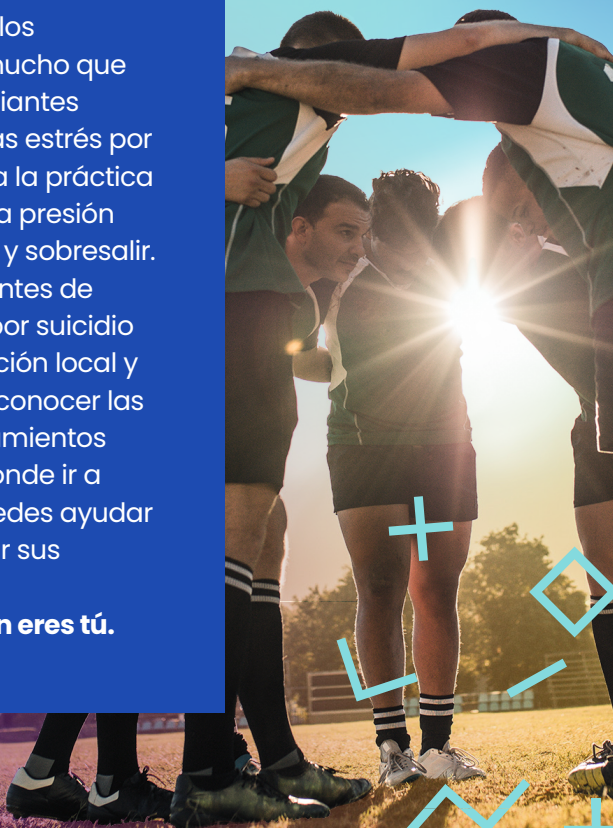


Toma acción para prevenir el suicidio de los atletas

Sabemos que todos los estudiantes tienen mucho que hacer, pero los estudiantes atletas enfrentan más estrés por el tiempo dedicado a la práctica y a los juegos, y por la presión para desempeñarse y sobresalir. Varias muertes recientes de estudiantes atletas por suicidio han llamado la atención local y nacional. Si sabes reconocer las señales de los pensamientos suicidas y saber a dónde ir a buscar ayuda, tú puedes ayudar a alguien a encontrar sus razones para vivir.

Incluso si ese alguien eres tú.



TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL

Cómo es que tú y tu equipo pueden marcar la diferencia

Si tú, o alguien que conoces, está experimentando o hablando de:

- Querer dejar de vivir
- No encontrar razones para vivir
- Sentimientos de culpa, vergüenza o de ser una carga para los demás
- Tener una sensación de vacío, desesperanza o de estar atrapado
- Períodos de tristeza extrema, ansiedad, inquietud o rabia
- Dolor emocional o físico insoportable

Llama o envía un mensaje de texto al 988, o chatea en 988LifeLine.org/help-yourself/en-espanol para conectarte y recibir ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Otras señales de alarma pueden ser:

- Tener un plan para hacerte daño
- Regalar posesiones importantes
- Alejarte de amigos y familiares
- Cambios repentinos y extremos de humor
- Aumento en la cantidad de riesgos que se toman, incluido el abuso de alcohol u otras drogas

Visita TakeAction4MH.com/es para encontrar otras formas de preguntar cómo estamos, aprender más y conseguir ayuda para tu salud mental y bienestar, y para la salud mental y bienestar de las personas a quienes aprecias.

Conserva este folleto o compártelo con alguien que lo necesite.