♥2♥ PARA ADULTOS

TALK heart 2 heart

Están Hablando Sobre el Suicidio.

¿Y ahora qué?

Cuando un adolescente habla del suicidio, puede sentirse abrumador. No tienes que tener todas las respuestas. Empieza por estar a su lado y ayudarle a encontrar apoyo.

NOTA LAS SEÑALES

Presta atención a cambios en su comportamiento, como:

- Cambios de ánimo.
- Sentirse sin esperanza o como una carga.
- Alejarse de sus amigos o familiares.
- Perder el interés por las cosas que suele disfrutar

HABLA

Inicia una conversación abierta. Preguntale como se siente, escucha sin juzgar y hazle saber que estas ahi.

CONECTA

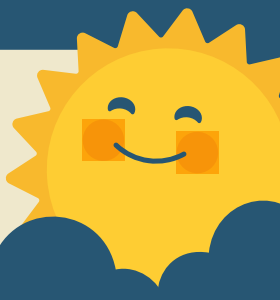
Ayúdale a conectarse con un adulto de confianza, consejero o profesional de la salud mental.

Estár a su lado puede ser el primer paso para recibir ayuda.

¿NECESITAS APOYO?

Llama al 988 (presiona 2 para español)
o envía un mensaje de texto al 988
(con la palabra AYUDA para español)

talkheart2heart.org/nota-habla-conecta



TALK heart 2 heart

¿Te preocupa un amigo?

Empieza aquí.

Si un amigo está pasando por un momento difícil o habla sobre el suicidio, quizá no sepas qué decir ni cómo ayudar. No tienes que tener todas las respuestas. Estar a su lado, escucharlo y ayudarlo a encontrar apoyo puede marcar la diferencia.

NOTA LAS SEÑALES

Presta atención si tu amigo:

- Se aleja de sus amigos o de las cosas que disfruta.
- Habla de sentirse sin esperanza o como una carga.
- Habla sobre la muerte, el suicidio o hacerse dano.
- Dice que no quiere estar aquí.

HABLA

Hazle saber a tu amigo que te importa. Escucha sin juzgar y toma en serio lo que te diga. Un simple "Estoy aquí para ti" o "busquemos a alguien que pueda ayudar" puede significar más de lo que imaginas.

CONECTA

No tienes que manejar esta situación a solas. Cuéntaselo a un adulto de confianza y quédate al lado de tu amigo mientras busca apoyo.

¿Te preocupa su seguridad inmediata? Quédate con él y busca ayuda de inmediato.

¿NECESITAS HABLAR CON ALGUIEN?

Llama al 988 (presiona 2 para español) o envía un mensaje de texto al 988 (con la palabra AYUDA para español)

talkheart2heart.org/nota-habla-conecta