

## Cinco recomendaciones sencillas para hacer de este mundo un lugar mejor para la gente con enfermedades mentales y sus familias

La fe y la espiritualidad pueden ser componentes útiles para la recuperación de una enfermedad mental. Los lugares de alabanza son sitios seguros donde la gente se puede sentir bienvenida y donde puede tener una inmediata sensación de apoyo y de comunidad, pero el trato que las personas reciban dentro de este ambiente es crucial para ese sentimiento de seguridad.

Brinde compañía y compasión en el camino hacia la recuperación. Ofrezca llevar a alguien a su templo de alabanza o a su grupo local de apoyo. Escuche sin juzgar. Ore por aquellos que sabe que padecen enfermedades mentales y por los miembros de sus familias.

### Inspire a otros

Comparta su historia. ¿Alguna enfermedad mental ha afectado de cierto modo su vida o la de su familia? Su historia puede empoderar a otros a buscar tratamiento o a tener esperanza.

### Cuide sus palabras

Ponga atención a las palabras que utiliza y evite poner etiquetas que estigmatizan. No se refiera a nadie como "loco", "chiflado", "lunático" o "demente". Cuando se exprese dé importancia a la persona más que al padecimiento. Por ejemplo diga "Es una persona con trastorno bipolar" en lugar de "Es bipolar".

### Contribuya a romper con los estigmas

Encare a quienes asuman actitudes negativas hacia las enfermedades mentales ya sean amigos, conocidos y medios de comunicación.

### Infórmese

Investigue sobre los diversos tipos de enfermedades mentales. Puede ir a conferencias, tomar clases o recurrir al internet. Le recomendamos sitios como el de National Alliance on Mental Illness (NAMI), [www.nami.org](http://www.nami.org), NAMI FaithNet, [www.nami.org/NAMIFaithnet](http://www.nami.org/NAMIFaithnet), y National Institute of Mental Health, [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov).

Adaptado de la campaña Widen the Welcome de la Iglesia de Cristo Unida.  
5/2017

## Consejos para ayudar a las personas con enfermedades mentales

Debido a que 1 de cada 5 estadounidenses vive con algún padecimiento mental, es probable que se encuentre con alguien que lo padezca dentro de su familia o en su vida cotidiana. Los estigmas y los mitos sobre las enfermedades mentales pueden ponernos nerviosos al momento de interactuar con esas personas. Si no está seguro de cómo acercarse a alguien con este problema, le presentamos algunos consejos útiles.

**Encuentre un lugar cómodo**, donde haya menos probabilidad de interrupciones y el mínimo de distracciones.

**No fuerce la conversación.** Puede ser que la persona no desee hablar al respecto, y no hay problema. Un saludo y un trato amable pueden ayudar mucho. A veces menos es más.

**Hable de manera relajada, calmada y directa** y trate un tema a la vez.

**Sea respetuoso y compasivo y tenga empatía** con los sentimientos de la otra persona prestando atención y haciendo comentarios reflexivos como: "por lo que escucho se nota que hoy estás teniendo un mal día. Sí, algunos días son más difíciles que otros. Comprendo".

**Sepa escuchar**, sea receptivo y haga contacto visual con una actitud compasiva.

**Use un lenguaje adecuado para la edad y el nivel de desarrollo.**

Tenga en mente que las enfermedades mentales no tienen nada que ver con la inteligencia de una persona.

**Muestre respeto y comprensión por la manera en que describen e interpretan sus síntomas.**

**Expresé sinceramente su preocupación.** Sea real y auténtico.

**Ofrezca su apoyo y orientación para obtener ayuda** si usted considera que la necesitan. Haga preguntas como "¿en qué puedo ayudar?" o incluso "¿puedo orar contigo en este momento?" si es adecuado.

**Dé esperanzas de recuperación a la persona**, anímela y ofrézcale sus oraciones.

*Oración: Dios tú nos has creado a todos. Permítenos ser buenas compañías en la vida de otros, y tener el valor de acercarnos a quienes necesitan nuestro amor y nuestra atención.*

Adaptado de NAMI FaithNet. Para más recursos consulte:  
<http://www.nami.org/NAMIFaithnet>

5/2017