



Mantenerse saludable implica cuidar el cuerpo, las emociones y otras cosas. Al igual que tu corazón y tus pulmones, tu cerebro necesita cuidados y atención para mantenerse sano y ayudarte a ser la mejor versión de ti mismo. ¡Cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu salud física! Así es como puedes ayudarte a ti mismo y apoyar a tus amigos.

OBSERVA.

Presta atención a los cambios en tu comportamiento y en el de tus amigos. A veces puede ser difícil darnos cuenta de que estamos mostrando señales de estrés. Por eso es importante **OBSERVAR** cuando alguien actúa de un modo distinto al habitual.

Si tienes dudas, confía en tu intuición o habla con un adulto. Estas señales pueden no ser tan evidentes, pero te ayudan a reconocer cuándo tú o un amigo pueden necesitar ayuda:

- **Pasar más tiempo a solas.**
- **Cambios en el estado de ánimo, como enojarse o irritarse con facilidad.**
- **Comunicar sentimientos de malestar, tristeza o soledad.**
- **Asustarse o preocuparse con facilidad.**
- **Cambios importantes en su comportamiento, como perder el interés por la escuela o empezar a consumir drogas o alcohol.**
- **Publicar mensajes negativos en redes sociales.**



HABLA.

Si notas un cambio en ti o en otra persona, es importante **HABLAR** acerca de ello. A menudo, hablar de lo que pasa suele ayudar a que tú o un amigo se sientan mejor. En ocasiones, incluso puede ayudar a encontrar una solución.

Estos son algunos consejos para crear un espacio seguro donde sientas confianza para hablar sobre salud mental:

- **Cuando no sepas bien qué decir porque no te has estado sintiendo como siempre, intenta comunicar cómo te sientes con sinceridad:**
"Perdón por no haber estado presente últimamente, ¿tienes un rato para hablar?"
- **Cuando no sabes qué decirle a un amigo:** *"Hey, hace tiempo que no hablamos. ¿Cómo estás?"*

- Elige un lugar privado, tranquilo y sin distracciones.
- Escucha con atención.
- Respeta sus sentimientos y demuestra que te importa. No te avergüences ni te culpes a ti mismo ni a tu amigo por sus sentimientos o acciones.
- Recuerda mantener una actitud abierta cuando los demás te pregunten cómo estás.

ACTÚA.

No estás solo: todos necesitamos apoyo en algún momento, ya sea para nosotros mismos o para amigos que estén atravesando momentos difíciles. Es importante **ACTUAR** y buscar ayuda cuando sea necesario.

Recuerda que acudir a un adulto no significa "delatar a tu amigo", sino ayudarlo a que reciba el apoyo que necesita porque te importa. Si sientes que algo no anda bien, es importante expresarlo. Lo mejor que puedes hacer por ti, o por un amigo, es buscar la ayuda necesaria.

Si tú o un amigo podrían hacerse daño a sí mismos o a otras personas:

- **Habla** de inmediato con un consejero escolar u otro adulto de confianza. Puede ser un maestro, tu padre o tu madre, cuidador, miembro del personal escolar o entrenador.

Si tú o un amigo están en crisis o necesitan hablar con alguien, pero no saben por dónde empezar:

- **Llama o envía un mensaje de texto** a la National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Prevención del Suicidio) al **988**, que es gratuita y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.



Referencias

- apaf.org/our-programs/schools/notice-talk-act-at-school/
- seizetheawkward.org/
- nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Teens/How-to-Talk-to-My-Friends

