



¿A quién puedes acudir?

En ocasiones todos luchamos con el manejo de nuestras emociones. *Tú no eres el único.*

Esto es lo que tus compañeros de clase dicen acerca de su salud mental:

38%

de los estudiantes de secundaria se sintieron tristes o deprimidos durante el último año.

Todo el mundo se siente deprimido o triste a veces. Pero la depresión es diferente. Con apoyo, se puede superar esta condición.

22%

de los estudiantes de secundaria informaron haber recibido la ayuda necesaria cuando se sentían ansiosos o deprimidos.

*Hablar sobre tus desafíos es una manera importante de cuidarte a tí mismo. **Está bien** contarle a alguien por lo que estás pasando.*

1 de cada 3

estudiantes de secundaria ha vivido con alguien que estaba deprimido o con pensamientos de suicidio.

*Cuando alguien con quien vives tiene dificultades, puede ser difícil saber qué hacer. **Hablar con alguien puede ayudar.***

57%

de los estudiantes de secundaria dicen que tienen al menos un maestro o adulto en su escuela con quien pueden hablar si tienen un problema.

***Comunícate** con alguien cuando enfrentes desafíos o te sientas deprimido.*

Si tú o un amigo están experimentando una crisis de salud mental, llama o envía un mensaje de texto al **988** para comunicarte con "National Suicide & Crisis Lifeline". Puedes llamar, enviar mensajes de texto o chatear las **24 horas del día, los 7 días de la semana.**

Puedes obtener ayuda de un profesional de salud conductual en tu escuela o de un Consejero de Asistencia Estudiantil. Visita risas.org



RIDE Rhode Island Department of Education

La Encuesta sobre el Comportamiento de Riesgo de los Jóvenes fue realizada durante el otoño del 2021 por los Departamentos de Salud y Educación de Rhode Island y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Para obtener más información, visite health.ri.gov/data/adolescenthealth

