

## CONSEJOS Y ETIQUETA

Usted no necesita entrenamiento especial para ser un Humano de Apoyo Emocional. Querer ayudar a su amigo, vecino o ser querido es todo lo que necesita. Use esta guía con consejos y formas de iniciar conversaciones para averiguar cómo están y ser un apoyo para las personas cercanas a usted que luchan con la salud mental o emocional.

### ¿Qué digo?

*Me gustaría preguntar si están bien, pero ¿qué digo para tocar el tema? Lo más difícil es encontrar las palabras para preguntarle a un amigo o ser querido si están lidiando con un problema de salud mental. Considere usar una de estas frases, ya que podrían ayudarle a romper el hielo.*

**Firme el compromiso y aprenda más sobre la etiqueta de Humanos de Apoyo Emocional en [supporthuman.org](http://supporthuman.org).**

**PUEDE QUE SOLO SEA MI IMPRESIÓN, PERO ME PARECE QUE NO TE SIENTES BIEN ÚLTIMAMENTE. ¿ESTÁ TODO BIEN?**

**¿CÓMO TE HAS SENTIDO ÚLTIMAMENTE, DE VERDAD?**

**¿ESTÁS PASANDO POR UN MOMENTO ESTRESANTE AHORA?**

**¿ES ESTE UN BUEN MOMENTO PARA HABLAR? ¿HABRÍA UN MEJOR MOMENTO PARA HABLAR?**

**¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDARTE A SENTIR MEJOR?**

**¿CÓMO VA LA TERAPIA?**

Si sabe que un amigo está en terapia, no tenga miedo de preguntar al respecto. Ellos pueden elegir no contarle, pero no debe ignorar que esto es parte de su vida.

## ¿Cómo puedo decirlo?

*Sé lo que quiero decir, pero ¿cómo (y dónde) lo digo? Tal vez usted necesite ayuda para crear un espacio reconfortante donde tener una conversación. Considere estos consejos para alentar una discusión positiva.*

**Firme el compromiso y aprenda más sobre la etiqueta de Humanos de Apoyo Emocional en [supporthuman.org](http://supporthuman.org).**

### ENTIENDA QUE CADA PERSONA RESPONDERÁ DE MANERA ÚNICA.

Permítales responder y hablar tanto, o tan poco, como lo necesiten.

### DEMUESTRE QUE ESTÁ LISTO PARA ESCUCHAR.

No inicie una conversación mientras mira su teléfono o toma las llaves alistándose para salir. Présteles toda su atención.

### USE LOS NOMBRES DE SENTIMIENTOS O EMOCIONES.

Trate de preguntar sobre "estrés", "preocupación", "tristeza" u otras palabras que ellos puedan usar para compartir cómo se sienten.

### CREE UN ESPACIO SEGURO.

Hágales saber que sus respuestas no cambiarán lo que usted piensa de ellos.

### DÉJELOS MARCAR EL RITMO.

Use preguntas abiertas y exploratorias que fomenten la conversación en lugar de hostigarlos con muchas preguntas consecutivas.

### CONSIDERE ENVIAR UN MENSAJE DE TEXTO.

Está bien iniciar la conversación a través de textos, pero asegúrese de hacer un seguimiento posterior en un entorno donde puedan hablar libremente y donde usted realmente pueda escuchar.

### CREE UNA ZONA LIBRE DE JUICIOS.

Haga preguntas como "¿Te sientes bien?" o "¿Estás pasando por un momento estresante ahora mismo?" en lugar de "No estás ansioso, ¿verdad?"

