Primeros auxilios para la salud mental del adolescente

teen Mental Health First Aid (tMHFA) enseña a los jóvenes cómo identificar, comprender y responder a los desafíos de salud mental entre sus amigos. El Plan de acción de primeros auxilios para la salud mental de adolescentes se puede utilizar en cualquier orden.

1. 

OBSERVAR
por señales de advertencia.

2. 

PREGUNTAR
como están.

3. 

ESCUCHAR

4. 

AYUDAR
a que se conecten con un adulto.

5. 

SU AMISTAD
es importante.

No sufras en silencio.

Llama o envía un mensaje de texto al 988 si tu o un amigo están en peligro o están considerando suicidarse. También puedes hablar con alguien en el 988 Suicide & Crisis Lifeline en 988Lifeline.org.

Si es una emergencia médica, LLAMA AL 911.

RWJBarnabas HEALTH | Institute for Prevention and Recovery

Mental Health FIRST AID
from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

24268833-12/24