

¿Todo bien?

Solo quiero saber cómo estás

Si no estás seguro de cómo empezar la conversación con otros sobre situaciones difíciles, puedes usar una de nuestras plantillas de mensajes para comenzar. Puedes usar los mensajes tal como están o añadirles tu toque personal y adaptarlos a tu estilo.

¡Hey [Nombre]! Solo quería recordarte que estoy aquí para ti, sin importar lo que sea. ¿Cómo estás?

Domingo, 1 Septiembre

Hola [Nombre], sé que has pasado por muchas cosas últimamente. Solo quería recordarte que eres increíble y que estoy aquí para ti. ¿Cómo te estás sintiendo?

¡Hey [Nombre]! Solo quería enviarte buenas vibras. ¿Cómo te va?

7:41

Hola [Nombre], sé que las cosas han sido difíciles últimamente. Solo quería saber cómo estás. Recuerda que estoy aquí para ti.

¡Hey [Nombre]! Sé que las cosas han estado muy difíciles. Solo quería recordarte lo fuerte que eres. ¿Cómo te estás sintiendo?



¡Hey [Nombre]! Sé que las cosas han sido difíciles. ¿Te gustaría salir a despejar la mente un poco? Tal vez ver una película o tomar un café.

Hola [Nombre], recuerdo que recientemente tuviste [Evento o hecho particular]. ¿Cómo te fue? Solo quiero saber, ¿todo bien?

¡Hey [Nombre]! Quería ver cómo estás. Si hay algo en lo que pueda apoyarte, por favor dímelo. Incluso si solo necesitas que te escuchen.

Hola [Nombre], solo quería saber cómo estás. ¿Qué tal si hacemos algo divertido este fin de semana para alejarnos del estrés? Avísame si te animas.

¿Necesitas apoyo adicional?
Envía un mensaje con la palabra **TU** al **741741**.



¿Todo bien?

Solo quiero saber cómo estás

Cómo Continuar la Conversación

Ya iniciaste contacto: ¡fantástico! ¿Y ahora qué? Continuar la conversación es tan importante como empezarla, así que aquí tienes algunos consejos prácticos para ayudarte a mantener la conversación y seguir ofreciendo tu apoyo a los demás.

Sé paciente y mantén la mente abierta:

Dale tiempo para responder y hazle saber que estás ahí para ellos cuando estén listos para hablar.

Ejemplo: "No hay prisa para responder, pero estoy aquí cuando me necesites."

Haz preguntas abiertas:

Anima a que compartan más haciéndoles preguntas que no puedan responderse solo con un sí o un no.

Ejemplo: "¿Qué más ha pasado con [situación específica]?"

Valida sus sentimientos:

Reconoce sus emociones y hazles saber que está bien sentir lo que están.

Ejemplo: "Eso suena muy difícil, y está bien sentirse así."

Ofrece apoyo y ánimo:

Hazle saber que no están solos y que estás ahí para apoyarlos.

Ejemplo: "Estoy aquí para ti o puedes enviar la palabra **TU** al **741741** para hablar con un consejero voluntario."

Sé genuino y auténtico:

Habla desde tu corazón y demuéstrales un interés genuino en su bienestar.

Ejemplo: "Realmente me importas, y quiero asegurarme de que estés bien."

Comparte tus propias experiencias:

Compartir tus propias experiencias puede hacer que la gente se sienta más cómoda para compartir su estado anímico y contarte lo que sienten.

Ejemplo: "Recuerdo cuando me sentí [inserta experiencia similar], y me ayudó [comparte lo que te ayudó]."

No dejes de chequear luego:

Haz un seguimiento en otro momento para mostrar que te preocupas y estás disponible para continuar ofreciendo apoyo.

Ejemplo: "Solo quería saber de nuevo cómo estás hoy."

¿Necesitas apoyo adicional?

Envía un mensaje con la palabra **TU** al **741741**.