



APRENDA A ACTUAR

CÓMO AYUDAR A SUS HIJOS A SALVAR UNA VIDA

¿Cómo respondería usted si sus hijos le informaran que su amigo podría estar pensando en suicidarse? Sus hijos se han enterado de (ACT: Acknowledge, Care and Tell) ACTUAR: Reconocer, Cuidar e Informar y saben que están preparados para obtener ayuda para ellos o algún amigo. Para los estudiantes que aprenden tanto en las aulas como virtualmente, el mensaje de ACT es más importante que nunca. Consulte con sus hijos acerca de:

Reconozca cualquier inquietud que ellos puedan tener sobre sus propias emociones o las reacciones de un amigo.

Preocupación: demuéstreles que se preocupa al escucharlos y tomar en serio sus inquietudes.

Diga: Hagase disponible como persona segura a la cual le pueden contar los problemas grandes.

HABLE CON SUS HIJOS

Dedique el tiempo necesario para iniciar una conversación acerca de la salud mental. Esto puede ser difícil para las familias, ya que en nuestra sociedad de la salud mental no se habla tan frecuente y francamente como de la salud física. Sentimientos de depresión o ansiedad a menudo se ocultan porque los jóvenes están confundidos, desconcertados o avergonzados. Usted puede ayudar a proteger a sus hijos y amigos hablando con ellos.

- » Haga preguntas francas. Permita que sus hijos dirijan la conversación acerca de lo que quieren hablar.
- » No se apresure a resolver los problemas. En lugar, pregunte como creen que ellos podrian ayudar a una situación.
- » Hagase disponible y asegúrese de que sus hijos lo saben. "Estoy libre si quieren hablar más tarde" podría ayudar.
- » Trate de hablar durante una caminata. El ambiente relajado facilita la sinceridad en algunos niños.

¿PREOCUPADO POR SUS HIJOS?

Hagase un examen de salud mental >> <https://screening.mentalhealthscreening.org/sos>

RECURSOS NACIONALES

National Suicide Prevention Lifeline: Llame al 1-888-628-9454

Crisis Text Line: Text 'ACT' to 741741 gratis, apoyo: 24 horas, 7 días a la semana.

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Service Administration) National Helpline: 1-800-662-HELP (4357)

Localizador de tratamiento SAMHSA: <http://findtreatment.samhsa.gov>