



## Vocabulario Compartido

### **Tener acceso a la información**

Habilidad para identificar, obtener y hacer uso de la información efectivamente.

### **Depresión**

Un trastorno común del estado de ánimo con cambios específicos en el estado de ánimo, pensamientos y conductas.

### **Salud Mental**

La condición de una persona con respecto a su bienestar psicológico y emocional.

### **Recurso de Salud Mental**

Servicios, personas, información, tratamiento, consejería que ayuda a una persona o grupo con las enfermedades mentales o emocionales.

### **Proveedor de Salud Mental**

Un profesional que diagnostica las condiciones de salud mental y provee tratamiento.

### **Trastorno del Humor o Estado de Ánimo**

Un trastorno psicológico que afecta sustancialmente el estado de ánimo de la persona, por ejemplo, depresión o trastorno bipolar.

### **Remisión**

Enviar o remitir a una persona que necesita algo para una evaluación, más apoyo o ayuda.

### **Hacerse daño o hacerse daño a uno mismo**

Cuando las personas intencionalmente se hace daño a sí mismas o se ponen en situaciones peligrosas porque sienten mucho dolor y no saben qué hacer. A menudo, es una señal de estrés emocional.

### **Auto Remisión**

Enviar o remitirse a sí mismo para una evaluación, más apoyo o ayuda de un profesional.

### **Estigma**

Una marca de vergüenza asociada con una circunstancia específica, cualidad o persona.

### **Suicidio**

Muerte causada por acciones perjudicial a uno mismo con el fin de morir como resultado de la acción o conducta.

### **Tratamiento**

Hay tres opciones de tratamiento para la depresión: terapia conversacional (psicoterapia), medicamentos o una combinación de las dos. Distintos profesionales en el área de salud mental se especializan en los distintos tratamientos.

### **Adulto de Confianza**

Alguien que es digno de confianza y de quien se puede depender; fiable.

Si necesita hablar con alguien de inmediato, envíe un mensaje de texto o llame al 988.

Si se trata de una emergencia, llame al 911.