

# Cuídese

**Guía de concientización sobre la salud mental  
para personas adultas jóvenes**





**Ser joven y averiguar quién es usted es un momento emocionante, pero, al mismo tiempo, exige un gran esfuerzo. Puede ser todo un desafío. Sabemos que la salud mental y el suicidio son problemas reales de los que se tiene que hablar.**

Esta guía le proporcionará herramientas para respaldar su salud mental.

# Contenido

<b>Depresión .....</b>	<b>4</b>
<b>Salud emocional.....</b>	<b>5</b>
<b>Autolesión .....</b>	<b>6</b>
<b>Trastornos de la alimentación .....</b>	<b>7-8</b>
<b>Prevención del suicidio: Comprensión y ayuda.....</b>	<b>9</b>
<b>Salud mental para jóvenes LGBTQ+ .....</b>	<b>10-11</b>
<b>Salud mental para personas negras, nativas y jóvenes de color .....</b>	<b>12</b>
<b>Abuso de sustancias en adolescentes.....</b>	<b>13-14</b>
<b>Ciberacoso .....</b>	<b>15</b>
<b>Cuidados a través del tiempo .....</b>	<b>16</b>
<b>Planificación de seguridad .....</b>	<b>17</b>
<b>Bienestar financiero .....</b>	<b>18-21</b>
<b>Preguntas frecuentes y video sobre salud mental .....</b>	<b>22</b>
<b>Recursos nacionales.....</b>	<b>23</b>
<b>Aplicaciones móviles.....</b>	<b>24</b>



# Depresión



## ¿Es esto algo más?

En nuestra adolescencia y juventud, pasamos por grandes cambios físicos, emocionales y mentales. Estos cambios pueden ser confusos.

## Qué esperar

Los adolescentes se están preparando para la adultez. Y eso significa que quieren empezar a liberarse y ser más independientes. Así que es completamente normal que pasen menos tiempo con sus padres y más tiempo con sus amigos.

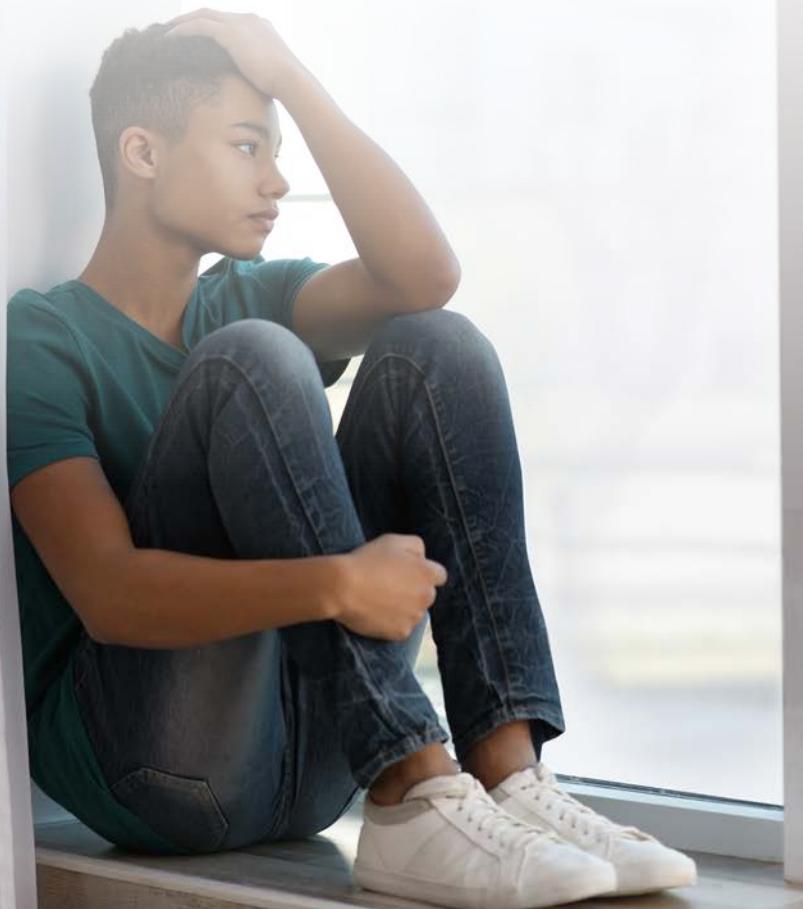
Es posible que haya notado que:

- Se ve como invencible.
- Tiene poco control de los impulsos.
- Experimenta cambios de humor.
- Parece irritable.
- Reacciona exageradamente a las situaciones.

## ¿Es depresión?

Cuando siente que algo está “mal”, es posible que lo atribuya al crecimiento. Sin embargo, busque ayuda si nota lo siguiente:

- Se aísla de la familia Y los amigos.
- Está triste e irritable la mayor parte del día.
- Tiene problemas en más de un área de la vida (escuela, trabajo y amigos).
- Ya no disfruta las cosas que antes le hacían feliz.
- El futuro deja de importarle.
- Tiene cambios importantes en el comportamiento, el sueño o el apetito.
- Escucha que otras personas están preocupadas por usted.
- Empieza a consumir alcohol o drogas para sentirse mejor.
- Tiene pensamientos sobre autolesionarse.



# Salud emocional



## Formas de obtener ayuda

Si está luchando contra la depresión, asegúrese de obtener ayuda. Póngase en contacto con un parent o cuidador, un consejero escolar, el médico o un profesional de la salud mental. Hay ayuda disponible.

## Autoimagen positiva

Sentirse bien consigo mismo no se trata de compararse con los demás ni de ser una persona rica y famosa. Se trata de ser la mejor versión de uno mismo.

Cuando se toma el tiempo para nutrir su autoestima, es probable que descubra que puede hacer más y retribuir más. No se trata de ser un superhéroe. Se trata de disfrutar de quién es, de dónde está en la vida y de lo que está haciendo. El resultado de esto es la autoaceptación.

A continuación, hay algunas maneras sobre cómo puede fortalecer su autoimagen:

### Nutra su cuerpo

- **Alimentación.** Elija comidas y bocadillos saludables. Limite los alimentos poco saludables, como los bocadillos procesados o las cenas congeladas que tienen mucha sal, grasa o azúcar. Es posible que los problemas como la inquietud, la irritabilidad, la falta de concentración, etc., sean a causa de una mala alimentación. Comer una variedad de alimentos saludables todos los días puede ayudar.

- **Ejercicios.** Mover su cuerpo ayuda a mejorar su estado de ánimo. También es bueno para su salud. Establezca un momento todos los días, o siempre que sea posible, para hacer ejercicios. Asegúrese de consultar con el médico antes de comenzar o cambiar sus rutinas de ejercicios.

- **Vestimenta.** Compre y use ropa que lo haga sentir bien sobre usted mismo.

- **Control de su salud.** Asista a su examen físico anual. Haga un seguimiento si está manejando una afección o enfermedad crónica.

## Disminuya la tensión y la ansiedad

Hay muchas maneras de lidiar con la tensión y la ansiedad, sin tomar medicamentos, como las siguientes:

- **Ejercicios** – Intente hacer 30 minutos o más de ejercicio físico moderado todos los días. Consulte a su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios.

- **Recreación** – Tómese un tiempo para hacer algo que disfrute, como fotografía, pintura, baile, cerámica, etc.

- **Dormir** – Aprenda a reconocer cuándo necesita dormir más o menos. Si tiene problemas para conciliar el sueño, intente leer, armar rompecabezas o mirar televisión.

- **Asesoramiento** – Esto puede ayudarle a identificar nuevas formas de afrontar situaciones que provocan ansiedad, mediante el cambio de sus reacciones, pensamientos y sentimientos.

- **Diario personal** – Escribir en un diario puede ayudarle a resolver problemas y superar emociones dolorosas.

- **Técnicas de relajación** – La meditación, la respiración profunda y las visualizaciones pueden ayudarle a relajarse y superar la ansiedad. Los masajes, la hipnosis y la biorretroalimentación (control del estrés a partir de respuestas biológicas) también pueden ser útiles.

- **Grupos de autoayuda** – Hablar sobre los problemas con personas que han tenido experiencias similares puede ser útil. Puede encontrar grupos en su área a través de su proveedor de atención médica, asistente social, consejero o información comunitaria y agencias de remisión.

- **Diálogo interno** – Puede tratar de pensar en formas positivas de verse a sí mismo o a las situaciones de su vida. Los pensamientos negativos conducen a una “visión de túnel” y evitan que alcancemos todo nuestro potencial.



# Autolesión



La autolesión puede ser muy confusa. Después de todo, ¿por qué alguien se lastimaría a propósito? Mucha gente piensa que las autolesiones y el suicidio son lo mismo. Pero, en realidad, son muy diferentes.

