

Consejos para una conversación significativa.



No estamos solos. El hablar con amigos o seres queridos sobre nuestras experiencias y sentimientos nos puede ayudar a sobrellevar los momentos difíciles. Usa estos consejos y sugerencias para iniciar la conversación.

- ▶ Sé flexible en la forma. La conversación puede ser por teléfono o en persona (a 6 pies o 2 metros de distancia y con tapabocas, según lo recomendado). Puedes intentar hacer una videollamada. Hay diferentes tecnologías de videoconferencia que puedes usar sin ningún costo, dependiendo de tu teléfono celular, tableta o computador.
- ▶ Prepárate para escuchar. Quizás te ayude dejar a un lado las cosas que pueden distraerte.
- ▶ Haz preguntas abiertas. Usa las preguntas a continuación para iniciar la conversación. Quizás quieras compartir tus propias experiencias primero para iniciar.
- ▶ Demuestra tu interés y tu apoyo empleando frases como “te entiendo”, o “cuentas conmigo” o “es una situación difícil. ¿Cómo te puedo ayudar?” Todos necesitamos que se nos escuche y que nuestros sentimientos sean reconocidos.
- ▶ Termina con un tono positivo. Cierra la conversación con algunas palabras alentadoras y haz un plan para que se mantengan conectados.
- ▶ Si tu o tus familiares, amigos o vecinos están en crisis o necesitan ayuda inmediata, visita www.quehacerahora.org/recibeayuda.



Consejos para iniciar la conversación

- ▶ ¿Cómo te sientes?
- ▶ ¿Cómo te va en estos días?
- ▶ ¿Cómo estás manteniendo el contacto con tus familiares y amigos?
- ▶ ¿Qué estás haciendo para sobrellevar la situación?
- ▶ ¿Qué estás haciendo para cuidarte a ti mismo?
- ▶ ¿Hay cosas que podemos hacer juntos para ayudarnos mutuamente?