

Toma acción para prevenir el suicidio de los estudiantes atletas

Entre las clases, los partidos, encuentros y la vida, la presión puede acumularse. Y no siempre se demuestra a simple vista.

Visita TakeAction4MH.com/es para encontrar más formas de conseguir ayuda.

Conserva esta tarjeta o compártela con alguien a quien aprecias.



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

Estas señales—en ti o en un compañero de equipo—podrían significar que está sucediendo algo más profundo. No tienes que esperar a que las cosas empeoren. Busca apoyo.

Llama o textea al **988** en **[988Lifeline.org](https://988lifeline.org)**. Es gratuito, confidencial y está disponible 24/7.