

## ¿qué es esto?

Esta presentación está aquí para ayudar a todos a practicar cómo ayudar a un amigo que está luchando con su salud mental.

**alza la voz**  
¡actúa con más fuerza!

## ¿por qué?

Los adolescentes suelen acudir a sus amigos o compañeros antes que a un adulto cuando tienen problemas de salud mental, pero algunos no se atreven a buscar ayuda porque tienen miedo de ser una carga. Si practicas cómo ayudar a un amigo y qué decir, podrás sentirte con más confianza de acercarte tú primero a un amigo que pueda necesitarte. Podrías ayudar a salvar una vida.

## ¿qué le digo?

Cuando te acerques a un amigo para ver cómo está, es mejor hacerlo **desde la comprensión y la empatía**. En lugar de decir algo que pueda parecer un juicio de valor («Estás actuando de forma extraña»), **puedes decir lo que ves** («He notado que no has venido a entrenar últimamente» o «Parece que estás más callado de lo habitual»). Luego, **hazles saber que te preocupas por ellos** y que estás ahí para escucharles («Estoy aquí si necesitas algo» o «Me preocupo por ti y quiero ayudar»).

Si no se sienten cómodos hablando de sus problemas, no pasa nada: diles que estás ahí si alguna vez quieren hablar y **ofréctete a ir con ellos a hablar con otra persona** (por ejemplo, el orientador escolar, su profesor favorito u otro amigo). Recuerda: puedes estar ahí para tus amigos, pero **no puedes hacerlo todo, y es posible que necesiten más de lo que tú puedes dar**. Puedes ayudar a iniciar la conversación y ayudarles a conseguir la ayuda que necesitan.

**¿qué dirías si recibieras el mensaje del póster de tu amigo?**