

Cómo mantenerse en contacto con un ser querido que está pasando por un mal momento

Cuando un ser querido tiene problemas con el consumo de sustancias, como las drogas o el alcohol, es posible que te preguntes cuál es la mejor forma de apoyarle. Sigue leyendo para obtener consejos sobre cómo mantener el contacto con un familiar o amigo que esté pasando por un momento difícil.



Comunica tu deseo de seguir en contacto

Explícale a tu ser querido que quieres seguir en contacto. Dile que puede contar contigo y cumple tu palabra.



Mantén contacto regularmente

Hazle preguntas, como “¿Cómo te has sentido?” o “¿Qué hiciste hoy?”, que demuestren que te interesa su vida. Asegúrate de tener en cuenta las cosas que estimulen el vínculo entre los dos.



Evita hacer juicios

Ten cuidado con las palabras que utilizas para describir las enfermedades y el comportamiento de tu familiar o amigo. Habla en primera persona usando “yo” o “a mí”, esto puede ayudarle a sentirse más aceptado.



Habla abiertamente sobre tus experiencias

Nuestros seres queridos no siempre piden ayuda cuando la necesitan porque se sienten avergonzados o incómodos. **Habla abierta y honestamente sobre las emociones más difíciles de expresar** para hacerle saber que no está solo.



Pregunta cómo puedes ayudar

No siempre es fácil saber cómo ayudar a alguien que está pasando por un momento difícil. Hazle preguntas sencillas como “**He notado que te sientes un poco triste, ¿qué puedo hacer para ayudarte?**”.



Haz planes

Los hechos dicen más que las palabras. Pasar por un momento difícil puede hacer que tu ser querido se sienta estancado. Proponer hacer un picnic o salir a caminar es **una excelente manera de mantenerse en contacto.**



Fuentes: UT Austin, The Positive Side of Interpersonal Communication, Proceedings of the 11th International ACM SIGACCESS Conference on Computers and Accessibility, Current Environmental Health Reports, Psychological Science, Journal of Research on Adolescence, The Washington Post



TEXAS
Health and Human Services

Visita ApoyateEnTX.org para conocer más recursos y maneras de obtener ayuda.

apóyate