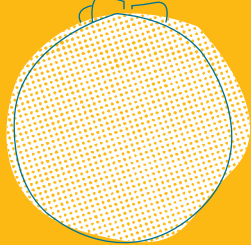


Robbie's Hope

MANUAL PARA ADULTOS



UNA GUÍA DE JÓVENES
SOBRE CÓMO
HABLAR CON JÓVENES

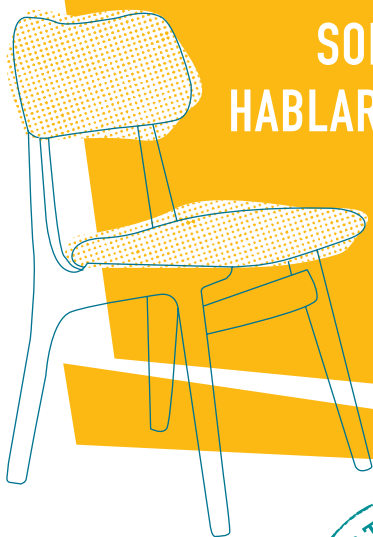


tabla de contenido



Disponible en español en robies-hope.com

02

INTRODUCCIÓN

04

SOBRE LA GUÍA

06

SABER CUÁNDO TENER LA CONVERSACIÓN

08

ELEGIR EL LUGAR Y EL TIEMPO APROPIADO

10

INICIANDO LA CONVERSACIÓN

14

NAVEGANDO LA CONVERSACIÓN

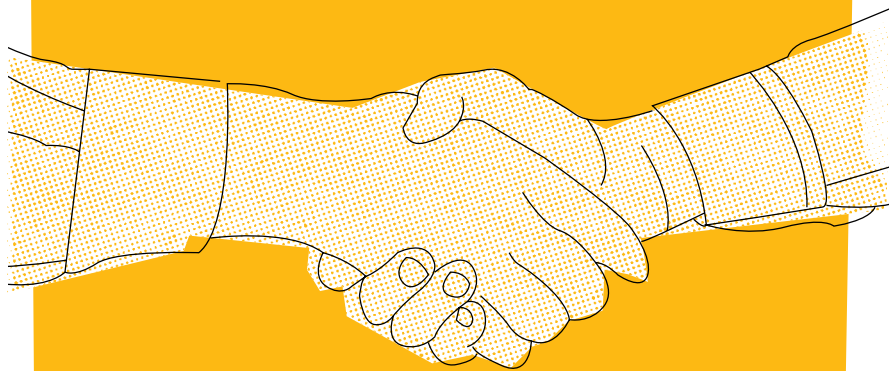
18

FINALIZANDO LA CONVERSACIÓN

22

CONTINUACIÓN DE LA CONVERSACIÓN

introducción



PADRES Y ADULTOS DE CONFIANZA

Nuestro hijo Robbie murió por suicidio el 11 de Octubre de 2018. Ese día será por siempre grabado en nuestros corazones y mentes — el momento en que nuestras vidas cambiaron para siempre.

Robbie tenía 15 años, era un estudiante de primera año en la escuela preparatoria. Fue un gran estudiante sobresaliendo en todas sus clases, especialmente matemáticas. Robbie siempre se encontraba en casa en la piscina o en los campos practicando sus favoritos dos deportes que amaba profundamente, la natación y el tenis. Rodeado de amigos en los partidos, estaba lleno de alegría. Robbie siempre será recordado por su gracia, amabilidad con los demás, ingenio y alegre presencia. EL siempre estaba cuidando a los demás y poniéndolos antes de él mismo.

A pesar de su don de llevar amor y alegría a los demás, Robbie estaba sufriendo en la oscuridad, luchando en privado con un dolor increíble, sin saberlo nosotros, su familia, maestros, entrenadores y sus amigos más cercanos.

Nunca supimos que Robbie estaba luchando; nunca le preguntamos. Asumimos que porque era exteriormente feliz y exitoso que sus sentimientos internos y emociones lo eran también.

Nuestro mayor arrepentimiento en la vida es que nosotros nunca tuvimos esa conversación.

