

## Cómo conversar del tema

En una encuesta que hizo la Alianza Nacional de Salud Mental en 2022, las conclusiones indicaron que los adolescentes se sienten cómodos al hablar sobre salud mental. No obstante, no iniciarán la charla por su cuenta. Hablar de salud mental con un amigo o amiga parece intimidante, por lo que se puede utilizar este recurso a modo de guía para iniciar y seguir la conversación.

**Si tu amigo o amiga piensa en el suicidio, cuéntale a un adulto de confianza, incluso si te piden que no lo hagas.**

**Comienza por decirle a las personas que estás dispuesto a hablar de salud mental.**

Se puede empezar siendo honesto sobre la propia salud mental. Puede tener un efecto poderoso decirle a una persona que ya pasaste por algo así o que eres una persona de confianza con quien hablar si lo necesita.

*“Cuando una vez tuve problemas, me sirvió hablar con alguien de confianza. Si quieres hablar, soy todo oídos”.*

American Foundation for Suicide Prevention, 2024  
National Alliance on Mental Illness, 2022

# 988

## SUICIDE & CRISIS LIFELINE

**Para tener más  
información, contacta a  
Olivia Hesler en  
[ohesler@health.in.gov](mailto:ohesler@health.in.gov)**

**Escanea el código QR y  
consigue más ayuda para tu  
amigo o amiga:**



Division of  
**Family Health  
Data and Fatality  
Prevention**

**Cómo conversar del  
tema:  
Guía para hablar sobre  
salud mental**





## Si crees que tu amigo o amiga tiene problemas...

Empieza por hablarle en privado y con empatía. Dile que entiendes lo que le pasa y que está bien y es normal tener dificultades por los problemas de la vida. Normaliza la salud mental hablando del tema sin rodeos. Por ej., puedes decir:

*"Últimamente, noté que no estás como siempre. Tú me importas y quisiera saber cómo van tus cosas"*

*"Con todo lo que pasa en la escuela, ¿te sientes estresado o abrumado?"*

*"Me sirvió hablar con alguien cuando mi familia tuvo problemas el año pasado. Estoy aquí para escucharte y ayudarte".*

## No siempre es el momento indicado.

En el momento en que te das cuenta que alguien tiene problemas, tal vez no sea el momento ideal para hablarle, por lo que es bueno analizar el tema. Dile a la persona que estás a su lado para hablar en el momento que considere indicado. Por ej., puedes decirle:

*"El otro día parecías angustiado, estaba preocupado y quería saber cómo va todo. ¿Quieres hablar?"*

*"¿Tomamos un café pronto y hablamos del tema?"*

## ¿Qué pasa si duda para hablar?

Algunos podrían sentir que son una molestia para el resto y a menudo dice cosas como: "Ya debes estar cansado de escuchar esto". Puedes tranquilizar a la persona al decir que deseas estar a su lado para darle tu apoyo, pero que también la puedes ayudar a encontrar a otra persona para hablar si así lo prefiere. Por ej., puedes decir:

*"Quiero acompañarte. Entiendo que la vida es complicada, así que estoy a tu lado para escucharte y ayudarte".*

*"¿Con alguna otra persona te sentirías más a gusto para hablar? Te puedo ayudar a encontrarla si lo deseas".*

## Cómo terminar la conversación

Termina la conversación confirmando que te alegra que pudieran hablar del tema. Recuérdale que la vida a veces te presenta dificultades, pero que seguirás a su lado. Por ej., puedes decir:

*"Todos pasamos por épocas en que tenemos problemas, pero que ahora tengas dificultades no significa que siempre te será así".*

## ¿Qué pasa si alguien te cuenta que piensa en el suicidio?

Si un amigo o amiga te cuenta que piensa en el suicidio, es posible que sientas mucha presión. Es importante mantener la calma y hacer lo que puedas para ayudar a esa persona.

## Dile que lo escuchas y lo apoyas.

*"Nada de lo que te esté pasando cambia lo que pienso de ti. Estoy aquí para apoyarte."*

*"Tu situación parece muy complicada. ¿Cuánto tiempo hace que pasa esto?"*

*"¿Cuándo comenzaste a sentirte así?"*

*"¿Estas ideas te hicieron tener cambios específicos en tu vida? ¿Tienes problemas para comer o dormir?"*

## Sé directo y haz preguntas:

*"¿Estás pensando en el suicidio?"*

*"¿Con qué frecuencia piensas eso?"*

*"Cuando las cosas se complican, ¿qué haces?"*

*"Estas ideas podrían ser una señal de que es momento de hablar con un profesional de salud mental".*

## Sugiere la ayuda de un profesional:

*"Supe que tienes problemas. Creo que hablar con un profesional podría servirte".*

*"Si no estás listo para ir personalmente, puedo hablar con una persona de la línea de atención de situaciones de crisis y suicidios, 988 Suicide & Crisis Lifeline".*

*"Te ayudo a encontrar a un proveedor de atención"*