

SOLO QUERÍA VER CÓMO ESTÁS



Office of
Mental Health

Queremos que sea fácil ver si los demás están bien.
Estos consejos pueden ayudarle a sostener conversaciones agradables.

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

Pregunte con franqueza. No hay palabras especiales. Ser auténtico es más importante que las palabras que use.

"Sólo quería ver cómo estás.
¿Cómo va todo?"

Pregunte directamente. Informarle a alguien que quiere saber cómo está su salud mental puede ayudarle a abrirse con usted.

"Solo quería ver cómo estás. Pareces un poco triste hoy. ¿Cómo va todo?"

Primero diga cómo está usted. Al ser abierto sobre sus problemas puede ayudar a normalizar lo que les está pasando a otros.

"Últimamente me he sentido muy ansioso con todo lo que está pasando. ¿Cómo has estado tú?"

Pregúntele acerca de hoy. Cuando tiene problemas, puede ser abrumador pensar en su salud emocional general. Concentrarse en el momento puede ser útil.

"¿Cómo te sientes hoy?"
¿Cómo te sientes ahora mismo?"

Pregunte con regularidad. Si cree que alguien tiene problemas, preguntarle cómo está debe ser una parte esperada de la conversación, incluso si no quiere hablar ese día.

"Sólo quería ver cómo estás y cómo te va hoy. Estoy pensando en ti".

Hable con la persona de cosas distintas a la salud mental. Forme vínculos con otros aspectos de su relación.

"¡Este meme me recordó a ti!"

CÓMO RESPONDER: Diferentes formas de responder a alguien que tiene problemas

Mantenga la calma. Si alguien le dice que está teniendo problemas, es porque confía en que usted lo escuche. No necesita habilidades especiales, sólo sea usted mismo.

"Gracias por contarme eso. Háblame más sobre lo que está pasando".

Haga preguntas de seguimiento. Hágale saber que le interesa pidiéndole más información.

"¿Cuánto hace que te sientes así? ¿Qué cosas te han servido o no te han servido?"

Valide sus sentimientos. Comparar su situación con la de otras personas o decirle por qué las cosas no están tan mal no es útil. Reconozca que la persona no está bien.

"Eso suena muy difícil".

Sea sincero respecto a sus propios problemas, sin comparar. Normalizar los desafíos de la salud mental es útil.

"Últimamente también he sentido mucha ansiedad".

Vea cómo está la persona con regularidad. Recuérdole que está pensando en ella.

"He estado pensando en ti desde que hablamos. ¿Cómo va todo hoy?"

Encuentre maneras de mantenerse vinculado. Los vínculos sociales son de importancia crítica para la salud mental.

"Estaba pensando en tener una reunión virtual para ver nuestra serie favorita esta semana. ¿Qué noche te resulta más fácil?"