NOBODY PLANS ON DYING · KIT PARA JÓVENES

Cuidémonos entre todos

Un Kit para Jóvenes de Nobody Plans On Dying

Hablemos claro sobre el fentanilo, la presión, los días difíciles y cómo cuidar a tus amigos. Guárdalo en tu teléfono. Compártelo con un amigo.

1 **Cuida a tus amigos**
Fíjate, pregunta, y qué hacer en una sobredosis

2 **Maneja la presión**
Pastillas falsas, cómo decir que no y cómo salir

3 **Cuídate tú**
Estrés, duelo, acoso y con quién hablar

4 **Lidera en tu escuela**
Empieza un club o una campaña que ayude

Nadie planea morir. Pero sí podemos planear cuidarnos entre todos.

nobodyplansondying.org/teen-kit
Edición 2026–27

nobodyplansondying.org · info@nobodyplansondying.org

Datos revisados en octubre de 2026

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).

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 2

Maneja la presión

Pastillas falsas, decir que no y cómo salir

Las pastillas falsas se ven iguales a las reales

- Las pastillas de amigos, de redes sociales o de "un conocido" no son seguras, aunque parezcan Xanax, Percocet, Oxy o Adderall.
- El fentanilo también se mezcla en polvos como la cocaína y el molly.
- La única pastilla segura es la de una farmacia con tu nombre en la etiqueta.

5 de 10	pastillas falsas analizadas por la DEA en 2024 tenían una dosis mortal de fentanilo.
2 mg	de fentanilo, del tamaño de unos granos de sal, pueden matar.
0	formas de ver, oler o saborear el fentanilo en una pastilla.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 2

Maneja la presión

Pastillas falsas, decir que no y cómo salir

Formas de decir que no

"No, gracias, estoy bien."

"Mañana tengo partido (o trabajo, o examen)."

"Mis papás se van a enterar. No vale la pena."

"Ya vi lo que hace el fentanilo. Paso."

"Mejor vamos por algo de comer."

No le debes explicaciones a nadie. Los amigos de verdad no te presionan.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 2

Maneja la presión

Pastillas falsas, decir que no y cómo salir

Ten una salida

- **Acuerda una palabra clave o un texto con una "X"** con tu mamá, papá o un adulto de confianza, antes de que pase algo.
- **Mándalo cuando te quieras ir.** Te llaman con una "emergencia" y pasan por ti.
- **Acuerden: esa noche, sin preguntas.** Hablen al día siguiente, con calma.

Ofertas en línea

Los vendedores usan emojis y mensajes que desaparecen. No contestes. Bloquea, reporta y díselo a un adulto de confianza.

¿Ya probaste algo?

No eres una mala persona, y no es demasiado tarde. Habla con alguien de confianza, o llama o envía un texto al 988; también ayudan con drogas y alcohol. También puedes pedirnos un mentor en nobodyplansondying.org.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 3

Cuídate tú

Días difíciles, duelo, acoso y con quién hablar

El estrés, la tristeza, el enojo y la soledad son parte de ser humano. Sentirlos no significa que algo esté mal contigo.

Pausas de 2 minutos

- Inhala contando 4, exhala contando 6. Hazlo cinco veces.
- Sal un momento o mueve el cuerpo.
- Escríbele a alguien de confianza.
- Escribe lo que tienes en la mente.
- Deja el teléfono un rato. Pon música que te encante.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 3

Cuídate tú

Días difíciles, duelo, acoso y con quién hablar

Si te están acosando

- **No es tu culpa.** Nadie se lo merece, en línea o en persona.
- **Guarda pruebas:** capturas de pantalla, fechas, nombres.
- **Bloquea y reporta** en la app.
- **Díselo a un adulto de confianza.** Las escuelas tienen que tomar el acoso en serio.
- **¿Ves que le pasa a alguien?** No te unas, pregúntale cómo está después y repórtalo.

