

# Di Esto... Pero No Digas Esto

SanaMente: El Movimiento de la Salud Mental de California anima a que todo mundo reflexione acerca de la salud mental de sus seres queridos. Hablando abierta y honestamente acerca de la salud mental le comunica a nuestros seres queridos que los apoyamos. Las frases que siguen a continuación pueden ser útiles para entablar una conversación importante con alguien que esté enfrentando un reto de salud mental. Antes de iniciar una conversación con alguien que te preocupa, asegúrate de tener recursos a la mano incluyendo números telefónicos para el departamento de salud mental de tu condado y recursos para la crisis de suicidio.

Di esto...	...pero no digas esto
Estoy muy preocupado por ti y quiero que sepas que existe ayuda para ayudarte a superar esto.	¡Ánimo, que ya se te pasará!
<b>Comentarios como “ya se te pasará” pueden hacer que la persona se sienta peor. Asegura que la persona sepa que le importas. Es importante que sepa que tomas su situación seriamente y que estás muy preocupado por él, ya que esto te ayudará en tu esfuerzo por apoyarlo.</b>	
Me importas y quiero escucharte. ¿Qué es lo que quieres que sepa acerca de cómo te estás sintiendo?	Para de sentirte mal.
<b>Es importante saber distinguir entre el trastorno y la persona amada. Comentarios como este hacen que la persona se sienta culpable por lo que siente.</b>	
Parece que estás pasando por un mal rato. Quiero que sepas que no estás solo.	Siempre hay alguien que está peor que tú.
<b>Asegura que tus seres queridos se sientan apoyados. Un comentario negativo como este puede hacer que la persona piense que sus sentimientos no tienen importancia.</b>	
Quizás no pueda entender lo que estás sintiendo, pero te ofrezco solidaridad y te puedo encontrar ayuda.	Créeme que sé lo que estás sintiendo. Yo estuve deprimido una vez por varios días.
<b>Evita decir que sabes cómo se sienten, ya que esto niega su experiencia.</b>	
Me preocupa tu seguridad personal. ¿Has pensado en el suicidio?	No estás pensando en suicidarte, ¿verdad? (dicho a manera de broma)
<b>Pregunta directamente acerca del suicidio. El hablar acerca del suicidio no le mete la idea en la cabeza a una persona y generalmente sienten alivio. Preguntar directamente y utilizar la palabra “suicidio” establece que tú y la persona en riesgo están hablando acerca de lo mismo y le confirma a la persona que estás dispuesto a hablar acerca del suicidio.</b>	
Me importas demasiado como para guardar un secreto como este. Necesitas ayuda y yo estoy aquí para ayudarte a conseguirla.	No te preocupes, que no le diré a nadie. Tu secreto está seguro.
<b>No prometas discreción. Quizás la persona te pedirá que no le digas a nadie que está pensando en suicidarse. Quizás pienses que se molestarán contigo, pero cuando la vida de una persona está en riesgo, es más importante salvaguardar su seguridad.</b>	

Fuentes:  
<http://www.mentalhealth.gov/talk/friends-family-members/index.html>  
[ElSuicidioEsPrevenible.org](http://ElSuicidioEsPrevenible.org)