

Aspectos básicos para brindar apoyo a los amigos

Los amigos pueden ser las personas ideales a quienes acudir en busca de apoyo. Tal vez estén atravesando situaciones similares y es posible que puedan brindarse ayuda mutua de una manera en que los adultos no pueden hacerlo. Estas son algunas herramientas y recursos que puedes usar para asegurarte de que tu amigo reciba el apoyo que necesita y tus necesidades también sean satisfechas.



Herramienta A.S.K.: reconocer, brindar apoyo, mantenerse en contacto

La herramienta A.S.K. (por sus siglas en inglés, o Pregunta) fue creada por Active Minds para que sirva de recurso útil al momento de brindar apoyo. Ya sea que estés brindando apoyo a un amigo en persona o de forma virtual, recuerda preguntar lo siguiente:

- **Reconoce** que lo que está atravesando tu amigo debe ser difícil. Hazle saber que puede contar contigo para escucharlo y que es lógico que se sienta así.
- **Bríndale apoyo** a tu amigo. Para esto, escúchale antes de responder. Repite lo que te ha dicho para comprobar que has entendido. Deja que tu amigo tome la iniciativa y te diga lo que necesita. Hazle preguntas abiertas para obtener información que te permita saber cómo puedes brindarle ayuda.
- **Mantente en contacto** proponiendo un plan que les permita volver a encontrarse. El encuentro puede ser en persona, por chat o a través de redes sociales. Agrega un recordatorio a tu calendario para comunicarte con ellos cuando lo planeaste.

Es importante que recuerdes cuidar de tu propia salud mental mientras brindas apoyo a tu amigo. Puedes establecer límites saludables para ti mismo determinando a qué estás dispuesto a dedicarle energía y a qué no. Puedes encontrar formas de brindar apoyo a tu amigo donde sus necesidades se vean mutuamente satisfechas, especialmente cuando ambos pueden estar haciendo malabarismos con varias responsabilidades a la vez.

Lo que debes y no debes hacer

- **No debes:** Sentir que, al hablar con tu amigo, debes usar formalidades o seguir un guion. Decir, por ejemplo, "No tengo la capacidad para realizar un trabajo emocional en este momento" puede parecer forzado o antinatural.
- **Debes:** Usar palabras con las que ambos se sientan cómodos y que ambos puedan entender. Por ejemplo, puedes enviarle un mensaje que diga: "Para ser sincero, no creo estar en un buen momento para ayudarte ahora. ¿Podríamos hablar a la salida de la escuela?".
- **No debes:** Interrogar o molestar a tu amigo haciéndole muchas preguntas sobre la situación que está atravesando.
- **Debes:** Darle espacio para que te cuente lo que le resulte cómodo contarte. Podrías decir, por ejemplo: "No tienes que contarme nada que no quieras, pero me importa y estoy dispuesto a escucharte si quieres contármelo".
- **No debes:** Dominar la conversación relacionando todo con experiencias propias que sean similares. Evita decir, por ejemplo: "Entiendo perfectamente. Pasé por algo similar y así fue como lo superé...".
- **Debes:** Hacerle saber que entiendes y respetas su experiencia. Podrías decir algo como: "No puedo imaginarme por lo que estás pasando, pero entiendo lo difícil que debe de ser. Nunca se siente bien que te traten así".

Brindar apoyo en persona

Brindar apoyo a un amigo cara a cara puede resultar difícil, especialmente si nunca lo has hecho antes. Pero hay algunas formas de hacer que sea más fácil:

- **Encuentra un lugar cómodo** para hablar con tu amigo u ofrecerle tu apoyo. La privacidad y el nivel de ruido son importantes. En lugares donde otras personas puedan escuchar lo que tu amigo dice, podría ser menos probable que hable libremente. Tampoco deberías elegir un lugar que sea tan ruidoso que tengan dificultades para escucharse. Podrías intentar preguntarle si quiere ir a un parque o comer algo después de la escuela.
- **El lenguaje corporal** es una parte importante al momento de ofrecer apoyo a un amigo en persona. Si escuchas a tu amigo con los brazos cruzados, es posible que sienta que lo estás juzgando. Si estás prestando atención a algo en tu teléfono, es posible que tu amigo piense que te aburre lo que tiene para decir. Sin embargo, sentarte sin cruzarte de brazos mientras mueves tu cabeza en aprobación cuando tu amigo habla demuestra que estás escuchando y estás atento a lo que dice. Es importante recordar que no existe una forma “correcta” de posicionarte, siempre y cuando te resulte natural y demuestres que te preocupas.
- **El tono** es otra cosa que entra en juego cuando se brinda apoyo en persona. El tono de voz de alguien puede darte una pista sobre cómo se siente posiblemente. Es posible que notes que suena más frustrado o triste de lo habitual. También puedes hacer todo lo posible para mantener un tono imparcial y afectuoso mientras brindas apoyo.
- **Los clubes escolares** que se enfocan en la salud mental pueden ser un lugar ideal para encontrar apoyo para ti mismo y para los demás. Si es posible, recomienda que el club haga un “chequeo” al comienzo de cada reunión, donde todos puedan compartir cómo se sienten en una escala del 1 al 5. De esta manera, puedes ver cómo se sienten tus amigos y puedes hacer un seguimiento con ellos después. Puedes decir, por ejemplo: “Durante el chequeo, me di cuenta de que usaste un ‘2’ para describir cómo te sentías hoy. Si necesitas hablar, cuenta conmigo”.



