

Cómo conversar del tema

En 2022, la Alianza Nacional en Enfermedades Mentales hizo una encuesta cuyos resultados indicaron que los adolescentes se sienten cómodos al hablar de salud mental, pero con frecuencia no comienzan a hablar del tema solos. Hablar de salud mental con un amigo o amiga parece intimidante, por lo que puedes usar este recurso a modo de guía para comenzar y continuar la conversación.

Si tu amigo o amiga tiene ideas suicidas, 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 parecido o que eres una persona de confianza con quien hablar si lo necesita.

"Cuando una vez tenía problemas, lo que me ayudó fue hablar con alguien de confianza. Si quieres hablar, soy todo oídos".

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE

**Para obtener más
información, contacta a
Olivia Hesler en
ohesler@health.in.gov**

Escanea el código QR para
conseguir asistencia
adicional para ayudar a tu
amigo o amiga:



Indiana
Department
of
Health

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

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



Indiana
Department
of
Health



Si crees que un amigo o amiga tiene dificultades...

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 eres importante para mí y me preguntaba cómo van tus cosas".

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

"Me hizo bien hablar con alguien cuando mi familia tuvo problemas el año pasado. Estoy a tu lado para escucharte y ayudarte".

No siempre es el momento indicado.

Cuando te das cuenta que alguien tiene problemas, tal vez no sea el momento perfecto para hablarle, por lo que está bien analizar el tema. Dile a la persona que estás a su lado para hablar en el momento que crea que sea el indicado. Por ej., puedes decirle:

"El otro día parecías enojado, estaba preocupado y quería saber cómo van tus cosas. ¿Quieres hablar?"

"¿Podemos tomar un café pronto y hablar del tema?"

¿Qué pasa si tiene dudas para hablar?

Algunos podrían sentirse como una carga para el resto y a menudo dice cosas como: "Ya debes estar cansado de escuchar esto". Puedes darle tranquilidad al decir que desea acompañarlo para brindarle apoyo, pero que también lo puedes ayudar a encontrar a otra persona para hablar si 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 dándole la tranquilidad de te alegra que pudieran conversar del tema. Recuérdale que la vida a veces puede presentar problemas, pero que seguirás acompañándolo. Por ej., puedes decir:

"Todos pasamos por momentos en que tenemos problemas, pero el hecho de que ahora tengas dificultades no significa que siempre te sentirás 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 tranquilizar a la persona.

Dile que lo escuchas y lo apoyas.

"Nada de lo que estés pasando cambia lo que pienso de ti. Estoy a tu lado para apoyarte."

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

"¿Cuándo empezaste a sentirte así?"

"¿Estas ideas llevaron a tener cambios específicos en tu vida? ¿Tienes problemas para comer o dormir?"

Sé directo y haz preguntas:

"¿Estás pensando en suicidarte?"

"¿Con qué frecuencia piensas así?"

"Cuando las cosas se ponen muy mal, ¿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:

"Me enteré de que tienes problemas. Creo que hablar con un profesional podría ser de ayuda".

"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".

"Puedo ayudarte a encontrar a un proveedor de atención médica. Podemos resolver esto juntos".