

CARTA: ES HORA DE HABLAR

Empezar a hablar de salud mental puede asustarle y es posible que no esté seguro de cómo hacerlo. Utilice la carta que aparece a continuación y complete los espacios en blanco para averiguar lo que quiere decir. Puede elegir entre las opciones que hemos enumerado o utilizar sus propias palabras. Una vez que haya terminado, puede enviar (o enviar por correo electrónico) la carta, convertirla en una serie de textos o tenerla con usted para guiar una charla presencial.

Estimado: _____

Durante los últimos (día/semana/mes/año/ _____), **me he sentido** (no como yo mismo/triste/enojado/ansioso/de mal humor/agitado/solo/sin esperanza/miedo/abrumado/distraído/confuso/estresado/vacío/inquieto/incapaz de funcionar o de levantarme de la cama/ _____).

He luchado con (cambios en el apetito/cambios en el peso/pérdida de interés en cosas que solía disfrutar/escuchar cosas que no existían/ver cosas que no existían/sentirme inseguro de si las cosas son reales o no/mi cerebro me juega malas pasadas/falta de energía/aumento de energía/incapacidad para concentrarme/uso o sobreuso de alcohol o drogas/autoagresión/saltarme comidas/comer en exceso/concentración excesiva en el peso o el aspecto físico/sentir que no valgo nada/pensamientos incontrolables/culpa/paranoia/pesadillas/acoso escolar/no dormir lo suficiente/dormir demasiado/comportamiento sexual arriesgado/tristeza excesiva/perder amigos/amistades insanas/rabia o ira inexplicables/aislamiento/sentirme alejado de mi cuerpo/sentirme fuera de control/pensamientos de autoagresión/cortarme/pensamientos de suicidio/planes de suicidio/abuso/agresión sexual/muerte de un ser querido/ _____).

Contarte esto me hace sentir (nervioso/ansioso/esperanzado/avergonzado/empoderado/proactivo/maduro/consciente de mí mismo/culpable/ _____), **pero te lo digo porque** (estoy preocupado por mí mismo/está afectando mi capacidad para funcionar en la escuela o el trabajo/está afectando a mis amistades/tengo miedo/no quiero sentirme así/no sé qué hacer/no tengo a nadie más con quien hablar de esto/confío en ti/ _____).

Me gustaría (contárselo a mi familia/hablar con un médico o terapeuta/hablar con un consejero/hablar con mis maestros/contárselo a mi jefe/hablar de esto más tarde/crear un plan para mejorar/hablar más de esto/encontrar un grupo de apoyo/ _____) y necesito tu ayuda.

Atentamente,

(Su nombre _____)