

START THE CONVERSATION: HOW TO ASK, “ARE YOU OK?”



Tasha had always been the type to roll up her sleeves and get the job done. But lately, she seems a bit more withdrawn. She was still showing up on time and getting the work done, but something in her behavior indicates something is wrong. One afternoon, while packing up for the day, a crewmate casually said, “You don’t seem like yourself. Are you ok?” Tasha admitted that she’s been going through a tough stretch at home, and just talking about it took some weight off her shoulders.

WHAT YOU CAN DO

Don’t Be Afraid to Ask: A sincere, non-judgmental question can go a long way: “I care about you, and I’ve noticed you haven’t been yourself lately. You seem frustrated, and I’m wondering how you’re doing.” This shows that you’ve noticed and that you care. You don’t need a script—just the courage to speak up and listen.

Find the Right Moment: A quiet place away from others is best for this type of conversation. Ask in a calm and respectful tone. Focus on listening, not fixing.

Respect Their Response: The person you’re concerned about might not open up right away—and that’s okay. Just knowing you care can make a big difference. Follow up later and let them know you’re still there. If they do express the need for help, connect them with support—whether that’s a supervisor, an EAP, a local mental health clinic or by calling or texting the Suicide and Crisis Lifeline at 988, which is available in both English and Spanish.

JOBSITE DISCUSSION STARTERS

1. If you notice a coworker acting differently—more withdrawn, irritable, or distracted, how might you approach them?
2. What are some ways you could ask someone how they’re doing without making it awkward or uncomfortable?
3. What would you want a coworker to say to you if you were the one struggling?

THE BOTTOM LINE

Starting the conversation can sometimes be the hardest part, but it can change everything. You don’t have to fix someone’s problems—just be a person who notices and cares. Being a colleague they feel safe talking to can make a big difference. When we normalize talking about mental health like any other safety issue, we reduce the stigma.

These talks help people feel closer and get through the tough times. One person asking, “Are you OK?” can truly help save a life.

Don’t forget to mention your company’s mental health resources or local service options.

EMPECEMOS LA CONVERSACIÓN: CÓMO PREGUNTAR: “¿ESTÁS BIEN?”



American
Foundation
for Suicide
Prevention

Tasha siempre había sido de las que se ponían manos a la obra y hacían el trabajo. Pero últimamente, parece un poco más retraída. Aún se presentaba a tiempo y hacía el trabajo, pero algo en su comportamiento indicaba que algo estaba mal. Una tarde, mientras guardaba sus cosas al terminar la jornada, un compañero de trabajo dijo de manera casual: “No pareces tú misma. ¿Estás bien?” Tasha admitió que ha estado pasando por una etapa difícil en casa y que solo hablar de eso le quitó algo de peso de encima.

QUÉ PUEDES HACER

No tengas miedo de preguntar: Una pregunta sincera y sin prejuicios puede ser de gran ayuda: “Me preocupo por ti y he notado que no has sido tú misma últimamente. Pareces frustrada y me pregunto cómo estás”. Esto demuestra que te has dado cuenta y que te importa. No necesitas un guion, solo el coraje para hablar y escuchar.

Encuentra el momento adecuado: Un lugar tranquilo lejos de los demás es mejor para este tipo de conversación. Pregunta en un tono tranquilo y respetuoso. Enfócate en escuchar, no en arreglar.

Respetar su respuesta: Es posible que la persona que te preocupa no se abra de inmediato, y eso está bien. Solo saber que te importa puede marcar una gran diferencia. Vuelve a acercarte más adelante y hazle saber que todavía estás allí. Si expresa la necesidad de ayuda, busca algún tipo de asistencia para esta persona, ya sea un supervisor, un plan de asistencia al empleado (EAP), una clínica de salud mental local o que llame o envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda para casos de crisis y suicidios al 988, que está disponible tanto en inglés como en español.

INICIADORES DE DEBATE EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. Si notas que un compañero de trabajo actúa de manera diferente, más retraído, irritable o distraído, ¿cómo podrías acercarte?
2. ¿De qué maneras se puede preguntar a alguien cómo está sin que resulte incómodo o extraño?
3. ¿Qué te gustaría que te dijera un compañero de trabajo si fueras tú quien estuviera con problemas?

EN RESUMEN

Comenzar la conversación a veces puede ser la parte más difícil, pero puede cambiar todo. No es necesario que soluciones los problemas de alguien, solo sé una persona que se dé cuenta y se preocupe. Ser un colega con el que se sienta seguro al hablar puede marcar una gran diferencia. Cuando normalizamos hablar de salud mental como cualquier otro problema de seguridad, reducimos el estigma.

Estas charlas ayudan a las personas a sentirse más cerca y superar los momentos difíciles. Una persona que pregunta: “¿Estás bien?” realmente puede ayudar a salvar una vida.

No olvides mencionar los recursos de salud mental de tu empresa u opciones de servicios locales.