Brindar apoyo de forma virtual

Ofrecer apoyo de forma virtual puede resultar menos estresante y permitir conversar con más calma. Sin embargo, también puede resultar difícil saber qué tono o lenguaje corporal está usando la persona. Estas son algunas herramientas que te ayudarán a brindar apoyo de forma virtual:

- **Enviar mensajes por chat o redes sociales** puede ser una excelente manera de ofrecer apoyo a tu amigo. Puedes preguntarle cómo se siente, pero de una manera que le resulte menos incómoda. Este es un ejemplo de cómo puedes hacer esto:
 - Tú: "Te veías deprimido hoy. Solo quería que supieras que, si necesitas algo, cuentas conmigo".
 - Tu amigo: "Sí, hay algo que necesito decir y desahogarme. ¿Podemos ir a caminar mañana?".
 - Tú: "Me alegra que me lo digas. Lo siento, estoy ocupado mañana, ¡pero me encantaría salir a caminar el miércoles!".
 - Tu amigo: "Genial, gracias. Me ha resultado difícil encontrar motivación últimamente, así que me sirve tener un plan".
 - Tú: "Por supuesto. ¡Nos vemos pronto! Mientras tanto, no dudes en enviarme un mensaje si necesitas hablar con alguien".
- **Usa emojis, gifs y memes** para responder a algo que hayan compartido o como una forma de preguntarle cómo está. Esto puede romper el hielo al intentar iniciar una conversación difícil. Los emojis, gifs y memes pueden ayudar a comunicar un tono que puede ser difícil de expresar a través de mensajes de texto o chats. También pueden ser útiles si las personas se sienten más cómodas expresándose con imágenes en lugar de palabras. Sin embargo, asegúrate de que no sea algo que se burle de cómo se siente o que le haga sentir que no es lógico que se sienta así.
- **Jugar juegos en línea** juntos puede ser otra forma de iniciar una conversación. Si tú y un amigo suelen jugar un juego en línea en particular, pueden escribirse o hablar mientras juegan. Puedes preguntar algo tan simple como "¿Cómo estás?" o "¿Estás bien? Te noto distinto últimamente". Si es un tema que a tu amigo le resulta difícil de hablar, jugar mientras conversan puede ayudarlo a sentirse menos nervioso.
- **Las notas de voz** o los mensajes de audio te dan a ti y a la otra persona tiempo para pensar. Es como hablar por teléfono, pero ambas personas tienen todo el tiempo que necesitan para escuchar lo que dice la otra persona y responder. Esto puede hacer que la conversación sea más fácil porque puedes escuchar el tono de voz de la otra persona, pero puedes hablar a un ritmo mucho más lento que en una llamada telefónica normal.



Si tú o un amigo tienen problemas de salud mental, pueden ingresar a mhascreening.org y realizar una prueba de salud mental anónimo, gratuito y privado.

Solo toma unos minutos y, una vez que hayas terminado, recibirás información sobre los próximos pasos que puedes seguir de acuerdo con los resultados.

¿Qué más puedo hacer para brindarle ayuda?

A continuación, se muestran algunos ejemplos de cómo puedes ofrecer tu apoyo día a día:

- **Planea hacer juntos una actividad que ambos disfruten**, como jugar videojuegos, hacer manualidades, practicar deportes o tener pasatiempos, etc.
- **Hacer la tarea juntos** para reducir el estrés en la escuela.
- **Ayudarle con las tareas del hogar** (si es seguro hacerlo).
- **Crea una rutina con tu amigo**, como salir a caminar un rato todos los días, enviarle mensajes de texto después de la escuela o almorzar en el mismo lugar. Esta rutina puede ayudar a tu amigo a sentirse tranquilo y seguro. También le permite saber que cuenta con tu compañía periódicamente.
- **Incorpora chequeos de salud mental a tu conversación cotidiana**, como si quisieras saber cómo está su familia o cómo les va en los clubes escolares.



¿Qué debo hacer si mi amigo necesita más de lo que puedo dar?

