

# Inicie la conversación sobre los trastornos mentales y/o por uso de sustancias



## ¿Cómo puede ayudar?

- 1 IDENTIFIQUE LA HORA Y LUGAR APROPIADOS.**  
Considere un entorno privado con distracciones limitadas, como en casa o mientras camina.
- 2 EXPRESE SUS INQUIETUDES Y SEA DIRECTO.**  
Pregúnteles cómo se sienten y describa los motivos de su preocupación.
- 3 RECONOZCA SUS SENTIMIENTOS Y ESCUCHE.**  
Escuche atentamente, activamente y sin juzgar.
- 4 OFREZCA AYUDA.**  
Proporcione garantías de que los trastornos mentales y/o por uso de sustancias son tratables. Ayúdelos a localizar y conectarse a los servicios de tratamiento.
- 5 SEA PACIENTE.**  
Reconozca que ayudar a su ser querido no sucede de la noche a la mañana. Continúe comunicándose con ofertas para escuchar y ayudar.

## ¿Qué decir?

"He estado preocupado por ti. ¿Podemos hablar? Si no, ¿con quién te sientes cómodo hablando?"

"Veo que estás pasando por algo. ¿Cómo puedo apoyarte mejor?"

"Me preocupo por ti y estoy aquí para escucharte. ¿Quieres hablar sobre lo que ha estado pasando?"

"He notado que últimamente no pareces tú mismo. ¿Cómo puedo ayudar?"

## *¡USTED NO ESTÁ SOLO!*

Para obtener asistencia gratuita y confidencial, llame a **Your Life Iowa** al **855-581-8111** o envíe un mensaje de texto al **855-895-8398** las 24 horas, los 7 días de la semana. Para obtener más información, visite **YourLifelowa.org**.