


# PALABRAS ÚTILES



MINDING  
YOUR MIND

WWW.MINDINGYOURMIND.ORG



Los jóvenes pueden ser resilientes o afrontar obstáculos cuando tienen el apoyo de un adulto afectuoso. Una de las formas más efectivas para que los adultos hagan esto es a través de la conversación. Cualquier adulto puede escuchar activamente, validar, empatizar y ser un apoyo emocional.

La forma en que hablamos, nos preocupamos y creemos en los jóvenes se convierte en la forma en que ellos hablan, se preocupan y creen en sí mismos.

## QUÉ PUEDO DECIR?

Respondiendo a declaraciones suicidas:

"Dime más."

"Entiendo que es difícil hablar de cosas que deseamos que no fueran verdad".

"Parece que estás sufriendo un dolor tremendo y no ves una salida".

"Tal vez te estés preguntando cómo la vida se volvió tan complicada".

"Debes estar realmente dolido por dentro para considerar acabar con tu vida".

Declaraciones de validación:

"Parece que te sientes \_\_\_\_\_".

"Puedo entender que te sintieras \_\_\_\_\_".

"Por supuesto, te sientes \_\_\_\_\_. Eso tiene mucho sentido."

- "Lo entiendo. Yo habría hecho lo mismo".

Declaraciones de empatía:

"Eso parece mucho".

"Puedo ver que eso sería un desafío".

"Tienes toda la razón".

"Estoy aquí para ti."

- "No sé si tengo todas las respuestas, pero siempre estoy al tu lado".