

¿QUÉ ES... 22

**EMPODERAR?**

21

LA ESQUIZOFRENIA ES HEREDITARIA

20

**¡OH NO! ¡UN TURNO SIN JUGAR!**

19

"LAS PERSONAS QUE SE SUICIDAN SON EGOÍSTAS, VALIENTES O DÉBILES"

**¡OPINA!**

18

ENFERMO/A MENTAL Ó PERSONA CON DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL

¿QUÉ ES... 17

**¿SÍ O JUVENTUD?**

16

LA 1º CAUSA DE MUERTE EXTERNA EN LOS JÓVENES ES...

- ACCIDENTES DE TRÁFICO
- SUICIDIO

15

**SORRY! VUELVE A LA CASTILLA DE SALIDA**

14

ANTE UNA URGENCIA DE SALUD MENTAL, ¿A QUIÉN AVISARÍAS?

- POLICIA LOCAL
- 112

13

"LOS JOVENES QUE CONSUMEN DROGAS ESTÁN MÁS EXPUESTOS A TENER UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL"

23

¿CONOCES A ALGUIEN CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

**¡ARGUMENTA!**

¿QUÉ ES... 40

**TRASTORNO BIPOLAR?**

39

"LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL..."

- TIENEN LOS MISMOS DERECHOS
- SUS DERECHOS ESTÁN LIMITADOS Y ADAPTADOS

¿QUÉ ES... 38

**AUTOESTIGMA?**

"\_\_\_\_\_ DE CADA 4 PERSONAS TENDRÁ UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL EN UN FUTURO"

- 3
- 1

¿SON HABITUALES ENTRE JÓVENES LOS COMPORTAMIENTOS AUTOLESIVOS PARA ALIVIAR EL SUFRIMIENTO?

**¡ARGUMENTA!**

¿QUÉ PINTOR TENÍA PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

- VAN GOGH
- EDVAR MUNCH
- LOS DOS

12

"LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO SON VIOLENTAS"

24

**NO, NO... UN TURNO SIN TIRAR**

41

"UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL NO TIENE NADA QUE VER CON MENOR CAPACIDAD INTELECTUAL"

**¡LO CONSEGUISTE!**

**¡NUEVA VERSIÓN INTERACTIVA!**

**NEW**

**¡LLAMA YA!**

**FEAFES** Salud Mental EXTREMADURA

**S.I.O JUVENTUD**

SERVICIO REGIONAL DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL

682 632 100

info@feafesextremadura.com

www.feafesextremadura.com

¿QUÉ ES... 34

**OBSERVATORIO de Salud Mental**

11

CENTRO DE SALUD MENTAL Ó PSIQUIÁTRICO

25

¿PUEDO AYUDAR A UNA PERSONA CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

**¡ARGUMENTA!**

26

"LOS ESTEREOTIPOS SON..."

- RASGOS IDENTIFICATIVOS DE UN COLECTIVO
- MITOS O CREENCIAS NEGATIVAS DIRIGIDOS A UN COLECTIVO

27

"LOS NIÑOS NO DESARROLLAN PROBLEMAS DE SALUD MENTAL"

¿QUÉ ES... 28

**¡AVANZA 3 CASTILLAS Y CONTESTA!**

**¡AVANZA 3 CASTILLAS Y CONTESTA!**

30

CITA 3 PRÁCTICAS SENCILLAS QUE PERMITAN CUIDAR TU SALUD MENTAL.

¿QUÉ ES... 31

**PATERNALISMO?**

32

"EXISTE LA RECUPERACIÓN EN SALUD MENTAL."

33

¿EL USO DE LAS REDES SOCIALES AFECTA A LA AUTOESTIMA DE LOS JÓVENES?

**¡EXPLÍCATE!**

10

**¡AVANZA 3 CASTILLAS Y CONTESTA!**

26

"LOS ESTEREOTIPOS SON..."

- RASGOS IDENTIFICATIVOS DE UN COLECTIVO
- MITOS O CREENCIAS NEGATIVAS DIRIGIDOS A UN COLECTIVO

27

"LOS NIÑOS NO DESARROLLAN PROBLEMAS DE SALUD MENTAL"

28

**¡AVANZA 3 CASTILLAS Y CONTESTA!**

**¡AVANZA 3 CASTILLAS Y CONTESTA!**

29

**¡AVANZA 3 CASTILLAS Y CONTESTA!**

30

CITA 3 PRÁCTICAS SENCILLAS QUE PERMITAN CUIDAR TU SALUD MENTAL.

31

¿QUÉ ES... 31

**PATERNALISMO?**

32

"EXISTE LA RECUPERACIÓN EN SALUD MENTAL."

