

## CONJUNTO DE HERRAMIENTAS DE CONVERSACIÓN SOBRE LA PERSONA DE CONFIANZA



**PRESTE UNA OREJA. CAMBIE UNA VIDA.** Cuando alguien que usted quiere atraviesa un momento difícil, querer ayudar es natural. Pero ¿cómo? Si una persona joven lo elige a usted como su persona de confianza para hablar, no es necesario que sea un experto para ofrecer apoyo. Simplemente escuche, sea empático y siga el siguiente consejo.

ESCUCHE.

NO JUZGUE.

AYUDE.

**CONOZCA LOS SIGNOS DE ADVERTENCIA.** Si bien puede ser desafiante saber qué ocurre en la mente de una persona joven, a menudo se pueden reconocer los signos de problemas en la vida diaria. Si detecta que alguien está mostrando algunos de estos signos de advertencia, le recomendamos que se ofrezca para una conversación.

### DEPRESIÓN Y SUICIDIO:

- // Comportamiento triste o desesperado durante más de dos semanas.
- // Pérdida de interés en las actividades preferidas.
- // Aislamiento de amigos y familiares.
- // Cambio en los hábitos alimentarios, ya sea pérdida del apetito o comer en exceso.
- // Fatiga sin explicación.
- // Problemas de concentración en la escuela o el trabajo.
- // Problemas para dormir.
- // Haber atravesado recientemente un evento estresante, como una separación.
- // Hablar con frecuencia sobre la muerte o dañarse a sí mismo.

### ABUSO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS:

- // Antecedentes familiares de adicción.
- // Falta de energía, congestión ocular o problemas de dicción.
- // Aspecto ansioso, tembloroso o fatigado.
- // Lagunas mentales, desmayos o problemas de concentración.
- // Cambio en el aspecto o la higiene personal.
- // Pérdida de interés en las actividades preferidas.
- // Más discusiones con familiares y amigos.

# CÓMO ABORDAR LA CONVERSACIÓN.

## QUÉ PUEDE DECIR PARA FOMENTAR LA CONVERSACIÓN:

“¿Cómo te sientes?”

“He notado que actúas diferente  
últimamente. ¿Está todo bien?”

“Si alguna vez necesitas alguien con  
quien hablar, estoy aquí para ti”.

“Estoy preocupada por ti. ¿Hay algo  
de lo que quieras hablar?”

El posible que la conversación no sea fácil, pero es una parte importante del proceso de obtener la ayuda adecuada. Y si ve a un joven que parece estar en problemas, pero no habla sobre el tema, considere iniciar la conversación usted mismo.

Aquí le mostramos algunas maneras para que la conversación sea lo más acogedora y productiva posible:

**MANTENGA LA CONVERSACIÓN EN TONO CASUAL.** Converse en un entorno cómodo, como una cafetería, en la escuela, en la casa, o en cualquier otro lugar donde pueda tener cierta privacidad, alejado de distracciones.

**SIÉNTESE Y ESCUCHE.** Una vez que la persona haya dicho lo que necesitaba, no la juzgue. Pero sí está BIEN hacer preguntas para obtener más información.

**NO ASUMA** que es una fase normal o que desaparecerá sola. Los problemas de salud mental y abuso de sustancias son problemas médicos y requieren tratamiento.

**TENGA EN CUENTA** que la persona puede estar atravesando varios problemas. Por ejemplo, el abuso de sustancias generalmente está conectado con la depresión. Es posible que la persona no reconozca un problema subyacente.

**NO INTENTE RESOLVER EL PROBLEMA DE UNA SOLA VEZ.** Recuerde, este es solo el comienzo del proceso.

**PREGÚNTELE A LA PERSONA** qué quiere hacer a continuación. Es importante que el joven tenga el control del proceso.

**QUÉ HACER DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN.** Es de esperar que la primera conversación vaya bien y el joven sienta alivio y optimismo. Asegúrese de que todo marche en una dirección positiva.

**1 Manténgase en contacto** con el joven y verifique cómo se siente.

**2** Recuérdale a la persona que elija opciones **de estilo de vida saludables**, como dieta, ejercicios y horas de sueño suficientes.

**3** Aliente a la persona y ayúdela a buscar los **recursos adecuados**.

**4** Ofrézcase a acompañar a la persona a hablar con los **padres** o con un **profesional de salud mental o abuso de sustancias**.

Visite [JustTellOne.org](https://www.justtellone.org) o llame al 716.245.6JT1 para buscar servicios disponibles en su área.



**Just Tell  
ONE.org**