



APRENDA A

COMO AYUDAR A SUS HIJOS A SALVAR UNA VIDA

Cómo responder a usted si sus hijos le informaran que su amigo podr a estar pensando en suicidarse? Sus hijos se han enterado de (ACT: Acknowledge, Care and Tell) ACTUAR: Reconocer, Cuidar e Informar y saben que están preparados para obtener ayuda para ellos o algún amigo. Para los estudiantes que aprenden tanto en las aulas como virtualmente, el mensaje de ACT es más importante que nunca. Consulte con sus hijos acerca de:

Reconozca cualquier inquietud que ellos puedan tener sobre sus propias emociones o las reacciones de un amigo.

Preocupacion: demuéstreles que se preocupa al escucharlos y tomar en serio sus inquietudes.

Diálogo: Hagase disponible como persona segura a la cual le pueden contar los problemas grandes.

- >> Permita que sus hijos dirijan la conversación acerca de lo que quieren hablar.
- >> En lugar, pregunte como creen que ellos podrian ayudar a una situación.
- >> "Estoy libre si quieren hablar más tarde" podria ayudar.

<https://screening.mentalhealthscreening.org/sos>

RECURSOS NACIONALES

L **SAMHSA:**

M **MENTAL HEALTH AMERICA**