



La campaña "Etiqueta para Humanos de Apoyo Emocional" de Horizon Foundation alienta a las personas a apoyar la salud mental

Caminando a través de un teclado de computadora: ¡Irritante! Paseando con un amigo preocupado: ¡Excelente! La Fundación Horizon lanzó una nueva campaña de difusión pública diseñada para ayudar a las personas a apoyar de manera efectiva a seres queridos y conocidos que puedan estar enfrentando problemas de salud mental. La campaña "Etiqueta para Humanos de Apoyo Emocional", inspirada en el concepto de animales de apoyo emocional que brindan consuelo a muchos, tiene como objetivo normalizar las conversaciones sobre salud mental y ofrecer consejos para que las personas aborden esas conversaciones.

"Todos conocemos a alguien en nuestras vidas: un amigo, un miembro de la familia, un vecino, que tiene problemas de salud mental, pero muchos de nosotros tenemos miedo de decir algo incorrecto o de empeorar las cosas", dice Nikki Highsmith Vernick, presidente y CEO de la Fundación Horizon. "Esta nueva campaña muestra que no podemos confiar para esto solo en perros, pavos reales y pavos de apoyo. Ellos están haciendo su trabajo, y nosotros, como humanos, tenemos que hacer el nuestro y servir de apoyo emocional el uno para el otro".

Cada año, uno de cada cinco adultos en Estados Unidos experimenta una enfermedad mental, y aún existe una gran necesidad de apoyo en salud mental. En 2018, los residentes del Condado de Howard realizaron 2,831 visitas al departamento de emergencias relacionadas con una condición de salud mental, lo que indica que muchos miembros de la comunidad no reciben atención de salud mental hasta que se trata de una emergencia. Los estudios muestran que hay una demora promedio de ocho a 10 años entre el inicio de los síntomas y la intervención.

La campaña, lanzada durante el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, alienta a todas las personas de la comunidad a mostrar compasión y apoyo a otras personas que experimentan desafíos de salud mental, convirtiéndose en un Humano de Apoyo Emocional. La campaña ofrece sugerencias sobre cómo iniciar conversaciones, ideas sobre cómo crear un "espacio seguro" para tener esas discusiones y consejos para ofrecer ayuda práctica. El objetivo de la campaña es reducir el estigma que rodea a la salud mental entre el público y alentar a las personas que necesitan apoyo para que busquen ayuda.

"El Condado de Howard tiene la suerte de contar con muchos socios colaboradores, y ahora cuenta a diario con Humanos de Apoyo Emocional, quienes trabajan para mejorar la salud mental y el bienestar en nuestra comunidad", dice el Ejecutivo del Condado Calvin Ball. "Juntos, estamos terminando con el estigma en torno a la salud mental y enviando un mensaje a las personas que experimentan problemas de este tipo: usted no está solo".

La campaña es otra pieza en una iniciativa a gran escala de la Fundación Horizon para abordar la salud mental desde múltiples ángulos. Otros componentes incluyen la expansión de los servicios escolares de salud mental en asociación con el Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Howard; apoyar la programación de intervención temprana en las aulas de Head Start; ofrecer festivales de cine con temas de salud mental, proyecciones de películas y discusiones; proporcionar capacitaciones gratuitas en salud mental a la comunidad; trabajar con consultorios médicos para coordinar mejor los servicios de salud

mental; y asociarse con Way Station, Inc. y el Hospital General del Condado de Howard en servicios de salud mental de emergencia.

"Hay necesidades dramáticas relacionadas con la salud mental en nuestra comunidad, especialmente entre nuestros jóvenes", dice Highsmith Vernick. "La mitad de todos los casos de enfermedad mental de por vida comienzan a los 14 años, y tres cuartas partes de los casos comienzan a los 24 años. Debemos dar a nuestra comunidad el apoyo que necesitan y dejarles saber que no están solos, y elevar las conversaciones sobre salud mental es el primer paso".

La campaña ofrece un sitio web que presenta una guía de etiqueta social sobre formas de mostrar apoyo emocional, usando el humor para hacer que la idea de iniciar una conversación sobre salud mental parezca menos intimidante y más accesible. La campaña incluye anuncios en Facebook, Instagram y sitios web que ilustran comportamiento "malo" y "bueno" para Humanos de Apoyo Emocional. Los mensajes y los materiales de la campaña son compartidos por numerosas organizaciones asociadas, incluidos 38 grupos comunitarios que son beneficiarios de servicios de salud mental de Horizon.

Además de usar los recursos en el sitio web, los individuos pueden participar en la campaña Etiqueta para Humanos de Apoyo Emocional agregando un marco de "Humano de Apoyo Emocional" a su perfil de Facebook durante el mes de mayo, asumiendo el compromiso de ser un Humano de Apoyo Emocional y compartiendo la campaña en Twitter e Instagram.

¡Conviértase en un Humano de Apoyo Emocional!

1. **Firme el compromiso de ser un Humano de Apoyo Emocional en supporthuman.org.**
2. **[Cambie su foto de perfil de Facebook](#) para mostrar a sus amigos que pueden contar con usted.**
3. **Comparta información en las redes sociales utilizando [estas publicaciones de muestra](#).**

####

La **Fundación Horizon** es la mayor organización filantrópica independiente enfocada en salud en Maryland. Lideramos el cambio comunitario para que todos en el Condado de Howard puedan vivir una vida más larga y mejor. Estamos comprometidos a mejorar la salud a través de iniciativas innovadoras, asociaciones de colaboración, concesión de subvenciones estratégicas y defensa reflexiva. Obtenga más información en www.thehorizonfoundation.org.