KIT PARA JÓVENES · GUÍA 1

Cuida a tus amigos

Fíjate. Pregunta. Busca ayuda.

Señales de que un amigo podría estar pasándola mal

- Se aleja de sus amigos o de lo que antes le gustaba
- Cambios grandes en el sueño, la comida o las calificaciones
- Se ve triste, enojado o ansioso casi todo el tiempo
- Habla de pastillas, o consume drogas o alcohol
- Dice que se siente sin esperanza o que es una carga
- Regala sus cosas o se despide (busca ayuda de inmediato)

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 1

Cuida a tus amigos

Fíjate. Pregunta. Busca ayuda.

Cómo preguntarle

- **Busca un momento tranquilo y privado.** Una caminata o un viaje en carro funciona mejor que una gran plática.
- **Dile lo que notaste.** "Oye, te he visto diferente. Aquí estoy si quieres hablar."
- **Escucha más de lo que hablas.** No tienes que resolverlo.
- **No juzgues ni sermonees.** "Eso suena muy difícil" ayuda mucho.
- **Si te preocupa el suicidio, pregúntale directamente:** "¿Estás pensando en quitarte la vida?" Preguntar no le mete la idea en la cabeza. Le demuestra que te importa.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 1

Cuida a tus amigos

Fíjate. Pregunta. Busca ayuda.

Hay secretos que no se deben guardar

Si un amigo podría hacerse daño o hacerle daño a alguien, si alguien le está haciendo daño, o si está consumiendo pastillas o drogas, díselo a un adulto de confianza: tu mamá o papá, un maestro, consejero, entrenador o mentor. Eso no es chismear. Es cuidarlo.

¿No sabes a quién decirle?

- A tu mamá, papá, un familiar u otro adulto de confianza
- Al consejero o la enfermera de tu escuela, a un maestro o entrenador
- A un mentor (nos puedes pedir uno)
- Llama o envía un texto al 988 para pedir consejo, a cualquier hora, aunque solo te preocupe un amigo

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 1

Cuida a tus amigos

Fíjate. Pregunta. Busca ayuda.

Señales de una sobredosis

- No despierta o no puede hablar
- Respira lento, poco o no respira
- Ruidos de ahogo o gorgoteo
- Pupilas muy pequeñas
- Labios y yemas de los dedos azules o grises

Qué hacer

1. **Llama al 911.** Di que no despierta o no respira. Da la dirección.
2. **Dale naloxona (Narcan) si hay.** Un disparo en la nariz. No le puede hacer daño.
3. **Ponlo de lado.** Para que no se ahogue.
4. **Quédate con él o ella.** Hasta que llegue ayuda. El efecto de la naloxona pasa, así que necesita un médico.

¿No estás seguro de que es una sobredosis? Actúa como si lo fuera. Llama al 911.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 1

Cuida a tus amigos

Fíjate. Pregunta. Busca ayuda.

La ley del Buen Samaritano de California te protege: cuando llamas al 911 por una sobredosis, ni tú ni tu amigo pueden ser acusados por estar drogados ni por tener drogas para uso personal. (No cubre vender ni compartir drogas). Llama.

La naloxona (Narcan) se vende en farmacias sin receta, y es gratis en el condado de San Diego: llama al 2-1-1 para encontrarla. La ley de California permite que los estudiantes de secundaria y preparatoria la lleven a la escuela, y todas las escuelas tienen: pregúntale a la enfermera dónde.

Fuentes: DEA One Pill Can Kill (análisis de 2024); CDC; SAMHSA; FDA (naloxona sin receta); 988lifeline.org; Crisis Text Line; Teen Line (Didi Hirsch); The Trevor Project; Condado de San Diego HHSA; Código de Salud y Seguridad de Calif. §11376.5; SB 997 (2024); CDPH; CA DHCS (Soluna); StopBullying.gov; reportingonsuicide.org (comunicación segura).