



**La salud mental es importante
para ti y su familia.**

**Aprende más sobre
la salud mental.**



**SACRAMENTO
COUNTY**

StopStigmaSacramento.org

CON UNA ENFERMEDAD DE SALUD MENTAL SE PUEDE VIVIR BIEN.

En EE. UU., un 15 % de latinos fue diagnosticado con una enfermedad mental el año pasado. En el condado de Sacramento, más de 300,000 residentes viven con una enfermedad mental, pero generalmente no buscan ayuda debido a la discriminación, el miedo y la vergüenza que existen en torno a la salud mental. El racismo sistemático y los prejuicios empeoran la salud mental y los síntomas de las enfermedades mentales en las comunidades afectadas. Muchas personas sufren en silencio y soledad.

Si bien cada experiencia de salud mental es diferente, todos podemos hacer algo para cambiar lo que pensamos sobre las personas que viven con una enfermedad mental y cómo las tratamos.

Acabemos con el estigma y apoyemos la salud mental en nuestra comunidad:

Infórmate. Las enfermedades mentales son reales, comunes y tratables. El estigma puede afectar a las personas y las familias, pero hay recursos disponibles para apoyarlas.

Identifica los signos. Reconoce los posibles signos de enfermedades mentales para poder brindar ayuda y apoyo.

Toma en serio las enfermedades mentales. Bromear sobre las enfermedades mentales o usar lenguaje hiriente al hablar sobre ellas promueve la estigmatización.

Inicia una conversación. Una palabra amable, una simple pregunta o un amigo en quién confiar pueden significar mucho para una persona que vive con una enfermedad mental y mejorar su calidad de vida.

Visita StopStigmaSacramento.org para obtener más información e involucrarte.

Llama al 211 para recibir a servicios de salud mental culturalmente competentes y enfocados en la recuperación. Hay intérpretes disponibles a petición.