



🎗 10 DE SEPTIEMBRE · DÍA MUNDIAL

Cuando un amigo o amiga está sufriendo

Una carta para adolescentes que quieren ayudar a un amigo o amiga, sin saber muy bien cómo.



Para adolescentes

📷 @priscilalemoreno

“En todo tiempo ama el amigo, y es como un hermano en tiempo de angustia.”

Proverbios 17:17

10

de septiembre — Día Mundial para la Prevención del Suicidio. A veces, un amigo o amiga es quien primero nota que algo no está bien.

“

Hola:

Soy psicóloga, y trabajo todos los días acompañando a personas que atraviesan momentos difíciles, muchas de la edad de tu amigo o amiga, o de la tuya.

Quiero decirte algo importante: el hecho de que estés buscando cómo ayudar ya dice mucho de vos. No hace falta que tengas todas las respuestas ni que te conviertas en el psicólogo o la psicóloga de tu amigo o amiga. Alcanza con que estés presente, y con que sepas cuándo y a quién pedir ayuda.

Lo que sigue es información pensada para vos, en un lenguaje simple, para que puedas acompañar sin cargar solo o sola con un peso que no te corresponde llevar.

**Lic. Priscila Lemos**

Psicóloga

Esto también pasa acá, en Paraguay

No son solo números: son personas de tu edad, en tu país, atravesando lo mismo que tal vez está atravesando tu amigo o amiga.

4.^a causa

de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años en Paraguay es el suicidio (Ministerio de Salud Pública).

45

internaciones por autolesiones en adolescentes de 10 a 18 años se registraron entre enero y julio de 2024 en un hospital pediátrico de referencia del país.

+20.000

intervenciones superó la Línea 155 de Salud Mental desde su puesta en funcionamiento: cada vez más personas se animan a pedir ayuda.



Esto es una realidad que atraviesa a Paraguay, y hay mucho que podemos hacer para ayudar a quien lo necesita. Informarnos y hablar de esto abiertamente ayuda a que tu amigo o amiga sienta que existe un espacio que escucha y acoge su dolor, en vez de juzgarlo — y así pueda empezar a mejorar.

Fuentes: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social del Paraguay; Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción (FCMUNA); Organización Mundial de la Salud (OMS).

Entender lo que le pasa a tu amigo o amiga

No hace falta ser experto en el tema. Con entender un poco más, ya podés acompañar mejor, sin sentir que tenés que resolverlo todo.

DOS SITUACIONES DISTINTAS

Un mal momento

Días de tristeza o desánimo ligados a algo que pasó (una pelea, una pérdida, un mal momento). Es normal y suele mejorar con tiempo y apoyo de la gente cercana.

Algo que necesita ayuda de un adulto

Cuando esa tristeza se mantiene casi todos los días por dos semanas o más y le cuesta hacer cosas normales, necesita ayuda profesional. Ahí es clave que un adulto de confianza se entere.

¿Por qué le pasa esto a tu amigo o amiga?

No hay una sola razón, y probablemente ni tu amigo o amiga la tenga clara todavía. A veces es algo que pasó en su familia, una pérdida, o simplemente un peso emocional que se fue acumulando sin que pudiera compartirlo con nadie. No hace falta que vos entiendas exactamente qué es. Alcanza con que sepas que ese dolor es real, aunque no siempre tenga una explicación simple.

“No hace falta entender todo lo que le pasa a tu amigo o amiga. Alcanza con no soltarle la mano.”

Señales que podés notar en un amigo o amiga

A veces no se dice con palabras. Estas son algunas señales que vale la pena tener en cuenta:

- **Se aleja** del grupo o deja de responder mensajes
- **Habla de sentirse** un peso para los demás
- **Cambios bruscos** de humor o de energía
- **Comparte frases** o publicaciones sobre no querer seguir
- **Regala cosas** importantes para él o ella
- **Deja de hacer** cosas que antes disfrutaba



Cómo acompañar, sin sentir que tenés que resolverlo todo

Vos no tenés que tener todas las respuestas. Estar presente y avisar a un adulto ya es una ayuda enorme.

MANERAS DE ABORDAR

- 01 Preguntale directamente si te preocupa** — “¿Estás pensando en hacerte daño?” No lo va a empeorar: muestra que te importa.
- 02 Escuchá sin juzgar ni minimizar** — No hace falta tener la respuesta perfecta, solo estar presente.
- 03 No prometas guardar el secreto** — Decile que vas a buscar ayuda de un adulto porque te importa su vida.
- 04 Avisá a un adulto de confianza** — Un profesor, un padre o madre, un psicólogo del colegio. Esto no es “delatar”, es cuidar.

Desarmando ideas que no ayudan

Algunas creencias muy instaladas, sin querer, terminan alejando a quien más necesita ayuda. Vale la pena revisarlas.

✗ MITO

Si le cuento a un adulto, mi amigo o amiga se va a enojar conmigo.

✓ REALIDAD

Puede pasar al principio, pero contarlo puede salvarle la vida, y con el tiempo se entiende.

✗ MITO

Tengo que ser yo quien lo ayude, soy su mejor amigo/a.

✓ REALIDAD

Vos podés acompañar, pero esta ayuda también necesita a un adulto y, muchas veces, a un profesional.

✗ MITO

Si lo dice en broma, no es en serio.

✓ REALIDAD

Cualquier mención, en broma o no, merece que le prestes atención.

✗ MITO

No es tan grave, todos los adolescentes se sienten así a veces.

✓ REALIDAD

Sentirse mal a veces es parte de crecer, pero cuando se sostiene y afecta su día a día, necesita ayuda.

Qué hacer y a quién recurrir

01 No lo dejes solo o sola en el momento

Quedate con él/ella o pedile a alguien de confianza que lo acompañe.

02 Contale a un adulto hoy mismo

Un profesor, tus padres o los de tu amigo/a, o un psicólogo del colegio.

03 Guardá los números de ayuda

Podés compartírselos con tu amigo/a, o usarlos vos para pedir orientación.

04 Cuidate también a vos

Acompañar a alguien que sufre también pesa. Hablalo con un adulto de confianza.

Gracias por cuidar así a tu amigo o amiga. Ese cuidado, aunque parezca pequeño, puede ser enorme para quien lo recibe.

Lic. Priscila Lemos

Psicóloga · Setiembre Amarillo

Cómo pedir ayuda

📞 147

Fono Ayuda · Niñez y Adolescencia (MINNA).

📞 155

Línea Salud Mental · Paraguay, las 24 horas.

📞 911

Emergencias · Policía y ambulancia.

📞 Aquí Estoy

Contención emocional gratuita por WhatsApp: aquiestoy.chat