

# Toma acción para prevenir el suicidio de los atletas

Una hoja de ruta para

los atletas

## Cómo es que tú y tu equipo pueden marcar la diferencia

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.

### 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](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 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



## Cómo iniciar una conversación sobre el suicidio que podría salvarle la vida a alguien

Si te preocupas por ti mismo, por un amigo o por alguien de tu equipo, pregúntate o pregúntales cómo estamos.

### A continuación, se muestran algunas formas de iniciar la conversación:

**Prepárate:** ten a mano una lista de recursos en caso de crisis. Practica lo que vas a decir. Y asegúrate de tener suficiente tiempo y un espacio seguro para hablar.

**Sé directo:** puedes hacerles preguntas como:

- "Siento que últimamente andas raro(a)"
- "¿Quieres hablar de algo?"
- "¿Ha estado difícil últimamente?"
- "¿Estás pensando en lastimarte?"
- "Estoy contigo para lo que necesites. No estás solo(a)"
- "¿Puedes decirme cómo puedo ayudarte?"

**Escucha:** tu amigo o compañero de equipo puede darte sus propias razones por las que está pensando en vivir o morir. Escúchalo y dile que lo entiendes. Guía la conversación para que tu amigo o compañero hable de por qué vivir es una opción para él o ella.

**Plan para la seguridad:** pregúntale si tiene un plan para terminar con su vida y si cree que podría hacerlo. Si la respuesta a ambos es "sí", consigue ayuda ahora mismo. Quédate con tu amigo o compañero y no lo dejes solo.

**Consigue ayuda:** si un amigo o compañero de equipo está considerando el suicidio, busca ayuda. Habla con un adulto o compañero de confianza y usa recursos como 988 Lifeline o Teen Line ([TeenLine.org](https://teenline.org)).

Hay muchos otros lugares donde puedes encontrar más información sobre cómo prevenir el suicidio. El sitio web *Know The Signs* ([ElSuicidioEsPrevenible.org](https://www.elsuicidio.esprevenible.org)) disponible en español como Reconozca las señales, es un excelente lugar para comenzar.

# TOMA Acción

PARA LA SALUD MENTAL

**CÓMO ESTAMOS**

**APRENDA MÁS**

**CONSIGUE AYUDA**

Toma acción en  
**TakeAction4MH.com/es**

Conéctate en las redes sociales  
**@TakeAction4MH**

También puedes visitar **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.

**¡Todos estamos en el  
equipo #TakeAction4MH!**



*Financiado por los condados a través de la  
Ley de Servicios de Salud Mental aprobada  
por los votantes (Prop. 63).*