



Su Lenguaje Importa

Las palabras que usted usa son importantes. Usted puede llegar a los adolescentes, romper estereotipos negativos y darles esperanza a los jóvenes al escoger palabras que son más comprensibles y promueven comprensión.

Este simple, pero afectuoso acercamiento podría ayudar a los jóvenes a sentirse más cómodos y dispuestos a hablar abiertamente acerca de salud mental y buscar apoyo más pronto.

Su presentación resonará más efectivamente y honestamente al escoger las mejores palabras para su audiencia. Incluido aquí hay palabras y frases sugeridas para ayudar a los jóvenes a ser más abiertos y receptivos a su mensaje.

Solo se necesita una persona para hacer la diferencia. Liderar dando el ejemplo. Sea esa persona.

Una persona no es su condición de salud mental. Uno no le diría a alguien "es cáncer," así que no diríamos a alguien "es bipolar." En vez de eso, use palabras como "tiene," "vive con" o "experimenta." Hable acerca de salud mental de una manera que aliente la esperanza y empodera a los jóvenes. Palabras como, "enfermedad/perturbación del cerebro," "mentalmente enfermo" y "sufre de," pueden ser intimidantes para los adolescentes y le da poder a la enfermedad.

Consejos para Hablar con los Jóvenes

Considere Decir

En Vez de

Condición de salud mental

Enfermedad o perturbación del cerebro

Salud mental

Enfermedad mental

Mi hija tiene una perturbación bipolar

Mi hija es bipolar

Persona con una condición de salud mental

Consumidor, cliente o paciente

Vive con, tiene o experimenta

Sufre de, padece, o está mentalmente enfermo

Consejos para Hablar Acerca del Suicidio

Considere decir

En Vez de

Intento de suicidio/Intentó suicidarse

Falló el suicidio o intento no exitoso

Murió por suicidio/muerte por suicidio

Suicidio exitoso o completado

Se quitó su propia vida

Cometió Suicidio

Murió como resultado de lesiones auto-infligidas

Eligió matarse a si mismo/a

Revelar

Amenazó

Cuando esté hablando acerca de suicidio, considere los otros significados que sus palabras puedan tener. Por ejemplo, "cometió suicidio" implica que el suicidio es un crimen. Usted puede ayudar a eliminar la mala interpretación y estigma que previene a la gente de hablar y obtener la ayuda al escoger palabras que sean más claras y neutrales.



NAMI Ending the Silence

National Alliance on Mental Illness





Your Language Matters

The words you use matter. You can better reach youth, break down negative stereotypes and give teens hope by choosing words that are more relatable and promote understanding.

This simple but caring approach may help youth feel more comfortable and willing to talk openly about mental health and to reach out for support early. Your presentation will resonate more effectively and honestly by choosing the best words for your audience. Included here are suggested words and phrases to help teens be more open and receptive to your message.

It only takes one person to make a difference. Lead by example. Be that person.

A person is not their mental health condition. You wouldn't say someone "is cancer," so we wouldn't say someone "is bipolar." Use words like "has," "lives with" or "experiences" instead. Talk about mental health in a way that encourages hope and empowers youth. Words like "brain disorder/disease," "mentally ill" and "suffers from" can be intimidating to teens and give the illness the power.

Tips for Talking to Youth

Consider saying

Instead of

Mental health condition

Brain disorder or brain disease

Mental health

Mental illness

My daughter has bipolar disorder

My daughter is bipolar

Person with a mental health condition

Consumer, client or patient

Lives with, has or experiences

Suffers from, afflicted with or mentally ill

Tips for Talking About Suicide

Consider saying

Instead of

Suicide attempt/
attempted suicide

Failed suicide or
unsuccessful attempt

Died by suicide/
suicide death

Successful or
completed suicide

Took their own life

Committed suicide

Died as the result of self-
inflicted injury

Chose to kill
him/herself

Disclosed

Threatened

When talking about suicide, consider other meanings your words may have. For example, "committed suicide" implies that suicide is a crime. You can help eliminate the misunderstanding and stigma that prevent people from speaking up and getting support by choosing words that are more clear and neutral.