

Tome acción para prevenir el suicidio de los estudiantes atletas

Una hoja de ruta para

atletas

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

Ser estudiante atleta requiere algo más que puro talento. Se necesita disciplina, enfoque y muchas ganas. Entre entrenamientos, clases, partidos, encuentros y todo lo demás que la vida exige, nos sentimos como que deberíamos poder manejarlo todo sin chistar.

La presión puede ir subiendo. Pero echarle ganas por tu cuenta no te hace más fuerte, solo hace que todo sea más difícil. Hablar de la salud mental puede incomodarnos o darnos miedo. Pero preguntarte y preguntar a tus compañeros de equipo cómo estamos es una de las cosas más poderosas que puedes hacer.

Si tú o alguien que conoces se siente fuera de balance, como que todo es demasiado o como que no avanza, pueden aparecer estas señales:

- Decir o publicar cosas como: "Ya no quiero estar aquí" o "Es demasiado".
- Sentirse como una carga o como que las cosas nunca mejorarán.
- Sentir culpa intensa, vergüenza, ansiedad o rabia que no desaparece.
- Tener una sensación de entumecimiento, desconexión o desesperanza.
- Mostrar problemas para dormir, comer o asistir a la práctica, entrenamientos o a la escuela.
- Alejarse de amistades, familiares o actividades.
- Regalar pertenencias que tienen valor sentimental.
- Tomar más riesgos de lo habitual, incluso con alcohol u otras sustancias.

No tienes que esperar a que las cosas empeoren. Si algo se siente como que anda mal, eso es suficiente. Llama o textea al 988 o visita 988lifeline.org, 24/7, gratis y confidencial.

Quieres acercarte para saber cómo está una persona, pero no tienes la seguridad de qué decir o por dónde empezar. Y está bien. ►

Lo más importante es estar presente de manera activa y hacerle saber que no está sola. Estas son algunas formas de acercarte para saber cómo están otras personas en tu vida:

Prepárese

- Elige un momento en el que las cosas estén tranquilas para que no sientas prisa. Elige un lugar donde los dos se sientan a salvo y otras personas no escuchen su conversación.
- Conoce dónde está el apoyo si lo necesitas, como la línea telefónica **988, Teen Line** (información al final de esta guía), o un **consejero escolar**.
- No tienes que ser un experto en la materia. Solo estar allí, presente, es suficiente para marcar la diferencia.

Inicie la conversación

No tiene que buscar la perfección, solo la honestidad cariñosa. Pruebe decir:

- "Me he dado cuenta de que has cambiado un poco y te portas distinto a como eras antes. ¿Qué está pasando en tu vida?"
- Has tenido mucha carga y obligaciones. ¿Quieres platicar de eso?"
- "Estoy para escucharte si necesitas desahogarte. Sin presión".
- "¿Lo has estado pasando mal? ¿Has pensado en hacerte daño?"

Consejo: Preguntarle a alguien directamente si está pensando en el suicidio, no "le mete ideas en la cabeza". De hecho, le muestra que está a salvo siendo honesto y que es importante para ti. Si la respuesta es "sí", busca ayuda de inmediato. Quédate con la persona y no la dejes a solas. Pregúntale si tiene acceso a algún medio letal (armas, medicamentos, etc.) y busca ayuda para quitarlo de manera segura.

Escuche con atención

- Deje que hable. No interrumpa.
- No tienes que dar consejos ni resolver el problema. Tan solo decir: "Eso suena a que es muy difícil" o "Aquí me tienes" puede ayudar a la persona a sentirse vista y apoyada.
- Guía la conversación para que hable de por qué vivir sí es una opción.
- Quédate con la persona si parece estar en crisis. No la dejes a solas. Y no te lo guardes. Trae a la conversación a un adulto de confianza o a un profesional de la salud mental.

Consejo: El sitio web de Reconozca las Señales (**ElSuicidioEsPrevenible.org**) también es un buen lugar para aprender más sobre las señales de advertencia y cómo comenzar la conversación.

Consigue ayuda

- Quédate con tu hijo si parece estar en crisis. No lo dejes a solas. Toma acción de inmediato.
- No te lo guardes. Llamen o envíen juntos un mensaje de texto al **988**, o chateen en **chat.988lifeline.org**.
- Trae a la conversación a un adulto de confianza o a un profesional de la salud mental. Por ejemplo, puedes traer a un consejero escolar o entrenador.
- Tú no tendrás todas las respuestas y eso está bien. Escuchar con atención y sin juzgar sí puede salvar una vida.
- Al final de esta guía encontrarás otros recursos. Recuerda que esos recursos también son para ti si los necesitas.

Cuando eres tú quien necesita apoyo

No tienes que pasar por esto a solas, y hasta cuando parece que nadie lo entendería, hay consejeros pares (personas como tú) y profesionales capacitados que te darán el apoyo que necesitas, como tú lo quieras recibir. Hablar con alguien de confianza puede ser el primer paso para sentirte mejor.

Aquí presentamos algunas maneras de pedir ayuda:

- “Oye, traigo algo dando vueltas en la cabeza. ¿Podemos platicar?”
- “Últimamente me he sentido como que todo es demasiado y no sé cómo manejarlo”.
- “Las cosas se me han puesto difíciles y no sé qué hacer. ¿Podemos platicar?”
- “No me siento como yo mismo/a/e y creo que necesito ayuda”.



La persona con la que hables podría ser un entrenador, consejero, maestro, padre, madre, compañero de equipo o amistad, o cualquier persona que te dé seguridad y apoyo.

Apoyo gratuito y confidencial en cualquier momento que lo necesites:

Estos recursos son gratuitos, confidenciales y siempre están disponibles para ti, sin importar por lo que estés pasando. Ya sea que sientas que todo es demasiado, que estés en crisis o que solo necesites hablar con alguien, acercarte a alguien es una señal de fortaleza.

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llama o envía un mensaje de texto al **988** en cualquier momento, 24/7, para conectarte con consejeros de crisis capacitados que están listos para escuchar y ayudar. No tienes que estar en una situación de vida o muerte para llamar: lo que sientes es válido. También puedes **chatear**. 988lifeline.org

Teen Line

Habla con otro adolescente que entiende lo que es ser joven y estar estresado.

Llama al 1-800-852-8336 (de 6 a 10 p. m. PT)

Textea TEEN al 839863 (6 a 9 p. m. PT)

Visita TeenLine.org para saber de qué otras formas te puedes conectar.

The Trevor Project

Si te identificas como 2SLGBTQIA+, mereces un apoyo que te entienda.

Llama al 1-866-488-7386

Chatea en

TheTrevorProject.org/Get-Help

Textea START al 678-678 (24/7, gratis y confidencial)

TOMA Acción

PARA LA SALUD MENTAL

También puedes visitar TakeAction4MH.com/es para saber preguntar cómo estamos, aprender más y conseguir ayuda para la salud mental de tus hijos y la salud mental de sus amistades y compañeros de equipo.

CÓMO ESTAMOS

APRENDE MÁS

CONSIGUE AYUDA

Todos estamos en el equipo **#TomaAccion4MH**