

# Comunícate para preguntar cómo estamos: cómo apoyar a las personas a quienes aprecias



**Comunicarse con las personas que forman parte de tu vida y preguntar “cómo estamos” es una forma útil de actuar en pro de la salud mental.** Muchas personas quieren apoyar a sus familiares y amigos, pero no están seguras de cómo abordar el tema de la salud mental. ¡La buena noticia es que no tiene por qué ser difícil!

## Aquí presentamos algunos consejos para comunicarse para preguntar cómo estamos:

### ¿CON QUIÉNES puedes platicar para saber cómo estamos?

- ✓ Familiares
- ✓ Amigos
- ✓ Compañeros de trabajo, compañeros de estudios u otras personas que ves con frecuencia
- ✓ Vecinos
- ✓ Alguien que crees que podría tener conflictos de salud mental

### ¿QUÉ es una comunicación para preguntar cómo estamos?

- ✓ Es una conversación para saber cómo se siente alguien
- ✓ Es una forma de preguntar si alguien necesita apoyo para su salud mental
- ✓ Es una oportunidad para demostrar que te preocupas y que estás presente

### ¿POR QUÉ hay que comunicarse para preguntar cómo estamos?

- ✓ Puedes marcar una gran diferencia en la vida de alguien
- ✓ Conectarse con alguien lo hace sentir que tiene apoyo y menos aislado
- ✓ Iniciar una conversación puede llevar a que alguien se abra sobre su situación y necesidades
- ✓ Puede ayudar a alguien a encontrar apoyo o servicios cuando sea necesario
- ✓ Hablar sobre salud mental se vuelve más fácil cuanto más lo haces

### ¿DÓNDE podrías tener una conversación para preguntar cómo estamos?

- ✓ En persona
- ✓ Por teléfono
- ✓ A través de mensajes de texto o mensajes directos en redes sociales
- ✓ En un video enviado en línea
- ✓ En cualquier parte donde la otra persona y tú puedan hablar y sentirse cómodos



 Obtenga más recursos en: [takeaction4mh.com/es](https://takeaction4mh.com/es)

**TOMA  
Acción**

PARA LA SALUD MENTAL

## ¿CUÁNDO es el momento adecuado para tener una conversación para preguntar cómo estamos?

- ✓ Siempre que tengas la oportunidad de ponerte al día con alguien
- ✓ Si notas que alguien podría estar pasando por un momento difícil con su salud mental ([takeaction4mh.com/es/check-in-resources](https://takeaction4mh.com/es/check-in-resources)) o crees que puede estar en riesgo de suicidio ([takeaction4mh.com/es/check-in-resources](https://takeaction4mh.com/es/check-in-resources))
- ✓ Cuando sabes que alguien está lidiando con un evento estresante en su vida
- ✓ Con tanta frecuencia como la otra persona y tú quieran comunicarse

## ¿CÓMO se pregunta cómo estamos?

- ✓ Una conversación para preguntar cómo estamos no tiene que centrarse solo en la salud mental. Puedes empezar hablando de cualquier cosa que te conecte con esa persona.
- ✓ La conversación puede ser más fácil mientras hacen otra cosa juntos, como salir a caminar o a hacer otra actividad que ambos disfruten.
- ✓ Preguntar cómo está o qué está pasando en su vida. Incluso si dice que está bien, dale la oportunidad de compartir más diciendo algo como, "La última vez que hablamos, dijiste que estabas bajo presión en el trabajo. ¿Qué tal va eso?" o "Parece que algo te molesta. ¿Quieres hablar de eso?"
- ✓ Si tienes motivos para pensar que está teniendo dificultades, puedes comenzar con un, "Me da cuenta de que..." y dar ejemplos de cambios de comportamiento u otras cosas que te preocupan. Hazle saber que la aprecias, te importa y quieres ayudar.
- ✓ Si te preocupa que pueda estar pensando en suicidarse, pregúntale directamente. No le plantarás la idea en la cabeza, sino que podrías brindarle un alivio y la posibilidad de tener una conversación. Obtén ayuda sobre cómo hablar sobre el suicidio y qué hacer si crees que podría lastimarse ([takeaction4mh.com/es/check-in-resources](https://takeaction4mh.com/es/check-in-resources)).
- ✓ Escucha lo que tiene que decir sin interrumpir. Haz contacto visual y usa el lenguaje corporal abierto para demostrar que estás escuchando. Si no están juntos en persona, mantén la concentración mientras conversan, sin mirar el teléfono, la computadora o la televisión.
- ✓ Valida sus sentimientos con respuestas como, "Eso debe ser difícil" o "Parece que te sientes muy frustrado".
- ✓ Evita dar consejos o compartir tu propia experiencia a menos que te lo pidan. Mantén la conversación enfocada en las necesidades de salud mental de la otra persona.
- ✓ Pregúntale, "¿Qué puedo hacer para ayudarte?" y dale seguimiento.
- ✓ Si la otra persona no está interesada en abrirse, no la presiones. Hazle saber que estás allí para ayudarla si quiere hablar en otro momento. Mantente en contacto y comunícate con frecuencia para preguntar cómo estamos.
- ✓ Las comunicaciones no tienen por qué ser largas conversaciones. Incluso puedes enviar una pregunta por mensaje de texto a alguien que quiera tu apoyo, algo como, "En la escala del 1 al 10, ¿cómo te sientes hoy?" Dependiendo de la respuesta, puedes decidir si deseas dar seguimiento.
- ✓ Si tú mismo necesitas algún apoyo para tu salud mental, busca a una persona de apoyo para ti y hagan un plan para comunicarse de manera regular. O comunícate con alguien de tu confianza para pedir ayuda ([takeaction4mh.com/es/get-support-resources](https://takeaction4mh.com/es/get-support-resources)).

**Toma acción por la salud mental con estas comunicaciones para preguntar cómo estamos a alguien a quien aprecias.** Piensa en una persona en tu vida que pueda necesitar un poco de apoyo y comunícate hoy mismo.



Obtenga más recursos en: [takeaction4mh.com/es](https://takeaction4mh.com/es)

**TOMA  
Acción**

PARA LA SALUD MENTAL