Los jóvenes de Robbie's Hope han invertido su energía en escribir este manual que refleja cómo les gustaría que un adulto interactúe con ellos en este tema y otras conversaciones difíciles. Proporciona una guía y ayuda para comenzar la conversación. No se preocupe que su conversación sea perfecta, con guiones o sin problemas. Le prometemos que no lo serán. Simplemente haz el primer paso y luego sigue intentándolo una y otra vez.

También nos gustaría enfatizar que este guía no es solo para los padres. Muchos jóvenes preferirían tener estas conversaciones con otros adultos de confianza: entrenadores, maestros, líderes de grupos juveniles, mentores.

Tome este primer paso que puede hacer toda la diferencia en la vida de un joven.

Con amor y ESPERANZA,
Jason y Kari Eckert

SOBRE LA GUIA

Existen muchos recursos profesionales sobre cómo hablar con los jóvenes sobre estos temas y cuestiones críticas. Con esta guía, aspiramos a agregar una nueva perspectiva a la narrativa.

Este guía fue creada por jóvenes para ayudar a los padres y a otros adultos o personas de confianza - maestros, entrenadores, líderes de grupos juveniles y mentores - a iniciar y navegar conversaciones en curso con los jóvenes en sus vidas. Es un reflejo de cómo ellos, los jóvenes, querían que un adulto de confianza participara en estas conversaciones con ellos.

Cuando entres en una conversación ten una mente abierta. Hay una alta probabilidad de que escuches cosas del joven que no esperabas. Se flexible, escuche y ajuste su enfoque. Finalmente, sea paciente. Bien puedes tener estas conversaciones docenas de veces, y a la 25ª vez puede ser la que hace la diferencia.

Recuerde que esto es solo una guía, no son reglas duras ni rápidas. Los jóvenes dicen que no hay respuesta única para todos. Entonces, use su intuición sobre sus preferencias individuales y ajuste su enfoque basandose en sus reacciones a lo largo de la conversación según sea necesario. En otras palabras, siga su instinto. Si esto fuera tan simple como seguir un proceso de cinco pasos, esta guía sería mucho más corta.

Por último, sepa que lidiar con sentimientos de depresión y ansiedad es normal para la mayoría de los jóvenes y que tener estos sentimientos no necesariamente equivale a la depresión crónica o ansiedad.

Independientemente de si las emociones van y vienen, les están afectando seriamente a su bienestar mental, o potencialmente indican un mayor riesgo de autolesión física, es fundamental tener estas conversaciones más temprano que tarde, para hacerles saber que tienen su amor y apoyo, y que Está Bien No Estar Bien.

Este manual es parte de nuestros esfuerzos en Robbie's Hope para cumplir con nuestra misión de reducir las tasas de suicidio de jóvenes a la mitad para el año 2028 motivando e inspirando a participar en el tipo de conversaciones proactivas, constructivas y continuas que pueden verdaderamente salvar vidas.

Gracias por leer.



SABER CUÁNDO TENER LA CONVERSACION

Antes de pasar a consejos útiles, primero es necesario entender cuándo es importante o crítico tener la conversación.

Si le preocupa que haya un riesgo inminente de seguridad para algún joven, por favor llame al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en
800-273-8255

CUANDO ES IMPORTANTE TENER LA CONVERSACIÓN

- Regularmente, cuando no hay signos en absoluto. Creando un diálogo abierto hará que el joven se sienta cómodo viniendo a ti en el futuro.
- Después de la cobertura de noticias o la mención de depresión o suicidio.
- Si un amigo o familiar ha expresado signos de depresión y ansiedad.
- Si el joven ha expresado sentirse abrumado en la escuela y/ o tener un “plato lleno de actividades.”