## ¿Qué más puedo hacer?

*Me gustaría mostrar mi apoyo tanto en acciones como en palabras. ¿Cómo puedo ofrecer ayuda? Demostrarle a alguien que usted se preocupa por ellos puede ser otra forma poderosa de expresar apoyo. Considere una de estas ideas para ofrecer ayuda práctica a un amigo o ser querido que tenga problemas de salud mental o emocional.*

**Firme el compromiso y aprenda más sobre la etiqueta de Humanos de Apoyo Emocional en [supporthuman.org](http://supporthuman.org).**

### INCLÚYALOS EN SUS PLANES.

Incluso si ellos no siempre se sienten dispuestos a participar, inclúyalos en sus planes y déles la oportunidad de unirse a estos.

### PREGUNTE SI PUEDE AYUDAR CON LOS QUEHACERES DIARIOS.

Ofrezca su ayuda con las cosas que necesitan hacer (como lavar la ropa, comprar comestibles o sacar a caminar una mascota) hasta que se sientan mejor.

### AYÚDELES A ENCONTRAR AYUDA.

Si ellos desean obtener ayuda de un profesional de la salud mental pero no saben por dónde empezar, ofrezca su ayuda. ¡Puede comenzar con los recursos en [www.supporthuman.org](http://www.supporthuman.org)!

### HÁGALE UNA COMIDA O POSTRE FAVORITO.

Ofrézcase a visitarle para que lo disfruten juntos.

### OFREZCA LLEVARLOS EN SU AUTO.

A veces, la simple oferta de llevarlos a una cita próxima y el ofrecimiento de acompañarlos puede ayudar a marcar la diferencia.

### APRENDA SOBRE SU CONDICIÓN DE SALUD MENTAL Y SEA PACIENTE.

Cuando esté más familiarizado con los síntomas, podrá comprender mejor lo que ellos están experimentando.



## ¿Cómo sé si les estoy sirviendo de apoyo?

*¿Qué preguntas debo hacerme para asegurarme de que estoy siguiendo la etiqueta de Humano de Apoyo Emocional? Ofrecer apoyo no es algo de una sola ocasión. Usted se relacionará continuamente con personas que viven con desafíos emocionales y de salud mental. Considere regularmente la autoevaluación de sus expectativas para asegurarse de que aún los está respaldando de la mejor manera posible.*

**Firme el compromiso y aprenda más sobre la etiqueta de Humanos de Apoyo Emocional en [supporthuman.org](http://supporthuman.org).**

## ¿LO ESTOY TOMANDO PERSONALMENTE?

Recuerde, la salud mental es un proceso continuo con días que son mejores o peores. Sea comprensivo durante ambos, y no evite los tiempos difíciles.

## ¿ESTOY ESPERANDO QUE ALGÚN DÍA SU ENFERMEDAD SE ARREGLE Y DESAPAREZCA?

¿Respondería de manera diferente a una enfermedad física? Reflexione sobre sus expectativas de que se curen o que vuelvan a ser "normales".

## ¿ACEPTO CUANDO LAS COSAS SON DESAFIANTES PARA ELLOS?

Alguien que vive con ansiedad, por ejemplo, podría distraerse a veces. Sé paciente y no tome esto en contra de ellos.

## ¿MIS CONVERSACIONES SIEMPRE INCLUYEN DAR CONSEJOS?

Puede que ellos no siempre estén buscando soluciones. Aprenda a escuchar sin ofrecer "arreglos".

## RECUERDE...

**Está aquí porque quiere ayudar.** Aproveche ese sentimiento y siga los pasos para tenderles la mano.

**Conozca sus límites.** Usted (probablemente) no es un profesional en salud mental y es posible que ellos necesiten más apoyo del que usted puede ofrecer. Esté preparado para buscar ayuda profesional cuando sea necesario.

**Siga estando pendiente de cómo están.** Alguien que vive con una enfermedad mental está haciendo precisamente eso: viviendo con ella. Cada día. No olvide comunicarse regularmente y dejarles saber que todavía está allí para ofrecer apoyo.

**Dígalos que ellos le importan a usted.** Dígalos que, aunque no haya caminado en sus zapatos, son importantes para usted y no están solos.

**¡Adelante, sea un Humano de Apoyo Emocional!**