

¿QUÉ DEBO HACER SI ESTOY TENIENDO UNA CRISIS DE SALUD MENTAL?

- Si tienes una crisis, lo más importante que debes hacer es **DECÍRSELO A ALGUIEN**.
- Si le dices a alguien que estás teniendo una crisis, podrá ayudarte a hacer cosas o a planificar para que te sientas mejor.
- El primer paso es hablar con alguien en quien confíes, como tu padre o tu madre, un(a) amigo(a), alguien del personal de apoyo o tu médico. Sé sincero(a) con esa persona y háblale de los pensamientos que estás teniendo.
- Si necesitas más ayuda, puedes hablar con un profesional llamando o enviando mensajes de texto a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **9-8-8**.
- Si necesitas ayuda inmediata para mantenerte con vida, debes **LLAMAR AL 9-1-1**.



¿CÓMO PUEDO PREVENIR UNA CRISIS DE SALUD MENTAL?

Es útil que planifiques cómo manejar una crisis antes de que suceda.

Tener un plan puede ayudarte a superar una crisis de salud mental más fácilmente o incluso prevenir que suceda.

Tu plan debe incluir:

- Una lista de factores que podrían desencadenarte una crisis de salud mental.
- Estrategias que te ayuden a recuperar la calma.
- Los teléfonos de adultos en los que confíes y de proveedores de servicios de emergencia.

Un profesional de salud mental puede ayudarte a crear un plan para crisis de salud mental.

También puede ayudarte a aprender y practicar habilidades para gestionar tus emociones.