

Ayuda está disponible para usted y su hijo en las siguientes instalaciones comunitarias o profesionales individuales. Es posible que tenga que llamar a varias instalaciones para determinar la que mejor adapte a sus necesidades.

Recursos de Salud Mental en su Comunidad

- Llame al 911
- Sala de emergencias
- Equipo de Crisis Móvil del Instituto Universitario Neurosiquiátrico- (UNI) 24/7 (801) 587-3000
- Red Nacional de Prevención del Suicidio: (888) 628.9454 (24/7)
- Equipos de Intervención de Crisis (24/7) para los Jóvenes: (801) 799-3000
- Línea Nacional de Esperanza: (800) SUICIDA (24/7) Salud Mental Valley (888) 949-4869
- Servicios de Salud Mental del condado de Salt Lake (801) 532.1850
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI): (877) 230-6264 www.nami.org/espanol
- Centro de Familia de Canyons dentro de la escuela Copperview: (801) 826-8190
- Comunidad Creando Comunidad de Midvale (CBC): (801) 566-6192
- Debi Lewis, Especialista en la Prevención del Suicidio, Oficina Estatal de Educación de Utah (801) 538-7828 debra.lewis@schools.utah.gov
- Centro de Orgullo de Utah: (801) 539-8800 www.utahpridecenter.org
- Centro de Inclusión para la Comunidad y la Justicia: (801) 587-0823 www.inclusioncenter.org
- T3 Tiempo de Hablar: www.t3-timetotalk.com

Canyons School District

Cosas que **NO** debería decir:

- “¡Eso es una locura!”
- “¡No seas una reina/rey de drama!”
- “¡No vale la pena matarte por ese/esa chico/chica!”
- “¡Estas haciendo demasiado de esto!”
- “Eso no va a resolver nada”
- “Nomás estas tratando de llamar atención”
- “No te vas a matar”

Cosas que **SI** debería decir:

- “Lamento que te sientes tan mal”
- “Como puedo ayuda?”
- “Vamos a salir de esto juntos”
- “Vamos a mantenerte seguro”

Consejos para Padres:

- ¡Hagan cosas divertidas juntos!
- ¡Ría y diviértase!
- ¡Haga algo bueno por otra persona!
- Juegue y participe en actividades con su hijo/a (cenar juntos, salir a caminar, jugar juegos de mesa, ir a la biblioteca)
- Discutir como construir relaciones sociales y emocionales positivas
- Construya sobre las fortalezas de su hijo/a
- Modele el comportamiento y el habla positivo
- Enséñele a su hijo/a:
 - Habilidades para resolver problemas
 - Habilidades de resolución de conflictos
 - Maneras positivas de lidiar

Conocimiento del Suicidio- Hay Esperanza!



Fuentes:

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio:
<http://afsp Utah chapter.com/>

Centros Para el Control y Prevención de Enfermedades:
<http://www.cdc.gov/>

División del Abuso de Sustancias y Salud Mental:
<http://www.dsamh.utah.gov/>