## ¿Qué es la autolesión?

Las personas que se hacen daño a sí mismas lo hacen como una forma de sobrelevar sus emociones negativas. Cuando se lastiman a sí mismos, experimentan un alivio temporal de su dolor emocional. La autolesión puede incluir las siguientes acciones:

- Incisión
- Rascarse
- Quemarse
- Cortarse
- Golpearse, pegarse o darse cabezazos

## ¿Por qué las personas se autolesionan?

La mayoría de la gente odia el dolor y que las lastimen. Por lo tanto, puede ser confuso escuchar que otros se lastiman a propósito. ¿Por qué lo hacen?

Los científicos descubrieron que hay dos pequeñas partes del cerebro que se encargan del dolor. Estas áreas experimentan el dolor físico y el emocional. Entonces, cuando una persona se autolesiona, el dolor físico alcanza un punto máximo breve, pero luego disminuye. Cuando esto ocurre, también se reduce el dolor emocional, proporcionando alivio a la persona.

La autolesión también puede ser un intento de lo siguiente:

- Distraerse de los sentimientos dolorosos.
- Crear una sensación de control.
- Sentir algo cuando están emocionalmente “vacíos” o “adormecidos”.
- Castigarse a sí mismos.

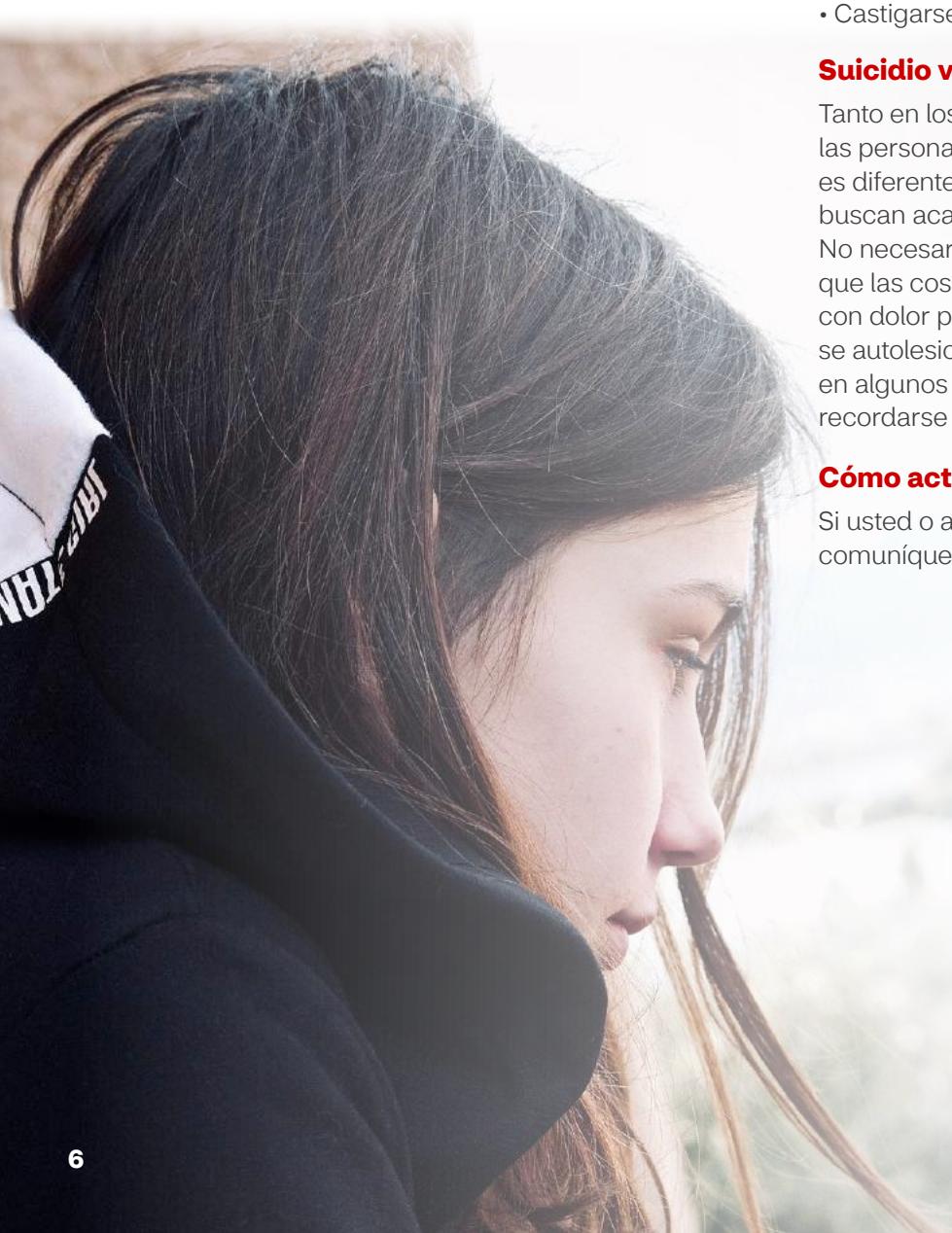
## Suicidio vs. autolesión

Tanto en los casos de suicidio como de autolesión, las personas tienen dolor emocional. Pero la intención es diferente. Las personas que intentan suicidarse buscan acabar con el dolor y la angustia extremos.

No necesariamente quieren morir, pero no pueden ver que las cosas van a mejorar o ya no imaginan poder vivir con dolor por más tiempo. Las personas que se autolesionan buscan formas de afrontar la vida y, en algunos casos, buscan formas de “sentir” para recordarse a sí mismos que todavía están vivos.

## Cómo actuar ante la autolesión

Si usted o alguien que conoce se autolesiona, comuníquese con un médico o terapeuta de inmediato.



# Trastornos de la alimentación



Muchas personas se preocupan por su peso, por lo que comen y por cómo se ven. Los trastornos de la alimentación pueden comenzar como un intento de sentirse más en control o de pertenecer a un grupo social. Pero pueden transformarse en una obsesión poco saludable con respecto a la comida y el peso o figura corporal.

## Los trastornos de la alimentación pueden afectar a todas las personas, sin importar las siguientes características:

- Edad
- Género
- Orientación sexual
- Figura y tamaño corporal
- Raza y etnias

## Los trastornos de la alimentación pueden surgir debido a las siguientes condiciones:

- Genética y biología
- Problemas de salud mental
- Características de la personalidad
- Presiones sociales y culturales

## Los tipos más comunes de trastornos de la alimentación son los siguientes:

- Anorexia nerviosa, que puede parecerse a lo siguiente:
  - Tener pérdida de peso a causa de dietas extremas, inanición o ejercicio excesivo.
  - Estar por debajo del peso normal en comparación con personas de la misma edad y altura.
  - Mostrar patrones o comportamientos alimenticios muy firmes y restringidos.
  - Tener una imagen corporal distorsionada.
- Bulimia nerviosa, que puede parecerse a lo siguiente:
  - Tener pérdida de peso a causa de vómitos, uso de laxantes, ejercicios o ayuno después de un atracón.
  - Tener miedo al aumento de peso, incluso cuando el peso corporal es normal o inferior al normal.
  - Purgar para evitar aumentar de peso.
  - Tener una imagen corporal distorsionada.
- Trastorno de la alimentación por atracones, que puede parecerse a lo siguiente:
  - Comer una cantidad extremadamente grande de comida en un tiempo determinado, en múltiples ocasiones.
  - Comer a escondidas o muy rápido.
  - Comer incluso cuando no se tiene hambre o se está demasiado lleno.
  - Sentir falta de control, vergüenza, asco y culpa al pensar en sus atracones.

## Las consecuencias para la salud de los trastornos de la alimentación son graves e incluyen lo siguiente:

- Frecuencia cardíaca anormalmente lenta y presión arterial baja.
- Riesgo de insuficiencia cardíaca.
- Disminución de la densidad ósea.
- Pérdida y debilidad muscular.
- Deshidratación grave (puede resultar en insuficiencia renal).
- Estreñimiento grave.
- Desmayos.
- Fatiga y debilidad general.
- Piel y cabellos secos.
- Pérdida de cabello.
- Crecimiento de una capa fina de cabello (lanugo) por todo el cuerpo.
- Temperatura corporal baja.
- Daño cerebral reversible e irreversible y muerte.

## El tratamiento de los trastornos de la alimentación suele ser a largo plazo y puede ser costoso.

### El tratamiento debe incluir lo siguiente:

- Supervisión médica para controlar la reintroducción de alimentos
- Educación nutricional
- Asesoramiento y grupos de apoyo

<sup>1</sup>Yager, Joel, MD. *Eating disorders: [Trastornos de la alimentación:] Overview of prevention and treatment.* [Descripción general sobre la prevención y el tratamiento]. Extraído de Uptodate.com. Consultado en julio de 2021.





