

## Salud Mental

### "¿Qué crees que significa tener una condición de salud mental?"

- Las condiciones de salud mental pueden afectar los estados de ánimo, pensamientos, sentimientos y comportamientos. Los síntomas pueden causar suficiente angustia para afectar el trabajo escolar, las relaciones y las aficiones.
- ¿Hay algo que te estrese en este momento con lo que pueda ayudarte?
- ¿Falta algo en nuestra relación que pueda marcar la diferencia?

## Habilidades de Afrontamiento Positivas

### ¿Cuáles son las formas positivas de afrontar el estrés?

- El asesoramiento o los medicamentos pueden ayudarnos a controlar los sentimientos abrumadores.
- Hay cosas que podemos hacer aquí en casa para ayudar:

**Ejercitándose • Arte • Respiración profunda • Hablar de sentimientos • Pasatiempos • Resolución de problemas • Buen sueño • Mantenerse hidratado • Una sana y bien balanceada dieta**

## La Resolución de Conflictos

### ¿Qué sucede cuando te encuentras en conflicto con otra persona?

### ¿Conoce algunas estrategias saludables para resolver el problema?

- Mantenga la calma, concéntrese en el problema (no en la persona), practique la escucha activa, establezca límites, acepte no estar de acuerdo.

## Llegar a Los Demás

### ¿Cómo puedes ayudar a un amigo que está pasando por un momento difícil?

- Si tienes amigos que parecen estar luchando, o hablan de suicidio, es muy importante que me hables de ello para que podamos conseguirles ayuda.
- Siempre puede usar la aplicación SafeUT para enviar un consejo y compartir su preocupación sobre algo que vio o escuchó. Los consejeros de salud mental están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudarlo a usted y a sus amigos a mantenerse a salvo.

## Si su Hija/Hijo Están Luchando Con Autolesión

### Habla en tonos tranquilos y reconfortantes, validar los sentimientos de su hijo

- ¿Te estás haciendo daño a ti mismo?
- ¿Cómo te sientes antes de autolesionarse?
- ¿Cómo te sientes después de autolesionarse?
- Quiero que sepas que estoy aquí para ti cuando estés listo para hablar.

### Evitar

- **Se como te sientes.**  
Esto puede hacer que los problemas parezcan trivializados.
- **¿Cómo puedes estar tan loco para hacerte esto a ti mismo?**  
Conduce a sentimientos de vergüenza o culpa y menos probabilidades de pedir ayuda.
- **Estás haciendo esto para hacerme sentir culpable.**  
Enfoca el impacto de su comportamiento en los demás, en lugar de tratar de comprender por qué están mostrando el comportamiento.



SafeUT también está disponible como un recurso para los padres las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si necesita ayuda o apoyo, o ideas sobre cómo navegar estas conversaciones, ¡sepa que siempre estamos aquí para ayudarlo!

Descargue la aplicación para iniciar un chat o una llamada: **833-3SAFEUT** para conectarse con un consejero de crisis.



Si usted o un ser querido necesita apoyo para la prevención del suicidio, llame a National Suicide Prevention Lifeline al **1-800-273-8255**.

También puede enviar un mensaje de texto TALK a **741741**.

Visítelos en la web: **suicidepreventionlifeline.org**



Para obtener asistencia local, llame a la Línea de Crisis de UNI al **801-587-3000**.

Encuentre recursos adicionales en **liveonutah.org**



**Si tiene una emergencia, llame al 911**