

**Me parece que no nos  
hemos reunido en mucho  
tiempo. ¿Te gustaría  
encontrarnos para cenar o  
tomar un café para  
ponernos al día?**



## Cómo y cuándo iniciar una conversación

Aunque puede ser que te ponga nervioso acercarte a tu amigo, aquí hay algunas formas sencillas de iniciar la conversación:

- Pregúntale mientras juegan juntos en línea.
- Envíale un mensaje por WhatsApp o DM (mensaje directo).
- Invítalo a caminar o pasear por el vecindario en un vehículo.
- Pídele que vayan a comer una bocadillo o tentempié, o tomar un café después de la escuela o en el fin de semana.
- Menciónalo durante tu entrenamiento, o al jugar un deporte juntos.

## Recuerda:

- No eres un terapeuta y no es tu trabajo diagnosticar ni resolver el problema.
- Tu función es escuchar, responder sin juzgar, ofrecer apoyo y alentarlo a buscar ayuda, si es necesario.
- Confía en un adulto de confianza: un padre, un maestro o consejero cercano, tu entrenador, etc. No estás traicionando a tu amigo al buscar el apoyo de alguien que pueda ayudarte.
- Si se necesita, puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, acudir a un adulto de confianza o contactar a Safe2Tell en [Safe2Tell.org](https://www.Safe2Tell.org)

**PREGÚNTALE** a la otra persona cómo se siente. **ESCUCHA** su respuesta.  
**CONÉCTALA** con los recursos de apoyo.