

# → DÓNDE COMENZAR ←

## COSAS QUE PUEDE DECIR CUANDO NO ESTÁ "BIEN"

Un simple "hola" suele ir seguido de un "¿cómo estás?" o "¿cómo te ha ido?", y la mayoría de las veces la respuesta es "bien". Pero, ¿qué pasa si estás luchando? Estas son algunas cosas que puede decir cuando no está bien.

NO ESTOY BIEN	QUIERO HABLAR DE ELLO	NO QUIERO HABLAR DE ELLO
Estoy pasando por algo en este momento.	¿Quieres tomar un café/almorzar/cenar y charlar más tarde?	Gracias por preguntar, pero no quiero entrar en detalles.
Gracias por preguntar. _____ me ha estado estresando últimamente.	¿Has oído hablar de _____ (algo de las noticias que te está molestando)?	Te lo agradezco, simplemente no estoy preparado/no tengo tiempo para hablar ahora mismo.
Tengo varias emociones profundas.	Me encantaría que me aconsejaras sobre algo.	Todavía estoy tratando de encontrar las palabras adecuadas.
No tengo un buen día/ Ha sido uno de esos días, bueno, semanas en realidad.	¿Puedo enviarte un mensaje de texto?	Ahora no estoy de humor para hablar. Gracias igualmente.
Me siento extraño.	¿Quieres dar un paseo conmigo?	No tengo ganas de hablar, pero aceptaré un abrazo.
Uh. No puedo dejar de pensar en _____.	Necesito desahogarme.	No quiero hablar, pero no quiero estar solo. ¿Tienes tiempo para pasar un rato?
No muy bien, para ser honesto.	¿Tienes tiempo para escuchar?	¿Puedo acudir a ti cuando esté listo para hablar?
Me siento mal.	Tengo algunos problemas con _____. ¿Tienes tiempo para hablar?	Todavía estoy pensando las cosas.
Hoy no es mi día.	¿Puedo compartir algunas ideas contigo?	Por ahora, _____ hablemos de .
	¿Alguna vez te has sentido como _____ (como se siente)?	Me pondré en contacto cuando esté listo.

La vida puede ser un desafío, pero cada día no debería ser difícil ni estar fuera de su control. Si es así, hay esperanza y ayuda. Una forma gratuita, privada y sencilla de determinar si experimenta síntomas de alguna condición de salud mental es tomar una prueba de salud mental en <https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/>.

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.