



INICIAR LA CONVERSACIÓN:

Jóvenes y adultos jóvenes



IEHP está aquí para ayudarte si tienes dificultades y necesitas apoyo. Si deseas tomar decisiones por tu cuenta para salir adelante, estas son algunas cosas que puedes hacer.

Identifica tus sentimientos

Analízate. ¿Estás triste? ¿Sientes ansiedad? ¿Sientes enojo? Analizar tus sentimientos puede ayudarte a compartirlos con los demás.

Crea una lista de personas de confianza

Esta lista puede incluir:

- Amigos
- Padres
- Hermanos
- Miembros de confianza de tu iglesia, equipo o lugar de trabajo
- Otras personas a las que puede acudir con confianza y sin temor a que te juzguen

Estas serían las personas que atenderán tu llamada telefónica o se reunirán contigo. No es necesario que cuentes todo lo que sientes ni que les digas todos tus problemas. A veces, lo único que necesitas es pasar tiempo con alguien de confianza que te ayude a sentirte más fuerte.

Comunícate

Una vez que hayas decidido con quién hablar, comunícate y sigue intentándolo. Si la charla no sale como esperabas, inténtalo de nuevo.

Estas son algunas cosas que puedes decir para empezar:

- "Estoy pasando por un momento difícil, ¿podemos hablar?".
- "Tengo algo difícil que decir y me gustaría que me escucharas".
- "Necesito hablar".
- "Necesito ayuda".
- "¿Podemos hablar de algo importante?".
- "Estoy en problemas y necesito tu ayuda".

Compartir

Puede resultar incómodo hablar sobre tus sentimientos y experiencias, pero no los minimices. Tus experiencias son válidas y compartirlas es un gran primer paso.

Intenta expresar lo que necesitas y, si no lo sabes, no pasa nada. Estos son algunos ejemplos de cosas que puedes decir:

No quiero consejos ahora mismo. Solo necesito que me escuches.

No estoy seguro(a) de qué hacer. ¿Puedes ayudarme a pensar en lo que va a pasar después?

Encuentra apoyo adicional

Hay muchos tipos de terapeutas, como psicólogo, terapeuta matrimonial y familiar, consejero, etc. Pueden ayudar con problemas emocionales como la soledad, el rechazo, la sensación de fracaso o simplemente en momentos de duda sobre tu vida.

También puedes acceder a consejeros en línea e incluso a través de mensajes de texto. Se recomienda firmemente la atención de salud mental en persona, pero se sabe que no siempre es posible debido a factores como el seguro médico, el transporte o incluso la vergüenza.

Si enviar mensajes de texto es una mejor opción para ti, puedes comunicarte con un consejero de intervención en crisis a través de la Línea de Mensajes de Texto en Caso de Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra **HOME** al **741741**.

¿Preocupado(a) por alguien?

Si tú o alguien que conoces puede estar teniendo pensamientos suicidas o considerando hacerse daño a sí mismo(a) o a otros, no esperes. Obtén ayuda de inmediato.

Llama o envía un mensaje de texto al **988** para la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis. También puedes llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**.

Revisado por el Dr. Paul McMahon
Psicólogo clínico