Si cree ver signos de un trastorno de la alimentación, es importante decirlo. Las personas con trastornos de la alimentación, a menudo, luchan por encontrar una forma de expresar su problema. Algunas personas ni siquiera creen que necesiten o merezcan ayuda. Si alguien que conoce está luchando contra un trastorno de la alimentación, considere los siguientes consejos:

- **Aprenda.** Cuanto más sepa, mejor podrá ayudar. Investigue y aprenda sobre los trastornos de la alimentación y sus tratamientos.
  - **Hable.** Encuentre tiempo para hablar, en privado, y prepare lo que quiere decir. Enfóquese en los comportamientos específicos que le inquietan. Evite dar consejos. Hágales saber que está ahí para ellos y los ayudará a buscar ayuda. Incluso, si la conversación no funciona, no se rinda. Es posible que deba informarle a otra persona, como a un parent o a un consejero escolar, lo que le preocupa.
  - **Escuche.** Incluso si no comprende por lo que está pasando la otra persona, es importante apoyar sus sentimientos. Prepárese para que nieguen sus comportamientos, se enojen o minimicen sus inquietudes. No lo tome como algo personal. Hágale saber a su amigo o familiar que está ahí para ellos.
  - **Ayude.** Hágales saber que está dispuesto a ayudar. Recuérdoles que no tienen que sentir vergüenza de hablar sobre sus problemas o por buscar ayuda.
  - **Consiga ayuda.** Motívelos a buscar ayuda. Ofrezca su ayuda para encontrar un médico o terapeuta. Ayúdelos a hacer la primera llamada o cita. Ofrézcase a ir con ellos.
- Si le preocupa su salud y seguridad, como amenazas de suicidio o si hay una emergencia médica o de salud mental, llame al **911** de inmediato.



## Consejos para ayudar con una alimentación saludable

- No se salte las comidas, intente comer cada 4-5 horas.
- Planifique las comidas con anticipación; mantenga la despensa llena de alimentos saludables. Asegúrese de comprar alimentos que sean rápidos y fáciles de cocinar cuando no tenga mucho tiempo.
- Beba al menos 8 vasos o 64 onzas de agua por día.
- Limite el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar, como jugos y refrescos.
- Ejercítense, intente encontrar actividades que disfrute. Intente realizar al menos 30 minutos más de sus actividades habituales la mayoría de los días de la semana. Si el tiempo es un problema, intente dividirlo en tres sesiones de ejercicios de 10 minutos.
- Coma por lo menos cuatro porciones de frutas y 5 porciones de verduras diarias.
- Coma tres porciones de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa o de un sustituto lácteo. Por ejemplo: leche descremada o sin grasa o leche de almendras, yogur y queso.
- Coma seis porciones de granos integrales. Por ejemplo: cereales integrales, pan 100 por ciento integral, pasta integral, panecillos ingleses integrales o tortillas.
- Enfóquese en la comida. Aléjese del trabajo escolar o de la televisión cuando coma. Esto puede ayudarle a relajarse y estar más consciente de la sensación de satisfacción y plenitud.
- Haga algo que disfrute al menos una vez al día; por ejemplo, tome un baño o una ducha caliente o escuche buena música.

## Recursos

- **Línea de ayuda de la Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación**  
Teléfono: **1-800-931-2237**
- **Centro de Información y Remisión de Trastornos de la Alimentación**
- **Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa y Trastornos Asociados**
- **Anorexia Nervosa and Related Eating Disorders, Inc. [Anorexia nerviosa y trastorno de la alimentación relacionados].**

<sup>2</sup>Suggested servings from each food group. [Porciones sugeridas de cada grupo de alimentos]. Extraído de heart.org. Consultado en julio de 2021.

# Prevención del suicidio: Comprendión y ayuda



## Conozca los signos

Es muy importante la prevención del suicidio. Si observa estos signos, obtenga ayuda. Podría salvar una vida. Observe estos signos. Podría salvar una vida.

- Conversaciones sobre la muerte o el suicidio
- Falta de interés en el futuro
- Abandono de actividades
- Alejamiento de la familia o los amigos
- Entrega de posesiones valiosas
- Toma de riesgos
- Despedidas como si no le volvieran a ver

## Factores de riesgo

Algunas personas tienen un mayor riesgo de suicidio. Los siguientes son algunos factores de riesgo:

- Acceso a armas o píldoras
- Consumo de alcohol y drogas
- Intentos previos de suicidio
- Sentimiento de soledad
- Sentimiento de enojo
- Trauma y abandono
- Pérdida de uno de los padres o peleas de los padres
- Exposición al acoso
- Antecedentes familiares de suicidio

## Cómo ayudar

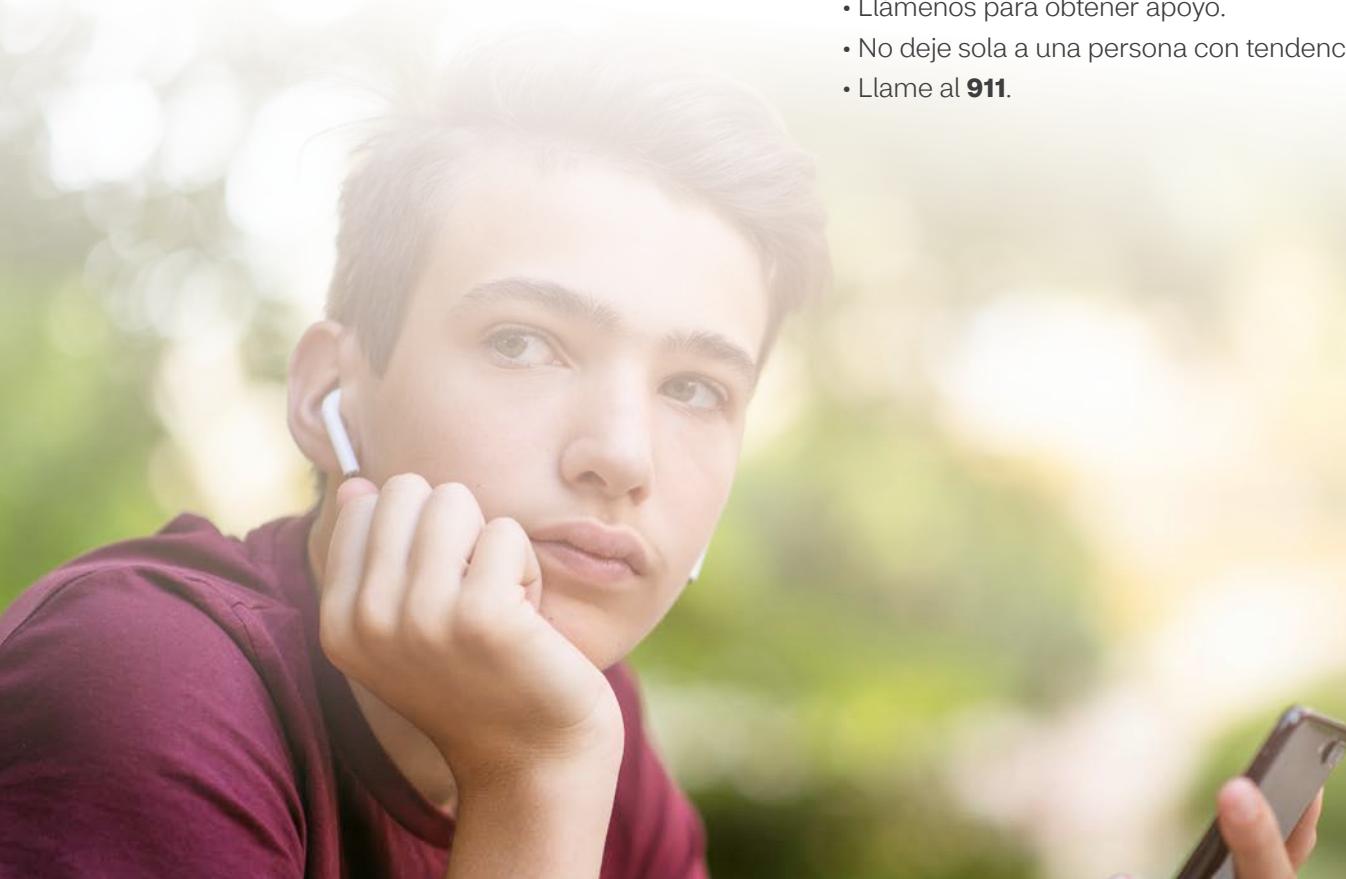
- **Haga preguntas.** Pregúntele si piensan sobre la muerte o autolesionarse.
- **Motívelos a buscar ayuda, hable con sus padres o tutores, con un consejero o con otra persona de apoyo.** Tenga en cuenta que no es su trabajo reemplazar a un terapeuta.
- **Ofrézcase a ayudarlos a obtener ayuda.** Puede buscar opciones de tratamiento o hacer llamadas.
- **Quite los elementos peligrosos.** Quite los elementos como cuchillos, máquinas de afeitar, armas o drogas y pídale ayuda a sus padres o tutores.
- **No tome a la ligera los comentarios o pensamientos suicidas.** Tome todas las amenazas en serio.