CUANDO ES CRÍTICO TENER LA CONVERSACIÓN

- Si nota cambios drásticos en el estado de ánimo, el comportamiento, la personalidad, los hábitos de sueño, comer más o menos alimentos, aislarse o pasar mucho tiempo en su habitación.
- Si alguien que conoce muere por suicidio.
- Alrededor del aniversario de una muerte por suicidio o importante días festivos.
- El joven parece triste o retraído de situaciones sociales, amigos o familiares, o está distante con otras personas.
- El joven parece haber perdido interés en actividades que antes eran emocionantes.
- Signos de tristeza, vergüenza, ira, depresión, ansiedad.
- Comportamiento fuera de control o comportamientos raros.
- Un descuido atípico de la atención personal o ajena.
- Miedo repentino y abrumador sin razón, preocupaciones intensas o miedos que afectan las actividades diarias.
- Ver, escuchar o creer cosas que no son reales.
- Uso excesivo de drogas, vapeo o alcohol.
- Dificultad de concentración o quedarse quieto.
- Un amigo del joven le dice que él o ella está teniendo sentimientos y pensamientos de depresión, ansiedad o suicidio.
- Un cierre inmediato y abrupto de la conversación cuando se inicia.
- Intentar hacerse daño o planear hacerlo.

ELEGIENDO EL LUGAR Y EL TIEMPO APROPIADO

También es importante determinar el mejor entorno, ubicación y tiempo para comenzar la conversación.

ENTORNO Y UBICACIÓN

Los jóvenes dicen que no hay solo una respuesta única para todos. Aquí hay algunos temas para pensar acerca de cómo determinar el mejor lugar para hablar.

1. Use su intuición para determinar dónde el joven podría estar más cómodo.
2. Pregunte directamente qué prefiere el joven.
3. Si no puede preguntar, piense en lugares en los que ha tenido conversaciones en el pasado: ¿Dónde o en cual sitio se sintió cómodo el joven al expresarle sus sentimientos? ¿Dónde o en cual sitio se sintió incómodo o cerrado el joven?
4. Considere lugares y entornos que podrían hacer que el joven se sienta atrapado (el dormitorio o la sala). Considere los lugares que ofrecen una “ruta de escape” si el joven se siente incómodo y quiere terminar la conversación. Por ejemplo, algunos jóvenes dicen que un viaje en automóvil no es un ambiente apropiado porque se sienten atrapados. Otros dicen que un viaje en automóvil podría ser un buen lugar porque el contacto visual no es necesario, y que hace que la conversación se sienta menos formal o incómoda.

ENCONTRANDO EL TIEMPO APROPIADO

Los jóvenes dicen que es mejor elegir un momento en el que no haya prisa ni compromisos u otros lugares donde estar y no haya personas alrededor que puedan hacerlos sentir incómodos.

NO TENGA LA CONVERSACIÓN

- En lugares públicos con alboroto y distracciones.
- Cuando los jóvenes están cerca de sus amigos.
- Cuando los jóvenes están en la escuela y pueden sentirse cohibidos.
- Alrededor de cualquier persona con la que el joven no confíe o se sienta cómodo.
- Cuando hay otros compromisos de tiempo, no quieren sentirse apurados.





los jóvenes quieren ser escuchados,
no decirles cómo sentirse

INICIANDO LA CONVERSACIÓN

Una vez que haya identificado la ubicación y la hora apropiada, estos consejos pueden ayudar a garantizar que el joven se sienta cómodo expresando sus emociones.

- *Haga que sea una conversación entre dos personas.* Prepárate para pedir muchas preguntas y estes listo a escuchar, sin interponer tu propio consejo.
El joven quiere ser escuchado, no decir cómo sentirse.
- *Prepárese para hacer preguntas que no puedan responderse con un simple “sí” o “no.”* Por ejemplo, “¿Qué hiciste hoy en la escuela?” vs. “¿Tuviste un buen día en la escuela?”
- *Facilitar la conversación.* Comience con una pregunta fácil y luego pase a las más difíciles. Algunos jóvenes niegan sentimientos si inicialmente se les pregunta: “¿Estás o te sientes deprimido?” porque no quieren decepcionarte ni ser vistos negativamente.
- *Después de hacer una pregunta, deténgase y escuche.* Permita el silencio. Durante el silencio el joven está tratando de averiguar qué decir.
- *Cuente en silencio hasta 10 segundos después de cada pregunta.* Esto le da tiempo al joven para pensar y responder. El silencio es cuando ocurre el “trabajo pesado” de la conversación.
- *Sea vulnerable a compartir experiencias personales.* Está bien dar ejemplos específicos que muestran que entiendes por lo que están pasando, pero no te hagas cargo de la conversación. Mantenga sus comentarios cortos y vuelva a centrarse en el joven rápidamente. **¡Esta conversación es sobre el joven, NO de usted!**
- *Use un tono de voz relajante.* Sonar fuerte o áspero puede hacer que el joven se cierre.
- *Sea consciente de sus expresiones faciales y lenguaje físico.* El joven puede sentir decepción y juicio basado en tus acciones físicas.
- *Prepárese para que el joven evite la conversación.* Si no están listos para hablar, no lo fuerces pero tampoco te rindas. Comunica tu deseo de encontrar un mejor momento y lugar para hablar.
- *Expresa tu amor y apoyo.* Asegúrele al joven que nada de lo que digan lo hará causar decepción o juicio. Puedes comunicar esto a través de ambas palabras y lenguaje físico.
- *Reconozca que está bien no estar bien.*

