

SOLO PREGUNTE CÓMO SE SIENTE

Queremos que sea fácil saber cómo nos sentimos. Estos consejos pueden ayudarlo a tener una conversación de apoyo.

CÓMO PREGUNTAR: Diferentes formas de iniciar una conversación sobre bienestar mental



“Solo quería saber cómo te sientes.
¿Cómo estás?”

PREGUNTE GENUINAMENTE. No hay palabras especiales. Ser auténtico es más importante que lo que dice.

“Solo quería saber cómo te sientes. Pareces un poco deprimido hoy. ¿Cómo estás?”

PREGUNTE DIRECTAMENTE. Hacerle saber a alguien que quiere escuchar sobre salud mental puede ayudarlo a sentir que está bien hablar abiertamente con usted.

“Últimamente estuve muy ansioso con todo lo que está pasando. ¿Cómo estuviste?”

COMPARTA CÓMO SE SIENTE PRIMERO. Hablar abiertamente de su problema puede ayudar a normalizar la situación por la que pasan los demás.

“¿Cómo te sientes hoy?
¿Cómo te sientes ahora?”

PREGUNTE SOBRE HOY. Puede resultar abrumador pensar sobre su salud emocional general si tiene dificultades. Centrarse en el momento puede resultar útil.

“Solo quería saber cómo estás hoy. Pienso en ti.”

PREGUNTE CON FRECUENCIA. Si cree que alguien está pasando por un mal momento, pregúntele cómo está, aunque no quiera hablar ese día.

“¡Este meme me hizo pensar en ti!”

HABLE SOBRE OTRAS COSAS ADEMÁS DE SALUD MENTAL. Hable sobre otros aspectos de su relación.

CÓMO RESPONDER: Diferentes formas de responder a alguien que está pasando un mal momento

“Gracias por compartir eso. Cuéntame más sobre lo que está pasando”.

MANTENGA LA CALMA. Si alguien le hace saber que está pasando un momento difícil, es porque confía en que usted lo escuchará. No necesita alguna habilidad especial además de ser usted mismo.

“¿Cuánto tiempo llevas sintiéndote así?
¿Qué cosas fueron útiles y cuáles no?”

HAGA PREGUNTAS DE SEGUIMIENTO. Hágale saber que está interesado pidiendo más información.

“Eso suena muy difícil”.

VALIDE SUS SENTIMIENTOS. Comparar su situación con la de otras personas o hacerle saber por qué las cosas no están tan mal no ayuda. Reconozca que no está bien.

“Últimamente también tuve mucha ansiedad”.

HABLE ABIERTAMENTE SOBRE SUS PROPIOS PROBLEMAS SIN COMPARAR. Normalizar los problemas de salud mental es útil.

“Estuve pensando en ti desde que hablamos.
¿Cómo estás hoy?”

PREGÚNTELE CÓMO SE SIENTE CON FRECUENCIA
Hágale saber que lo tiene siempre presente.

“Creo que deberíamos reunirnos la semana que viene. ¿Qué noche te queda mejor?”

ENCUENTRE FORMAS DE MANTENERSE CONECTADO. La conexión social es fundamental para la salud mental.

