

HOJA DE TRABAJO: HABLANDO CON SUS SERES QUERIDOS SOBRE LA SALUD MENTAL

Usted merece tener el apoyo que necesita para su salud mental. Hablar con los seres queridos puede ser un buen primer paso. Utilice esta hoja de trabajo para ayudarlo a hablar con su familia sobre la salud mental

LO QUE PUEDE HACER.

Reserve un espacio para sentir primero, y luego avance hacia la búsqueda de una forma de expresar sus sentimientos.

¿Qué sentimientos y pensamientos le vienen a la mente en este momento?

Nombre al menos un hecho importante que quiera que alguien en su vida sepa sobre su situación:

¿Cuál es la mejor manera de comunicarse? (Marque cualquiera de las casillas siguientes)

Verbalmente

- ☐ En persona
- ☐ A través de una llamada telefónica
- ☐ A través de mensajes de voz
- ☐ A través de Facetime

A través del arte

- ☐ A través de la música
- ☐ A través de la danza
- ☐ A través del arte visual

A través de la escritura

- ☐ A través de un mensaje de texto
- ☐ A través de una carta
- ☐ A través de la poesía

A través de algo más

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Entienda con quién se siente más cómodo. Piense con qué persona querida pasa más tiempo y quién lo comprende cuando necesita ser realista.

Nombre al menos una persona que lo haya apoyado en su vida de alguna manera y que pueda estar disponible en un futuro próximo para conversar:

Empiece con lo que sabes y luego formule preguntas para comprender mejor.

Nombre al menos una razón por la que quiere hablar de esto:

Quando termine esta conversación, ¿qué quiere sacar de la situación?

¿Cuáles son las preguntas que pueden surgir para usted o para la otra persona durante esta conversación?

¿Sobre qué podría necesitar esta persona más información? (Marque todo lo que corresponda)

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Salud mental | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Cómo me siento | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Cómo nos afecta | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Qué hacer a continuación | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Cómo responder | |

*SUGERENCIA: Encuentre recursos sobre la información que necesita en mhanational.org/bipoc/es

¿Cómo cree que responderá esta persona?

*SUGERENCIA: Si cree que las emociones exacerbadas pueden obstaculizar su conversación, considere la posibilidad de escribir lo que quiere decir con antelación y entregar este documento a la persona con la que quiere hablar

Encontrar un terreno común puede ser una buena manera de ayudar a otra persona a sentirse más a gusto al hablar. ¿De qué manera puede relacionar esta información con su interlocutor?

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Conectarse con su fe | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Conectarse con su comunidad | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Conectarse con sus valores | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Conectarse de nuevo con su cuidado y amor por mí | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |

RESUMEN

Observe sus respuestas anteriores y escriba aquí un guión de lo que quiere decir. No dude en utilizar más hojas de papel si es necesario.

*CONSEJOS:

- Utilice las frases "me siento..." para ayudar a expresar mejor su punto de vista
- Recuerde que está bien no saber cómo actuar o qué decir. Aprenda a aceptar la frase "no tengo todas las palabras todavía..."