

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](https://www.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