

Empieza con el pie **derecho**

No estás solo **1 de cada 6 estadounidenses**

de entre 6 y 17 años sufre cada año una condición de salud mental.

¿Te preocupa? Habla con alguien

- Un familiar
- Un amigo cercano
- Un maestro o profesor
- Un consejero o entrenador
- Un líder religioso

¿Qué debes decir?

- “Hace un tiempo que siento que no soy yo, y no sé qué hacer. ¿Puedo hablar contigo sobre esto?”.
- “Estoy preocupado por cosas que me están pasando, ¿tienes tiempo para hablar?”.
- “La estoy pasando muy mal, ¿me acompañas a ver a alguien?”.

¿Qué debes hacer?

Obtener ayuda rápidamente puede evitar que la pases mal.

1. Descartar otras condiciones de salud física.
2. Ser honesto respecto de tus sentimientos y hablar claro sobre lo que quieres.
3. Pedir ayuda para buscar un terapeuta o un profesional de la salud mental que te guste.

Siempre recuerda

- Conseguir una cita con un especialista puede tardar algún tiempo, así que no pierdas tiempo.
- Averigua si puedes conseguir una cita antes al preguntar o al informarle al especialista que estás pasando por una crisis.
- Mientras esperas, ponte en contacto con la oficina local de NAMI para obtener más apoyo y recursos, como la línea de ayuda y los grupos de apoyo de NAMI.

