



Escuela secundaria

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. 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.

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.

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.



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

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





Escuela secundaria

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. Estas son algunas señales de alerta a las que debes prestar atención:

- Pasar más tiempo a solas.
- Cambios en el estado de ánimo, como enojarse, irritarse con facilidad o preocuparse más de lo habitual.
- Hablar sobre sentimientos de tristeza o soledad.
- 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. Estos son algunos consejos útiles:

- Elige un lugar privado, tranquilo y sin distracciones.
- Escucha con atención y respeta sus sentimientos.

Cuando no sepas bien qué decir porque no te has estado sintiendo como siempre:

- "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?"



ACTÚA.

Todos necesitamos apoyo en algún momento, por eso es importante **ACTUAR** y buscar ayuda cuando sea necesario

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

- Habla de inmediato con un adulto de confianza.

Si no sabes 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/kids-teens-and-young-adults/teens/how-to-talk-to-my-friendsriends

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

