



# ¿Cómo ayudar a un amigo?



## Signos de estrés

Si tienes un amigo o una amiga que está pasando por momentos difíciles y se siente estresado(a), podrás observar cómo:

- Se altera fácilmente por problemas pequeños.
- A menudo se enoja y grita sin motivo.
- Se siente nervioso(a) o agotado(a) todo el tiempo.
- Se le hace difícil enfocarse en las cosas.
- Se preocupa en exceso por detalles sin importancia.
- No confía en sus propias habilidades.
- Constantemente piensa en cosas aterradoras o tristes.
- Se le hace difícil tomar decisiones y hasta pierde buenas oportunidades por esa razón.

## Iniciar una conversación

Puedes apoyar a tu amigo o amiga siguiendo tres pasos sencillos.

### PASO 1 – PREGUNTA:

- Observa y expresa tu preocupación sin juzgar. Pregunta si quieren hablar.
- Ejemplo: “He notado... y me preocupa que... ¿Quieres contarme qué pasa?”

### PASO 2 – ESCUCHA:

- Dale tiempo para hablar y muestra empatía.
- Evita decir cosas como “ya se te pasará,” “aguanta” o “eso no es nada.”
- Haz preguntas abiertas como, “¿Y qué sentiste cuando pasó?” y recuérdales que “es normal sentirse así en situaciones tan difíciles.”

### PASO 3 – BRÍNDALE APOYO:

- Ofrece ayuda concreta dentro de lo que puedas. Conéctalos con recursos de apoyo si es necesario.
- Respeta su privacidad a menos que su vida se encuentre en peligro (llame al 9-1-1 en caso de emergencia).



Para más información, llamar a la Unidad de Salud del Condado de Windsor-Essex al 519-258-2146 ext. 3100 o visite [www.wechu.org/mental-health](http://www.wechu.org/mental-health).

