Notice. Talk. Act.® At School

Escuela preparatoria

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION FOUNDATION

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

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**.

Notice. Talk. Act.® At School

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION FOUNDATION

Escuela preparatoria

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

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 acceder al recurso digital completo, visita la página de recursos gratuitos en apaf.org/schools.