

# #RealConvo Guide

## Cómo empezar (y sostener) una conversación sobre salud mental.

No es necesario tener una capacitación especial para empezar una conversación abierta y auténtica sobre la salud mental. A veces, simplemente hablar de ello, puede ser un primer paso muy importante para entender dónde se encuentra una persona con respecto a su salud mental y ayudarla a obtener el apoyo o el tratamiento que necesita.

A continuación, presentamos algunos consejos rápidos que usted puede usar para tener una #Conversaciónreal (#RealConvo) con las personas que forman parte de su vida.



### 1. **Hágale saber a la gente que está dispuesto a hablar sobre #SaludMental (#MentalHealth)**

La forma más fácil de hacer saber a la gente que está dispuesto a hablar sobre este tema es siendo abierto con respecto a su salud mental. Trate de ver la salud mental de la misma manera que ve su salud física. Permita que la conversación se dé naturalmente.

Si usted ha consultado a un profesional de la salud mental en el pasado, cuando el tema surja, podría decir en sus propias palabras:

“He tenido momentos difíciles en mi vida. Fui a hablar con alguien y realmente me ayudó”.

Un comentario casual como el anterior puede tener un poderoso efecto y hacerle saber a la otra persona que si alguna vez necesita ayuda, usted es alguien seguro al que pueden acudir.

### 2. **¿Qué le puede decir a alguien que usted cree que está atravesando un momento difícil?**

Si cree que una persona está pasando por un mal momento, confíe en su instinto, y hable con ella en privado. Comience por decirle cuán importante es para usted, y continúe con una observación.

“Eres muy importante para mí y he notado que no has sido tú mismo últimamente. Pareces más frustrado de lo que has estado en un tiempo, y me pregunto cómo te va”.

Naturalice el tema de la salud mental hablando directamente de ello.

“Me pregunto si lo que está sucediendo en el trabajo en estos días te está estresando”.

“Con todo lo que sucede en tu familia, me pregunto si te sientes abrumado”.

Hágale saber que lo entiende, y que está bien y es normal, luchar ante ciertos desafíos de la vida.

“También he pasado por cosas en mi vida, y lo que he descubierto a menudo es que hablar de eso ayuda. Sea lo que sea, estoy aquí para escucharte y apoyarte”.

### 3. El momento no tiene que ser perfecto



Es posible que no siempre pueda hablar con alguien en el momento en que note que podría estar pasando por un momento difícil. Está bien intentar retomarlo en otro momento, pero pronto.

“El otro día me di cuenta de que estabas molesto. Quería hablar contigo. Estoy realmente preocupado por cómo estás. Así que hablemos”.

A veces, propiciar el espacio es lo ideal. Hágale saber a la persona que puede hablar con usted cuando ella disponga.

“¿Podemos tomar un café y hablar de eso?” “¿Quieres ir a dar un paseo?”

### 4. ¿Qué pasa si la persona duda?

La persona a la que intenta ayudar podría sentirse preocupada y pensar que si comparte sus sentimientos se convertirá en una carga para los demás. En ese caso es posible que diga algo como:

“Debes estar cansado de escuchar sobre todos estos asuntos” o “No quiero agobiarte con mis problemas”.

En sus propias palabras, díglele:

“No solo no estoy cansado de eso, sino que me preocupo por ti, así que quiero estar ahí para ayudarte. Entiendo que la vida es compleja, así que estoy aquí para escucharte y apoyarte”.

### 5. ¿Se sentiría más cómoda hablando con alguien más?

Si sospecha que la persona a la que intenta ayudar podría sentirse más cómoda hablando con alguien más, puede ofrecer ayuda para conectarla.

“¿Hablar conmigo de esto te está ayudando en este momento? ¿O hay alguien más con quien te sientas más cómodo, a quien podamos traer para que te ayude?”

## 6. ¿Qué pasa si le dice que realmente lo están pasando mal?

Asegúrele que está bien hablar sobre eso.

“¿Sabes qué? Todos pasan por períodos difíciles en su vida. Pero el solo hecho de estar atravesando un mal momento ahora no significa que siempre te sentirás así”.

Luego intente pedir más detalles y hágale saber que puede ir a ese lugar oscuro con usted. “¿Qué es lo peor de lo que estás pasando en este momento?” Y asegúrese de mencionar que obtener ayuda de un profesional de salud mental realmente puede hacer una gran diferencia en su situación.

## 7. Cuando la conversación va terminando ...

Finalice la conversación reiterando que está muy contento por la oportunidad de conectarse en este nivel más profundo sobre cosas tan significativas en su vida. Recuerde a esa persona que todos tenemos desafíos a veces y que continuará estando ahí para ella.

## ¡Bien hecho! ¡Ha tenido una #Conversaciónreal (#RealConvo) sobre salud mental! ¿Cómo hace el seguimiento?

¡Dese una palmadita en la espalda por haber tenido una #Conversaciónreal (#RealConvo) con alguien!

Pero que no quede en eso. Haga un seguimiento con esa persona para decirle que estaba bien abrirse, que le importa y que usted sigue siendo una persona “segura” para hablar sobre salud mental.

“Sabes, has estado en mi mente desde que tuvimos esa conversación el otro día”.

“Realmente he estado pensando en lo que hablamos, y quiero retomar el tema. ¿Cómo te sientes desde que hablamos?”

Estar disponible para tener una #Conversaciónreal (#RealConvo) sobre salud mental es una forma importante en que todos podemos estar ahí para las personas que forman parte de nuestra vida, ya sea un amigo, un familiar o alguien de nuestra comunidad. Todo lo que se necesita es estar dispuesto a ser abierto, honesto y estar presente para las personas que nos importan.

Todos tenemos salud mental. Busque a alguien y tenga una #Conversaciónreal (#RealConvo) en su vida hoy.

