

Tener una **CONVERSACION** con un amig@

Cuando compruebas que un amig@ este bien, la conversacion puede ir de dos maneras

NO SE ABRE a ti

Puede ser duro cuando sabes que le pasa algo a tu amig@ y solo quieres ayudar. Pero sentirse cómodo para hablar puede tomar tiempo, y puede que aún no haya llegado a este punto. Que no se haya abierto esta vez no significa que nunca lo hará. Ahora, sabe que puede acudir a ti cuando estará list@.

SE ABRE a ti

Yujuu, es lo que queríamos, ¿no? Espera, ¿y si digo la cosa equivocada? ¿Y si no sé cómo ayudarle? ¿O si empeoro las cosas? Estos miedos son perfectamente normales. Te preocupas por esta persona, y no quieres perturbarla. Entonces solo recuerda que tu trabajo no es "resolver" o "arreglar". Tu trabajo es escuchar sin juzgar y ayudarla a sentirse segura y validada.



¿Que pasa luego?

Apoyar a un amig@ es más que solo tener una primera conversación. Es **estar aqui** como amig@ en el largo plazo. Puede ser ayudándole a reservar una cita con un profesional, acompañándole a la cita, llevándole su snack favorito, organizándole una noche de pelis, enviándole gifs, o lo que sea que haces para ser un buen@ amig@.