



Lista de Control de Salud Mental

No subestimes el poder de un simple check-in. Ya sea que alguien esté pasando por un momento difícil o se sienta abrumado, acercarte puede ser un salvavidas. Una conversación con atención puede ayudarle a procesar lo que siente y a saber que no está solo.

Aquí tienes una lista de verificación rápida, para ti o para alguien que conoces, para ayudarte a reconocer las señales, iniciar una conversación y brindar apoyo cuando más importa.

1

Reconoce las Señales

- ☐ Aislarse de amigos o actividades.
- ☐ Cambios de ánimo o conducta
- ☐ Expresa desesperanza o estrés extremo
- ☐ Dificultad para concentrarse o más irritabilidad

2

Inicia la Conversación

- ☐ Haz preguntas abiertas:
 - "¿Cómo te has sentido últimamente?"
 - "He notado que has estado un poco diferente; ¿quieres hablar de eso?"
- ☐ Expresa preocupación genuina sin juzgar.

3

Responde con Apoyo

- ☐ Permítele compartir sin interrumpir.
- ☐ Valida lo que siente y pregúntale cómo puedes ayudar.
- ☐ Sugiere hablar con alguien o un grupo de apoyo, si le parece.

4

Comparte Recursos

- ☐ 988: Línea de Suicidio y Crisis (EE. UU.)
- ☐ Texto de Crisis: HOME al 741741
- ☐ Comparte grupos locales de apoyo o un consejero.

Consejos Simples y Esenciales que Pueden Cambiarlo Todo

Qué Decir (Y Qué Evitar)

- Prueba decir:**
- "Gracias por contarlo."
 - "¿Quieres ideas o prefieres que te escuche?"
 - "¿Qué te ayudaría ahora mismo?"
- Evita decir:**
- "Podría ser peor."
 - "Piensa en positivo."
 - "Estás exagerando."

El Plan de Seguimiento

El apoyo real es específico.

- Vuelve a consultar mañana.
- Ofrece ayuda para buscar apoyo.
- Ofrece algo concreto (aventón, comida, cubre tarea).
- Manténlo privado y respetuoso.