

# PONTE EN MIS ZAPATOS

---

Es posible que la enfermedad mental no le parezca el tema más importante para tratar con su hijo; sin embargo, considere los siguientes datos:

- Las investigaciones demuestran que **uno de cada cinco adultos incluyendo los latinos en los Estados Unidos, vive con un trastorno mental que puede ser diagnosticado.**<sup>i</sup>
- Aproximadamente 9 millones de niños en los Estados Unidos sufren de serios problemas emocionales.
- Las investigaciones demuestran que la mitad de las enfermedades mentales empiezan antes de la edad de 15 años, y tres de cada cuatro de ellas empiezan antes de los 25 años.<sup>ii</sup>
- Sólo 1 de cada 5 de estos niños está recibiendo un tratamiento adecuado.<sup>iii</sup>

Es casi seguro que alguien en su familia está enfrentando retos de salud mental, y necesita de su apoyo. Como padre, usted juega un papel crítico aprendiendo, identificando tempranamente y buscando apoyo y tratamiento para las enfermedades mentales.

Hay muchas percepciones erróneas con respecto a las personas que enfrentan retos de salud mental. Por ejemplo, **la gran mayoría de las personas (95% a 97%) que han sido diagnosticadas con una enfermedad mental no son violentas ni peligrosas.** A pesar de lo que a veces vemos en las películas y en las noticias, las personas con serios retos de salud mental tienen una mayor probabilidad de ser víctimas de violencia que de ser violentos. De hecho, las personas que sufren de enfermedades mentales severas son **11 veces más propensos a ser víctimas** de crímenes violentos que el público en general. Al educarnos, podemos guiar a nuestros niños y jóvenes para que aprendan que juzgar a alguien por haber sido diagnosticado con una enfermedad mental es doloroso y con frecuencia injusto.

¿Por qué deben nuestros niños y jóvenes conocer los hechos sobre la salud mental? La meta de [PonteEnMisZapatos.org](http://PonteEnMisZapatos.org) es prevenir que los niños y jóvenes sean afectados por el estigma de las enfermedades mentales, porque **el estigma duele e impide buscar ayuda. Incluso, puede ocasionar hasta más daño que una enfermedad mental.** El estigma relacionado con las enfermedades mentales es una de las barreras principales que impide que las personas busquen y reciban tratamiento. También impide que los padres busquen ayuda para sus hijos. El miedo a sentirse herido o aislado a causa del estigma afecta a toda la familia. Los jóvenes

pueden tener miedo de abrirse con sus padres. Los padres pueden sentirse incómodos hablando con sus hijos acerca de las enfermedades mentales. A raíz de eso, es posible que nuestros seres queridos que necesitan ayuda y apoyo sufran solos. Esto es alarmante, porque 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 e inclusive recuperarse.

[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 a nuestras familias y comunidades. Juntos, estamos mejorando a California *SanaMENTE*.

**Como padre, le animamos a unirse a SanaMENTE para que juntos podamos crear entornos libres de estigma para nuestros niños.** Usted puede [unirse al movimiento\\*](#) y crear su propia promesa en [PonteEnMisZapatos.org](http://PonteEnMisZapatos.org).

#### *Ejemplos de promesas*

- Como padre, cultivaré un mejor mañana para mis niños apoyando a las personas que viven con retos de salud mental.
- Apojaré a otros padres que pueden estar luchando con un reto de salud mental en sus familias.
- Le enseñaré a mis hijos que no es aceptable faltarle el respeto a las personas que viven con retos de salud mental.

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

---

<sup>i</sup> Kessler RC, Chiu WT, Demler O, Walters EE. Prevalence, severity, and comorbidity of twelve-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Archives of General Psychiatry*, June 2005.

<sup>ii</sup> Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K., & Walters, E. Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of *DSM-IV* Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*. 2005;62:593-602.

<sup>iii</sup> SAMHSA, *Developing a Stigma Reduction Initiative resource kit*, 2006.

<sup>iv</sup> National Research Council and Institute of Medicine. (2009). *Preventing Mental, Emotional, and Behavioral Disorders Among Young People: Progress and Possibilities*. Committee on the Prevention of Mental Disorders and Substance Abuse Among Children, Youth, and Young Adults: Research Advances and Promising Interventions. Mary Ellen O'Connell, Thomas Boat, and Kenneth E. Warner, Editors. Board on Children, Youth, and Families, Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Washington, DC: The National Academies Press.