



MOVEMBER®

CONTACTA CON ALEC

Cuatro pasos simples - usa ALEC para ayudarte a entablar una conversación con alguien que pueda tener dificultades.



Descubre más en
MOVEMBER.COM

Si piensas que la vida de alguien está en peligro inminente, llama a emergencias marcando el 112. Muchas gracias a R U ¿OK? por desarrollar el modelo ALEC.

A

ASK - PREGUNTA

Comienza preguntando cómo se siente la persona. Vale la pena mencionar cualquier cambio que hayas notado en su comportamiento: ¿ha dejado de responder a los mensajes? ¿Suena diferente en el teléfono?

"No pareces tú últimamente, ¿te encuentras bien?"

Confía en tu instinto. Recuerda: la gente suele decir "estoy bien" aunque no lo esté, así que no tengas miedo de preguntarle otra vez.

L

LISTEN - ESCUCHA

Dale toda tu atención. Hazle saber que estás escuchando lo que está diciendo y que no le estás juzgando. No tienes que diagnosticar problemas ni ofrecerle soluciones, pero hacer preguntas le hará saber que le estás escuchando.

Haz una pregunta como:

"Eso no puede ser fácil. ¿Cuánto tiempo llevas sintiéndote así?"

E

ENCOURAGE ACTION - FOMENTA LA ACCIÓN

Ayúdale a centrarse en cosas simples que puedan mejorar cómo se siente. ¿Está durmiendo suficiente? ¿Está haciendo ejercicio y comiendo bien? Quizás hay algo que le haya ayudado en el pasado, así que vale la pena preguntar.

Sugierele que comparta cómo se siente con otras personas de confianza. Esto facilitará las cosas para ambos y, si se ha sentido decaído durante más de dos semanas, sugierele que hable con su médico.

C

CHECK IN - MANTENTE EN CONTACTO

Sigue vuestra conversación con una llamada o FaceTime. Esto ayuda a demostrar que te importa. Además, tendrás una idea de si se siente mejor.



MOVEMBER®

CONTACTA CON ALEC

Cuatro pasos simples - usa ALEC para ayudarte a entablar una conversación con alguien que pueda tener dificultades.

A

ASK - PREGUNTA

Comienza preguntando cómo se siente la persona. Vale la pena mencionar cualquier cambio que hayas notado en su comportamiento: ¿ha dejado de responder a los mensajes? ¿Suena diferente en el teléfono?

"No pareces tú últimamente, ¿te encuentras bien?"

Confía en tu instinto. Recuerda: la gente suele decir "estoy bien" aunque no lo esté, así que no tengas miedo de preguntarle otra vez.

L

LISTEN - ESCUCHA

Dale toda tu atención. Hazle saber que estás escuchando lo que está diciendo y que no le estás juzgando. No tienes que diagnosticar problemas ni ofrecerle soluciones, pero hacer preguntas le hará saber que le estás escuchando.

Haz una pregunta como:

"Eso no puede ser fácil. ¿Cuánto tiempo llevas sintiéndote así?"

E

ENCOURAGE ACTION - FOMENTA LA ACCIÓN

Ayúdale a centrarse en cosas simples que puedan mejorar cómo se siente. ¿Está durmiendo suficiente? ¿Está haciendo ejercicio y comiendo bien? Quizás hay algo que le haya ayudado en el pasado, así que vale la pena preguntar.

Sugierele que comparta cómo se siente con otras personas de confianza. Esto facilitará las cosas para ambos y, si se ha sentido decaído durante más de dos semanas, sugierele que hable con su médico.

C

CHECK IN - MANTENTE EN CONTACTO

Sigue vuestra conversación con una llamada o FaceTime. Esto ayuda a demostrar que te importa. Además, tendrás una idea de si se siente mejor.



Descubre más en [MOVEMBER.COM](https://www.movember.com)

Muchas gracias a R U ¿OK? por desarrollar el modelo ALEC.

Si piensas que la vida de alguien está en peligro inminente, llama a emergencias marcando el 112.