Primeros Auxilios de Salud Mental de Jóvenes

Aprende cómo responder con el plan de acción de Primeros Auxilios de Salud Mental **(REDES)**:

R  **Riesgo de suicidio o autolesión.**

E  **Escuchar sin juzgar.**

D  **Dar información con respeto.**

E  **Estimular el uso de ayuda profesional adecuada.**

S  **Sugerir estrategias de autoayuda y de apoyo.**

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

23966841-02/24