

## Otro apoyo



**Wayahead Grupos de Apoyo de Personas con Ansiedad**  
<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



**One Door Mental Health Support Groups (Grupos de Apoyo de la Salud Mental)**  
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

## Grupos comunitarios



**SANE Forums**  
<https://saneforums.org/>



**Meetup**  
Grupos sociales y comunitarios  
<https://www.meetup.com>

Recuerde que simplemente estar presente para alguien es lo más importante, no está presente para diagnosticar: simplemente escuche y apóyelos.

## Líneas de ayuda

**Wayahead** 1300 794 991  
De 9am a 5pm de lunes a viernes  
Ayuda para encontrar el servicio apropiado para usted en NSW

**Lifeline (Línea de vida)** 13 11 14  
Ayuda 24/7 para cualquier persona con una crisis personal

**Kids Helpline (Línea de vida para niños)** 1800 55 1800  
Consejería por teléfono o en línea para personas de 5 a 25 años de edad

**Beyond Blue** 1300 22 46 36  
Ayuda de salud mental 24/7

**QLife** 1800 184 527  
Ayuda para personas LGBTIQ+ de 3pm a 12am todos los días

**SANE Australia** 1800 187 263  
Ayuda para personas o amigos/familiares de alguien con salud mental compleja

**Griefline (Línea de duelo)** 1300 845 745  
Apoyo a las personas que sufren duelo y pérdida, de 8am a 8pm AEST los 7 días

**Suicide Call Back Service (Servicio de Llamada sobre Suicidio)** 1300 659 467  
Asesoramiento 24 horas al día, 7 días a la semana para personas con sentimientos suicidas y sus cuidadores, así como para aquellos que han perdido a alguien

**NSW Mental Health Line (Línea de Salud Mental de NSW)** 1800 011 511  
Línea 24/7 de información sobre salud mental e ingreso a hospitales



Descargo de responsabilidad: Las personas son complejas, y cada situación es diferente, a continuación, siguen consejos generales que podrían ayudarle a iniciar una conversación con alguien que le importa.

Let's talk about how to be a Mental Health Ally

Spanish

2024 Mental Health Month

# Hablemos sobre cómo ser un Aliado de la Salud Mental...



Wayahead®

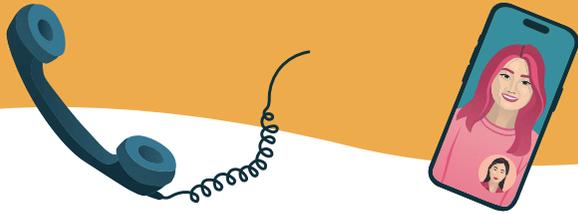
Proudly funded by  
NSW GOVERNMENT

Activate  
WORKING TOGETHER

MENTAL HEALTH MONTH  
OCTOBER

01.

## Comuníquese



Haga contacto y comuníquese con ellos, si nota un cambio en su comportamiento, tómese el tiempo para comunicarse con ellos. Puede hacerlo encontrándose para caminar, o tomar un café/té juntos o hacer alguna actividad que ambos comparten.

Una forma de hacer contacto es enviándoles un mensaje de texto o llamándolos.

Cuando se comunique, pregunte cosas como:

- ¿cómo estás?
- Te he notado un tanto diferente, ¿deseas charlar?
- ¿Hay algo que te está molestando de lo que te gustaría hablar?

Si rechazan su invitación (no lo tome personalmente, puede que no estén listos para hablar) recuerde seguir comunicándose con ellos y fomente la comunicación con su familia, amigos y comunidad.

02.

## Escucha profunda



Cuando alguien tiene una experiencia agobiante, la comunicación puede ser difícil. Tomarse el tiempo para escuchar y entender da lugar a una variedad de experiencias y no agrega presión a la conversación.

Practique la escucha activa, también estando atento a la comunicación no verbal: No comience a planear lo que le va a decir a continuación y no imponga sus opiniones o soluciones, simplemente escuche.

- Deje amplio tiempo para responder (no interrumpa) y permita que le escriban/manden mensaje de texto si lo prefieren
- Practique escuchar para entender, no para reaccionar, y haga preguntas para clarificar, si fuera necesario
- Puede ser útil repetir lo que le han dicho para asegurar que ha entendido y validar su experiencia.



03.

## Apoyo continuo



Si está preocupado por alguien, es importante comunicarse con ellos con frecuencia o, si no es la persona más apropiada para hacerlo, entonces una mejor opción podría ser que alguien más cercano a ellos los contacte. Si puede, acuerde otra ocasión para comunicarse en persona o hacer alguna actividad juntos.



## Ayuda profesional

Si piensa que pueden necesitar ayuda adicional, anímelos a ver a su médico de cabecera (GP) para obtener un plan de atención de salud mental y derivación a un profesional de salud mental.