

Pasos para comenzar una conversación

con una persona de tu comunidad

1

Reunirse

Reunirse da paso a conversaciones que construyen conexiones. Participar en estas conversaciones crea oportunidades para compartir experiencias, pensamientos y emociones. Estos son algunos ejemplos de actividades para reunirte con otras personas.

Maneras de conectar



Invita a alguien a almorzar, cenar, tomar un café o simplemente a caminar.



Invítalos a un partido amistoso, a hacer manualidades, eventos o a sesiones de videojuegos.



Acércate a un conocido fuera de tu círculo.



Organiza una llamada o una videollamada.

2

Comenzando una conversación

Crearás que tienes que comenzar inmediatamente teniendo una conversación difícil. Esto se puede sentir extraño, pero comenzar una conversación puede ser casualmente.

Puedes tener conversaciones profundas y personales sobre experiencias positivas e intereses en común. Crear conexiones durante conversaciones positivas puede ser tan importante como discutir temas más pesados.



Comienza con una curiosidad genuina.



Comienza la conversación desde un punto de apoyo.



Practica escuchar activamente y busca entender sus experiencias sin juzgar.



Ofrece palabras de aliento.

tómate
el tiempo.



Durante la conversación

Ya que hayas comenzado una conversación puedes tomar estas importantes acciones durante la discusión para ayudar que fluya bien.

3

Consejos para escuchar activamente



Guarda cualquier distracción.



Haz contacto visual.



Haz preguntas abiertas.



Repítele lo que has escuchado.

Otros consejos



Se compasivo con aquellos que tienen diferentes puntos de vista que tú.



No intentes solucionar todo.



Pregunta de qué manera puedes ayudar.



No exijas respuestas.



Déjales saber que estás ahí para apoyarlos



Si es necesario, anímalos a hablar con un profesional.

4

Después de la conversación

Probablemente una conversación no curará nada, pero abrirá la puerta a futuras conversaciones y establecerá confianza entre ti y las personas de tu comunidad que te importan. Después de la conversación inicial, es importante seguir teniendo contacto con esas personas. Estas son algunas de las cosas que puedes intentar:

Contáctate con esas personas diariamente o semanalmente



Envíales un mensaje de texto.



Reúnete en persona con ellas.



Haz videollamadas.

Continua invitándolas a hacer actividades



Invítalas a tomar café o a comer.



Intenta hacer alguna actividad física juntos.



Practica un pasatiempo en común.

Confían en ti, mantente confiable



No digas chismes.



Mantén tus promesas.

tómate
el tiempo.



OKLAHOMA
State Department
of Health