



## Apoyando a una Amistad con un Problema de Salud Mental

Muchas personas conocen a alguien con un problema de salud mental, como la depresión, el desorden bipolar, la ansiedad o el trastorno de estrés postraumático. Aquí hay algunas formas de ayudar a un miembro de tu familia, a una amistad o a un colega a mantener su salud y su bienestar:

- **Ofrece apoyo.** Pregúntale a tu amiga o amigo qué sería útil para él o ella. Déjale saber que puede contar contigo cuando esté teniendo dificultades.
- **Alienta el tratamiento.** Una persona que tiene una enfermedad mental a menudo necesita adherirse a un medicamento o a un régimen de terapias. Si tu amigo o amiga encuentra esto estresante, recuérdale de forma suave que estos recursos le ayudarán a permanecer saludable y podrían mejorar su calidad de vida.
- **Sé compasiva o compasivo.** Una persona que tiene una crisis de salud mental puede decir o hacer cosas que dañan las relaciones personales. Recuérdale a la persona que te importa mientras hablan de cualquier conducta hiriente. Ofrece tu perdón si puedes hacerlo.
- **Adáptate a un nuevo normal.** Una amiga o un amigo que ha sido diagnosticado con una condición de salud mental puede necesitar hacer cambios en su estilo de vida. Si una actividad favorita ya no es una opción, busca otros intereses comunes que puedan compartir juntos.
- **Sigue una rutina.** Está al día con cualquier cita pendiente, como la cena de los domingos o la



noche de películas o de juegos. Tener una rutina estable le puede ayudar a tu amigo o amiga a mantener un sentido de normalidad.

- **Establece límites.** Mientras que es importante tener empatía, está bien establecer límites sobre cuánto sabes de la condición o tratamiento de tu amiga o amigo. Si parece estar en una crisis, úrgele hablar con su terapeuta o con su equipo de cuidados o llama al 911.

Apoyar a alguien que tiene dificultades con su salud mental puede pasarte la factura. LifeMatters está disponible 24/7/365 para proporcionarte asesoramiento y otros recursos útiles. Además, LifeMatters te ofrece acceso a Togetherall\*, el cual te proporciona apoyo de colegas y amistades para una variedad de situaciones y circunstancias. Llama o visita [mylifematters.com](http://mylifematters.com) para recibir ayuda empática y profesional.

**1-800-367-7474**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
[mylifematters.com](http://mylifematters.com) • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.  
\*Togetherall está disponible en inglés.

