



Cómo puedes estar presente de manera activa como padre o madre para tu estudiante atleta y su salud mental

Fomentas su interés en sus deportes favoritos. Lo mantienes entusiasmado y motivado, y te aseguras de que llegue a los partidos, encuentros y a la práctica. Le ayudas a equilibrar las obligaciones escolares y deportivas. Sobre todo, eres su fan número uno.

Como padre, madre o tutor, probablemente seas la primera persona en notar si le está afectando la presión. Si está batallando mental y emocionalmente, no puede superarlo por su cuenta echándole ganas y ya. Habla con tu hijo, hija o hije sobre lo que has notado y pregúntale cómo le va, *de verdad*. Tener una conversación sobre salud mental puede ser incómodo al principio, pero es una de las cosas más poderosas que se pueden hacer.

En esta guía hablaremos sobre las señales que se deben tener en cuenta, qué decir y maneras de conseguir ayuda si es necesario.

TOMA Acción

PARA LA SALUD MENTAL

CÓMO ESTAMOS

APRENDE MÁS

CONSIGUE AYUDA

Toma acción en
TakeAction4MH.com/es

Conecta en nuestras redes sociales
[@TakeAction4MH](https://twitter.com/TakeAction4MH)

CalMHSA
California Mental Health Services Authority



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

Toma acción para prevenir el suicidio de los estudiantes atletas



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

- Dice o publica cosas como: "Ya no quiero estar aquí" o "Es demasiado".
- Se siente como una carga o como que las cosas nunca mejorarán.
- Siente culpa intensa, vergüenza, ansiedad o rabia que no desaparece.
- Tiene una sensación de entumecimiento, desconexión o desesperanza.
- Muestra problemas para dormir, comer o asistir a la práctica, entrenamientos o a la escuela.
- Se aleja de amistades, familiares o actividades.
- Regala pertenencias que tienen valor sentimental.
- Toma más riesgos de lo habitual, incluso con alcohol u otras sustancias.

Apoyo gratuito y confidencial para tu hijo:

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 un 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

Para los jóvenes que se identifican como 2SLGBTQIA+, aquí hay una fuente de apoyo que te entiende.

- Llama al 1-866-488-7386
- Chatea en TheTrevorProject.org/Get-Help
- Textea START al 678-678 (24/7, gratis y confidencial)

¿No sabes por dónde empezar esta conversación? Está bien.

Lo más importante es estar presente de manera activa, hacerle saber que no está solo y que merece recibir ayuda, y guiarlo a los canales de apoyo adecuados. Estas son algunas formas de preguntarle cómo está:

Prepárate

- Elige un momento en el que las cosas estén tranquilas para que no sientas prisa. Elige un lugar donde tu hijo se sienta a salvo y no los escuchen.
- Debe saber dónde está el apoyo por si lo necesitan, como la línea **988, Teen Line** (información al final de esta guía) o un **consejero escolar**.
- Para protegerte y proteger a tu hijo, retira las armas que pueda haber en casa, y guarda y asegura los objetos como cuerdas, cuchillas y medicamentos.
- Recuerda que solo estar allí, presente, es suficiente para marcar la diferencia.

Inicia la conversación

No tienes que buscar la perfección, solo la honestidad cariñosa. Prueba 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 tu hijo y no lo dejes a solas.

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. **Todos estamos en el equipo #TomaAccion4MH**

Escucha con atención

- Deja que hable. No interrumpas.
- Tan solo decir: "Eso me suena a que es muy difícil" o "Aquí me tienes" puede ayudar a tu hijo a sentirse visto y apoyado.
- Guía la conversación para que hable de por qué vivir sí es una opción.
- Quédate con tu hijo si parece estar en crisis. No lo dejes a solas.

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

- Si se trata de una situación urgente, llama al 988 de inmediato. Sus consejeros capacitados los ayudarán a los dos a elaborar un plan para mantener a tu hijo a salvo. También puedes llevar a tu hijo a un centro de estabilización de salud mental (si hay uno en su comunidad) o a emergencias.
- Lleva a tu hijo a ver al consejero escolar o a otro profesional de la salud mental. Pueden ayudar a tu hijo a desarrollar estrategias de afrontamiento y planes de seguridad para cuando tenga dolor emocional o esté en crisis. Asegúrate de que compartan contigo esos planes.
- Comunícate con su escuela para que puedan ser parte del equipo para apoyar a tu joven.
- Comparte los siguientes recursos con tu hijo para que tenga otros lugares a los que recurrir. Recuérdale que buscar ayuda es una señal de fortaleza.
- Estos recursos también están disponibles para ti si acaso los necesitas.