

ACTÚA para salvar una vida

High school es una etapa difícil para todos.

La independencia y las expectativas pueden ser muy divertidas, pero también pueden dar miedo. Las clases son más exigentes, las amistades y las salidas en pareja pueden volverse mucho más serias, y hacer planes para la universidad y el futuro puede parecer una gran carga. Es normal que a veces te sientas abrumado y desanimado. Pero si tú o alguien que conoces se siente así por más de un par de semanas, eso podría ser un signo de depresión y el momento de actuar con ACT® (Acknowledge, Care, Tell):

ACKNOWLEDGE

Reconoce que ves signos de depresión o suicidio en un amigo.

CARE

Cuida, muéstrale a tu amigo o amiga que te preocupas por él o ella.

TELL

Cuéntaselo a un adulto de confianza para recibir ayuda.



¿Es sólo un mal día es algo más?



EN HIGH SCHOOL ES FÁCIL TENER UN MAL DÍA O UNA MALA SEMANA. Tal vez discutas con amigos o no te escogieron para el equipo deportivo o para la obra de teatro de la escuela y te sientes pésimamente mal. ¿Qué pasa cuando sentirse mal por algo se convierte en un sentimiento de tristeza o desesperanza por mucho tiempo? Podría ser depresión, pero puede ser difícil darse cuenta de la diferencia.

LA DEPRESIÓN ES:

- ➔ **De larga duración.** Un estado de ánimo fuerte en el que la persona siente tristeza, desánimo, desesperanza o desesperación que dura semanas o más.
- ➔ **Tener dificultad para concentrarse.** Cuando una persona está deprimida puede resultarle difícil concentrarse en tareas escolares u otras cosas.
- ➔ **Pensamientos negativos.** Una persona deprimida siente que todo va mal y que tiene pocas probabilidades de mejorar.
- ➔ **Poca energía.** A veces, las personas con depresión no tienen suficiente energía para levantarse y hacer las cosas que antes disfrutaban.
- ➔ **Irritarse fácilmente.** La depresión no siempre parece tristeza. A veces puede ser una sensación duradera de irritabilidad, de molestarse o enojarse fácilmente.

Más información: http://kidshealth.org/teen/your_mind/mental_health/depression.html#

“MI AMIGO ACABA DE PONER ALGO EN LÍNEA Y AHORA ESTOY PREOCUPADA”

La gente a menudo comunica sus sentimientos más felices y más tristes en línea. Muchas veces nos preguntamos qué hacer si lo que un amigo escribió en línea nos preocupa, y cómo saber cuándo hay que hacer algo. La Línea de Prevención del Suicidio dice que los siguientes tipos de anuncios son señales de advertencia:

- Escribir acerca de querer morir o matarse.
- Escribir acerca de sentirse desesperanzado o sin razones para vivir.
- Escribir acerca de sentirse atrapado o con un dolor insoportable.
- Escribir acerca de ser una carga para los demás.
- Escribir sobre buscar venganza.

Más información: www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/online.aspx

LO QUE LA DEPRESIÓN NO ES:

Sentirte **decepcionado una tarde** porque te fue mal en un examen.

Sentirte **triste por una discusión** con un amigo.

Sentirte **desalentado** porque tu equipo continúa con su racha perdedora.

Cualquiera que quiera hablar puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**.

La mayoría de los medios sociales más utilizados tienen procedimientos de seguridad que se pueden encontrar en internet en el sitio web de la Línea de Prevención del Suicidio. Si encuentras una señal de advertencia en persona o en línea, puedes **ACTUAR** para ayudar a un amigo en momentos de necesidad.

MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL

MITO

Consumir alcohol es más seguro que usar drogas.

REALIDAD

Beber demasiado alcohol puede causar intoxicación alcohólica y muerte. También puede causar muchos otros problemas físicos e incluso contribuir a un cáncer más adelante en la vida.

MITO

Beber es una buena forma de relajarse en las fiestas.

REALIDAD

El alcohol te lleva a perder el juicio y a decir y hacer cosas que no harías normalmente, como pelear o viajar con alguien que no está en sus cinco sentidos.

