

# Cómo Ayudar A Un Amigo

## Reconoce los 10 signos de alarma más frecuentes

1. Sentirse muy triste o retraído durante más de dos semanas
2. Intentar lastimarse o matarse, o hacer planes para hacerlo
3. Tener comportamientos arriesgados y descontrolados graves
4. Tener miedo abrumador intenso sin ningún motivo
5. Dejar de comer, vomitar o usar laxantes para perder peso; pérdida o aumento de peso importantes
6. Ver, oír o creer cosas que no son reales
7. Consumir drogas o alcohol de manera repetitiva
8. Tener cambios drásticos en el estado de ánimo, el comportamiento, la personalidad o los hábitos de sueño
9. Tener dificultad extrema para concentrarse o quedarse quieto
10. Tener temores o miedos intensos que se interponen con las actividades diarias

### Inicia la conversación

- “Me angustia escucharte hablar así. Hablemos con alguien sobre esto”.
- “Cuéntame más sobre lo que te está pasando. Quizás si puedo entenderte mejor, podemos encontrar juntos una solución”.
- “He notado que estás [durmiendo más, comiendo menos, etc.], cuenta conmigo si necesitas charlar”.

### Ofrece ayuda

- Sé paciente, comprensivo y brinda esperanza.
- “Realmente quiero ayudarte, ¿cómo puedo ayudarte ahora?”.
- “¿Te gustaría que te acompañara a un grupo o a una reunión de apoyo?”.
- “Tomémonos un momento para buscar lugares donde obtener ayuda. También puedo acompañarte”.

### Sé buen amigo

- Infórmate sobre las condiciones de salud mental.
- Evita usar frases como “ya lo superarás”, “fuerza” o “estas bien”.
- Dile a tu amigo que el hecho de que tenga una condición de salud mental no modifica cómo te sientes respecto de él o ella.
- Dile a tu amigo que las cosas mejorarán y que hay ayuda y apoyo disponibles.

