



## AYUDANDO A FAMILIARES Y AMIGOS QUE ESTÁN BAJO ESTRÉS

90 SEGUNDOS

EL SIGUIENTE MENSAJE ES PRESENTADO POR \_\_\_\_\_.

EL COMUNICARSE CON AMIGOS Y FAMILIARES A MENUDO AYUDA A ALIVIAR EL ESTRÉS. ALGUNAS PERSONAS QUE ESTÁN BAJO ESTRÉS TIENEN DIFICULTAD EN BUSCAR AYUDA. PUEDEN TEMER AGOBIAR A LOS DEMÁS, TIENEN PROBLEMAS PARA HABLAR SOBRE SUS SENTIMIENTOS O CREEN QUE VAN A SER CRITICADOS. USTED PUEDE AYUDAR, ESCUCHÁNDOLOS CON CUIDADO, RESPETO Y CON MENTE ABIERTA. DEMUESTRE QUE USTED ESTA ESCUCHANDO. MÍRELOS DE FRENTE O HAGA COMENTARIOS CORTOS PARA DEMOSTRAR QUE ESTA ESCUCHANDO. RESPONDA CON UN TONO DE VOZ CÁLIDO. ESCUCHAR CUIDADOSAMENTE SIGNIFICA PRESTAR MUCHA ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS. NO IMPORTA CUALES SEAN SUS SENTIMIENTOS; SIGA DEMOSTRANDO SU ACEPTACIÓN POR SU AMIGO. COMUNÍQUELE QUE USTED LE ENTIENDE EXPONIEDO SUS SENTIMIENTOS EN SUS PROPIAS PALABRAS. SU AMIGO PUEDE NECESITAR AYUDA PROFESIONAL SI EL O ELLA ESTÁ SUFRIENDO DE UNA DEPRESIÓN MUY GRANDE. CONTINUE ESCUCHANDO ESTA ESTACIÓN PARA MAS INFORMACIÓN SOBRE EL ESTRÉS.

This document is IFAS  
publication DH 1940S.