MITO

Veo que los adultos beben, así que los niños no deberían tener problemas con el alcohol.

REALIDAD

Los cerebros de los adolescentes aún están desarrollándose y el alcohol puede causar problemas de aprendizaje o aumentar el riesgo de alcoholismo en la vida adulta.

MITO

En high school, todos beben. Sería extraño si yo no hiciera lo mismo.

REALIDAD

La mayoría de los jóvenes no beben alcohol. Los estudios muestran que alrededor del 70% de los jóvenes entre los 12 y los 20 años de edad no habían bebido en un mes.

¿NECESITAS HABLAR?

Llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Además de escuchar, tienen acceso a recursos locales. Consigue apoyo para ti mismo o para un ser querido.

NATIONAL
SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE
1-800-273-TALK (8255)
suicidpreventionlifeline.org

**LLAMA AL
1-800-273-TALK
(8255)
para salvar
una vida**

¿DUDAS de tu SEXUALIDAD O DE TU GENERO?



Hay alguien dispuesto a hablar contigo AHORA MISMO! Llama a la línea gratuita del Proyecto Trevor al **866-488-7386**.

Este es un servicio telefónico gratuito y confidencial para jóvenes homosexuales, lesbianas, bisexuales, transgénero o que se cuestionan su orientación sexual. Puedes llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puedes visitar su sitio web: **thetrevorproject.org**.

DESAFÍA

a tu crítico interior

Te dices:

Nunca me irá bien en esta prueba. Siempre me va mal en los exámenes.

Prueba decirte:

Me puede ir bien en esta prueba. Estoy bien preparado y puedo repasar el material antes de la prueba.

Te dices:

Estoy tan avergonzado por lo que hice. Nadie lo olvidará jamás y seré un tonto para siempre.

Prueba decirte:

Los demás están tan preocupados por lo que ellos mismos hacen que no le prestarán atención a lo que hice.
La gente se olvida.

Te dices:

Por supuesto que esto me pasa a mí. A mí me pasa todo lo malo.

Prueba decirte:

Todos tienen contratiempos, y esto es sólo uno que tengo que superar. Cuando lo logre me sentiré más fuerte.

Muchas veces, las emociones siguen a los pensamientos. Lo que te dices a ti mismo (“me veo horrible”, “no me van a aceptar en ninguna universidad buena”) puede hacer que te sientas triste. Muchas personas han encontrado que el cambio de la voz interior puede marcar una gran diferencia en cómo se sienten.

Querido SOS: Mi novia se hace cortes cuando se siente estresada. Dice que no me preocupe, pero me preocupo. ¿Qué debo hacer?

-Sam

Estimado Sam: Lo que tu novia está haciendo se llama autolesión, y algunos adolescentes lo hacen para afrontar emociones dolorosas como la ansiedad, la ira, la tristeza o la vergüenza. La autolesión generalmente no es un intento de suicidio. Pero es importante que te tomes esto en serio. Si te preocupa, tienes que ACTUAR. Ya has reconocido que la autolesión es algo serio. Asegúrate de que tu novia sepa cuánto te preocupas por ella y animala a que hable con un adulto de confianza. Si no la puedes convencer de que hable con un adulto, tal vez tengas que hablar tú con alguien por ella. Esto puede ser muy difícil, pero es necesario para que ella pueda recibir la ayuda que necesita.

Querido SOS: Conozco a una persona que se ha estado lastimando por un tiempo. ¿Puede recuperarse?

- Hannah

Querida Hannah: ¡Claro que sí! Most La mayoría de las personas superan la autolesión mediante asesoramiento u otro tratamiento. También es importante aprender formas de calmarse cuando estás con estrés, como hablar con un adulto de confianza, hacer ejercicio, escuchar música relajante o crear arte.



SI TÚ MISMO O UN AMIGO SE AUTOLESIONA, ES IMPORTANTE BUSCAR AYUDA DE INMEDIATO. RECUERDA: ¡ACTÚA!



SITIOS WEB ÚTILES:

Kidshealth.org/teen

Toosmarttostart.samhsa.gov

Thecoolspot.gov

stopbullying.gov



Screening for Mental Health®

Suicide Prevention Program