



Es muy importante saber en quiénes podemos confiar, para cuando necesitemos ayuda.

¿CÓMO IDENTIFICAMOS A ESTAS PERSONAS?

Aquí un par de recomendaciones.



ACÉRCATE A ALGUIEN CON QUIEN TE SIENTAS ESCUCHAD@

Quien te preste atención cuando le hablas,
y te entregue contención, son dos cosas
importantes que te pueden ayudar a sentirte
confiad@ para hablar, y que te mantengan
tranquil@ cuando lo hagas.



ACÉRCATE A ALGUIEN QUE TE ACOMPAÑE

A veces no queremos molestar a nuestr@s amig@s, familiares o conocid@s, **pero es importante entender que en realidad lo necesario es alguien que te acompañe**, que esté contigo, te escuche, no recargarl@s, solo que estén ahí para ti. Por eso, acércate a quien pueda acompañarte, y estar contigo.



IDENTIFICA EN QUÉ PUEDEN AYUDARTE QUIENES TE RODEAN.

Es posible que de todas las personas que nos rodean, no much@s nos den confianza, nos acompañen o escuchen. Por ello, **es importante saber que somos nosotr@s quienes tienen que identificar qué persona puede ayudarnos en lo que necesitamos.** Algun@s pueden estar ahí para una necesidad, y está bien identificar y determinar distintas personas para distintas situaciones.



ACÉRCATE A QUIEN TE DÉ CONFIANZA

Que te caiga bien, que hayas escuchado que hable bien de otras personas, que se te haga fácil hablar con él/ella, que sepas que **puede mantener confidencialidad**, son motivos que pueden ayudarte a identificar a quienes le podrías tener confianza.



Cuando quieras acercarte a alguien, recuerda estas **tres preguntas claves**:

QUIÉN: ¿A quién le voy a contar esta situación?

CUÁNDO: ¿Qué día, a qué hora y en qué contexto voy a contárselo?

CÓMO: ¿Cómo se lo voy a decir?
¿Qué primero y qué después?

Es importante **encontrar los momentos adecuados** y los que generen la mayor seguridad para ti, pero también **es clave entender que NO es necesario contar todo lo que nos sucede**, sino más bien lo que no nos haga sentir incómod@s.



Recuerda que si no piensas en nadie que pueda escucharte o acompañarte, nosotr@s, #EstamosContigo

Si eres niñ@, adolescente o joven, conversemos sobre lo que te sucede, **desahógate y busca contención en nostr@s psicólog@s de Línea Libre**, son profesionales y pueden ayudarte a contener lo que sientes, **de forma confidencial y gratuita, entre 10:00 y 22:00hrs de lunes a sábado**. Comunícate:

LLAMANDO AL
1515

DESCARGANDO
LA APP
"LINEA LIBRE"

INGRESANDO A
WWW.LINEALIBRE.CL



CON LA COLABORACIÓN DE:

ES UN PROYECTO DE:



soyprovidencia