## ¿Qué puede hacer si está preocupado por alguien que conoce?

El dolor es fuerte. Es difícil ver a un ser querido lastimarse. No tiene que solucionar el problema solo. Los profesionales, como los terapeutas, están capacitados para tratar problemas de salud mental que llevan a pensamientos suicidas.

Es posible que tenga miedo, pero es importante hablarlo. Respire hondo, mantenga la calma y haga lo siguiente:

- Llame al **1-800-273-TALK (8255)**.
- Llámenos para obtener apoyo.
- No deje sola a una persona con tendencias suicidas.
- Llame al **911**.



# Salud mental para jóvenes LGBTQ+



Todo el mundo se preocupa por encajar. Además, las personas adolescentes y adultos jóvenes lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, cuestionadores o queer (LGBTQ+), enfrentan posibles estigmas y discriminación. Esto hace que las personas jóvenes LGBTQ+ tengan un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental.

## Discriminación y salud mental

Las personas jóvenes LGBTQ+ son más propensas a sufrir discriminación que las personas jóvenes heterosexuales y cisgénero (personas cuya identidad de género coincide con su sexo físico). Por ejemplo, algo tan simple como tener acceso a un baño puede afectar la salud mental de una persona joven que es transgénero.

Aquí hay algunas estadísticas para tener en cuenta:<sup>3</sup>

- El 60 por ciento de las personas jóvenes LGBTQ+ informan estar tan tristes o desesperanzadas que dejaron de hacer algunas de sus actividades habituales.
- Las personas jóvenes LGBTQ+ tienen más del doble de probabilidades de tener tendencias suicidas y son cuatro veces más propensas a intentar suicidarse.
- Las personas jóvenes transgénero son casi cuatro veces más propensas, que las personas jóvenes no transgénero, a experimentar depresión.
- Estudiantes transgénero a quienes se les denegó el acceso a instalaciones apropiadas para su género tenían un 45 por ciento más de probabilidades de intentar suicidarse.

## Salir del clóset: un proceso

¿Ha llegado a un punto de su vida en el que ha aceptado su identidad sexual y siente que puede compartirlo? Si es así, es posible que esté listo para salir del clóset.

Salir del clóset implica aceptar su identidad sexual o identidad de género con la opción de compartirlo con los demás. No es un proceso fácil y puede haber varios riesgos.

Si se siente con la seguridad suficiente para hablarlo y está preparado para el resultado, está en condiciones de dar el gran paso. Si decide salir del clóset, tenga en cuenta que es una elección personal. Usted decide cómo, cuándo y con quién compartirlo.

## Antes de comunicarlo

El salir del clóset comienza cuando acepta su propia identidad sexual. Si siente confusión o se siente triste a medida que comienza a aceptar su propia identidad sexual o de género, primero podría buscar terapia.

Los terapeutas pueden ofrecer ayuda para los problemas de la comunidad LGBTQ+ y en cualquier otra área de importancia. Le proporcionan un espacio seguro para que compartas sus sentimientos y le brindan formas saludables para afrontar los problemas.

Puede buscar recursos de apoyo locales o comunicarse con su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program) o plan médico para conseguir un consejero que se adapte a sus necesidades. Cuanto más apoyo tenga, más fácil será este proceso.



<sup>3</sup>Mental health and the LGBTQ community. [Salud mental y la comunidad LGBTQ]. Human Rights Campaign. [Campaña de derechos humanos]. Consultado en febrero de 2021.



## Comunicarlo: el siguiente paso

Ahora que está listo para comunicarlo, aquí hay algunas pautas para tener en cuenta:

- **Las personas con las que está por compartir su información personal.** El vínculo que tiene con las personas con quienes se está sincerando debe basarse en el apoyo y la confianza mutuos. Antes de comunicarlo, pregúntese si realmente es una persona cuya opinión valora. ¿Es una persona de mente abierta y comparten valores similares? Si la persona tiende a ver los problemas sociales como blanco o negro, es posible que no sea tan tolerante. La homofobia, los mitos, los miedos y las etiquetas nublan la capacidad de las personas para comprender su punto de vista. Si una persona tiene cierto grado de flexibilidad, entonces podría estar más abierta a saber más. Puede ser útil tener artículos a mano, como libros o materiales que traten temas LGBTQ+.
- **Tiempo y apoyo.** Además, considere el momento en que compartirá la noticia. Tenga en cuenta que los cambios de vida y la salud pueden afectar la forma en que reaccionan las personas. Con suerte, encontrará el momento oportuno para usted y su amigo o familiar cuando decida hablar.
- **Su sistema de apoyo.** ¿Sería útil tener a alguien de confianza con usted, ya sea por teléfono o en persona? Esto podría ayudar a aliviar sus propias preocupaciones y a que sienta que tiene apoyo. Antes de dar este paso, evalúe los pros y los contras de tener a alguien presente.

## Después de comunicarlo

Ahora que lo ha comunicado, evalúe sus sentimientos. Ha dado un gran paso al compartir parte de su identidad y es normal sentir una variedad de emociones. Puede sentirse triste, con agobio, con alivio o feliz.

Si las respuestas no fueron positivas, tómese el tiempo que necesite para recuperarse. Tenga en cuenta que las personas con las que compartió la información tienen que procesarla y asimilarla a su ritmo. Deles tiempo y espacio. Salir del clóset puede causar reacciones positivas o negativas. Algunas personas eligen distanciarse. Si este es el caso, acuda a las personas de su círculo de apoyo. Pueden crear un espacio para que comparta su experiencia y ofrecerle apoyo. Cuidar de su propia salud mental fortalece su capacidad para lidiar con los efectos a largo plazo de salir del clóset.

Visite los siguientes sitios web para obtener información, recursos y apoyo:

- [glbthotline.org](http://glbthotline.org)
- [nami.org](http://nami.org)
- [lgbthealtheducation.org](http://lgbthealtheducation.org)



# Salud mental para personas negras, nativas y jóvenes de color



Los problemas de salud mental son un riesgo para muchas personas jóvenes que pueden tener pensamientos y tendencias suicidas. Pero las personas adolescentes negras, nativas o de color (BIPOC) enfrentan mayores dificultades debido a la discriminación y la violencia. Y estos problemas son un riesgo para su bienestar mental.

Aquí hay algunas cifras importantes para que tenga en cuenta:

- La juventud indio estadounidense no hispana o nativa de Alaska tiene la tasa más alta de suicidio.<sup>4</sup>
- La tasa de suicidio de personas negras menores de 13 años es el doble que la de personas blancas en el mismo rango etario.<sup>4</sup>
- La tasa de mortalidad por suicidio entre personas jóvenes negras está aumentando más rápido que la de cualquier otro grupo racial o étnico.<sup>5</sup>
- Las personas jóvenes negras tienen menos probabilidades que las personas blancas de recibir cuidados por depresión. Y cuando reciben tratamiento, a menudo, es a través del sistema de justicia juvenil.<sup>6</sup>

## Discriminación y salud mental

El racismo, la discriminación y el estrés crónico están relacionados con una salud mental mala. Sin embargo, es posible que las personas no se den cuenta de que la discriminación racial es un tipo de estrés crónico. "Las experiencias con el racismo son estresantes y crónicas, impredecibles e incontrolables: el peor tipo de estrés", indica el Dr. Kwate de la Universidad Rutgers.<sup>7</sup>

Intentar anticiparse y prevenir una posible discriminación solo aumenta el estrés. Algunas de las acciones son las siguientes:

- Intentar prepararse para posibles insultos.
- Prestar atención especial a su forma de hablar o su apariencia.
- Evitar ciertas personas, lugares y situaciones.

<sup>4</sup>Lindsey, M. et al. Trends of suicidal behaviors among high school students in the United States; [Tendencias de comportamientos suicidas entre estudiantes de escuela secundaria en los Estados Unidos.] 1991-2017. Official Journal of the American Academy of Pediatrics. [Revista oficial de la Academia Estadounidense de Pediatría]. Consultado en febrero de 2021.

<sup>5</sup>Ring the alarm: the crisis of black youth suicide in America. [Atención: la crisis del suicidio de personas jóvenes negras en Estados Unidos]. Emergency Taskforce on Black Youth Suicide and Mental Health. [Grupo de trabajo de emergencia sobre el suicidio de personas jóvenes negras y la salud mental]. Consultado en febrero de 2021.

<sup>6</sup>Abrams, Zara. Sounding the alarm on black youth suicide. [Alerta sobre el suicidio de personas jóvenes negras]. American Psychological Association. Consultado en febrero de 2021.

