

PARA ADOLESCENTES

No hace falta que sepas explicarlo

Sobre no estar bien, no encontrar las palabras, y lograr pedir ayuda igual.

Paula Lins

Speech-Language Pathologist · CRFa 1-13828 RJ
@paulalinsrj

Na Rota do Afeto

Programa social del Instituto Greenspan Floortime Brasil
CNPJ 68.802.225/0001-03



Na Rota do Afeto
capacitando e interagindo pelo mundo

Si es ahora

Si estás mal en este momento, empezá por acá. El resto puede esperar.

Buscá una línea de ayuda en tu país

La mayoría de los países tiene una línea gratuita y confidencial a la que podés llamar o escribir a cualquier hora. Anotá el número de tu país en la página de **Contactos locales**, al final, y guardalo en el celular.

No hace falta estar en crisis para llamar. No hace falta saber explicar. No hace falta un motivo que parezca lo bastante grande. Podés llamar solo porque estás mal.

Si estás en peligro ahora, o si ya hiciste algo para lastimarte: llamá al número de emergencia de tu país, o andá a la guardia más cercana. Y pedile a alguien que se quede con vos hasta llegar.

Si podés, avisale a un adulto. Si no podés hablar, mandá un mensaje. Si no podés escribir nada, mandá solo: **“no estoy bien, vení”**. Con eso alcanza.

Por qué es tan difícil decirlo

No es exageración tuya, y no es falta de esfuerzo.

A veces no existe la palabra

Hay gente que siente con mucha intensidad y aun así no logra nombrarlo. Sabés que está mal, sabés que es grande, pero si te preguntan “¿qué estás sintiendo?”, no viene nada. Eso tiene nombre, pasa bastante, y no significa que no estés sintiendo.

A veces el cuerpo avisa antes

Dolor de panza, opresión en el pecho, nudo en la garganta, cansancio que no se va con dormir. O lo contrario: no sentís nada en el cuerpo y por eso creés que no es serio. Las dos cosas existen.

A veces aprendiste a parecer que estás bien

Si pasaste años practicando parecer que todo está en orden — en la escuela, delante de tu familia, en las terapias — probablemente te volviste muy bueno en eso. Tan bueno que nadie se da cuenta. Y ahí concluís que a nadie le importa, cuando en realidad nadie está viendo.

Y a veces ya intentaste y no funcionó

Hablaste y te dijeron que exagerabas. Contaste y se volvió tema de conversación. Pediste ayuda y nada cambió. Es razonable no querer intentarlo de nuevo. Pero **la persona equivocada no es la prueba de que todas lo sean.**

Cuándo es hora de contar

No existe un nivel mínimo de sufrimiento para pedir ayuda. Pero hay señales de que ya pasó la hora.

- Está durando **semanas**, no días.
- Te dificulta **dormir, comer o concentrarte.**
- Dejaste de hacer cosas que te gustaban — incluso las que eran tu refugio.
- Te estás alejando de todo el mundo.
- Pensás que los demás estarían mejor si vos no estuvieras.
- Pensás en irte, desaparecer, o en no estar más vivo.
- Te estás lastimando, o lo estás pensando.

Los tres últimos

Si alguno es tu caso, **no esperes mejorar solo.** Hablá con alguien hoy. Puede ser una línea de ayuda, puede ser un adulto, pueden ser los dos.

Una cosa que es verdad y que quizás ahora no logres ver: **esto cambia.** No porque alguien te mande a pensar en positivo — sino porque los estados emocionales cambian, y con ayuda cambian más rápido.

Cómo empezar la conversación

La parte más difícil suele ser la primera frase. Así que agarrá una ya hecha.

Si vas a hablar

- “Necesito contarte algo y no sé explicarlo bien.”
- “Hace un tiempo que no estoy bien.”
- “¿Podemos hablar? No es sobre la escuela.”
- “¿Tenés un rato? Es en serio.”

Si vas a escribir

Mandar un mensaje vale. No es menos legítimo que decirlo a la cara. A veces es lo único que funciona.

- “Necesito contarte algo pero me cuesta decirlo. ¿Puedo escribirlo?”
- “Estoy mal. No sé explicar. Solo no estoy bien.”
- “¿Podés venir?”

Si no hablás, o no siempre podés hablar

Vale escribirlo en un papel y entregarlo. Vale usar tu tablero, tu aplicación, tus señas. Vale señalar. Vale mandar un audio. Vale mostrar esta página y señalar una frase.

No hace falta que lo tengas todo ordenado antes

No necesitás saber el motivo, no necesitás una explicación que tenga sentido, no necesitás estar tranquilo. Podés llegar confundido, en plena crisis, sin poder terminar la frase. **Ordenarlo es trabajo del adulto — no tuyo.**

Si el adulto no te toma en serio

Pasa. Y no es señal de que estuvo mal contarlo.

Algunas personas minimizan por no saber qué hacer, otras por miedo, otras porque disimulan que no tienen idea. Nada de eso cambia lo que estás sintiendo.

- **Probá con otro.** Por eso conviene tener más de un nombre en la cabeza: alguien de la familia, alguien de la escuela, alguien de afuera.
- **Sé más directo la segunda vez.** “No estoy bien y necesito ayuda de verdad” es distinto de “ando medio bajón”.
- **Decí lo que necesitás,** si lo sabés: “necesito un psicólogo”, “necesito que me lleves a un centro de salud”, “necesito que te quedes conmigo hoy”.
- **Buscá fuera de la familia** si adentro no es posible: orientación escolar, un docente de confianza, un centro de salud.
- **Y llamá a una línea de ayuda.** Para eso no dependés del permiso de nadie.

