



QUÉ ESPERAR

Estás a punto de ver *Ghosted* de Kaiser Permanente, una película de 30 minutos de duración creada para inspirar conversaciones sobre la salud mental. Cuando finalice la película, los artistas educadores guiarán una conversación en vivo contigo y con tus compañeros, en la que pueden hacer preguntas y expresar sus ideas sobre el estrés, la ansiedad, la depresión, la prevención del suicidio y la resiliencia.

LA HISTORIA

Durante un brote de ansiedad de un estudiante, ¿es posible generar un espacio seguro para hablar sobre lo que están atravesando todos y lo que realmente está ocurriendo? *Ghosted* es una mirada cercana a un día en la vida de cuatro estudiantes de preparatoria que se desenvuelven en sus relaciones y se apoyan unos a otros mientras se enfrentan a realidades hostiles y a muchas situaciones desconocidas.



¿QUÉ SIGNIFICA "GHOSTING"?

Es cuando alguien a quien crees que le importas, ya sea un amigo o una pareja, deja de comunicarse contigo sin explicación. No llama, no envía correos electrónicos ni mensajes de texto.

"Existen muchas maneras de "desaparecer", de dejar de comunicarse repentinamente con otra persona o con todo. Esta obra se llama Ghosted (Desaparecido) porque trata sobre el temor de perder a alguien: a un amigo, a un compañero, incluso a uno mismo. En la obra, a pesar del miedo a la desaparición, los personajes hacen todo lo contrario y se comprometen a permanecer comunicados sin importar sus temores".

ESCRITORA: TRISTA BALDWIN

Estrés, ansiedad y depresión ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?



ESTRÉS

Son esos momentos en los que te sientes enojado, frustrado o nervioso, y eso causa tensión emocional o física.



ANSIEDAD

Es un trastorno de salud mental a causa del cual puedes sentirte abrumado y tener sentimientos de temor o angustia que te impiden realizar las actividades cotidianas o que hacen que te preocupes de manera excesiva.



DEPRESIÓN

Es un trastorno de salud mental que afecta de manera negativa tu manera de pensar, de sentir y de actuar. Además, puedes tener falta de interés en cosas que antes disfrutabas, cambios en los hábitos de sueño, apetito o pensamientos suicidas.

Pues bien, ¿cómo puedes **ayudarte a ti mismo** a recuperarte después de situaciones estresantes o difíciles?

Puedes construir **resiliencia**.



Busca interactuar con personas que te hagan sentir mejor.

- Construye relaciones afectuosas sólidas con familiares, amigos, asesores, maestros, líderes espirituales, etc.
- Ponte en contacto con un consejero, un médico o un profesional de salud mental.



Cuídate bien.

- Haz actividades saludables que disfrutes.
- Relaja tu mente y tu cuerpo.
- Habla sobre cómo te sientes.

¿Qué hago si creo que mi amigo, además de estar deprimido, piensa en el suicidio?

Nunca ignores los comentarios sobre la muerte o el suicidio, aun cuando parezca que tu amigo está bromeando o se está poniendo demasiado dramático. La mención del suicidio debe tomarse en serio. **Habla con un adulto de confianza** como tus padres o un maestro lo antes posible.

- Si alguien te dice que se va a hacer daño, no lo dejes solo.
- No le prometas a nadie mantener en secreto sus ideas de suicidio. Asegúrate de contárselo a un adulto con el que te sientas cómodo.
- Consigue ayuda lo antes posible. Comunícate con cualquiera de los servicios que se incluyen en esta página. Si es necesario, llama al 911.

¿Cómo puedo **ayudar a mis amigos** si tienen estrés, ansiedad o depresión?

Primero, ayúdalos a **encontrar un adulto o profesional de la salud de confianza**.

También puedes ayudar haciendo lo siguiente:

- Sé comprensivo, paciente y alentador, aun cuando no entiendas bien lo que está ocurriendo.
- Busca actividades que puedan hacer juntos.
- Recuérdale a tu amigo que todos merecen ayuda y apoyo. Es importante.



¿CÓMO PIDO AYUDA?

Primero, debes saber que **no necesitas estar en crisis para buscar ayuda**. El sitio web encuentraquedecir.org de Kaiser Permanente contiene historias reales de resiliencia para cuidarte a ti y cuidar a los demás.

Aquí te ofrecemos otros recursos. Los representantes de estas organizaciones están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana para hablar sobre cualquier asunto que afecte tu salud mental.

LÍNEA NACIONAL
DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

suicidepreventionlifeline.org/
talk-to-someone-now (haz clic en “En Español”)
1.800.273.8255

Ayuda en español (1.888.628.9454)

CRISIS TEXT LINE

crisistextline.org (en inglés)
Envía un mensaje con la palabra “HOME” (hogar) al 741741

TREVOR LIFELINE
(para jóvenes del colectivo LGBTQIA+)
thetrevorproject.org (en inglés)
1.866.488.7386