

Para ti, adolescente

SI ESCUCHAS A ALGUIEN CERCANO FRASES COMO "LA VIDA NO MERECE LA PENA" "OJALÁ ME MUERA"

- No lo ignores, interésate por su situación.
- Valida sus sentimientos, no los minimices.
- Observa cómo se siente, si está desmotivado, irritable, triste o agresivo.
- Muéstrale amor, abrázale, pasa tiempo con él/ella.
- Fíjate si se está aislando, si ha dejado de hacer las cosas que le gustan.
- Recuérdale aquello que se le da bien y le hace sentir valioso/a.
- Bríndale tu ayuda, y si se puede ofrécele una red de apoyo.
- Muéstrale alternativas, formas de aceptación de la realidad y resolución de conflictos.
- Pide ayuda a profesionales de la salud mental.



SI PIENSAS QUE SUICIDARTE PUEDE SER UNA SOLUCIÓN

- Expresa cómo te sientes, cuéntaselo a una persona de confianza.
- No estás solo/a: cuenta con las personas de tu entorno.
- También hay números de teléfono gratuitos y anónimos como el 717 003 717 (teléfono de la esperanza) y la línea de ayuda 024.
- Verás que hay más chicos y chicas que están o han pasado por una situación similar a la tuya.
- Los problemas son pasajeros y hay alternativas para afrontarlos.
¡Te ayudamos!

UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental



FAMILIAS EDUCANDO EN POSITIVO



#EducandoEnPositivo