

Anuncios/quiones escolares

(las escuelas pueden usar lo siguiente para el Día 988 o como una serie para la Semana Nacional de Prevención del Suicidio)

El 8 de septiembre es el Día 988. El Día 988 es un día de acción destinado a crear conciencia sobre la línea 988 para suicidio y crisis. *[Esto se puede agregar a cualquiera de los siguientes como introducción el 9/8]*

DÍA 1 – ¿QUÉ ES 988?

988 es la línea nacional de salud mental que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en todo EE. UU. por texto, teléfono y chat. Usted puede comunicarse por cualquier motivo: cuando tiene dificultades con su salud mental, se siente abrumado por las tareas escolares, discute con amigos o simplemente necesita alguien con quien desahogarse.

Para obtener más información o para conectarse con un consejero capacitado de 988 y recibir apoyo gratis y sin prejuicios, visite 988lifeline.org.

DÍA 2 – MITO: 988 ES SOLO PARA EMERGENCIAS

¿Sabía que no tiene que estar en una crisis para comunicarse con 988?

Es un mito que 988 sea solo para emergencias. Usted puede comunicarse si usted o alguien que le importa se siente ansioso, estresado, estancado o está teniendo un mal día. Si algo le molesta, esa es una buena razón para hablar. Nunca hay vergüenza en buscar apoyo.

Los consejeros de 988 están disponibles para todo tipo de apoyo: por texto, llamada o chat las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

DÍA 3 – HABLE CON SUS AMIGOS

Hablar con sus amigos sobre su salud mental puede marcar una diferencia. Usted puede hacerlo sin darle demasiada importancia. Envíe un snap o un mensaje de texto, invítelos a pasar tiempo juntos, hágales saber que está bien no sentirse bien, reconozca las señales de advertencia de algo más serio o sepa cuándo pedir consejo a un adulto de confianza. Usted también puede comunicarse con 988 para pedir consejo si le preocupa un amigo.

Encuentre más información sobre las señales de advertencia y cómo ayudar en 988lifeline.org

DÍA 4 – PEDIR AYUDA

Cuando se comunica con 988, ¿no tiene que compartir su nombre ni desde dónde llama? Aunque no esté seguro de qué decir, podría comenzar con algo sencillo como “Hola”, “Hoy no me siento muy bien” o “Hoy no fue un buen día para mí”.

Los consejeros de 988 están disponibles para escucharlo sin juzgarlo, apoyarlo y facilitarle pedir ayuda y planificar los próximos pasos.

DÍA 5 - 988 FUNCIONA

¿Sabía que las investigaciones confirman que 98% de las personas que llaman, envían mensajes de texto o chatean con 988 reciben el apoyo que necesitan de inmediato y sin ayuda de emergencia?

Eso significa que la mayoría de las personas solo necesitan que alguien las escuche, y 988 está aquí para eso. A veces, una sola conversación es todo lo que hace falta para empezar a sentirse mejor.

988 funciona, y está aquí para usted o para alguien que le importa. Consúltelo en 988lifeline.org