

INICIAR UNA CONVERSACIÓN

Si cree que alguien que a usted le importa está teniendo dificultades, puede ser difícil empezar una conversación con ella sobre lo que está pasando en su vida. Si una conversación en persona es demasiado intimidante, puede comenzar con un mensaje de texto o un correo electrónico.

Utilice las siguientes instrucciones para ayudarlo a pensar en lo que ha sucedido en particular, o en lo que ha notado en su amigo o ser querido que le ha hecho preocuparse por ellos.

Inicie la conversación cuando encuentre un momento para mantener una conversación profunda, de forma tal que no tenga que interrumpir la conversación para ocuparse de otras obligaciones. Planee reservar al menos de 30 minutos a una hora.

DURANTE EL PASADO (DÍA/SEMANA/MES/AÑO/ _____), PARECE QUE TE HAS ESTADO SINTIENDO (DISTINTO/TRISTE/ENFADADO/ANSIOSO/MALHUMORADO/AGITADO/SOLITARIO/DESESPERADO/ATEMORIZADO/ABRUMADO/DISTRAÍDO/CONFUSO/ESTRESADO/INTRANQUILO/INCAPAZ DE ACTUAR O SALIR DE LA CAMA/ _____).

PARECE QUE ESTÁS LUCHANDO CON TU/S (RUPTURA/DIVORCIO/ESTRÉS EN EL TRABAJO/PÉRDIDA DE TRABAJO/NUEVO EMPLEO/MUERTE DE UN SER QUERIDO/CUESTIONES DE VIVIENDA/MUERTE DE UNA MASCOTA/DIAGNÓSTICO DE SALUD RECIENTE/UNA AMISTAD PERDIDA/RELACIÓN/FINANZAS _____).

HE NOTADO TU/S (CAMBIOS EN EL APETITO/CAMBIOS EN EL PESO/PÉRDIDA DE INTERÉS EN LAS COSAS QUE SOLÍAS DISFRUTAR/FALTA DE ENERGÍA/INCREMENTO DE LA ENERGÍA/INCAPACIDAD PARA CONCENTRARSE/CONSUMO O ABUSO DE ALCOHOL O DROGAS/DAÑO AUTOINFLINGIDO/OMISIÓN DE COMIDAS/ALIMENTACIÓN EXCESIVA/CULPA/PARANOIA/FALTA DE SUEÑO/EXCESO DE SUEÑO/COMPORTAMIENTO SEXUAL ARRIESGADO/TRISTEZA PROFUNDA/ENOJO/ IRA/ AISLAMIENTO/AUTOLESIONES/PENSAMIENTOS SUICIDAS _____).

HABLAR CONTIGO DE ESTO ME HACE SENTIR (NERVIOSO/ANSIOSO/ESPERANZADO/AVERGONZADO/EMPODERADO/PROACTIVO/CONSCIENTE DE MÍ MISMO/CULPABLE/ _____), PERO LO DIGO PORQUE (ESTOY PREOCUPADO POR TI/ESTÁ AFECTANDO NUESTRA RELACIÓN/TENGO MIEDO/NO SÉ QUÉ MÁS HACER/NO SÉ SI ALGUIEN MÁS HA HABLADO DE ESTO CONTIGO/ _____).

ME GUSTARÍA AYUDARTE A (HABLAR CON UN MÉDICO O TERAPEUTA/HABLAR CON UN CONSEJERO DE ORIENTACIÓN/EVALUAR QUÉ HACER/HABLAR DE ESTO MÁS TARDE/CREAR UN PLAN PARA MEJORAR/HABLAR DE ESTO CON MAYOR DETALLE/ENCONTRAR UN GRUPO DE APOYO/ _____). ¿QUÉ PUEDO HACER?