<sup>7</sup>Rodriguez, Tori. Racial discrimination linked with worse mental health. [La discriminación racial vinculada con una salud mental deficiente]. Asesor de psiquiatría. Consultado en febrero de 2021.

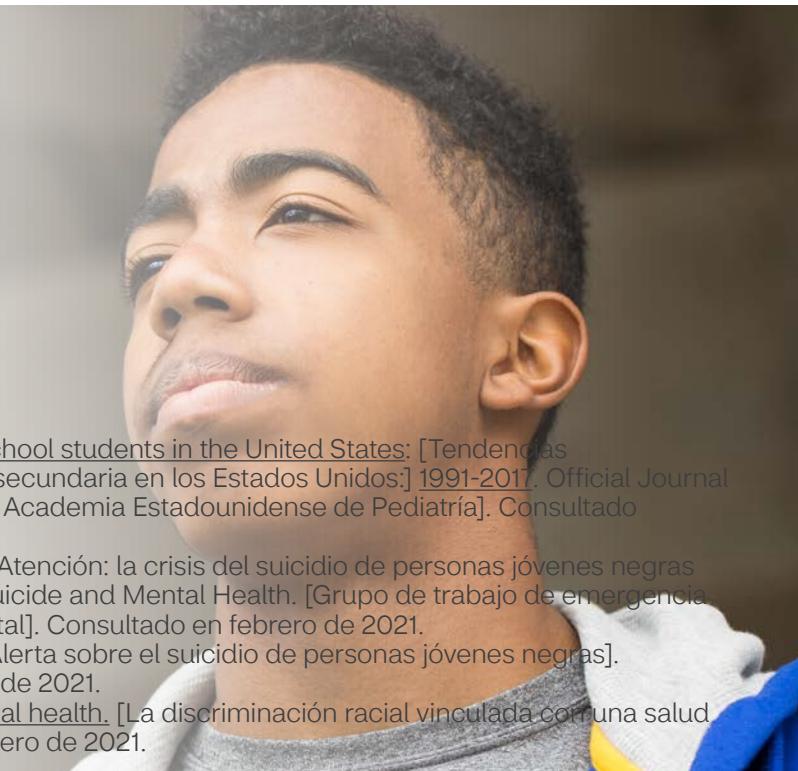
## ¿Qué puede hacer?

Comience por desarrollar una imagen positiva de su raza. Intente disminuir el estigma de buscar ayuda para problemas de salud mental.

Si tiene trastornos mentales, es una buena idea consultar a un profesional de la salud mental. Aquí hay otros recursos que puede explorar:

- **Therapy for Black Girls** [[Tratamiento para mujeres negras](#)]
- **Therapy for Black Men** [[Tratamiento para hombres negros](#)]
- **Therapy for Latinx** [[Tratamiento para personas latinas](#)]
- **Latinx Therapy** [[Tratamiento para personas latinas](#)]
- **Asian & Pacific Islander American Health Forum** [[Foro de salud de estadounidenses asiáticos e isleños del Pacífico](#)]
- **Asian American Health Initiative** [[Iniciativa de salud para estadounidenses asiáticos](#)]
- **One Sky Center** [[Centro nacional One Sky Center](#)]
- **WeRNATIVE**

Recuerde, no está solo. Cuenta con ayuda disponible. Buscar ayuda es un signo de fortaleza.





# Abuso de sustancias en adultos jóvenes

El abuso de sustancias en la adolescencia tiene un impacto de por vida tanto mental como físicamente. Algunas personas abusan de las sustancias debido a la presión de los compañeros o para intentar escapar de los problemas emocionales o sociales.

## Abuso de sustancias en adolescentes:

- Daña el crecimiento y el desarrollo.
- A menudo, genera comportamientos nuevos o más arriesgados (como sexo sin protección, conducir de manera peligrosa, problemas legales, etc.).
- Aumenta el riesgo de problemas de salud a futuro (como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, trastornos del sueño, etc.).

## De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):<sup>8</sup>

- Las sustancias de las que más abusan los adolescentes son el alcohol, la marihuana y el tabaco.
- Alrededor del 67 por ciento de los niños han ingerido alcohol antes del 12.<sup>º</sup> grado.
- Alrededor del 50 por ciento de los estudiantes entre el 9.<sup>º</sup> y 12.<sup>º</sup> grado informaron haber probado marihuana.

- Alrededor del 40 por ciento de los estudiantes entre el 9.<sup>º</sup> y 12.<sup>º</sup> grado informaron haber fumado cigarrillos.
- Entre los estudiantes del 12.<sup>º</sup> grado, cerca del 20 por ciento informó haber consumido medicamentos recetados sin receta.
- Menores, adolescentes y adultos jóvenes de entre 12 y 20 años representan aproximadamente una décima parte de todo el consumo de alcohol en los Estados Unidos.

## ¿Cuál es la relación entre el abuso de sustancias y el riesgo de suicidio?

Las personas con problemas de abuso de sustancias son susceptibles a los pensamientos y comportamientos suicidas. El abuso de sustancias puede llevar a tomar decisiones impulsivas, especialmente para aquellas personas que tienen otros factores de riesgo como los siguientes:

- Trastornos de salud mental
- Dolor físico
- Antecedentes familiares de suicidio
- Problemas con las relaciones

<sup>8</sup>Teen substance use and risks. [Abuso de sustancias y riesgos en la adolescencia]. Consultado en febrero de 2021.





## Signos e indicadores de que necesita ayuda:

- Tener sentimientos de desesperanza, desesperación o inutilidad.
- Hablar sobre el suicidio, hacer afirmaciones de que no vale la pena vivir, no querer estar con gente o desear morirse.
- Tener cambios en el comportamiento, como un nuevo o mayor comportamiento de riesgo o impulsividad.
- Alejarse de amigos, familiares o actividades que normalmente disfruta.
- Negarse a asistir a la escuela, faltar a la escuela, no hacer las tareas o tener calificaciones cada vez más bajas.
- Tener cambios de hábitos alimenticios y de sueño: demasiado o muy poco.
- Tener cada vez menos higiene personal y deterioro de la apariencia.
- Usar drogas o alcohol.

## Recursos de remisión para tratamiento

Hable con un adulto de confianza y pida ayuda

- Llame al **1-800-273-TALK (8255)**.
- Llámenos para obtener apoyo.
- Localizador de Tratamiento de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): **1-800-662-HELP** o busque en [samhsa.gov](http://samhsa.gov)
- Función “Find A Physician” (“Encontrar un médico”) en el sitio web de la Sociedad Estadounidense de Medicina de las Adicciones (ASAM): [aaap.org](http://aaap.org)



# Ciberacoso



## Manténgase a salvo del ciberacoso

El 95 por ciento de los adultos jóvenes en los Estados Unidos están en línea, lo que lo convierte en el lugar más común para el ciberacoso.<sup>9</sup> Cuanto más sepa sobre el ciberacoso, más preparación tendrá para protegerse.

## Comprenda el ciberacoso para mantenerse a salvo

Puede sufrir ciberacoso a través de las siguientes formas:

- Mensajes de texto
- Chats en línea o mensajes de foros
- Correo electrónico
- Sitios web o canales de video (YouTube, TikTok)
- Redes sociales

Puede suceder de muchas maneras. A continuación, le damos algunos ejemplos:

- Publicación de fotos humillantes
- Cuentas hackeadas
- Robo de identidad

Un acosador también puede publicar comentarios en su nombre que ofenden o enojan a otras personas.

Esto puede ser muy peligroso si el acosador tiene la intención de que otras personas le hagan daño.

Si alguna vez sufre acoso de esta manera, tendrá que decírselo a un adulto de confianza y llamar a la policía de inmediato.

## Es diferente del acoso en persona

Al igual que el acoso en persona, el ciberacoso puede provocar un gran daño. Es más probable que las víctimas de ciberacoso tengan una autoestima baja y que tengan ideas suicidas.<sup>10</sup> El ciberacoso puede tener estas características:

- Sucede en cualquier momento del día o de la noche.

- Causa un gran daño rápidamente.

- Se entromete en su hogar, escuela y vida social.

- Hace que el acosador sea difícil de identificar.

El ciberacoso también puede ocurrir por accidente.

Puede suceder por algo inocente, como una broma, que sale mal.

El ciberacoso adopta muchas formas. Sin embargo, debe ser detenido tan pronto como usted se dé cuenta.

## ¿Qué puede hacer?

Si es acosado en línea, puede hacer lo siguiente:

- Contarle a un adulto de confianza y obtener ayuda.
- No responder ni reenviar mensajes de ciberacoso.
- Guardar evidencia. Registrar las fechas, la hora y las descripciones de los casos en los que se ha producido el ciberacoso. Guardar e imprimir capturas de pantalla, correos electrónicos y mensajes de texto.
- Bloquear y denunciar a la persona que está haciendo ciberacoso. No reaccionar ante el acosador ni ser agresivo.
- Saber que no es su culpa y que no tiene que enfrentarlo solo.
- Comunicarse con su escuela o trabajo para obtener ayuda.

