



## Búsqueda de Ayuda

Piensa en cómo puedes hablar con un adulto de confianza, pedir ayuda y responder si tienes algún desafío. ¿Cómo puedes hablar con un amigo que te preocupa?

Imagina que vas a hablar con tu \_\_\_\_\_, uno de tus adultos de confianza, porque últimamente te has sentido triste y muy desmotivado. ¿Qué puedes decirles para explicar tus sentimientos y lo que necesitas de ellos?

---

---

---

Ahora, imagina que el adulto de confianza te dice: "Todos se sienten deprimidos a veces. Me pareces totalmente bien". ¿Qué puedes decir para que entiendan mejor cómo te sientes y qué necesitas de ellos?

---

---

---

Imaginemos que estás preocupado por un amigo que parece deprimido, que no quiere salir tanto como solía hacerlo y que simplemente parece "apagado". ¿Qué puedes decirles?

---

---

---

Si tu amig/a mencionó que quiere hacerse daño, ¿Cuál debería ser tu próximo paso?

---

---

---



## Búsqueda de Ayuda

A veces, las personas se sienten avergonzadas o nerviosas al pedir ayuda o decirle algo a un amigo por el que podrían estar preocupados. Aquí hay algunas sugerencias.

### ¿Cómo pides ayuda?

Encuentra a un adulto de confianza y dígale

Cómo se **Sientes**

Lo que has **Intentado**

Lo que pueden hacer para **Ayudar**

Me he estado sintiendo muy mal últimamente.

Sé que hay cosas que puedo hacer para sentirme mejor. Intenté salir con mis amigos e incluso probé hacer yoga. Aún así me siento triste.

Creo que necesito hablar con alguien. ¿Podrías ayudarme a encontrar un profesional de la salud mental?

### ¿Cómo ayudar a un amigo/a?

Díles:

He **Notado** cambios en ti

Me **Importas**

¿Cómo puedo **Ayudarte**?

Si un amigo alguna vez menciona el lastimarse a sí mismo, ¡debes decírselo a un adulto de inmediato!

Noto que no has podido concentrarte en clase, pareces cansado todo el tiempo e incluso has bajado de peso. En general, pareces decaído.

Esto no es lo que conozco de ti. Me preocupo por ti y quiero ayudarte.

Creo que deberíamos hablar con tus padres sobre esto.

Si necesita hablar con alguien de inmediato, envíe un mensaje de texto o llame al 988.

Si se trata de una emergencia, llame al 911.