastorno de ansiedad - antes de que los jóvenes reciban ayuda.
- Además, las investigaciones demuestran que hay un margen de oportunidad que dura de dos a cuatro años entre el inicio de los primeros síntomas y la etapa más avanzada del trastorno mental, en el que los programas preventivos podrían ayudar a reducir el índice del inicio de ciertos trastornos.<sup>iv</sup>

Mucha gente declara que el estigma relacionado con las enfermedades mentales puede ser más destructivo que la misma enfermedad. **El estigma relacionado con las enfermedades mentales es una de las barreras principales que impiden que las personas busquen y reciban tratamiento.** Esto es alarmante si se considera que, con apoyo y tratamiento, hasta un 90 por ciento de las personas diagnosticadas con una enfermedad mental pueden reducir sus síntomas significativamente y tener una mejor calidad de vida.

Las investigaciones indican que las actitudes sobre el estigma suelen surgir durante los años de desarrollo (9-13 años de edad). La meta de [PonteEnMisZapatos.org](http://PonteEnMisZapatos.org) es impedir el desarrollo del estigma, proporcionando información sobre la salud mental y desacreditando los mitos relacionados con los retos de salud mental. Los puntos clave de esta etapa de desarrollo incluyen:

**1. Los retos de salud mental son comunes**

**2. Hay diferentes tipos de retos de salud mental**

**3. Las personas con retos de salud mental pueden manejarlos/recuperarse y vivir vidas normales y exitosas**

**4. La gran mayoría de personas con retos de salud mental son tan predecibles y pacíficos como cualquier otra persona**

**5. Hay que animar a los jóvenes para que hablen y hagan preguntas sobre la salud mental**

[PonteEnMisZapatos.org](http://PonteEnMisZapatos.org) es parte de SanaMENTE: Movimiento de Salud Mental de California. SanaMENTE une a los cientos de organizaciones que trabajan conjuntamente para crear sistemas de salud que apoyan cuerpo y mente, y a los millones de californianos que se niegan a guardar silencio mientras que las enfermedades mentales no diagnosticadas afectan innecesariamente a nuestras familias y comunidades. Juntos, estamos mejorando a California *SanaMENTE*.

**Como educador, le animamos a unirse a SanaMENTE para que juntos podamos crear entornos libres de estigma para nuestra juventud.** Usted puede [unirse al movimiento](#)\* visitando nuestro sitio web con sus estudiantes y crear su propia promesa en [PonteEnMisZapatos.org](http://PonteEnMisZapatos.org).

#### *Ejemplos de promesas*

- Como maestro, crearé un mejor mañana para mis estudiantes apoyando a las personas que viven con retos de salud mental.
- Apoyaré a estudiantes que pueden estar luchando con un reto de salud mental en sus familias.
- Le enseñaré a mis estudiantes que no es aceptable faltarle el respeto a las personas sólo porque viven con retos de salud mental.

\*Esta página sólo está disponible en inglés hasta el momento.