



SÍ SE PUEDE

CONSEJOS PARA HABLAR SOBRE DESAFÍOS DE SALUD MENTAL

Puede ser abrumador enfrentarse a problemas de salud mental. Aunque nos cueste hablar de lo que nos está pasando, obtener apoyo puede marcar una gran diferencia, y está bien pedir ayuda. Estos son algunos consejos útiles para empezar a hablar sobre nuestra salud mental:

- Cuando tienes problemas, puede ser útil identificar lo que sientes. Habla contigo mismo. ¿Estás triste? ¿Ansioso? ¿Enojado? Anotar estos sentimientos te puede ayudar a comprender mejor lo que estás experimentando.
- Cuando estés preparado para hablar, acércate a alguien que pueda ser comprensivo. Hablar con amigos puede ser un buen punto de partida, pero no te detengas ahí. Hablar con uno de tus padres, un maestro o el consejero de tu escuela te puede ayudar a obtener el apoyo que necesitas.
- Cuando hayas decidido con quién hablar, dile a esa persona que te gustaría hablar de algo importante en privado. Si no llegas a nada con alguien o la conversación no sale como esperabas, inténtalo de nuevo en otro momento o con otra persona. Cuando consigas conectar con alguien, el esfuerzo habrá valido la pena.
- No hay una forma “correcta” de hablar sobre tu salud mental. Está bien tomarlo con calma. Está bien si no estás seguro de qué decir. Lo importante es que te comuniques de la forma que a ti te resulte más cómoda, y que te enfoques en compartir tus sentimientos con la mayor claridad posible.

- Trata de no minimizar o restarle importancia a tus dificultades. Aunque te preocupe que tus preocupaciones pudieran parecer tontas, o pienses que tus problemas no son tan graves, vale la pena hablar de ellos si son importantes para ti.
- Decir lo que necesitas desde el principio puede ayudar a los demás a entender qué hacer, y facilitar la conversación. Por ejemplo: “No busco un consejo en este momento, solamente necesito que me escuches”. O: “No sé qué hacer. ¿Me puedes ayudar a averiguar qué debería hacer ahora?”.
- Si estás en crisis, no esperes. Tu seguridad es lo más importante. Si tienes pensamientos suicidas o temes hacerte daño a ti mismo o a los demás, cuéntaselo de inmediato a uno de tus padres, a un consejero o a un maestro.

Ideas para ayudarte a empezar cuando no estés seguro de qué decir:

- “No he estado bien últimamente. ¿Podemos encontrar un momento para hablar?”.
- “¿Estás libre más tarde? Necesito hablar de algo importante”.
- “Me he estado sintiendo mal. Creo que necesito ayuda. ¿Podemos hablar?”.