



Conversaciones de apoyo con tus compañeros

Los adolescentes tienden a buscar apoyo en sus amigos en lugar de en sus padres. Puede ser difícil saber cómo responder cuando alguien se abre contigo sobre su salud mental. A continuación hay algunas ideas sobre cómo tener conversaciones de apoyo con tus compañeros.

Escucha más y habla menos. - Escucha sin juzgar - Haz contacto visual - Tranquiliza a tu amigo/a, pero no hagas promesas ni guardes secretos - Haz preguntas directas - Utiliza la empatía

Lo que un compañero podría decir o hacer	Respuesta que no ayuda	Respuesta útil
Últimamente no me siento como yo mismo.	Las cosas podrían ser peores.	Me importas y me preocupo por ti. ¿Qué crees que te está haciendo sentir tan mal?
Sé que no hablamos mucho, pero estoy pasando por un momento difícil.	Si, yo también. Estoy super estresado.	Siento mucho que estés pasando por esto. Suena muy difícil.
Un amigo/a te cuenta que ha tenido pensamientos suicidas recientemente.	Te prometo que no le diré nada a nadie.	Vamos a hablar con (un adulto de confianza). Iré contigo. Que bueno que me lo hayas dicho.

IMPORTANTE: Si piensas que alguien está en riesgo de sufrir un daño inmediato o ha mencionado suicidio, debes actuar de inmediato. No lo mantengas en secreto. Camina con ellos hacia un adulto si es posible o díselo inmediatamente a un adulto.

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.
Si se trata de una emergencia, llama al 911.



¿Cuáles son algunas respuestas útiles?

Ahora es tu turno. Para cada respuesta que no ayuda enumerada a continuación, intenta encontrar una respuesta útil.

Lo que un compañero podría decir o hacer	Respuesta que no ayuda	Respuesta útil
¿Cuál es el punto? Nada va a cambiar.	Tienes mucho por lo cual vivir.	
Un/a amigo/a solía preocuparse por su trabajo en la escuela, pero parece que ya no le interesa la escuela.	Te pondrás al día si pones un poco de esfuerzo.	
Debería ser capaz de manejar esto por mi cuenta.	Si, solo encuentra como resolverlo.	
No quiero que mi entrenador descubra que tengo problemas por si piensa que no debería estar en el equipo.	Relájate. Deja de preocuparte tanto.	

IMPORTANTE: Si piensas que alguien está en riesgo de sufrir un daño inmediato o ha mencionado suicidio, debes actuar de inmediato. No lo mantengas en secreto. Camina con ellos hacia un adulto si es posible o díselo inmediatamente a un adulto.

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.
Si se trata de una emergencia, llama al 911.