

Compasión sin tratar de resolverlo todo™

Guía de Práctica en Español

Comience con una observación

Use lenguaje específico y sin juicio: “He notado que estás más callado/a de lo habitual. ¿Cómo estás?” Evite diagnosticar, exigir detalles o prometer confidencialidad que no puede garantizar.

Escuche para comprender

Dé tiempo a la persona. Refleje lo que escucha. Haga preguntas abiertas. Puede decir: “Parece que estás cargando mucho.” “¿Qué sería útil ahora?” “¿Prefieres que te escuche, que pensemos en opciones o que te ayude a conectarte con alguien?”

Ofrezca opciones, no control

Comparta recursos relevantes y pida permiso antes de actuar cuando la seguridad lo permita. Respete las decisiones de la persona. Si existe peligro inmediato, siga los procedimientos de emergencia y busque apoyo calificado.

Cierre con claridad

Acuerden un próximo paso realista. Explique lo que puede y no puede hacer. Planifique otro contacto si es apropiado. No se convierta en la única fuente de apoyo.

Práctica

Escriba una pregunta inicial, una respuesta empática, un recurso que puede ofrecer y un límite saludable que puede usar esta semana.