

Hablemos: Cómo brindar apoyo a los demás

Lo más importante al apoyar a alguien con su bienestar mental no es conocer todas las respuestas, sino estar presente.

HABLEMOS

Cuando observas señales de que alguien tiene dificultades, tu apoyo puede hacer toda la diferencia.

Sé el apoyo que alguien necesita

Las personas no siempre cuentan que tienen dificultades, pero a veces lo notamos por su forma de actuar. Si observas cambios en el comportamiento, estado de ánimo o nivel de energía de alguien, es posible que necesite tu apoyo.

Las siguientes pueden ser señales de que alguien está pasando por un momento difícil:

- Aislarse de sus amigos y familia
- Falta de energía para actividades que antes disfrutaba
- Irritabilidad o cambios extremos en su estado de ánimo
- Pérdida de interés en cosas que antes consideraba importantes
- Expresión de falta de esperanza o impotencia
- Consumo más frecuente de sustancias como alcohol o drogas
- Hablar sobre querer huir o hacerse daño

Cómo acercarse con cuidado y respeto

No es necesario que digas las palabras perfectas; a veces es suficiente con demostrar que te importa su bienestar y que estás ahí para escuchar cuando se sienta listo/a para hablar. Escuchar sin juzgar puede ayudar a que se sienta escuchado/a y comprendido/a.

¿Necesitas ayuda de inmediato?

Llama o envía un mensaje de texto al 988, o chatea en [988Colorado.com](https://988colorado.com) para conectarte con especialistas en salud mental capacitados. Gratis. Confidencial. Disponible 24/7.

¿No sabes bien cómo empezar? Prueba con una de estas frases:

- Te he notado algo cambiado/a últimamente. ¿Estás bien? ¿Quieres hablar?
- Parece que estás pasando por un mal momento. Cuenta conmigo si necesitas que alguien te escuche.
- A veces es bueno hablar. Puedo escucharte cuando estés listo para contarme lo que te sucede.
- Te noto estresado/a. ¿Qué puedo hacer para ayudarte?

Cómo superar las barreras para hablar sobre salud mental

Hablar sobre nuestras dificultades no siempre es fácil, especialmente dentro de comunidades donde las conversaciones sobre la salud mental no son frecuentes. Pero el estigma no debe impedirnos buscar ayuda.



Pregunta:	Respuesta:
<i>Generalmente, en nuestra familia no se habla de sentimientos ni de salud mental. ¿Cómo podemos empezar?</i>	En muchas familias y comunidades, los problemas son siempre privados. Pero hablando podemos ayudar a derribar barreras y crear un ambiente más abierto y comprensivo.
<i>¿Cómo puedo ayudar a que podamos hablar sobre salud mental sin miedo ni vergüenza?</i>	Da el ejemplo. Comparte tus experiencias, ofrece recursos y recuerda a los demás que pedir ayuda es una señal de fortaleza. Cuando hablamos abiertamente de nuestras dificultades, ayudamos a que los demás también se sientan seguros para hacerlo.
<i>¿Cómo le hago entender a un amigo que no es una carga para mí?</i>	Las personas generalmente se mantienen en silencio porque les preocupa ser una carga. Hazle saber que sus sentimientos son importantes y que no está solo. Recuérdale que estás ahí para escucharlo y apoyarlo en lo que está viviendo.
<i>¿Qué hago si no quiere hablar?</i>	Respétalo. Dile que estás disponible para escucharlo. Vuelve a intentarlo en otro momento, quizás entonces esté listo para compartir lo que le pasa.
<i>¿Qué hago si se enoja o se molesta?</i>	Tu meta es demostrar que te importa. Si reacciona de forma negativa, respétalo y vuelve a intentarlo después. Si la conversación es difícil, no olvides cuidarte tú también. Habla con alguien de confianza, pon límites o busca apoyo.
<i>¿Qué hago si quiere hablar, pero yo no puedo en ese momento?</i>	Dile que quieres escucharlo y propón un momento en el que puedas prestarle toda tu atención. Luego recuérdaselo para asegurarte de que sepa que de verdad quieres hacerlo.
<i>¿Qué hago si piensa que me estoy entrometiendo?</i>	Acércate con empatía. Di: "Solo quiero saber cómo estás porque me importas".
<i>¿Qué pasa si empeoro las cosas?</i>	No tienes que solucionarlo todo. El simple hecho de estar presente y escuchar puede hacer una gran diferencia.
<i>¿Qué hago si no sé cómo ayudar?</i>	No es necesario que tengas una respuesta para todo. Incentívalo a pedir ayuda profesional si lo crees necesario.

Aprende cuándo buscar ayuda profesional

A veces, las situaciones pueden ser demasiado complicadas para manejarlas por nuestra propia cuenta. Recomienda ayuda de un profesional si notas que:

- Dicen que la vida es insostenible.
- Sus cambios de ánimo o sentimiento de impotencia parecen graves.
- Se aíslan por completo de sus seres queridos.
- Hablan sobre hacerse daño o lastimar a otros.
- Regalan sus pertenencias.

Qué puedes hacer:

Motívalos a buscar ayuda profesional.

Ayúdalos a conectarse con servicios de crisis como el 988 Colorado (puedes llamar, enviar un texto o chatear en línea)



Encuentra más consejos en HablemosCO.org