Notice. Talk. Act.® At School

Escuela preparatoria

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION FOUNDATION

¡La salud mental es tan importante como la salud física! Casi uno de cada cinco adolescentes enfrenta dificultades con su salud mental. El suicidio es una de las tres principales causas de muerte en adolescentes. Puedes contribuir a tu propia salud mental y a la de tus amigos mediante estas tres acciones: **Observa. Habla. Actúa.**

OBSERVA.

Presta atención a los cambios en tu comportamiento y en el de tus amigos, y si **OBSERVAS** algo que parezca distinto o que parezca no estar bien, no dudes en mencionarlo. Aunque a veces es fácil detectar cuando algo no está bien, puede haber otras señales que no sean tan obvias. Presta atención a estas señales de alerta, no solo por tu propia salud mental, sino también por la de tus amigos:

- **Cambios en el estado de ánimo o en el comportamiento.**
- **Estar irritable, alterarse fácilmente, mostrar agresividad o buscar peleas.**
- **Publicar cosas negativas en las redes sociales.**
- **Participar en conductas de riesgo, como consumir drogas o alcohol.**
- **Hablar sobre autolesiones o suicidio.**

HABLA.

Si notas un cambio o una señal de que algo podría estar mal, es importante **HABLAR** de ello para comprender mejor lo que sucede. Esto a menudo puede ayudar a reducir los sentimientos que tú o un amigo estén experimentando, o incluso ayudar a encontrar una solución. Si sientes que necesitas ayuda para hablar con un adulto o un amigo, lee los siguientes consejos para iniciar la conversación.

Con un adulto de confianza o un amigo:

- Busca un lugar privado y cómodo.
- Ten una mentalidad abierta y habla con honestidad sobre tus sentimientos.
- Ejemplo: *"Últimamente, me he estado sintiendo _____".*

Recuerda: muchas personas enfrentan problemas de salud mental, y no estás solo.

Si te preocupa otra persona:

- Inicia la conversación con una pregunta abierta:
- Ejemplo: *"Me importas y estoy aquí para escucharte. ¿Cómo van las cosas últimamente?"*

Recuerda: está bien si tu amigo o amiga no habla de inmediato. Demostraste que estás disponible para escuchar cuando la persona esté lista para hablar.

ACTÚA.

No estamos solos en este camino hacia el bienestar: 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. Debes saber que, al hablar con un adulto, no estás "delatando" a tu amigo. En realidad, lo estás apoyando en un momento difícil y le estás consiguiendo la ayuda que necesita. Esto demuestra que te importa y quieres que sea su mejor versión.

Si te preocupa tu amigo o quieres acceder a recursos de salud mental:

- Cuéntale cómo te sientes a un adulto de confianza, como tu padre o tu madre, cuidador, miembro del personal escolar o entrenador.
- Habla con los profesionales de salud mental de tu escuela, como trabajadores sociales, psicólogos, enfermeros escolares o consejeros.
- Habla con tu médico.

Si tú o un ser querido están teniendo pensamientos suicidas o necesitan hablar con alguien:

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

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

24/7 CALL, TEXT, CHAT

Referencias

i. apaf.org/our-programs/schools/notice-talk-act-at-school/

ii. seizetheawkward.org/

iii. nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Teens/How-to-Talk-to-My-Friends

Para ver el recurso digital completo, visita la página de recursos gratuitos en **apaf.org/schools**.