



# 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

- Permitele 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.