

¿Cómo apoyar a alguien que tiene una enfermedad mental?

Escúchalo siempre

1

Recuerda que la persona te va a contar lo que quiera contarte, hazle preguntas abiertas, no lo juzgues.



Ayúdalo a salir de la rutina

2

Haz actividades en conjunto con la persona que te necesita. Vayan a cine, salgan a comer, hagan actividades al aire libre, reúnanse con otras personas



Busca ayuda profesional

3

Si lo consideras pertinente, ayúdalo a buscar a un profesional en salud mental (psicólogo o psiquiatra)



4

Llama al 123

En caso de emergencia, si notas que la vida de esa persona está en peligro. Llama al 123



Valida y no juzgues

5

Recuerda siempre validar sus emociones, se empático, no lo juzgues ni reproches por lo que está pasando

