



Cómo levantar el ánimo

6 maneras de apoyar a alguien

Tal vez sea difícil saber cómo ayudar a un amigo o colega que tiene dificultades emocionales. Las siguientes son seis formas de demostrar su apoyo.

1. **Conozca las señales.** El retraimiento, la apatía, la poca productividad y las relaciones tensas pueden indicar que la persona necesita ayuda.
2. **Esté dispuesto a hablar** sobre la salud mental e inicie la conversación en privado. Expresé su preocupación y escuche activamente sin juzgar.
3. **Busque recursos de salud mental.** Ofrezca ayuda para encontrar opciones de apoyo. Para empezar, visite el sitio web de [SAMHSA](#) (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias). O averigüe si su empleador ofrece un programa de asistencia para empleados (EAP) que permita acceder a sesiones de asesoría gratuitas.
4. **Ofrezca ayuda práctica,** como por ejemplo hacer diligencias o cuidar a los niños una noche. En el caso de un compañero de trabajo, usted puede ofrecerse a ayudar con algunas actividades de trabajo para aligerar su carga. Incluso los pequeños detalles como preparar una taza de café pueden demostrar su apoyo y comprensión.
5. **Fomente el autocuidado.** Las actividades de autocuidado pueden levantarnos el ánimo, como por ejemplo tomar pequeños descansos, salir a caminar o disfrutar de un pasatiempo. Un amable recordatorio de esto puede hacer énfasis en la importancia de dar prioridad al bienestar mental y emocional, especialmente si usted se ofrece a acompañar a la persona.
6. **Manténgase al pendiente.** Póngase en contacto regularmente con su amigo o compañero de trabajo para ver cómo se encuentra y ofrecerle más apoyo. Hágale saber que puede contar con usted si quiere hablar o si necesita ayuda con cualquier cosa. El apoyo y seguimiento constantes puede ayudarle a sentirse valorado y respaldado.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com

