

Questions to Ask Your LGBTQ+ Friend or Loved One About Their Mental Health

It is normal and valid to feel unsure about how to bring up mental health. First, let your friend or loved one know that you care and are there to listen without judgment. Find a private, quiet space and allow plenty of time to have a meaningful conversation. To ease into the conversation, you can start by asking these questions. Remember, opening up can take time. If they are not quite ready to share or to answer specific questions, offer general support and explore ways you can help them connect with resources they trust.

HOW TO HAVE THE TALK

A GUIDE TO SUPPORT LGBTQ+ MENTAL HEALTH

You know best what help you might need, and I am here for you too. What do you think I could do that would be most helpful for you right now?

Are you okay? I care about you and want you to know I'm here if you want to talk.

I've noticed recently that it seems like you are drinking (or using) more than usual. Would it be okay if we talked about the amount/what you are drinking/using?

How can I best support you?

Can we find a day/time to check in with each other again?

Are you having any thoughts about suicide or self-harm? How would you feel about us reaching out to 988 together?

Are there any self-care activities that you've been doing lately? Anything you would like to do together?

Resources

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE
988lifeline.org/chat • text or call 988

COLORADO WELLNESS RECOVERY
cowellnessrecovery.org • 844-493-8255

NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE
thehotline.org • 800-799-7233

NATIONAL EATING DISORDERS ASSOCIATION HELPLINE
nationaleatingdisorders.org/help-support • 800-931-2237

NATIONAL RUNAWAY SAFELINE
1800runaway.org • 800-786-2929

NATIONAL SEXUAL ASSAULT HOTLINE
online.rainn.org • 800-656-4673

TRANS LIFELINE
translifeline.org • 877-565-8860

TREVOR PROJECT
thetrevorproject.org • 866-488-7386



how-to-have-the-talk.org

@howtohavethetalk

Preguntas que hacer a su amigo o ser querido LGBTQ+ sobre su salud mental

Es normal y válido sentirse inseguro sobre cómo sacar el tema de la salud mental. En primer lugar, haga saber a su amigo o ser querido que le importa y que está ahí para escucharle sin juzgarle. Busque un espacio privado y tranquilo y deja tiempo suficiente para mantener una conversación significativa. Para facilitar la conversación, puede empezar planteando estas preguntas. Recuerde que abrirse puede llevar tiempo. Si no están preparados para compartir o responder a preguntas concretas, ofrézcales apoyo general y explore cómo puede ayudarles a ponerse en contacto con recursos en los que confíen.

HOW TO HAVE THE TALK

A GUIDE TO SUPPORT LGBTQ+ MENTAL HEALTH

Últimamente me he dado cuenta de que parece que estás bebiendo (o consumiendo) más de lo habitual. ¿Te parece bien que hablemos de la cantidad/lo que bebes/-consumes?

¿Hay alguna actividad de autocuidado que hayas realizado últimamente? ¿Algo que te gustaría que hiciéramos juntos?

Tú sabes mejor que nadie qué ayuda puedes necesitar, y yo también estoy aquí para ti. ¿Qué crees que podría hacer para ayudarte más en este momento?

¿Podemos encontrar un día/hora para volver a vernos?

¿Estás bien? Me preocupo por ti y quiero que sepas que estoy aquí si quieres hablar.

¿Cuál es la mejor manera de ayudarte?

¿Estás pensando en el suicidio o en autolesionarte? ¿Qué te parecería que nos pusiéramos en contacto con 988 juntos?

Recursos

988 LÍNEA DE AYUDA AL SUICIDIO & CRISIS
988lifeline.org/chat • envía texto o llama al 988

RECUPERACIÓN DEL BIENESTAR EN COLORADO
cowellnessrecovery.org • 844-493-8255

LÍNEA DIRECTA NACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA
thehotline.org • 800-799-7233

LÍNEA DE AYUDA DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE TRANSTORNOS ALIMENTICIOS
nationaleatingdisorders.org/help-support • 800-931-2237

LÍNEA NACIONAL DE SEGURIDAD PARA PERSONAS QUE HUYEN DEL HOGAR
1800runaway.org • 800-786-2929

LÍNEA DIRECTA NACIONAL CONTRA LA AGRESIÓN SEXUAL
online.rainn.org • 800-656-4673

LÍNEA DE VIDA TRANS
translifeline.org • 877-565-8860

PROYECTO TREVOR
thetrevorproject.org • 866-488-7386



how-to-have-the-talk.org
@howtohavethetalk