En algunos casos, el ciberacoso es ilegal. Consulte las leyes de su estado y el cumplimiento de estas para obtener orientación adicional.

<sup>9</sup>[11 facts about cyberbullying](#). [11 realidades sobre el ciberacoso]. Consultado en febrero de 2021.

<sup>10</sup>[Cyber bullying statistics](#). [Estadísticas del ciberacoso]. Consultado en febrero de 2021.



# Cuidados a través del tiempo



Se necesita fuerza y coraje para buscar ayuda. Si tuvo que ir al hospital para recibir cuidados, para mantenerse a salvo, hizo lo correcto. Ser hospitalizado puede ser difícil, pero también es el comienzo para construir un futuro mejor.

## Antes de salir del hospital

Antes del alta, consulte cualquier inquietud que tenga con su equipo de tratamiento. El equipo de tratamiento abarca al personal del hospital, proveedores que lo asistieron antes de la hospitalización y proveedores que lo asistirán después del alta del hospital. Considere hablar sobre los siguientes recursos y cómo incluirlos mejor en su plan posterior al alta:

- Intervención del plan de seguridad de Brown Stanley
- Tratamiento y servicios de seguimiento
- Plan de tratamiento
- Plan de medicamentos, si corresponde
- Números de contacto de crisis

## Cuando vuelve a su hogar

El momento después del alta del hospital por un intento de suicidio está lleno de muchas emociones, preguntas y sentimientos de incertidumbre. Es importante mantener un diálogo abierto con su sistema de apoyo y hacerles saber cómo pueden ayudarlo.

## Mantenga contacto clínico

Es fundamental seguir y mantener todas las recomendaciones terapéuticas y clínicas después del alta. Esto puede reducir el riesgo de otro intento de suicidio. Un médico debe evaluar su riesgo de suicidio de forma rutinaria. Usted y todos los miembros del equipo de tratamiento deben tener copias del plan de tratamiento junto con un plan de seguridad detallado. El plan de seguridad describe las fechas y horas de las citas de seguimiento, las acciones para afrontar la angustia creciente e inmediata y los números de contacto para el apoyo y la intervención en casos de crisis.

Si se necesitaran cambios en su plan de tratamiento, comuníquese con su proveedor de inmediato. Trate la salud mental como cualquier otro tratamiento médico. Si hubiera tenido una cirugía importante, haría un seguimiento con los proveedores para que le quitaran los puntos, haría preguntas sobre la cicatrización de la herida, el dolor, etc. El seguimiento de su plan de tratamiento y el cuidado posterior es fundamental para la recuperación.

## Desarrolle su sistema de apoyo

La idea de que “se necesita un gran esfuerzo” es de suma importancia cuando se trata de lidiar con el estrés y la enfermedad mental. Busque en su red de amigos, familiares y conocidos para determinar si, y cómo, pueden ayudarlo con su recuperación. Puede lograr un equilibrio entre mantener y respetar su privacidad y, al mismo tiempo, brindarle apoyo y garantizar su seguridad. Contar con un sistema de apoyo amplio le permite tener varias opciones de confianza a las que recurrir ante una crisis. Puede proporcionarle apoyo y seguridad adicionales.



# Planificación de seguridad



Ahora que le han dado de alta del hospital, queremos ayudarle a mantenerse a salvo de cualquier daño. Como un plan de escape en caso de incendio, un plan de seguridad presenta los próximos pasos para que las cosas no se intensifiquen hasta alcanzar una crisis.

## ¿Qué es un plan de seguridad?

Un plan de seguridad es una lista de estrategias de afrontamiento y de personas o agencias a las que puede contactar para obtener apoyo. El plan debe ser breve y fácil de leer. El plan se puede usar antes o durante una crisis para ayudar a reducir el riesgo de comportamiento suicida.

## ¿Quién debe tener un plan de seguridad?

Cualquier persona con antecedentes de ideas o intentos suicidas debe tener un plan detallado al que pueda acceder fácilmente, como en su teléfono.

## ¿Cómo se debe crear un plan de seguridad?

Utiliza el formulario del plan de seguridad de Brown Stanley que se encuentra en esta guía. Siéntese con sus apoyos de confianza y lean las preguntas juntos. Escriba pasos de acción realistas y alcanzables que abarquen las siguientes seis áreas importantes:

- Signos de advertencia.
- Estrategias de afrontamiento internas.
- Contactos sociales que pueden distraer la atención de la crisis.
- Familiares o amigos que pueden ayudar.
- Profesionales y agencias para contactar y obtener ayuda.
- Seguridad del entorno.

## ¿Cuándo empezar a utilizar el plan de seguridad?

Después de completar el formulario haga lo siguiente:

- **Repase el plan con el médico que le está tratando, con los familiares y los amigos.** Esta acción es importante para asegurar que el plan sea realista y útil.
- **Determine dónde guardará el plan de seguridad.** Lea el plan cada vez que sienta estrés, depresión o tendencias suicidas.
- **Actualice el plan cuando las circunstancias o las necesidades cambien.**

Encuentre el plan de seguridad de Brown Stanley aquí: [sprc.org](http://sprc.org)



# Bienestar financiero para personas jóvenes adultas



¿Alguna vez llegó a fin de mes y se preguntó a dónde se fue el dinero? Y cada día hay otro producto que tiene que pagar. La mala salud financiera no solo dificulta el ahorro, sino que puede tener un efecto drástico en su salud mental, como generar depresión, ansiedad y abuso de sustancias. Las personas, a menudo, se encuentran atrapadas en un círculo vicioso de dificultades financieras que deterioran su salud mental y esto, a su vez, hace que sea más difícil administrar su dinero.

Sin embargo, por más sombría que parezca la situación, usted puede recuperar el control de su bienestar financiero y romper el ciclo.

## Finanzas personales

Seamos realistas, administrar nuestro dinero puede ser muy estresante. Sin embargo, existen algunas estrategias básicas para hacer que este aspecto de la vida sea menos estresante y, en el proceso, ayudarnos a que los ingresos rindan aún más.

Tenga en cuenta las siguientes sugerencias para administrar las finanzas personales y del hogar:

- **Determine con la mayor precisión posible sus ingresos.** Es difícil establecer presupuestos razonables y viables si no está seguro del dinero que tiene disponible para gastar.

- **Haga un seguimiento de sus gastos.** Una vez más, es útil ser lo más preciso posible. Por ejemplo, en lugar de tener simplemente una categoría amplia para "Alimentos", puede dividirla en "Alimentos comprados en supermercados", "Comidas en restaurantes", "Bocadillos de máquinas expendedoras o puestos de venta", etc. Cuanto más detallado sea el seguimiento de sus gastos, más fácil encontrará las oportunidades para reducir los gastos. Registre con precisión los cheques que haga y guarde los recibos de las tarjetas de crédito. Desarrolle un sistema de registro diario de compras en efectivo para que no se le olviden.

- **Organícese.** Mantenga registros precisos. Guarde los recibos, facturas, estados de cuenta, etc. organizados y en el mismo lugar. Esto le ahorrará tiempo y estrés innecesario. Mantenga algún tipo de calendario o sistema de "ayuda memoria" que le recuerde cuándo se deben realizar los pagos. Esto ayudará a evitar recargos por pagos atrasados y cargos financieros innecesarios, dejando más ingresos para que los administre como desee.

- **Determine las prioridades de los gastos.** Algunos gastos pueden considerarse esenciales, como el alquiler, el pago del auto, los servicios públicos, el seguro del auto, etc. Otros gastos pueden no ser esenciales, como la compra de la versión más reciente de un teléfono móvil o comer fuera.

- **Desarrolle un presupuesto.** Comience con lo esencial, luego incluya los gastos más prioritarios y por último todos los demás productos necesarios. ¿El monto total de los gastos excede el ingreso disponible? Si es así, debe considerar reducir o eliminar algunos gastos. Este puede ser el desafío más grande. Decidir qué se puede eliminar o reducir requiere disciplina. Tenga cierta flexibilidad con su presupuesto, si es posible, para gastos imprevistos (como reparaciones inesperadas del auto) y emergencias.

- **Límite el gasto de la tarjeta de crédito.** En la medida de lo posible, intente gastar solo lo que puede pagar cada mes, así evitará cargos financieros costosos (puede pagar hasta un 23% de interés con algunas tarjetas de crédito). Considere usar cualquier ingreso adicional para pagar las deudas de las tarjetas de crédito. Una vez que haya pagado la deuda, el interés que estaba pagando se convierte en un ingreso adicional disponible para otras áreas.

