



INICIAR LA CONVERSACIÓN:

Familia y amigos

Hablar sobre salud mental con una persona joven cercana a usted puede resultar incómodo. Aún así, es importante que estas conversaciones se lleven a cabo periódicamente. Cuanto más frecuentes sean, cada vez serán más fáciles. Si bien comenzar puede ser la parte más difícil, aquí le brindamos algunos consejos para que sea más sencillo.

Piense en el ambiente que le rodea

Hay que tener en cuenta algunas cosas, como la hora del día, el lugar y otras preocupaciones, como un examen importante o un evento escolar que se aproxima. ¿Cuándo estará más abierta a conversar la persona con la que está intentando comunicarse? Además, ¿cuándo está usted más concentrado(a) y relajado(a) para escuchar y ofrecer apoyo según sea necesario? Los paseos en coche, las caminatas y otras actividades tranquilas que no requieren contacto visual pueden ser entornos favorables.

Sugerencias

Iniciar la conversación a veces puede ser difícil. Considere comenzar con las siguientes frases:

Tengo que hacerte algunas preguntas personales, pero, si no quieres hablar, lo entiendo.

Pareces molesto(a). Estoy aquí para escucharte cuando estés listo(a) para hablar.

¿Cómo te has sentido últimamente?

Lo que hablemos hoy aquí es privado. Estaré encantado(a) de escucharte y no te juzgaré.

Escuche

Siga el ritmo que marque. Ofrézcale un espacio seguro para compartir y resolver sus problemas. Esté atento a las oportunidades que se presenten para ofrecer comentarios y apoyo. No minimice sus sentimientos o experiencias. Resista la tentación de resolver problemas. Si hay silencio, no pasa nada. Ordenar grandes sentimientos y experiencias es difícil. Dé el espacio para que esto suceda.

Valide

Afirme sus sentimientos. Pregunte cómo puede ayudar o si le gustaría recibir algún consejo.

Lo siento, eso debe haber sido muy difícil para ti.

Eso es frustrante. Puedo entender por qué te molesta.

Estaré encantado(a) de ofrecerte consejos o simplemente escucharte, lo que necesites.

Preguntas

Mantenga las preguntas abiertas y sin prejuicios. Continúe la conversación con preguntas como "¿Cómo te hizo sentir eso?" o "¿Qué pensaste sobre eso?".

Recuerde

Una charla puede ser el primer paso. Si una persona joven está atravesando por problemas de salud mental y podría beneficiarse con tratamiento o asesoramiento profesional, hable con él (ella) sobre la posibilidad de comunicarse con un consejero, terapeuta o proveedor que pueda ayudarlo(a).

Si le preocupa que alguien a quien aprecia pueda estar teniendo pensamientos suicidas o considerando hacerse daño a sí mismo(a) o a otros, no espere. Obtenga ayuda de inmediato. Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para la Línea **988** de Prevención del Suicidio y Crisis. También puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**.

Revisado por el Dr. Paul McMahon
Psicólogo clínico