

Toma acción para prevenir el suicidio de los atletas

Cómo es que tú y tu equipo pueden marcar la diferencia

Sabemos que todos los estudiantes tienen mucho que hacer, 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.**

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

- Querer dejar de 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](https://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 hacerse daño
- Regalar posesiones importantes
- Alejarse 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 saber preguntar cómo estamos, aprender más, y conseguir ayuda para tu salud mental y la salud mental de las personas a quienes aprecias.