

# Comenzar la Conversación

## #ApoyarNoEstigmatizar

**"¿Estás bien?"** Siéntese al lado de la persona para mostrarle que está escuchando. Mantenga una posición corporal abierta y contacto visual cómodo. Una vez que haya comenzado la conversación, demuestre cuidado y preocupación y asegúrele que todo va a estar bien.

### "He notado que..."

Explique los cambios que ha notado en el comportamiento para abrir la conversación. Luego, exprese preocupación genuina.

### "¿Has pensado en el suicidio?"

Preguntarle a una persona si ha estado pensando en el suicidio o si ha planeado suicidarse no aumentará el riesgo de que lo vaya a hacer.

### "¿Quieres dar un paseo?"

Sugiera una caminata para facilitar conversaciones difíciles. Así puede reducir posibles nervios e incomodidades.

### "¿Cómo estás en verdad?"

A veces, cuando alguien dice que está bien, no lo está. Hacer la pregunta de esta forma abre la puerta para ofrecer apoyo adicional.



[www.1in5.info](http://www.1in5.info)

