

## Como Ayudar a un Amigo

### 1. Conozca las Señales de Advertencia

Tu sabes más que nadie acerca de lo que pasa en la vida de tus amigos. Esto te pone a ti en la mejor posición para saber si uno de tus amigos necesita ayuda. Debajo hay una lista de señales de advertencia para estar atentos.

- Sentirse triste o retraído por más de 2 semanas
- Tratando de lastimarse o terminar con su propia vida o hacer planes para hacerlo
- Comportamiento severo, fuera de control, tomando riesgos que causan lesiones a uno mismo u otros
- Miedo repentino abrumador sin razón, a veces con palpitaciones, incomodidad física o dificultad para respirar
- Vomitar, uso de laxativos o no comer para perder peso; pérdida significativa de peso
- Ver, escuchar o creer cosas que no son reales
- Excesivo consumo de alcohol o drogas
- Cambios drásticos en el humor, comportamiento, personalidad o hábitos para dormir
- Dificultad extrema para concentrarse o mantenerse quieto llevando a peligro físico o reprobar en la escuela
- Preocupación o miedos intensos que dificultan las actividades diarias

Para más información acerca de los síntomas de condiciones de salud mental, chequear los siguientes sitios web: [www.nami.org](http://www.nami.org) and [www.teenshealth.org](http://www.teenshealth.org).

### 2. Comparte tus preocupaciones

Si tu notas cualquiera de las señales de advertencia nombradas más arriba o si estás preocupado/a de que alguno de tus amigos/as están pensando acerca del suicidio, no tengas miedo de hablar con ellos acerca de eso.

#### Comienza la Conversación

- Antes de comenzar la conversación, ten una lista de recursos, como la tarjeta de Terminando el Silencio, que tu amigo/a puede usar para obtener ayuda.
- Abre la conversación al compartir señales específicas que tu hayas observado.
  - “He notado últimamente que tu [no has estado durmiendo, que ya no estas interesado/a en futbol, lo cual tu amabas, estas publicando muchas liricas de canciones tristes en línea, etc.]...”

Si tu crees que tu amigo/a podría estar pensando acerca de suicidio, haz la pregunta directamente, diciendo algo así:

- ¿“Estás pensando acerca de suicidio?”
- ¿“Tienes un plan? ¿Sabes como lo harías?”
- ¿“Cuándo fue la última vez que pensaste acerca del suicidio?”

Si tu amigo/a contesta “Sí” a estas preguntas o si tu piensas que ellos pueden estar en riesgo de suicidio, tu **NECESITAS** hablar **INMEDIATAMENTE** con un adulto en el que confíes, o llamar a la Línea Nacional del Suicidio en el 1-800-273-8255 o al 911.

#### Escucha, expresa tu preocupación, reconforta

Enfócate en ser comprensiva/o, afectuosa/o y no juzgues, diciendo algo así:

- “Tú no estás sola/o. Estoy aquí para tí”
- “Puede que no entienda exactamente como te sientes, pero me importas y quiero ayudar”
- “Estoy preocupada/o por ti y quiero que sepas que hay ayuda disponible para ayudarte a través de esto”
- “Tú eres importante para mí; pasaremos esto juntos”

#### Que no se debe hacer

- No prometas secretos. En vez de eso di: “Me importas demasiado para mantener este tipo de secreto. Tu necesitas ayuda y yo estoy aquí para ayudarte a obtenerla”
- No preguntar de una manera que indique que tu quieres un “No” como respuesta.
  - ¿“Tú no estas pensando en suicidio, cierto?”
  - ¿“Tú no has estado vomitando para perder peso, cierto?”

## Que no se debe decir

- Todos pasamos tiempos duros como estos. Tú vas a estar bien.”
- “Todo está en tu cabeza. Déjate de eso

### **3. Busca ayuda**

Si tu amigo/a está experimentando señales de advertencia de una condición de salud mental, alientalos a que él o ella **HABLEN CON UN ADULTO EN QUIEN CONFÍEN**. Además, hazle saber a tu amiga/o acerca de los recursos a los que ellos pueden acudir para recibir apoyo e información anónima.

#### Recursos en Línea

- [www.OK2TALK.org](http://www.OK2TALK.org) – Un foro en línea para adolescentes y adolescentes jóvenes para que hablen acerca de lo que ellos están experimentando al compartir sus historias personales, citas motivacionales e imágenes
- [www.suicideispreventable.org](http://www.suicideispreventable.org) – Para más información acerca de como hablar con un amigo/a acerca del suicidio
- Recursos bajo la lista Conoce las Señales de Advertencia para información y apoyo adicional

#### Habla con Alguien

- Línea de Texto para Crisis: Text “NAMI” to 741741
- Línea para Adolescentes: abre a las 9 p.m. – 1 a.m. ET 310-855-4673 o envía texto a “TEEN” al 839863 (8:30 p.m. – 12:30 a.m. ET)
- Línea Nacional para Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255)

#### Aplicaciones

- Mindshift –ayuda a los adolescentes y adolescentes jóvenes a lidiar con ansiedad
- My3 – ayuda a los adolescentes a estar conectados con su red de apoyo si tienen pensamientos suicidas
- MoodKit – ayuda a mejorar tu humor al desarrollar auto conciencia y actitudes saludables
- Take a Break! Meditaciones Guiadas para alivio del estrés-te ayuda a lidiar con el estrés

### **4. Se un buen amigo/a**

Uno de los factores más importantes en la recuperación es la comprensión y aceptación de los amigos. Abajo hay una lista de maneras en las que puedes ayudar a un amigo/a que está experimentando síntomas de una condición de salud mental:

- Incluye a tu amigo/a en tus planes – continúa invitando a él o ella, aunque rechacen tu invitación
- Ayuda a tu amiga/o a mantenerse positiva/o
- No lo/la trates diferentemente
- Respaldas a tu amigo/a
- Hazte presente regularmente, escucha y ofrece apoyo
- Aprende más acerca de la salud mental (ve las listas de sitios web en todo este documento)

### **5. Reduce el estigma**

El estigma es la razón más grande por la que la gente no obtiene ayuda. Al tomar pasos para reducir el estigma de salud mental en tu escuela y comunidad, tu puedes ayudar a tu amiga/o a sentirse más cómodo/a hablando acerca de cuando ellos necesiten apoyo. Mientras más pronto tu amiga/o obtenga ayuda, más grandes serán las posibilidades de mejorarse. Abajo hay una lista de cosas que tu puedes hacer para ayudar a reducir el estigma que rodea las enfermedades mentales y terminar el silencio.

- Habla acerca de la salud mental con los amigos y familia
- Comparte enlaces a recursos en los medio sociales
- No hostigues, estereotipes o clasifiques a otros
- Confronta a la gente si usan lenguaje que estigmatiza
- Usa lenguaje de gente primero
  - Si tu hablas a o acerca de una persona con una condición de salud mental, habla primero con la persona, y después la condición mental. Ej.: En vez de “una persona bipolar,” di “una persona con una perturbación bipolar”
- Usa una cinta de color verde limón para aumentar el conocimiento acerca de la salud mental y hacerle saber a la gente con una condición de salud mental que no están solos