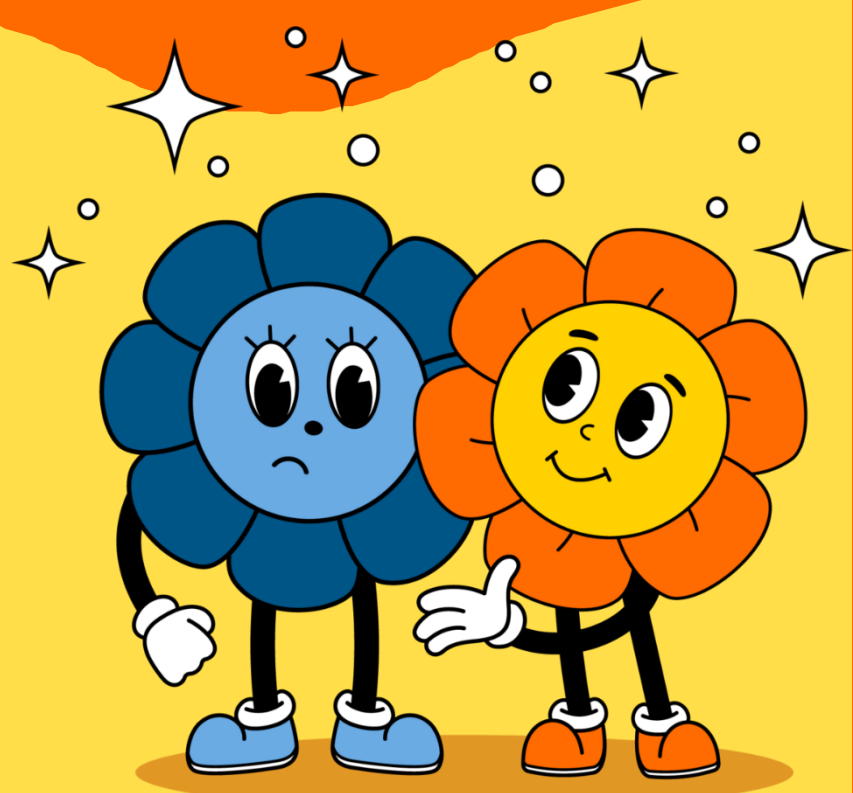
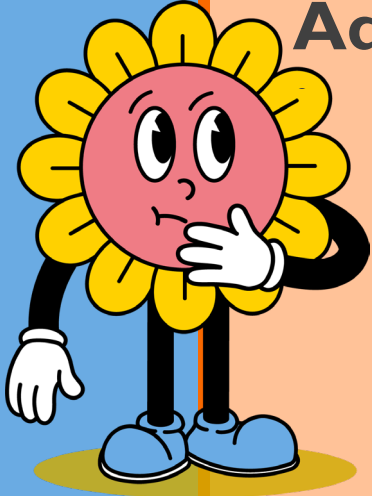


Cómo afrontar una Crisis de Salud Mental Juvenil



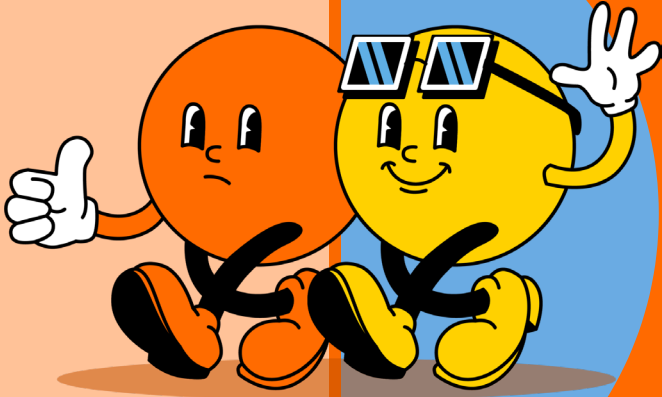
Señales de Advertencia



El dolor no siempre es evidente, pero si nota aunque solo sea una de estas señales de advertencia, confíe en sus instintos y acérquese, sobre todo si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un acontecimiento doloroso, una pérdida o un cambio.

- Hablar sobre el suicidio o hacer planes para suicidarse
- Demostrar dolor o angustia emocional grave/sobrecogedora
- Expresar desesperanza sobre el futuro
- Mostrar señales de comportamiento preocupantes o cambios en el comportamiento, tales como:
 - Retraimiento o cambios en las relaciones sociales
 - Cambios en el sueño
 - Enfado u hostilidad que parece fuera de lugar o contexto
 - Aumento reciente de la agitación o irritabilidad

Consejos sobre Cómo Iniciar una Conversación



Muestre que le importa y mencione las conductas que le preocupan.



Escuche, valide y reafirme que no es una molestia para usted.



Sea directo: "¿Estás pensando en el suicidio?"

PREGÚNTELE

"He notado que no estás siendo tú últimamente. ¿Estás pensando en el suicidio?"

Si está en peligro inmediato, llame al 911

Si la respuesta es sí:

- Mantenga la calma y no juzgue; escuche.
- Asegúrele que hay ayuda; no se sentirá así para siempre.
- Realice una supervisión constante; no deje al joven desatendido.
- Insista en buscar ayuda; acompañe al joven a buscar ayuda si corresponde.
- Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para ponerse en contacto con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.
- Elimine los medios potenciales, como armas y medicamentos, del alcance del joven.

SACRAMENTO COUNTY



PUBLIC HEALTH

Promote • Prevent • Protect

Never a
Bother

- Llame al Equipo de Acceso a la Atención de Salud Mental para solicitar una evaluación por teléfono y una conexión con un proveedor adecuado de servicios de salud mental.
 - 24/7 para crisis de salud mental. De lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m. si no es una crisis.
 - (916) 875-1055
- Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para ponerse en contacto con la Línea de Suicidio y Crisis (24/7) si está preocupado por usted o alguien a su cuidado.
- Sepa cómo apoyar a un joven a su cargo antes, durante y después de una crisis suicida y encuentre recursos adicionales en www.neverabother.org