

# ¡Aprenda los Signos

## ¿Preocupado por un amigo?

Es posible que no esté seguro de que su amigo esté mostrando signos preocupantes con respecto a su salud mental. Aquí hay algunas señales que debe buscar como guía:



**No se comportan como ellos mismos y están más irritables que de costumbre.**

**Su mente parece estar en otra parte.**



**Ellos no tienen ganas de salir tanto.**

**Ellos están tan ansiosos que no pueden relajarse.**



**Ellos se han vuelto negativos sobre la vida.**

**Ellos están tomando más drogas o bebiendo más.**



## Observe las señales de advertencia en línea:

- Publicar subtítulos, hashtags o emojis que sean abiertamente tristes o negativos: van más allá de las bromas sarcásticas.
- Dar me gusta a publicaciones o seguir cuentas que promueven comportamientos negativos, incluso si no lo comparten en sus feeds
- Escribir publicaciones o comentarios que muestren un comportamiento impulsivo, irritabilidad, hostilidad o que indiquen insomnio.

Sources:

“Aprenda los signos” (Seize the Awkward by The Jed Foundation)

PDF creado por LSM Communications LLC



# Iniciar la Conversación

## Lo que sea que te haga hablar

Abrir la puerta para comenzar una conversación puede ayudar mucho. ¿No estás seguro por dónde empezar? Prueba una de estas líneas iniciales para facilitar el inicio de la conversación.

Siempre que estés listo para hablar, estoy listo para escuchar.

Oye, no hemos hablado en un tiempo. ¿Cómo estás?

Oye, hoy parecías frustrado. Estoy aquí para ti. ¿Quiero un abrazo? ¿O una charla?

¿Estás bien? Me di cuenta de que faltaste a clase algunas veces.

Sé que la vida a veces puede ser abrumadora, así que si necesitas hablar, estoy aquí.

Estoy preocupado por ti y me gustaría saber qué pasa para poder ayudarte.

Parece que pasa algo. ¿Quieres hablar sobre lo que está pasando?

¿Hay algo que quieras sacar de tu pecho?

No importa por lo que estés pasando, te respaldo.

Sé que estás pasando por algunas cosas; Estoy aquí para ti.

¿Estás bien? Últimamente no te pareces a ti mismo.

He notado que has estado deprimido últimamente. ¿Qué pasa?

¿Esta todo bien?

Sources:

“Comenzando la conversación” (Seize the Awkward by The Jed Foundation)  
PDF creado por LSM Communications LLC



# ¿Que Viene Despues?

## Despues de la conversacion

No es probable que una sola conversación sea una cura, pero su voluntad de seguir hablando, escuchar y simplemente estar presente ayuda más de lo que imagina. Incluso el simple hecho de verificar cómo les está yendo puede ser una de las mejores formas de ayudar a alguien que está luchando contra la **depresión**, la **ansiedad** u otros problemas de salud mental. Si quieres hacer aún más, aquí tienes algunas sugerencias:

## Continuar con las invitaciones

- Incluso si no aceptan, es importante seguir ofreciendo porque todavía ayuda. Hazle saber a tu amigo que estás ahí para él.



## Maneja su confianza con cuidado

- Puede que seas la única persona con la que hablen sobre esto. Demuestra que te preocupas y evita hablar de ellos de forma negativa.



## Obtenga ayuda externa

- No tiene que hacer esto por su cuenta. No tenga miedo de pedir ayuda a un padre, un maestro, un consejero o alguien en quien confíe.



## No te rindas

- Quizás el primer intento no salió bien o no estaban listos para hablar. Muéstrale a tu amigo que estás ahí para él. Sigue registrándote.



## Algunos consejos si te sientes abrumado:

- **Cuídate:** ponte a ti mismo primero y asegúrate de estar bien.
- **Mantenga su rutina diaria:** no permita que la salud mental de su amigo afecte o cambie drásticamente su rutina o la forma en que interactúa con su amigo.
- **Sea honesto acerca de estar por encima de su cabeza:** reconozca cuando fue demasiado lejos y establezca un límite.

Sources:

“Despues de la conversacion” (Seize the Awkward by The Jed Foundation)

PDF creado por LSM Communications LLC



# ¿Necesitas Ayuda?



## Señales de que podría necesitar ayuda

Es común descartar nuestros propios sentimientos o cambios de comportamiento como "nada" o "sólo una mala racha". Pero, ¿cómo puede darse cuenta de que su tristeza o sentimientos depresivos se están volviendo más que temporales? Algunas cosas que debes preguntarte y seguir preguntándote:

¿Tu tristeza está empeorando?

¿Tu tristeza es persistente o no desaparece?

¿Se pone triste en una época específica del año, mes o día?

¿Experimenta fluctuaciones repentinas en el estado de ánimo?

¿Alguna vez ha pensado en hacerse daño intencionalmente por cualquier motivo, como castigarse o "sentir algo"?

¿Alguna vez ha pensado en acabar con su vida o querer morir?

**Recuerde, la tristeza es normal, pero si en algún momento sus síntomas depresivos se interponen en su forma de vivir su vida o cómo se desempeña en el trabajo, la escuela o en sus relaciones, consulte a un profesional para que le ayude.**

Sources:

"Cómo lidiar con la tristeza y los sentimientos depresivos" (The Jed Foundation)

PDF creado por LSM Communications LLC