- **Compre de manera inteligente.** Evite las compras impulsivas. No compre cuando tenga hambre. Prepare una lista y apéguese a ella. Busque ofertas. Use cupones del fabricante o códigos de descuento en línea.

- **Desarrolle un plan para ahorrar dinero.** Determine cuánto dinero necesita para cada objetivo a largo y corto plazo, cuánto debe guardar mensual o anualmente y cómo debe invertirlo para alcanzar el total deseado. Luego, siga con el plan. Lo importante del ahorro es empezar.

Hay muchas otras ideas para reducir los gastos, crear un presupuesto viable y administrar las finanzas de su hogar de manera efectiva.



<sup>18</sup> Disabilities. [Discapacidades]. Consultado en febrero de 2021.



## Métodos comprobados para reducir gastos

Las siguientes son algunas formas comprobadas para reducir gastos y ahorrar dinero:

- Reduzca el consumo de comidas en restaurantes y comidas para llevar. Preparar su propia comida le ahorrará mucho dinero.
- Lleve su almuerzo a la escuela o al trabajo. Haga un presupuesto para el almuerzo que incluya un gusto para una o dos veces al mes.
- Compare precios con varios proveedores de telefonía móvil, sobre los planes disponibles, para asegurarse de tener el mejor plan posible.
- Trate de reducir las facturas de servicios públicos apagando las luces cuando esté fuera de la habitación, siendo moderado con el termostato o secando los platos y la ropa al aire.
- Evite pagar las tarifas costosas de los cajeros automáticos (ATM) usando solo los cajeros automáticos de su propio banco y asegúrese de no estar pagándole al banco ninguna tarifa por servicios que no desee ni necesite.
- Busque ventas de garaje o ventas en línea, como Facebook Marketplace, para compras con descuento.
- Obtenga cupones para productos necesarios que compraría habitualmente, pero no para productos que no necesita realmente. Coma antes de ir de compras para no caer en la tentación de las compras impulsivas.
- Utilice la biblioteca pública local.
- Compare los precios cuando compre ropa o productos del hogar.
- Cuide sus dientes para evitar facturas dentales costosas. Además de cepillarse los dientes dos veces

al día, usar hilo dental periódicamente puede ayudar a reducir los costos de la atención dental.

- Haga ejercicio para tener un cuerpo y un estado de ánimo más saludables. El ejercicio constante, a lo largo del tiempo, puede reducir los gastos de atención médica.
- Si conduce un auto, aprenda a cambiar el aceite en lugar de pagarle a otra persona para que lo haga. Si usted cambia el aceite cada 3,000 a 5,000 millas, puede ahorrar unos cientos de dólares por año y ayudar a preservar la vida útil de su auto. Si no puede o no desea realizar esta tarea usted mismo, busque cupones en el correo y en los periódicos para ofertas de cambio de aceite.
- Únase a una cooperativa o club de compra de comida para ahorrar cientos de dólares al año en comparación con los precios habituales de los supermercados.
- Compre cereales con marcas de la tienda en lugar de marcas nacionales. Si consume una caja o más por semana, puede ahorrar más de \$100 por año comprando marcas de la tienda.
- Busque los mejores precios en gasolina y planifique sus mandados y destinos para no conducir millas innecesarias.
- Cargue su propia gasolina y use el octano más bajo sugerido, según el manual de su vehículo. También puede ahorrar gasolina afinando el motor como se sugiere y manteniendo las llantas infladas correctamente.
- Si está considerando tener un perro o un gato, busque en los refugios de animales locales. La tarifa de compra, a menudo, incluye la vacunación y la castración, que pueden ser costosas en el consultorio del veterinario.





## Introducción a la ayuda federal para estudiantes

### ¿Quién es elegible para la ayuda financiera federal para estudiantes?

Casi toda la ayuda para estudiantes se basa en la necesidad. Es elegible si está inscrito al menos media jornada en una escuela participante y cumple con los siguientes criterios:

- Debe ser ciudadano o no ciudadano elegible de los Estados Unidos con un número de Seguro Social válido.
- Debe tener un diploma de escuela secundaria o un certificado de Desarrollo de Educación General (GED) o debe haber aprobado una prueba de "capacidad para beneficiarse".
- Debe estar inscrito en un programa elegible como estudiante regular que busca un título o certificado.
- Debe registrarse en el Servicio Selectivo, si es necesario.
- Debe mantener un progreso académico satisfactorio una vez que esté en la escuela.

### ¿Cuáles son los tipos de ayuda?

Hay tres tipos de ayudas: becas, préstamos y programas de empleo para estudiantes.

#### Becas

- Por lo general, no tienen que ser reembolsadas.
- Son para estudiantes de pregrado.
- Se basan en la necesidad, el costo de la escuela y el estado de inscripción.

Las becas incluyen las Becas Pell y las Becas Federales de Oportunidad Educativa Suplementaria.

#### Préstamos

- Deben reembolsarse con intereses.
- Están disponibles para estudiantes de pregrado, estudiantes de posgrado y padres que pagan gastos de educación para estudiantes de pregrado dependientes.
- Los montos máximos de los préstamos anuales se basan en el nivel de grado.

Los préstamos incluyen los Préstamos Federales Stafford (tanto el Programa de préstamos directos como el Programa federal de préstamos para la educación de la familia), los Préstamos Perkins y los Préstamos Federales Plus (para padres de estudiantes de pregrado dependientes).

#### Programas de empleo para estudiantes

El dinero se gana a través del trabajo en el campus o de servicios comunitarios y no tiene que reembolsarse.

- Los salarios que se pagan equivalen al menos al salario mínimo federal vigente.
- El monto total de la subvención se basa en el nivel de necesidad, el nivel de financiamiento en la escuela y el momento en que se hace la solicitud.

### Programas de ayuda basados en el campus

Los Préstamos Federales Perkins, los Programas Federales de Trabajo para Estudiantes y las Becas Federales de Oportunidad Educativa Suplementaria se clasifican como "programas de ayuda basados en el campus". Estos programas se administran directamente por la oficina de ayuda financiera de cada escuela participante. No todas las escuelas participan en estos programas.

Los programas basados en el campus proporcionan un monto limitado de fondos para que cada escuela participante los administre cada año. Por lo tanto, el monto de ayuda se basa en su necesidad, en otra ayuda que reciba y en la disponibilidad de fondos para ese programa en su escuela. Una vez que se asignan los fondos anuales, no se pueden realizar subvenciones adicionales. Estos programas basados en el campus se diferencian en este sentido del Programa Federal de Becas Pell, donde los fondos están disponibles para todos los estudiantes elegibles.





## Otras fuentes de ayuda financiera

### • Estados

Comuníquese con la agencia de educación superior de su estado para obtener información sobre las ayudas estatales disponibles.

### • Beneficios tributarios para la educación superior

Publicación 970 del Servicio de Impuestos Internos (IRS), Beneficios tributarios para la educación superior, proporciona información detallada sobre el Crédito Hope, el Crédito perpetuo por aprendizaje [Lifetime Learning Credit], la Deducción de intereses de préstamos para estudiantes [Student Loan Interest Deduction], la Cuenta de jubilación individual educativa (EIRA) [Education Individual Retirement Arrangement], los Retiros de cuentas IRA tradicionales o Roth [Traditional or Roth IRAs] y los intereses de los Bonos de ahorro educativos [Education Savings Bonds]. Existen disposiciones de elegibilidad específicas y limitaciones de ingresos para la mayoría de los programas. La publicación del IRS está disponible, llame al **1-800-829-3676**.

### • FAFSA

La página de inicio de Ayuda financiera para estudiantes tiene una amplia gama de recursos e información y varios sitios web útiles.

### • Entidades privadas

Fundaciones, sindicatos, asociaciones, empresas (para los hijos de sus empleados), grupos comunitarios o cívicos como Kiwanis, Jaycees o clubs 4-H y organizaciones de su área de estudio, como la American Bar Association (colegio de abogados de Estados Unidos), pueden proporcionar ayuda para estudiantes.

### • Fuerzas Armadas y Veteranos de los Estados Unidos

La ayuda financiera está disponible a través del Programa del cuerpo de entrenamiento de oficiales de la reserva (ROTC). Para obtener información sobre los requisitos de servicio y el programa, visite al reclutador local o llame al **1-800-USA-ARMY**.

Los beneficios también pueden estar disponibles para veteranos elegibles y estudiantes que dependen de ciertos veteranos. Hay más información disponible en [gibill.va.gov](http://gibill.va.gov).

### • Beneficios tributarios para la educación superior

Publicación 970 del Servicio de Impuestos Internos (IRS), Beneficios tributarios para la educación superior, proporciona información detallada sobre el Crédito Hope, el Crédito perpetuo por aprendizaje, la Deducción de intereses de préstamos para estudiantes, la Cuenta de jubilación individual educativa (EIRA), los Retiros de cuentas IRA tradicionales o Roth y los intereses de los Bonos de ahorro educativos.

