

la ayuda está aquí

our minds
matter

consulta los recursos de salud mental locales y nacionales para ti o alguien más

recursos locales

[Accede a la Línea de Ayuda](#): 1-888-793-4357 para apoyo inmediato y atención continua

[JSSA.org](#) para grupos de apoyo, terapia y más

[Bit.ly/fairfaxheadsup](#) para grupos virtuales de apoyo a adolescentes

[Pflagdc.org](#) para grupos comunitarios de adolescentes LGBTQ+

añade a continuación recursos escolares u otros que te gustaría utilizar:

recursos nacionales

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Línea de texto en caso de crisis: Envía “AYUDA” al 741-741

Proyecto Trevor (para jóvenes LGBTQ+): 1-866-488-7386 o envía «START» al 678-678

Trans Lifeline: 877-565-8860

[Psychologytoday.com/us/therapists](#)

[Inclusivetherapists.com](#)



ourmindsmatter.org/resources



Es difícil ser vulnerable, así que practica tu forma favorita de autocuidado después de pedir ayuda y siéntete orgulloso/a de ti mismo/a por tu valentía.

necesitas ayuda, ¿y ahora qué?

our minds
matter

Si te preocupa que puedes estar en una crisis o que eres un peligro para ti mismo/a, busca ayuda de inmediato de algún adulto en quien confíes o llama al 988

¿a quién
le pido
ayuda?

Pedirle ayuda a un amigo/a es un buen comienzo, pero es necesario contar con la ayuda de un adulto de confianza que pueda ayudarte a obtener la atención y el cuidado que necesitas. Si te da nervios hacerlo tú mismo/a, pídele a un amigo o amiga que vaya contigo a hablar con tus padres, con un consejero/a escolar, maestro/a, hermano/a mayor, o algún adulto en quien confíes. **Si no recibes la ayuda que necesitas la primera vez, sigue intentando con alguien que creas que te entenderá mejor.**

No te preocupes por decirlo de la manera “correcta” o “perfecta”.

Enfócate en expresar lo que estás sintiendo y cómo te está afectando.

“Mi ansiedad está tan mal que no puedo pensar bien o no puedo dormir.”

“Ya nada me hace feliz.”

¿Quieres un consejo? ¿Conectar con algún recurso? ¿Que alguien te escuche? Pide lo que necesitas.

“No quiero consejos por ahora, solo necesito que me escuches.”

“No se qué voy a hacer, pero sé que algo no está bien. ¿Me puedes ayudar a averiguarlo?”

“Creo que necesito ayuda profesional. ¿Me puedes ayudar a buscar opciones?”

¿qué
decir y
cómo?

no dejes que el estigma te detenga

En algunas culturas no se acostumbra hablar de la salud mental o no se toma como algo serio, lo que generalmente viene de una falta de conciencia al respecto. Tenle paciencia a tu familia, y al mismo tiempo recibe la ayuda que necesitas con estos consejos:

- Expresando cómo tu salud mental está impactándote físicamente (por ejemplo, con problemas para dormir, corazón acelerado) o en los estudios, puede ayudarle a algunas personas a tomar más en serio por lo que estás pasando.
- La representación es importante. Señalando a las celebridades de tu cultura que han hablado sobre la salud mental y tener recursos en el idioma materno de tu familia puede ayudarles a ver que la salud mental es un problema de salud universal, no solamente un concepto de “americanos o de la gente blanca”.
- Si crees que tus padres o cuidadores no reaccionarán no importa lo que les digas, acércate a otra persona adulta que creas que te va a entender, como un hermano/a mayor, un líder religioso, coach, o maestro/a.