

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](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