



Reconoce las señales en ti mismo y en los demás

Todo el mundo pasa por dificultades. Saber cómo identificarlas, ya sea en ti mismo o en un amigo, puede ayudarte a tomar medidas tempranas. No necesitas tener todas las respuestas. Solo necesitas preocuparte lo suficiente como para darte cuenta y hablar.

Qué buscar en ti mismo



- Sentirte desesperado, inútil o como una carga
- Perder interés en las cosas que solías disfrutar
- Alejarte de amigos, familiares o actividades
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Grandes cambios en el estado de ánimo, la energía o el comportamiento
- Pensar en la muerte o desear poder desaparecer

Si notas estos signos en ti mismo, está bien pedir ayuda. No tienes que esperar hasta que las cosas se sientan realmente mal.

Qué señales observar en un amigo



- Hablar de sentirse desesperado o de no querer estar aquí
- Decir cosas como "Ya no puedo más" o "Todos estarían mejor sin mí"
- Regalar artículos personales o despedirse
- Actuar de manera imprudente o correr grandes riesgos
- Volverse muy tranquilo de repente, después de un período de tristeza

Si algo se siente mal, confía en tu instinto. Es mejor reportarlo que permanecer en silencio.

Cómo puedes ayudar a un amigo



- Pregúntale cómo le está yendo realmente.
- Escucha sin juzgar ni tratar de arreglarlo.
- Anímalo a hablar con un adulto de confianza, como un consejero escolar o un trabajador social escolar.
- Quédate con él si está en crisis.
- Avisa a alguien de inmediato si te preocupa su seguridad.

No tienes que manejarlo solo. Hay personas que se preocupan y quieren ayudar.

**¿Necesitas
ayuda
inmediata?**

ESCRIBE, LLAMA O CHATEA

988

Envía en cualquier momento un mensaje de texto, llama o chatea gratis al 988. Los consejeros son amables, capacitados y disponibles para hablar en inglés, español y otros idiomas.

No estás solo. La ayuda esta aquí para ti.



Escanee el código QR o visite
beavertonsd.org/BYM para obtener más información.

BEAVERTON
SCHOOL DISTRICT