33

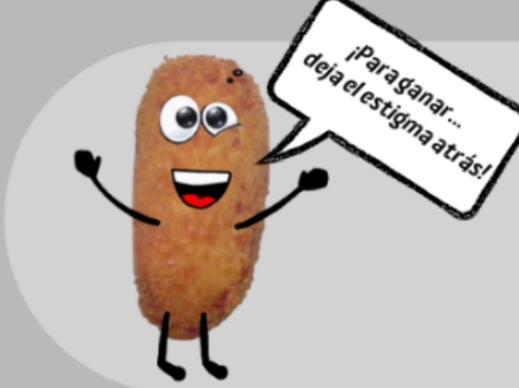
¿EL USO DE LAS REDES SOCIALES AFECTA A LA AUTOESTIMA DE LOS JÓVENES?

**¡EXPLÍCATE!**

9

¿PUEDEN SER LAS MADRES CON TMG\* BUENAS MADRES?

**¡OPINA!**



**SALIDA**

1

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

2

¿QUÉ SON LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

3

¿QUÉ ES... 3

**TMG?**

4

¿TODAS LAS PERSONAS CON TMG\* SON GENIOS?

5

¿LAS PERSONAS CON TMG\* PUEDEN TRABAJAR?

6

NO HAY SALUD SIN

7

"LOS INTENTOS DE SUICIDIO SON UNA LLAMADA DE ATENCIÓN"

8

¿QUÉ ES... 8

**ESTIGMA EN SALUD MENTAL?**

\*TRASTORNO MENTAL GRAVE (TMG)

# LA OCA ANTI ESTIGMA en Salud Mental

## Respuestas

1. Para jugar solo necesitas un dado y tantas fichas como participantes.
2. El juego consiste en avanzar casillas según el número que te salga al lanzar el dado.
3. Cuando caigas en una casilla deberás responder la pregunta, si aciertas te quedarás donde estás... pero si fallas debes retroceder 2 casillas
4. Gana el primero en llegar a la casilla final

Puedes descargar tu tablero en  
[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)



**FEAFES** Salud Mental  
**EXTREMADURA**

**S.I.O JUVENTUD**

**SERVICIO REGIONAL DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN  
EN SALUD MENTAL**

Financiado por:

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Salud y Servicios Sociales

**682632100**

[info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)

