

Mis compromisos:

Romper los estigmas al elegir las palabras que uso con cuidado



Trabajaré para elegir cuidadosamente las palabras que uso al hablar de salud mental.

Yo:

- **Dejaré de usar palabras como loco, demente, chiflado, psicópata, etc.**
 - Trabajaré para elegir la palabra que quiero dejar de decir y reemplazarla por una palabra diferente. Si me equivoco, trabajaré para decirlo con otras palabras.
- **Hablaré primero sobre la persona y luego sobre la condición cuando hable sobre los trastornos de salud mental.**
 - Por ejemplo, no diré “ella es bipolar” o “ella está deprimida”. Diré que tiene depresión o que tiene un trastorno bipolar.
- **Escucharé cuando la gente hable de sus sentimientos y seré consciente acerca de los demás y de lo que están viviendo.**
 - No diré cosas como “Podría ser peor”.

Firma

ON OUR SLEEVES[®]
The Movement for Children's Mental Health

Wolfson 
Children's Hospital