

Toma acción para prevenir el suicidio de los estudiantes atletas

Entre las prácticas, entrenamientos, clases, juegos, encuentros y todo lo demás que la vida nos exige, nos sentimos como que deberíamos poder manejarlo todo sin chistar. La presión puede aumentar y no siempre se demuestra a simple vista.



TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL

Cómo es que tú y tu equipo pueden estar presentes de manera activa, para ti y para los demás

Estar batallando puede manifestarse como:

- Cambios en los hábitos de dormir o comer
- Faltar a los entrenamientos, práctica o a la escuela
- No asearse todos los días
- Alejarse de los demás
- Decir cosas como: "Ya no quiero estar aquí"
- Regalar pertenencias que tienen valor sentimental
- Tomar mayores riesgos, como con las drogas y el alcohol

Estos cambios—en ti o en un compañero de equipo—podrían ser señales de que está sucediendo algo más profundo. Si tú o alguien que conoces tiene pensamientos suicidas, no tienes que esperar a que las cosas empeoren. Busca apoyo.

Hablar de la salud mental puede sentirse incómodo o pesado. Pero preguntarte y preguntar a tus compañeros de equipo cómo estamos es una de las cosas más poderosas que puedes hacer.

No es necesario tener todas las respuestas o ser un experto. Llama o textea al **988** o chatea en **[988Lifeline.org](https://988lifeline.org)**. Es gratis, confidencial y está disponible 24/7.

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