



# Cambia la Conversación

con NAMI Central Texas

Hablar con un amigo o un miembro de la familia sobre la salud mental, no tiene que ser incómodo o intrusivo: usted está mostrándole a otras personas que a usted le importan su bienestar. ¡Ese gesto puede cambiar la vida!

Siga estos pasos para comenzar la conversación.

## 1. Recuerde estos datos sobre la salud mental

- 1 de cada 5 estadounidenses son afectados por enfermedades mentales, por lo que es muy común.
- Las condiciones de salud mental son trastornos del cerebro, no defectos de carácter o fallas de personalidad.
- En 90% de los suicidios, hay un problema de enfermedad mental que no fue tratada. Cuanto antes reciban tratamiento las personas, es menos probable que enfrenten una crisis.
- Los índices de éxito de tratamientos para la salud mental son similares a otras cuestiones de salud. ¡Las buenas noticias es que las personas pueden lograr salud y bienestar!

## 2. Conozca los signos de advertencia más frecuentes

- Preocupación o miedo excesivo
- Sentirse muy triste por más de dos semanas
- Pensamientos confusos o problemas de concentración y aprendizaje
- Cambios de humor extremos
- Sentimientos prolongados o fuertes sentimientos de irritabilidad o enojo
- Aislamiento: evita amigos y actividades sociales
- Cambios en dormir o en hábitos de comer o deseo sexual
- Dificultad en percibir la realidad: escuchar, ver o creer en cosas que no son reales
- Abuso repetido de alcohol o drogas
- Un miedo intenso en aumentar de peso o preocupación con su apariencia
- Pensamientos o actos de autolesión incluyendo planes para suicidarse
- Incapacidad en realizar actividades diarias o manejar problemas diarios y stress

### 3. Encuentre un espacio cómodo para compartir sus inquietudes

- Haga preguntas en un momento y en un lugar donde la persona se sienta cómodo. Este debe ser un lugar neutral, lejos de familiares, amigos o compañeros de trabajo.
- Usted está allí como amigo, y no como un experto en salud mental. Está bien si no saber qué decir o que hacer.
- Al preguntarle a alguien si se encuentra bien, usted no está haciendo el bienestar de la persona su exclusiva responsabilidad. Pero usted si podría ayudarle a ellos a obtener la ayuda que necesitan.

### 4. Haga preguntas y escuche activamente

A menudo, las personas que experimentan el comienzo de un problema de salud mental se sienten completamente solas. Escuche activamente y busque oportunidades para compartir información sobre la salud mental que usted ha aprendido. Nunca subestime el poder de simplemente estar allí para la otra persona. Aquí hay algunas preguntas que puedes probar:

- He notado que esta [durmiendo más, comiendo menos, etc.] ¿Está todo bien?
- Parece que está pasando por un momento difícil. ¿Como puedo ayudarle?
- Me preocupo por usted y quiero escucharle. ¿Qué quiere compartir sobre cómo se siente?
- ¿Quién o qué le ha ayudado en el pasado?
- He notado que parece [sin esperanza, desesperado]. A veces las personas piensan en el suicidio cuando se sienten de esta manera. ¿Usted piensas así?
- Puedo ayudarle a conectarte con un consejero o recursos en la comunidad que le puedan ayudar. Usted no tienes que hacer esto solo.

### 5. Seguimiento y obtener ayuda para salud mental

- Usted no está solo. Si alguien comparte que necesita ayuda, hay numerosos recursos en la comunidad que están disponibles:
  - Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255
  - Línea de Texto para Crisis: Envíe un mensaje de texto con la palabra NAMI al 741741
  - [namicentraltx.org/resources](http://namicentraltx.org/resources) o [namicentraltx.org/crisis](http://namicentraltx.org/crisis)
- Llame al 911 si alguien está en peligro de lastimarse a sí mismo o a otros.