



Compartiendo tu historia.

Compartir tu historia sobre salud mental es importante para ayudar a acabar con el estigma y también es importante entender por qué estás contando tu historia y cómo te pueden apoyar. Usa esta lista y los renglones de abajo para contar tu historia.

Paso 1: ¿Por qué estoy contando esta historia? ¿Qué espero lograr? ¿Mi historia inspirará a alguien más? ¿Mi historia ayudará a generar un cambio en mi escuela, familia o comunidad?

Paso 2: ¿Con qué me siento cómodo(a) compartiendo? Piensa cuidadosamente con lo que te sientes cómodo(a) compartiendo con tus compañeros(as) de clase y otras personas sobre tus propias experiencias de salud mental y si es útil o perjudicial compartir esta información en determinadas situaciones.

Paso 3: ¿Qué más podría hacer la escuela, la familia u otro grupo para apoyar la solución de los problemas de salud mental? Basado en tu experiencia personal, ¿cómo piensas que se puede lograr un cambio positivo en torno a la salud mental? ¿Qué es lo que se ha hecho bien y en dónde hay oportunidades de mejora?

Paso 4: ¿Quién necesita escuchar mi historia? ¿Por qué pienso que debería compartirse para lograr un cambio? ¿Les llegará mi historia? Si no, ¿de qué otra forma puedo compartirla para que les llegue?

Paso 5: ¿Dónde puedo encontrar apoyo? En mi experiencia, ¿alguien me ayudó de una forma memorable? ¿Se pueden compartir o mejorar sus acciones para ayudar a crear una cultura de cambio?

Una vez que hayas pensando en estos componentes clave, ¡es hora de empezar a escribir!