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

COSAS PARA EVITAR DURANTE LA CONVERSACIÓN

- *NO salte a conclusiones o juicios.* Si el joven siente que está siendo juzgado o que está tratando de “arreglarlos”, pueden cerrarse.
- *NO obligue al joven a hablar.* Crea una opción para que hablen. Por ejemplo, haga una pregunta como “¿Tienes tiempo para hablar?” Si el joven dice “no”, pregunte “¿Cuándo será el mejor tiempo para hablar?”
- *EVITE comparar su experiencia como joven.* Tu experiencia y adolescencia no es útil en este contexto y puede frustrar al joven. El mundo en que nuestros jóvenes viven hoy y las presiones que experimentan en muchos respetos son irrelevantes para los adultos.
- *NUNCA haga bromas sobre ansiedad, depresión o suicidio.*
- *NO sugiera de ninguna manera que el suicidio es una salida para los débiles.*

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

1. **Un error común es que iniciar una primera conversación puede plantar pensamientos suicidas.** Pero los jóvenes, respaldados por la investigación de profesionales psicólogos, dicen que esto simplemente no es cierto.* Entonces, si tienes legítimas preocupaciones, ninguna en absoluto, o asumir “mi hijo es solo un joven”, es crítico para ser proactivo. **La fuerza que se necesita para crear líneas abiertas de la comunicación ahora es mucho menos difícil que el dolor emocional de perder un hijo al suicidio.**
2. Los jóvenes a menudo expresan que quieren hablar o pedir ayuda, pero no por miedo a ser enajenado o juzgado. Es importante expresar tu amor incondicional y apoyo. Los jóvenes dicen que algunos de los temas más difíciles para hablar incluyen: inseguridades incluyendo imagen física, problemas de amistad / relación, temores sobre el futuro, presiones en la escuela y los deportes, ser una decepción para usted, y algo que hiciste que los lastimó. Miedo, culpa, ansiedad, vergüenza y no querer sentirse como una carga, lleva a los jóvenes a evitar estas conversaciones con padres y otros adultos de confianza. Emociones y devaluación de uno mismo vale la pena seguir construyendo hasta llegar a un punto de ruptura.
3. Si un amigo, entrenador o maestro de un joven es el que expresa preocupación sobre los sentimientos de depresión o pensamientos suicidas del joven, considere las consecuencias de decirle al joven el nombre de la

persona que le dijo. El amigo o adulto de confianza podría ser alguien a quien el joven podría recurrir—para obtener apoyo en el futuro: reconocer que expresaron preocupación podría alienar esa amistad.

4. Algunos jóvenes expresaron su incomodidad por haber sido preguntados directamente sobre sus propios sentimientos de depresión, ansiedad o suicidio. Puede hacerlos sentir defensivos. Algunos prefieren que los padres y los adultos de confianza participen fácilmente en la conversación. Preguntando algo como: “¿Conoces a alguien que parece tener problemas con depresión, ansiedad o pensamientos suicidas?”

