

Cómo encontrar un Adulto de Confianza

Hablar de salud mental puede ser atemorizante, vergonzante o, simplemente, puede resultar difícil. Elegir en alguien en quien confiar es un paso importante para obtener la ayuda que necesitas.

¿Quién puede ser un adulto de confianza?

- Tu mamá, madrastra, papá, padrastro o hermanos mayores
- Parientes mayores (primos, tíos) o abuelos
- El padre o tutor de un amigo íntimo o vecino
- Un profesor o entrenador
- Un líder religioso
- Un consejero
- Un trabajador de apoyo de pares

Si no estás seguro de a quién acudir, puedes preguntarle a algún amigo con quién habla sobre su salud mental.

¿Cómo es un adulto de confianza?*

- Respetuoso
 - No te hace sentir inferior y no intenta sobrepasar tus niveles de comodidad.
- No muestra prejuicios
 - No te juzga por tu aspecto, tus valores o tus decisiones, aunque no esté de acuerdo contigo.
- Confiable
 - Mantiene la confidencialidad de la información vulnerable y pide permiso antes de contársela a nadie. También sabe cuándo no está bien guardar un secreto; cuándo alguien puede ser un peligro para sí mismo o para otra persona y se necesita ayuda profesional.
- Responsable
 - Admite cuando se equivoca e intenta enmendar las situaciones cuando comete un error.
- Útil
 - Sabe cuándo ofrecer soluciones y cuándo limitarse a escuchar.
- Reflexivo
 - Es un oyente atento y consciente. Actúa y reacciona con amor, amabilidad y paciencia.

*Fuente: YouthSMART, <https://www.youthsmart.ca/how-to-identify-trusted->

Cómo iniciar una conversación

Una vez que hayas elegido a alguien de confianza con quien hablar, decide cuándo y dónde quieres mantener una conversación. Elige lo que te haga sentir más cómodo.

Elabora un plan

- Planifica lo que quieres decir.
- Busca un espacio privado para hablar.
- Explica lo más claramente posible cómo te sientes.
- Explícale cómo puede ayudarte mejor.
- Debatir los posibles pasos siguientes.
- Mantén activa la conversación.

- Consejo: Si no estás seguro de poder confiar en tu adulto de confianza, ponle a prueba con algo pequeño.
 - Por ejemplo: “Estoy pensando en teñirme el pelo de morado. ¿Qué te parece?”

Si no te apoyan

Los adultos ya tuvieron tu edad y la mayoría quiere ayudar como puede. Algunos adultos pueden sentirse asustados o confusos o no saber escuchar. Si la conversación empieza a ir por un camino que no te gusta, dale tiempo al adulto. Si no recibes el apoyo que buscas, puede que ese adulto no

sea el adecuado y necesites ponerte en contacto con otro.

- Explica el esfuerzo que has hecho.
- Explícales que existen recursos/ opciones asequibles.
- Habla con alguien de tu familia o de tu red.
- ¡SIGUE INTENTÁNDOLO!
 - Puede ser difícil encontrar a alguien con quien te sientas cómodo al confiar. Muchas personas se preocupan profundamente por ti. ¡Sé valiente y sigue pidiendo ayuda!