Existen disposiciones de elegibilidad específicas y limitaciones de ingresos para la mayoría de los programas. La publicación del IRS está disponible llamando al **1-800-829-3676** o se puede descargar desde el sitio web.

## Cuidado con las tarjetas de crédito

Muchas empresas de tarjetas de crédito tienen como objetivo a estudiantes universitarios, por lo que es fundamental asesorarse sobre cómo usar el crédito de manera responsable, cómo hacer los pagos a tiempo y comprender qué tarjetas se adaptarán mejor a sus necesidades. Lo mejor es encontrar una tarjeta de crédito sin cargos anuales, con una tasa de interés baja y una línea de crédito baja, como máximo de \$500 o \$1000. La **Junta de la Reserva Federal** proporciona un folleto gratuito sobre cómo elegir una tarjeta de crédito y una guía sobre las leyes de protección al consumidor.

Si aún no tiene una cuenta corriente, considere abrir una cuenta en su banco local. Averigüe los pasos para calcular el saldo de la chequera y los límites de gastos realísticos.

Con una planificación y un análisis anticipados, y herramientas confiables, podrá mantener una base financiera firme mientras asiste a la universidad.





# Preguntas frecuentes y video de concientización sobre la salud mental

## 1. ¿Cómo sé qué es un comportamiento “normal” o lo que se espera?

Saber reconocer qué es un comportamiento normal vs. comportamientos que parecen excesivos, nuevos o extremos puede ser un indicador para una consulta más detallada. La mejor manera de saber es preguntando. Consulte los [cinco pasos de acción](#) para comunicarse con alguien que puede tener tendencias suicidas. Estos pasos están respaldados por pruebas en el área de la prevención del suicidio y pueden ser útiles para delimitar la conversación.<sup>12</sup>

## 2. Escuché en alguna parte que no se le debe preguntar directamente a alguien si tiene o no tendencias suicidas, ya que eso podría “darle la idea”. ¿Es verdad?

Es un mito común creer que preguntar “planta” la idea. Las investigaciones han demostrado lo contrario. Siempre es mejor preguntar directamente. Según la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio, se recomienda preguntar: “¿Está pensando en el suicidio?”. Otra forma de expresar esto podría ser: “¿Está pensando en suicidarse?”. Es importante ser directo.

**Mire el análisis realizado por los proveedores de salud mental y los colegas de Aetna Mental Wellbeing sobre las herramientas para la concientización sobre la salud mental y la prevención del suicidio en este video de preguntas y respuestas.**

<sup>12</sup>How and why the 5 steps can help. [Cómo y por qué los 5 pasos pueden ayudar]. Consultado en marzo de 2021.



# Recursos nacionales



## Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Llame a la línea directa de prevención del suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**.

## Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones, División de Prevención de Violencia)

Visite [cdc.gov](http://cdc.gov) para obtener enlaces a estadísticas sobre suicidios, el sitio web de SafeUSA, información sobre prevención y seguridad. O llame al **1-770-488-4362**.

## Primeros auxilios de salud mental

Similar a un curso de reanimación cardiopulmonar (RCP) y de primeros auxilios, los Primeros auxilios de salud mental ayudan a las personas a identificar, comprender y responder ante los problemas de salud mental. Puede encontrar una capacitación local en [mentalhealthfirstaid.org](http://mentalhealthfirstaid.org).

## Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI)

El número gratuito de NAMI, **1-800-950-NAMI (6264)**, proporciona información sobre apoyo familiar y grupos de autoayuda. Su sitio web, [nami.org](http://nami.org), tiene enlaces con información general sobre el suicidio.

## Fundación Jason

Ingrese a [jasonfoundation.com](http://jasonfoundation.com) para encontrar recursos sobre la prevención del suicidio para maestros, padres y estudiantes.

## Suicide Awareness-Voices of Education (SAVE)

El sitio web de SAVE [Concientización sobre el suicidio, voces educativas], [save.org](http://save.org), proporciona educación sobre el suicidio y datos y estadísticas sobre el suicidio y la depresión. Tiene enlaces a información sobre signos de advertencia de suicidio y el papel que un amigo o familiar puede desempeñar para ayudar a alguien que está pensando en suicidarse.

## El Proyecto Trevor

El Proyecto Trevor proporciona servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio a personas jóvenes lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, queer y cuestionadores (LGBTQ+) menores de 25 años. Puede contactarlos mediante [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org) y hay ayuda disponible en **1-866-488-7386**, todo el día, todos los días. También puede enviar un mensaje de texto con la palabra "START" al **678-678** para comunicarse con un consejero de Trevor las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

## Fundación Born This Way

La Fundación Born This Way ayuda a las personas jóvenes a aumentar su bienestar y las empodera para crear un mundo más amable y valiente. ¡Las personas pueden comprometerse y mostrar su apoyo mediante #BeKind21! Visite el sitio web [borntisway.foundation](http://borntisway.foundation).

## Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio

Visite [afsp.org](http://afsp.org) o llame al **1-888-333-AFSP (2377)** para obtener información sobre las investigaciones, la educación y las estadísticas actuales sobre el suicidio. El sitio web también ofrece enlaces a otros centros de salud mental y prevención del suicidio.



# Aplicaciones móviles



## NotOK app™

Es una aplicación gratuita que las personas pueden usar para obtener ayuda cuando se sienten vulnerables. La aplicación les permite saber a sus contactos de confianza que han sido seleccionados como parte de su grupo de apoyo. Si llega el momento en que necesita comunicarse, abra la aplicación y presione el botón “notOK”. Sus contactos recibirán un mensaje con su ubicación, pidiéndoles que se comuniquen con usted. Los usuarios pueden enviar una actualización, informando a las personas de apoyo que ya se sienten mejor. Encuéntrela en [notokapp.com](http://notokapp.com).

## My3

Esta aplicación gratuita ayuda a las personas a elegir una red de personas de apoyo y a hacer planes para mantenerse a salvo. La aplicación le ayuda a planificar qué hacer si tiene pensamientos suicidas y ayuda a comunicarse con otras personas si está pensando en el suicidio. Encuentre la aplicación en [my3app.org](http://my3app.org).

## Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

Visite el sitio web [samhsa.gov](http://samhsa.gov) o llame al **1-800-622 HELP (4357)**.

## Aplicación KnowBullying™

Es una aplicación gratuita de SAMHSA que cuenta con estrategias para prevenir el acoso, detectar signos de advertencia y encontrar formas de apoyar a las personas acosadas. Encuéntrela en la tienda de aplicaciones de su teléfono móvil.

## Fundación JED

Ingrese a [Fundación JED](#) para aprender cómo empoderarse y convertirse en una persona adulta saludable.

## Plantilla del plan de seguridad de Brown Stanley

Descargue la [Plantilla del plan de seguridad de Brown Stanley](#) con formato .PDF para redactar las instrucciones sobre qué hacer si usted o un ser querido tuviera pensamientos para autolesionarse.

## Liberate Meditation

Es una aplicación diseñada para proporcionar un espacio seguro específicamente para personas negras, indígenas y de color que tiene como fin desarrollar una rutina de meditación diaria.

## BeThe1To

Ingrese a [#BeThe1To](#) para aprender los 5 pasos de acción sobre cómo hablar con alguien que tiene tendencias suicidas.



# Estamos aquí para ayudar



El suicidio es un problema trágico y complejo de la salud pública. Lamentablemente, las tasas de suicidio están aumentando. Algunos de los factores de riesgo incluyen lo siguiente: acontecimientos de la vida, depresión, abuso de sustancias y antecedentes familiares de abuso.

Si usted o alguien que conoce está en riesgo por tener pensamientos suicidas, es importante que tome medidas. Aquí hay algunos recursos y datos para ayudarle a obtener apoyo para alguien con riesgo de suicidio.

## Recursos materiales

Haga clic en el título de uno de los siguientes artículos para obtener más información sobre el tema.

- [Datos sobre el suicidio](#)
- [Comprenda la depresión](#)
- [Rompa el ciclo de la depresión](#)
- [Qué hacer si alguien parece tener tendencias suicidas](#)
- [Si usted está pensando en suicidarse](#)
- [Comprenda la pérdida por suicidio](#)
- [El duelo después de un suicidio](#)



**Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).**

Aetna®, CVS Pharmacy®, Inc., propietaria de las sucursales de HealthHUB™ y MinuteClinic®, LLC (que opera o proporciona determinados servicios de apoyo de administración a clínicas ambulatorias de la marca MinuteClinic) forman parte de la familia de compañías de CVS Health®. La información de salud no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un terapeuta, médico u otro profesional de salud. Póngase en contacto con un profesional de salud si tiene preguntas o inquietudes sobre sus necesidades específicas de atención médica.