Ejemplos de preguntas para iniciar una conversación

- *¿Qué hiciste hoy? Dime acerca de tu día. ¿Que es lo que te hizo feliz o angustiado hoy?*
- *He notado que podrías estar abrumado. ¿Que te hace sentir abrumado?*
- *¿Qué podría estar estresándote?*
- *He notado que estas ____ (es decir, desconectando de tus amigos). Dime que piensas o sientes?*
- *¿Cuéntame acerca de las cosas que te hacen agotar tu energía?*
- *¿Cómo manejas todas tus responsabilidades? Sé que tienes muchas cosas, así que tengo curiosidad por saber cómo te está impactando.*
- *¿Qué necesitas sacarte del pecho?*
- *¿Escuchaste las noticias sobre ____ (amigo, medios de comunicación, etc.)? ¿Qué piensas? ¿Cómo te sentiste cuando escuchaste la noticia?*
- *¿A quién conoces que podría estar deprimido, sentir ansiedad o tener pensamientos de suicidio? ¿Cómo puedes relacionarte con ellos?*
- *En los últimos días, me di cuenta de que pareces distraído o preocupado. Estoy preocupado por ti ¿Que está pasando?... Cuéntame más.*
- *¿Qué te ha enseñado tu escuela sobre salud mental y suicidio?*
- *¿Qué opinas sobre tu futuro?*
- *¿Qué es para ti sentirse desesperado o deprimido?*

* Dazzi, T., Gribble, R., Wessely, S. y Fear, N. (2014). ¿Preguntar sobre el suicidio y los comportamientos relacionados inducen ideas suicidas? ¿Cuál es la evidencia? *Medicina psicológica*, 44 (16), 3361-3363. doi:10.1017/S0033291714001299



camino hacia el éxito

NAVEGANDO LA CONVERSACIÓN

Una vez que haya comenzado la conversación, aquí hay algunos consejos útiles para hacerlo lo más productivo y cómodo posible. Recuerda que de lo que tu hablas es sensible, así que sé delicado con tus preguntas — **tu objetivo final es comunicar tu aceptación, amor y apoyo.**

- *Manténgase en modo interrogatorio.* Continúa haciendo muchas preguntas abiertas. Por ejemplo, pregunte “¿Cómo puedo apoyarlo?” vs. “¿Hay algo que pueda hacer por ti?”
- *¡Continúa ESCUCHANDO!* Tu silencio y falta de interrupción le muestran al joven que están siendo apoyados y sin juzgarlos. Sin embargo, algunos jóvenes expresaron que con demasiado silencio se pueden sentir incómodos. Recuerde la regla de “contar hasta diez” y usa tu intuición para reaccionar apropiadamente.
- *Continúe usando un lenguaje físico positivo.* Una expresión de desilusión puede hacer que el joven se cierre.
- *Este atento en la conversación.* Silencie y guarde todos los teléfonos para que no haya distracciones.
- *Prepárese para tomar un descanso.* Está bien detener, pausar o retomar la conversación más tarde, ya que se pueden agotar.
- *Respetar las diferencias entre género y edad.* Ser joven es diferente hoy de lo que era cuando creciste, y ciertamente es diferente para los chicos y chicas. Asegúrese de reconocer estos factores para no frustrar al joven al haciendo comparaciones injustas.
- *Dale al joven otros puntos de venta y recursos.* A veces es útil sugerir recursos externos que incluyen líneas directas de suicidio, grupos de salud mental u otras personas en las que el joven puede confiar y hablar. Consulte el reverso de este manual y el sitio web de Robbie's Hope para más información.

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

COSAS PARA EVITAR DURANTE LA CONVERSACIÓN

- *EVITE dar consejos.* Ofrecer consejos puede parecer una falta de empatía y entenderse que estás sacando conclusiones, o que asumes que tu sabes la respuesta. Hace que su hijo se cierre. Es mejor quedarse en un modo de cuestionamiento.
- *NO sugiera inmediatamente ayuda profesional.* Saltar directamente a “necesitas hablar con un terapeuta” puede cerrar la conversación de inmediato. A pesar de que este podría ser un buen próximo paso, no es útil aquí.
- *NO tome el control de la conversación.* Siempre debes tratar de dejar que el joven guíe donde va la conversación. Nunca te comuniques o hagas suposiciones sobre por qué el joven podría sentirse deprimido o suicida.
- *NUNCA juzgue al joven.* Nunca te involucre en ningún lenguaje que sugiera juicio, como “Te lo dije” o “Lo sabía” o expresar cualquier cosa que sugiera que debería “simplemente superarlo.”
- *NO exprese enojo, frustración o culpa personal* — ya sea hacia el joven o pareja, otro adulto o un amigo del joven.
- *EVITE usar lenguaje físico negativo.* Tenga cuidado de no mostrar signos de decepción, como poner los ojos en blanco o suspirar.
- *NUNCA sugiera que su hijo joven no debería tener estos pensamientos o sentimientos.*
- *EVITE seguir un guión o use citas motivacionales.*
- *EVITE referirse a las redes sociales como el problema.*
- *NO compare a su hijo joven con otros hermanos o amigos.*
- *NUNCA hagas bromas sobre sus sentimientos.*
- *NUNCA use amenazas o sobornos.*