[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

1. **¿Qué es la Salud Mental?** Es un estado de bienestar que nos permite vivir con calidad, relacionarnos satisfactoriamente, saber afrontar los sinsabores de la vida con fortaleza y buena disposición.
2. **¿Qué son los problemas de Salud Mental?** No solo son trastornos, también es no saber afrontar situaciones y sentirse mal con uno/a mismo/a. La forma en la que gestionamos o vivenciamos esas situaciones pueden derivar en un malestar emocional que nos impida, a veces, disfrutar y sentirnos plenos/as.
3. **¿Qué es TMG?** Significa Trastornos Mental Grave. Se caracterizan por un sufrimiento psíquico continuado en el tiempo que necesita atención especializada continuada y que puede generar discapacidad.
4. **¡Todas las personas con Trastorno Mental Grave son genios!** No. Las personas con problemas de Salud Mental pueden o no destacar en algún campo artístico al igual que el resto de la ciudadanía. No es algo cierto ni habitual.
5. **¿Las personas con Trastorno Mental Grave pueden trabajar?** Sí. Los problemas de Salud Mental no suponen ningún impedimento para poder trabajar. Muestra de ello son las personas famosas que han reconocido públicamente tener un problema de Salud Mental.
6. **No hay salud sin...** Salud Mental .
7. **"Los intentos de suicidio son una llamada de atención"** Falso. Los intentos de suicidio tienen detrás una carga enorme de sufrimiento y desesperación. Escuchar, acompañar, comprender y dar el mensaje de que todo malestar es pasajero son herramientas que debemos utilizar.
8. **¿Qué es estigma en Salud Mental?** Son prejuicios e ideas falsas y llenas de estereotipos debidas a la falta y/o mala información sobre los problemas de SM. Conlleva discriminación.
9. **¿Pueden ser las madres con Trastorno Mental Grave buenas madres?** Sí. Un problema de Salud Mental ni te define ni tiene nada que ver con ser buena o mala madre.
11. **¿Centro de Salud Mental o Psiquiátrico?** Centro de Salud Mental. Los psiquiátricos YA NO EXISTEN. No se puede recluir de por vida en Instituciones a las personas que tengan un problema de Salud Mental.
12. **"Las personas con problemas de Salud Mental no son violentas"** Cierto. Las personas con problemas de Salud Mental tienen las mismas probabilidades de cometer un acto delictivo que cualquier otra. De hecho, es más habitual que las personas con problemas de Salud Mental sean víctimas de agresiones, malos tratos y abusos.
13. **"Los jóvenes que consumen drogas están expuestos a tener un problema de Salud Mental"** Cierto, el consumo de drogas puede desencadenar o empeorar trastornos de Salud Mental, particularmente en las personas más vulnerables.
14. **Ante una urgencia de Salud Mental ¿a quién avisaría?** Al 112, en caso de urgencia o emergencia. Ante cualquier otro tipo de problemas de Salud Mental que no revista gravedad, es aconsejable dirigirse al personal médico de Atención Primaria para consultar las dudas y solicitar ayudas.
16. **La primera causa de muerte externa en jóvenes es...** El suicidio. El suicidio es un problema de salud pública que es necesario abordar con urgencia.
17. **¿Qué es SIO Juventud?** Es un Servicio (teléfono, email o whatsapp) de Información y Orientación en Salud Mental dirigido a los jóvenes de Extremadura puesto en marcha desde nuestra federación. Es absolutamente confidencial.
18. **¿Enfermo mental o persona con discapacidad psicosocial?** Persona con Discapacidad Psicosocial. No decimos "canceroso/a" por ejemplo. El uso correcto del lenguaje incluye y humaniza.
19. **"Las personas que se suicidan son valientes, egoístas o débiles"** La conducta suicida no es ni de valientes ni de cobardes, está vinculada a un altísimo grado de sufrimiento de la persona.
21. **"La esquizofrenia es hereditaria"** Todas son correctas. La causa de la Esquizofrenia aún es desconocida. Tiene componentes biológicos, psicológicos y sociales. Es un Trastorno Mental Grave que tiene algunos síntomas, como las alucinaciones y los delirios que puede resultarnos difícil comprender pero que causan mucho sufrimiento a la persona. ¡Infórmate bien!
22. **¿Qué es empoderar?** En el ámbito de la Salud Mental significa dotar de herramientas y conocimientos a la persona con problemas de Salud Mental para que sean ellos/as los que defiendan sus derechos y mejoren su calidad de vida. Nada para MI sin MI.
23. **¿Conoces a alguien con problemas de Salud Mental?** Respuesta libre.
25. **¿Puedo ayudar a una persona con problemas de Salud Mental?** Sí. La mejor ayuda es hablar abiertamente, sin miedo, tabús ni prejuicios aconsejándole que pida ayuda si es necesario.
26. **"Los estereotipos son..."** Mitos o creencias negativas dirigidos a un colectivo. Por ejemplo: "las personas con problemas de salud mental son inútiles"
27. **"Los niños no desarrollan problemas de Salud Mental"** Falso, la mitad de los trastornos mentales presentan síntomas antes de que una persona cumpla los 14 años.
28. **¿Qué es Alerta Estigma?** Es un programa de acción de lucha contra el Estigma en Salud Mental. Tú también puedes denunciar situaciones.
30. **Cita 3 prácticas sencillas que permitan cuidar tu Salud Mental.** Respuesta libre.
31. **¿Qué es el paternalismo?** Son conductas de sobreprotección, infantilismo y lástima. Esta práctica sigue muy presente en nuestra sociedad y es más frecuente que se de ante personas con problemas de Salud Mental, quienes ven restringidos sus derechos impidiendo desarrollarse plenamente como persona.
32. **¿Existe la recuperación en Salud Mental?** Sí, pero la recuperación en SM no es sinónimo de curación; es aprender a adaptarse a la nueva realidad.
33. **"El uso de las RR.SS afecta a la autoestima de los jóvenes"** Su (mal) uso está asociado a aspectos negativos como el sufrimiento de estrés, un menor autocontrol, una mayor sensación de soledad y una menor felicidad. "Si bloquear, dejar de seguir o no leer comentarios te viene bien... ¡Hazlo!".
34. **¿Qué es observatorio de Salud Mental?** Es una herramienta de FEAFES Salud Mental Extremadura que detecta e interviene (si procede) ante situaciones en las que no se respetan los derechos a través del Programa #AlertaEstigma.
35. **¿Qué pintor tenía un problema de Salud Mental?** Los dos, Van Gogh y Edvard Munch.
36. **¿Son habituales entre los jóvenes los comportamientos autolesivos para evitar el sufrimiento?** Cierto. Más de la mitad de jóvenes de 12 a 19 años presenta comportamientos de este tipo. Algunos de ellos son: cortes, golpes, quemaduras y abuso de sustancias tóxicas.
37. **"--- de cada 4 personas tendrá un problema de Salud Mental en el futuro"** 1 de cada 4.
38. **¿Qué es autoestigma?** Es la actitud NEGATIVA llena de prejuicios y estereotipos hacia uno mismo vinculada al sentimiento de desigualdad, inferioridad y falta de autoestima. "Si creo que tener trastorno bipolar me impide trabajar... no trabajaré nunca."
39. **"Las personas con problemas de Salud Mental..."** Tienen los mismos derechos que el resto de la ciudadanía.
40. **¿Qué es Trastorno Bipolar?** Es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por cambios bruscos de humor (agitación/depresión) que también generan muchísimo sufrimiento. No uses la palabra a la ligera.
41. **"Un problema de Salud Mental no tiene nada que ver con menor capacidad intelectual"** Verdadero. Un trastorno mental no causa ni es una discapacidad intelectual.