Una lista que conviene hacer ahora

Tres personas a las que podrías recurrir, y cómo contactar a cada una:

Cuando es un amigo el que cuenta

Probablemente ya te pasó, o te va a pasar.

Cuando alguien está muy mal, la primera persona en enterarse casi siempre es un amigo. No un adulto. Y eso es un peso enorme para cargar a los 14, 15, 16.

- ✓ **Escuchá.** No necesitás tener respuesta ni decir lo correcto. Estar ahí ya es mucho.
- ✓ **Tomalo en serio.** Aunque parezca exagerado. Aunque después diga que era broma.
- ✓ **Preguntá directo** si estás realmente preocupado. Preguntar no le pone la idea a nadie en la cabeza — y suele aliviar a quien estaba solo con eso.
- ✓ **Contale a un adulto.** Aunque te haya pedido secreto.
- ✓ **Quedate con la persona** si el riesgo es ahora, y pedí ayuda desde donde estás.

Sobre el secreto

Hay secretos que se guardan. Y hay secretos que lastiman a quien los guarda y ponen a otro en riesgo. **Esos se cuentan.**

Contar no es traicionar. Incluso podés decirlo antes: “no lo voy a andar contando. Se lo voy a decir a una persona que pueda ayudar.”

Y una cosa más: **no es tu responsabilidad mantener a alguien vivo.** Sos amigo, no sos el tratamiento. Involucrar a un adulto es lo que te saca ese peso de encima — y es lo que realmente ayuda.

Si es con la comida, o si te estuviste lastimando

Estos dos temas casi nunca están escritos de un modo que no parezca sermón. Voy a intentarlo.

Comida

Si tu relación con comer se volvió algo que te ocupa el día entero — reglas, cálculos, culpa, miedo, alivio, vergüenza, y todo de nuevo mañana — **eso tiene nombre y tiene tratamiento.**

No importa tu peso. No importa si creés que no es grave. No importa si alguien te dijo que estás bien. Si te está consumiendo, ya es motivo suficiente para buscar ayuda.

Y si sos autista y siempre comiste pocas cosas por textura, olor o rutina — eso es otra cosa, y también merece ser entendido en vez de tratado como capricho. Las dos situaciones existen, y a veces se mezclan. Quien puede separarlas es un equipo que entiende del tema.

Si te estuviste lastimando

Probablemente ya escuchaste que es para llamar la atención. Probablemente no lo sea — y aunque parte de eso fuera comunicación, **necesitar llegar a ese punto para ser escuchado ya es motivo suficiente para que alguien te cuide.**

No te voy a pedir que prometas que no lo vas a hacer más. Una promesa no es tratamiento, y romperla solo hace que se esconda más.

Lo que sí te voy a decir es: eso suele aparecer cuando el dolor se vuelve demasiado grande para caber en una palabra. Y existe ayuda para achicar ese dolor — que es muy distinto de que alguien te mande a parar.

No hace falta que estés lo bastante grave

Las dos cosas mejoran mucho más cuando el tratamiento empieza temprano. Esperar a estar peor para sentirte con derecho a pedir ayuda es el camino más largo y más difícil.

Si es un amigo

- ✓ **No comentes su cuerpo.** Ni para elogiar, ni para preocuparte. Hablá de lo que está sintiendo.
- ✓ **No te vuelvas fiscal.** Vigilar lo que come o revisar marcas aleja y no resuelve.
- ✓ **No lo guardes solo.** Es demasiado grande para que lo carguen dos adolescentes.
- ✓ **Contale a un adulto,** aunque te pida que no.

Cosas que no ayudan

Si escuchaste alguna de estas, el problema no eras vos.

- ✗ “Tenés todo, ¿de qué te quejás?”
- ✗ “Hay gente en situaciones mucho peores.”
- ✗ “Eso es cosa de tu cabeza.”
- ✗ “Querés llamar la atención.”
- ✗ “En mi época no existía eso.”
- ✗ “Es solo salir un poco del celular.”

Ninguna de esas frases describe lo que sentís. Describen la incomodidad de quien no supo qué decir.

Algo que quizás nadie te dijo

Pedir ayuda no es señal de que seas débil, ni de que fallaste en resolverlo solo. Es lo más difícil de hacer — y solo lo lograrás si tenés algo de fuerza.

No hace falta que sepas explicarlo bien para que te ayuden. Solo hace falta que digas que no estás bien.

Este material ofrece orientación sobre cuidado y comunicación. No es asesoramiento jurídico ni describe las leyes o los servicios de ningún país en particular. Los procedimientos para denunciar y para escuchar a un niño varían entre países — verifique siempre lo que se aplica en su lugar.

Paula Lins · CRFa 1-13828 RJ · @paulalinsrj

Na Rota do Afeto — Programa social del Instituto Greenspan Floortime Brasil · CNPJ 68.802.225/0001-03.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción íntegra, sin alteraciones, con fines no comerciales.



Contactos locales

Complete esta página con los servicios disponibles donde usted está.

Cada país organiza la protección infantil de manera distinta. Antes de necesitarlos, averigüe cuáles existen cerca y anótelos aquí.

Número de emergencia

Autoridad de protección infantil

Policía / unidad especializada

Servicio de salud

Asistencia jurídica gratuita

Contacto en la escuela

Otras notas