deje que el joven guíe el flujo de la conversación

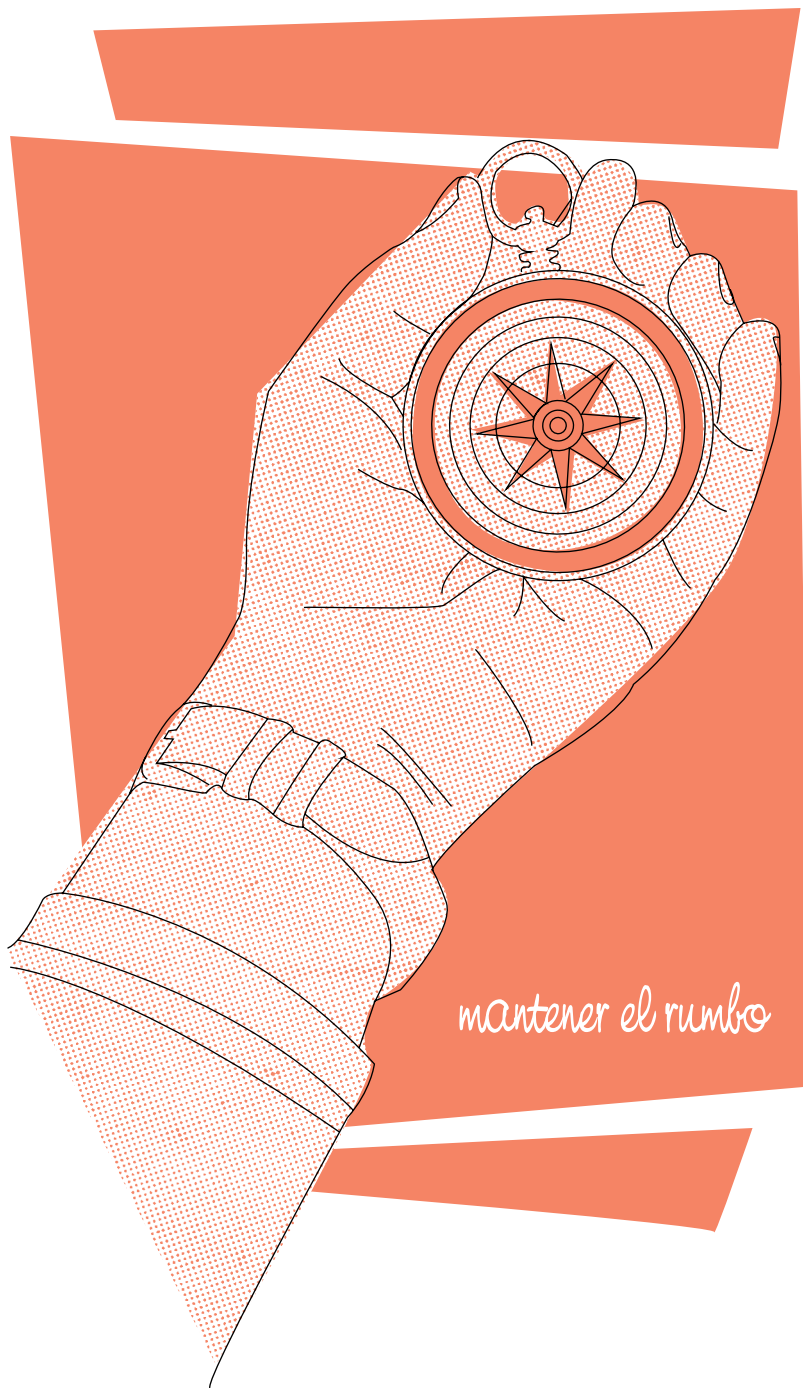
IMPORTANTE CONSIDERACIÓN

Como adulto de confianza, es importante mantener su conversación confidencial con el joven. Los jóvenes expresan que involucrar a otras personas (a menos que haya causa inmediata de preocupación) puede romper su confianza en usted y hacer no querer participar en futuras conversaciones. Es importante mantener esta confianza al hacerle saber al joven que usted está a su lado sin riesgo de exponer sus sentimientos hacia los demás.