Si tu amigo acude a ti con una situación que parece demasiado compleja como para que puedas manejarla (por ejemplo, acoso, autolesión, abuso, etc.), es posible que no sepas qué decir. Puede ser difícil encontrar las palabras adecuadas para decirle que te preocupas por él, pero que no eres la persona ideal para ayudarlo. Estos son algunos consejos que pueden ser útiles:

- **Establece tus límites y comunícalos:** Cuando un amigo acude a ti con una situación difícil, es posible que sientas ganas de hacer todo lo posible para ayudarlo, sin importar lo que cueste. Pero es bueno recordar que no eres la única persona que puede ayudarlo. Identificar y comunicar lo que puedes hacer y lo que no puedes hacer ayudará a ambos a saber qué expectativas tener. Esto también ayuda a la hora de satisfacer tus propias necesidades mientras brindas apoyo a tu amigo. Por ejemplo, es posible que tu amigo quiera hablar por teléfono sobre lo que está pasando hasta altas horas de la noche. Puedes decirle a tu amigo que te encanta hablar por teléfono con él, pero que debes cortar la comunicación a las 9 p. m. para poder descansar. Habla sobre cuándo volverán a comunicarse para que sepa que cuenta con tu ayuda.
- **Habla sobre quién más podría brindarle ayuda:** El desafío que está atravesando tu amigo puede requerir el apoyo de un adulto. Ese adulto de confianza puede asegurarse de que tu amigo esté seguro, protegido y reciba la ayuda que necesita. Puedes hablar con tu amigo sobre a quién acudir. También puedes hablar sobre lo que podría pasar si tu amigo habla con esta persona para que no se sorprenda si se toman otras medidas después. Si quieres que tu amigo se sienta menos nervioso, puedes ofrecerle acompañarlo a hablar con ese adulto.
- **Bríndale recursos:** Puede que no seas un experto en el problema que tu amigo está intentando resolver, pero puedes compartir recursos de personas que sí lo son. Por ejemplo, podrías decir: "No estoy seguro de ser la persona adecuada para ayudarte con esto. Pero te puedo dar información sobre quién PUEDE brindarte ayuda". Esto le permite saber que te preocupas y le brindas las herramientas que necesita para seguir adelante. Consulta la página siguiente para obtener una lista de recursos.
- **Cuídate:** A veces, cuando un amigo comparte contigo información difícil, puedes sentir tristeza o preocupación. Puede ser muy difícil de manejar, especialmente si tu amigo te ha pedido que mantengas la situación en secreto. Para procesar tus sentimientos, puedes intentar escribir en un diario o [comunicarte con una línea de asistencia directa anónima](#). También puedes reservar tiempo para realizar algunas actividades que te ayuden a relajarte.



Recursos para obtener ayuda



Si tu amigo tiene pensamientos suicidas, puede usar estos recursos:

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Teléfono: 988 (Asistencia disponible en español e inglés)

Teléfono para sordomudos: 800-799-4889

Sitio web: 988lifeline.org/chat

Crisis Text Line

Mensajes de texto: enviar la palabra HELLO al 741741, si habla en inglés, o AYUDA al 741741, si habla en español.

Sitio web: crisistextline.org

YouthLine (Línea de asistencia para adolescentes en situaciones de crisis)

Teléfono: 877-968-8491

Mensajes de texto: enviar la palabra teen2teen al 839863

Horarios de atención: los asistentes adolescentes atienden de 4 a 10 p. m., hora del Pacífico. Los asistentes adultos atienden las 24 horas, los 7 días de la semana.

Sitio web: theyouthline.org

Si tu amigo es parte de la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales, transgéneros, transexuales, travestis y queers (LGBTQ+, por sus siglas en inglés) y se encuentra en crisis, puede usar estos recursos:

Trans Lifeline

Teléfono: 877-565-8860

Horarios de atención:

10 a. m.-6 p. m., hora del Pacífico

11 a. m.-7 p. m., hora de la Montaña

12 a. m.-8 p. m., hora Central

1 p. m.-9 p. m., hora del Este

Sitio web: translifeline.org

Si tu amigo te cuenta que está sufriendo abuso o ha sido testigo de abuso, puede usar estos recursos:

Childhelp (Línea directa de abuso infantil)

Teléfono o mensajes de texto: 800-422-4453

Sitio web: childhelphotline.org

Love is Respect Línea de Ayuda Nacional de Agresión para Parejas Adolescentes

Teléfono: 866-331-9474

Mensajes de texto: enviar la palabra LOVEIS al 22522

Sitio web: loveisrespect.org

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica

Teléfono: 800-799-7233

Mensajes de texto: enviar la palabra START al 88788

Sitio web: thehotline.org

Línea Directa Nacional contra la Agresión Sexual

Teléfono: 800-656-4673

Sitio web: rainn.org/about-national-sexual-assault-telephone-hotline

Si tu amigo se ha escapado o está pensando en escaparse, puede usar estos recursos:

Línea Nacional de Niños Fugitivos

Teléfono o mensajes de texto:

1-800-786-2929

Sitio web: 1800runaway.org