

# Difusión de información acerca de la salud mental

El estigma que sufren las personas que padecen una enfermedad mental los pone en riesgo de pobreza, discriminación y violaciones a los derechos humanos. Recomiende a su familia, compañeros de trabajo y amigos aprender más acerca de la salud mental en general, y de cualquier afección específica presunta o real. Hablar sobre lo que sucede permite eliminar el estigma, acercar a las familias y los amigos, y ayudar a lidiar con el estado de salud mental propio y el de los demás.

Comparta los folletos o volantes que se entregan durante la campaña con al menos cinco personas, como familiares, amigos, compañeros de trabajo y otros miembros de su comunidad en general. Cuéntenos acerca de las características demográficas de sus contactos de manera que podamos hacer una reseña de la llegada de nuestra campaña. Cuando comparta la información, quizás desee incluir un mensaje como el siguiente:

“En mi lugar de trabajo, participamos de una campaña de bienestar para tomar conciencia acerca de la salud mental y el bienestar general. Nuestro objetivo es compartir información precisa y confiable con la mayor cantidad posible de personas de la comunidad. Los problemas de salud mental son más comunes de lo que la mayoría de las personas piensa, y todos nos beneficiaríamos si supiéramos más sobre cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a mejorar la salud mental y el bienestar general. Tómese un momento para leer esta información y reflexionar acerca de lo que puede hacer para reducir el estigma que conllevan los problemas de salud mental en nuestra comunidad. Gracias”.

## Registro del desafío

Relación con la persona (familiar, amigo, escuela, organización religiosa, proveedor de servicios, etc.)	Género	Edad	Ubicación	Tema compartido

Enviado por: \_\_\_\_\_

Entregue su registro de contactos a:

Persona: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_ Antes del día: \_\_\_\_\_

**Nota para el instructor:** Una vez que haya recogido los registros de los participantes del desafío organizacional, calcule la cantidad total de material distribuido por empleado (este cálculo describe el efecto múltiple). ¿Cuál fue el tema que más se distribuyó? Además, haga una reseña de las características de las personas que recibieron los materiales. Informe sus resultados a gerentes y empleados.



---

The information and materials included here as well as in MetLife's Health and Wellness Information Library, including all toolkits, modules, template communications, text, charts, graphics and other materials, (collectively, the "Content") are intended to provide general guidance on health and wellness matters and do not constitute medical advice. While the Content is based on resources that MetLife believes to be well-documented, MetLife cannot vouch for the accuracy of the Content, and you rely on the Content at your own risk. Each person's condition and health circumstances are unique, and therefore the Content may not apply to you. The Content is not a substitute for professional medical advice. You should always consult your licensed health care professional for the diagnosis and treatment of any medical condition and before starting or changing your health regimen, including seeking advice regarding what drugs, diet, exercise routines, physical activities or procedures are appropriate for your particular condition and circumstances.