**Si sientes que el joven está en crisis,
llame inmediatamente al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del
Suicidio al 800-273-8255.
Puede llamar conjuntamente a la Línea de Prevención
si eso proporciona comodidad al joven.**

Ejemplos de preguntas durante la conversación:

- *¿Puedes decirme más?*
- *Entiendo que es difícil hablar de esto. Estoy aquí para escucharte.
¿Qué estás pensando?*
- *¿Qué más? ... escucha... luego pregunta, “¿Qué más?” otra vez.*
- *¿Qué te hace sentir desesperado? ¿Qué te hace sentir deprimido?*
- *¿Cuáles son tus sentimientos y pensamientos sobre el suicidio?*
- *¿Cuáles son tus sentimientos y pensamientos sobre hacerte daño?*
- *¿Qué piensas sobre tener depresión o ansiedad?*
- *¿Como puedo ayudarte?*
- *¿Cómo puedo apoyarte?*
- *Recuerde escuchar lo que dicen y asegurarles que está escuchando al resumir su respuesta. Repita o parafrasee.*



mantener el rumbo

FINALIZANDO LA CONVERSACIÓN

Este tipo de conversaciones deben ser continuas. Y es importante terminar cada una fomentando líneas abiertas de comunicación y alineándose con los siguientes pasos claros que se sientan apropiados y útiles para avanzar.

Aquí hay algunos consejos para asegurar que el joven se sienta escuchado y se sienta cómodo teniendo estas conversaciones en el futuro.

- *Expresa su interés en conversaciones continuas.*
- *Pregunte qué puede hacer para apoyar al joven.*
- *Valide con su hijo joven que “Está Bien No Estar Bien.”*
- *Ser de apoyo.* Use un lenguaje físico positivo y un tono de voz de apoyo.
- *Está bien sugerir terapia profesional.* Muestra delicadamente la opción de hablar con un terapeuta profesional, pero no lo presiones. Si sientes que la terapia profesional puede ser útil, sugiéralo como una comparación con la salud física. Si tu tienes una temperatura de 104°, no pensarías dos veces antes de ir al médico — recibir tratamiento para su salud mental no debería ser diferente.
- *Demostrar empatía.* Expresa que comprende los sentimientos del joven.
- *Se paciente.* Es posible que el joven no quiera hablar del tema la primera vez, la segunda, o décima vez. Sigue preguntando y sigue intentando; **un día en el futuro el joven puede estar luchando y tu persistencia hará la diferencia.**
- *Sea sincero.* Use el contacto visual para mostrar que apoya al joven y desea ayudarlo.
- *Sigue haciendo preguntas abiertas.* Por ejemplo, pregunte “¿Qué puedo hacer para ayudarte a sentirte cómodo hablando de esto conmigo otra vez?” vs. “¿Quieres hablar de esto otra vez?”

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

TEMAS QUE EVITAR

- *NO haga que esta sea la única conversación que tengan juntos.* Encuentra más formas adecuadas de seguir hablando.
- *EVITE saltar a conclusiones sobre la solución correcta.* Por ejemplo, no sugieras que el joven necesite hablar inmediatamente con un terapeuta o decirle a su joven que ir a terapia es la única opción.
- *NO pongas más presión sobre el joven para encontrar una solución.*
- *NUNCA terminen la conversación enojados.*
- *NO se ponga muy emocional.* Termine la conversación con calma, sin enojarse, deprimirse o angustiarse emocionalmente. Si un joven siente que la conversación lo afectó negativamente, puede hacer que su hijo evite conversaciones en el futuro.

