PPAL

Parent/Professional Advocacy League

Comparte tu Historia Sobre Salud Mental de tu Familia

Tu historia de salud mental familiar puede servir de ayuda a otras familias que esten pasando por una situacion similar y como resultado crear una comunidad de apoyo. Tu historia puede crear empatia en otras personas y a la vez disminuir el estigma referente a salud mental.

Por que debo compartir mi historia con otras personas

- **Coneccion** - Cuando otras personas saben que tu experiencia es similar a la de ellos esto ayuda a crear una comunidad que puede ayudar a otras personas.
- **Buscar ayuda** - Otras personas con experiencias similares pueden ayudar y server de apoyo en un momento de necesidad.
- **Minimizar el estigma sobre salud mental** - Si otras personas escuchan tu experiencias relacionadas a salud mental esto ayuda a tener empatia y compassion con otras personas que tengan menos experiencia con situaciones referents a salud mental. Cuando otras familias que tienen vasta experiencia en este tipo de situacion hablan abiertamente sobre la misma, otras personas estaran en mejor disposicion de compartir sus experiencias.
- **Ayudar a otros padres** - Padres que confronten situaciones con sus hijos sobre salud mental puedan aprender e identificarse de tus experiencias.
- **Luchar por un cambio** - El poder compartir tu historia con legisladores o con la prensa puede ayudar a lograr cambios que impacten a personas que tengan problemas de salud mental.

Como puedo compartir mi historia

- Comparte tu historia con alguien que sea de tu confianza y te sientas comodo hablando de la misma.
- Comparte tu historia anonimamente en una pagina de internet que se especialice en problemas de salud mental.
- Compartir tu historia en un grupo de apoyo - Unete a PPAL o a cualquier grupo de apoyo para ninos con problemas de salud mental.
- Si te sientes comodo y entiendes que estas en la disposicion de compartir tu experiencia a mayor escala communicate con PPAL ya que normalmente la prensa le solicita padres con historias sobre salud mental para compartirlas en los medios noticiosos.

Comparte tu Historia Sobre Salud Mental de tu Familia

Parent/Professional Advocacy League

Preocupaciones relacionadas a compartir tu historia

- **De quien es la historia?** Como padres podemos pensar que la historia es de nuestros hijos y que no debemos de contarla ya que no es nuestra. Considera la edad de tu hijo(a) y habla con ellos de cuan comodos se sienten en que va a compartir su historia y que la misma estara enfocada desde la perspectiva de ustedes como padres y que en ningun momento se mencionaran sus nombre y que se utilizara un seudonimo por confidencialidad.
- **Muchas veces al contar tu historia puedes sentirte muy emocional.** Si tienes la preocupacion de llorar mientras cuenta tu historia, puede mencionar que hay ciertas partes en la misma que son muy emocionantes para ti y que lloraras mientras hablas sobre ellas ; esto a su vez muestra que todos somos vulnerables y demostramos nuestros sentimientos cuando es necesario.
- **Como van a reaccionar las personas sobre tu historia** A pesar de que mas personas tienen conocimiento sobre el tema de salud mental todavia existen personas que no entienden y hacen comentarios u opiniones innecesarias. Si esto pasa mantente enfocado en hablar sobre tu historia , recuerda que debes ser claro y preciso , esto te ayudara a ignorar comentarios malintencionados de otras personas.
- **Si cuento mi historia esto me proyectara como una persona vulnerable.** Algunos padres se preocupan de que puedan ser juzgados por personas de su propia comunidad ya que todavia la salud mental es un tabu. Usa tu propio criterio cuando compartas tu historia y mantienes el control de cuantos detalles vas a compartir de la misma.

Empoderar a tu hijo

- Habla con tu hijo referente a cuan comodo se siente en compartir su historia tanto por si mismo como con tu ayuda como padre.
- Mencionale a tu hijo que esta bien hablar sobre su salud mental y a la vez ayudalo a decidir que parte su historia quiere hablar,como, cuando y con quien quiere compartirla.
- Ensenales a tu hijo que si otras personas hacen preguntas que los hacen sentirse incomodos no tienen que contestarlas. Le pueden decir frases como “eso es privado” o “no me siento comodo hablando sobre eso.”
- Si tienes un hijo adolescente o adulto joven con una historia sobre salud menta por favor refierelo a Youth MOVE para que asi pueda relacionarse con otros jovenes e intercambiar historias.
- Siempre explicale a tus hijos que no empece a que quieran compartir su historia o decidan lo contrario, no deben sentir bochorno sobre esto or lo contrario que esten orgullosos de quienes son.