

Estar junto a alguien y ofrecerle empatía es uno de los mejores regalos que puedes ofrecer.

No estás solo en tus ganas de ayudar. Si necesitas más apoyo:

Contacta a Crisis Text Line enviando: LIV al 741741

Llama a la Línea Directa de Suicidio y Crisis: 988

¿Quieres saber más?
Visita nuestro sitio web:




Guía de discusión creada por
La Directora de salud mental del
Proyecto Liv, Susan Caso, MA, LPC.

© 2022 El proyecto Liv



The Liv Project es una organización sin fines de lucro que desarrolla herramientas creativas que fomentan conversaciones sin inhibiciones para cambiar el rumbo del suicidio juvenil.

thelivproject.org

 [@the_liv_project](https://www.instagram.com/the_liv_project)

**ESTOY PREOCUPADO
POR ALGUIEN.**

PREGUNTA. ESCUCHA. ACTÚA.

Una guía para una conversación sincera:

Cuando alguien está luchando con su salud mental, la soledad puede abrumarles. Puede ser difícil imaginar lo que alguien está pasando, y no es fácil saber qué hacer o decir, pero todo lo que se necesita es alguien que esté allí y muestre su preocupación y ganas de marcar la diferencia.

**Tú puedes ser esa diferencia para alguien.
Tú puedes: PREGUNTAR. ESCUCHAR. ACTUAR.**





Pregunta.

*Quando les preguntas,
las personas se sienten vistas.*

- Si sientes que algo está mal, probablemente lo esté.
- Cuando tienes miedo de preguntar, Es como si dijeras que su situación es tan terrible que ni siquiera puedes hablar de ello.
- No te conformes con escuchar «Estoy bien» y pregunta: «¿Qué está pasando?»
- Pregunta: «¿Has pensado en acabar con tu vida?»
- Pregúntale: «¿Tienes pensamientos de suicidio?»
- ¡No tengas miedo de preguntar!



Escucha.

*Quando las escuchas,
las personas sienten menos soledad.*

- Escucha atentamente para entender sus experiencias emocionales.
- Conecta con lo que dicen y aprécialo sin juicio.
- No tienes que resolver ningún problema: solo escucha.
- Hazles saber que es seguro compartir contigo.
- No tengas miedo de escuchar.



Actúa.

*Quando actúas,
demuestras que te importa.*

- Llama a la la Línea de Suicidio y Crisis 988 para encontrar a alguien que te escuche con compasión.
- Envía un mensaje de texto a Crisis Text Line y recibe apoyo confidencial y gratuito las 24 horas del día. Envía LIV a 741741.
- Quédate con la persona y acompáñala.
- Elimina cualquier medio o herramienta letal.
- Asegúrales que no son una carga.
- No tengas miedo de actuar.