Se paciente. Un día en el futuro el joven puede estar luchando y tu persistencia hará toda la diferencia.

Ejemplos de preguntas para finalizar la conversación

- *¿Qué puedo hacer para ayudarte?*
- *¿Que considerarías cómo ayuda?*
- *¿Qué piensas o sientes acerca de la ayuda / terapia profesional?*
- *¿Qué puedo hacer para que te sientas cómodo hablando de esto nuevamente?*
- *¿Cuáles crees que son los mejores siguientes pasos?*
- *¿Qué debemos hacer ahora?*
- *¿Qué puedo hacer para estar más disponible para ti?*

NOTAS

CONTINUANDO LA CONVERSACIÓN

Es fácil posponer las conversaciones con su hijo o hija sobre la salud mental y suicidio porque puede sentirse innecesario o abrumador. Pero los jóvenes dicen que el diálogo abierto y continuo es lo mejor que padres y adultos de confianza pueden hacer para evitar que las emociones normales de los jóvenes se conviertan en territorio suicido (o autolesiones de cualquier tipo).

Los siguientes consejos pueden ayudar al joven sentirse apoyado y, por lo tanto, más propenso a participar en estas conversaciones en el futuro.



TEMAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

- *Consulte con frecuencia con su joven.* Incluso si no tiene la intención de comenzar una profunda conversación, preguntas de pasada, pueden ayudar al adolescente a sentir su amor, apoyo y preocupación. Continuamente deje a el joven saber que te importa ayudar a fomentar futuras conversaciones.
- *Expresa su apoyo continuo.* Hágale saber al joven que es importante y está bien contactarte en el futuro. Además, aliéntelos a abrirse a otras personas de confianza, ya sea un amigo u otro adulto que pueda ayudarlos a trabajar con sus sentimientos.
- *Valide que los sentimientos del joven son reales.* Lo más importante que puedes hacer es escuchar y reconocer los sentimientos del joven. **Tu papel no es ser un solucionador de problemas** sino un oyente activo y comprometido, un sistema de soporte confiable para ayudar a navegar los años de la adolescencia y más allá.
- *Toma una clase.* Si eres un adulto de confianza que interactúa frecuentemente con jóvenes, puede ser útil para matricularse en un curso de capacitación en salud mental como QPR o Salud Mental Primeros Auxilios. Estas clases ofrecen recursos valiosos para entender cómo apoyar a los jóvenes y proporcionar herramientas útiles para tratar con un joven en crisis. Para obtener más información, visite QPRinstitute.com, MentalHealthFirstAid.com, y Robbies-Hope.com.
- *Sugiere ayuda profesional.* Si después de hablar y escuchar al joven, sientes que las luchas han llegado al punto de que le están afectando la vida, escuela, actividades extracurriculares, bienestar mental o salud física, está bien sugerir y buscar una reunión con un terapeuta profesional. Tal como lo haríamos si el joven necesitaba ver a un médico por una enfermedad física, debemos comenzar a buscar en el tratamiento de salud mental como un recurso útil para abordar los sentimientos de depresión, ansiedad y suicidio. Está bien buscar ayuda profesional.
- *NO sugieras que haya una solución inmediata.* Para muchos jóvenes, trabajando a través de estas emociones normales es un proceso continuo que no se puede “arreglar” con una respuesta rápida o fácil. Lo mejor que puedes hacer es ser un apoyo continuo en lugar de sugerir que hay una solución rápida.

RECURSOS

Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio

800-273-8255

suicidepreventionlifeline.org

Nacional de Prevención del Suicidio

888-628-9454

Línea de Crisis de Veteranos

800-273-8255

Servicios de Crisis de Colorado

844-493-8255 o envíe un mensaje de texto

con la palabra “Talk” al 38255

Proyecto Trevor

866-488-7386 o envíe un mensaje de texto

con el mensaje “Iniciar” al 678678

Para obtener más recursos, vaya a [Robbies-Hope.com](https://www.robbies-hope.com)





**DONE HOY EN
WWW.DONATE.ROBBIES-HOPE.COM**

Para obtener más información sobre Robbie's Hope, visite
Robbies-Hope.com



RobbiesHope1



RobbiesHope2018



RobbiesHope1



Robbie's Hope