Si perdiste a alguien

No hay una forma correcta de vivir el duelo, ni un tiempo fijo. Habla de esa persona. Deja que te ayuden. Nobody Plans On Dying lo empezaron familias que perdieron a alguien que amaban, así que te entendemos.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 3

Cuídate tú

Días difíciles, duelo, acoso y con quién hablar

Cuando es más que un mal día

- Sentimientos que duran dos semanas o más
- Te cuesta ir a la escuela, dormir o comer
- Piensas en hacerte daño

Díselo a un adulto de confianza, y llama o envía un texto al 988. No tienes que estar en crisis para pedir ayuda.

Con quién hablar, a cualquier hora

Emergencia o sobredosis

Llama al 911

De inmediato. No esperes.

Te sientes sin esperanza, en crisis o te preocupa un amigo

Llama o envía un texto al 988

Gratis, 24/7, privado. También para drogas y alcohol. En español: llama y marca 2, o envía AYUDA al 988.

¿Prefieres escribir?

Envía HOLA o AYUDA al 741741

Crisis Text Line. Gratis, 24/7, en español. O por WhatsApp: 442-AYUDAME (442-298-3263).

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 3

Cuídate tú

Días difíciles, duelo, acoso y con quién hablar

Habla con otro joven

Teen Line: envía TEEN al 839863

O llama al 800-852-8336. Jóvenes que saben escuchar: llamadas de 6 a 10 pm, textos de 6 a 9 pm (hora del Pacífico), todas las noches (en inglés).

LGBTQ+ y necesitas apoyo

The Trevor Project: 1-866-488-7386

O envía START al 678-678. Gratis, 24/7.

En el condado de San Diego

Access & Crisis Line: 1-888-724-7240

Gratis, 24/7, en muchos idiomas.

App gratuita de apoyo

Soluna (13 a 25 años)

Gratis para todos en California.

¿Quieres un mentor?

nobodyplansondying.org

Request a Mentor o Request Support.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 4

Lidera en tu escuela

Empieza un club o una campaña que ayude

Empieza algo en 5 pasos

1. **Busca un adulto que te asesore.** Un maestro, consejero o entrenador a quien le importe este tema.
2. **Invita a unos amigos.** De tres a cinco personas es suficiente para empezar.
3. **Elige una meta.** Por ejemplo: que todos en la escuela conozcan los datos sobre las pastillas falsas y dónde pedir ayuda.
4. **Pide la aprobación.** Pregúntale a tu asesor cómo aprueba tu escuela los clubes y eventos.
5. **Planéalo, hazlo y compártelo.** Luego vean qué funcionó y repítanlo.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 4

Lidera en tu escuela

Empieza un club o una campaña que ayude

Ideas que funcionan

- Organiza una proyección del documental de Nobody Plans On Dying con preguntas y respuestas.
- Invita a Nobody Plans On Dying a dar una presentación en tu escuela.
- **Semana del Listón Rojo** (23 al 31 de octubre): listones, un muro de compromisos, anuncios por la mañana.
- **Día Nacional de Concientización sobre el Fentanilo** (en primavera): comparte los datos sobre las pastillas falsas.
- **Mes de la Salud Mental** (mayo): una campaña de amabilidad o de "¿cómo estás?".
- **Día Internacional de Concientización sobre la Sobredosis** (31 de agosto): listones morados para recordar a quienes perdimos.
- Pon el código QR de este kit en carteles para que cualquiera lo pueda tener.

Lidera en tu escuela

Empieza un club o una campaña que ayude

Cómo publicar sobre el tema, de la forma correcta

- Comparte datos y líneas de ayuda, no imágenes que asusten o sean gráficas.
- Nunca publiques la foto o la historia de alguien sin su permiso.
- No compartas dónde o cómo conseguir drogas, ni en broma.
- Agrega "Llama o envía un texto al 988" a las publicaciones sobre temas difíciles.
- Celebra las buenas decisiones de la gente.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 4

Lidera en tu escuela

Empieza un club o una campaña que ayude

Textos que puedes usar

Las pastillas falsas se ven reales. Una puede matar. Solo toma pastillas de una farmacia con tu nombre. 💊🚫

Pregúntales a tus amigos cómo están. Un simple "¿todo bien?" puede cambiarle el día a alguien. ¿Necesitas hablar? Llama o envía un texto al 988.

Nos cuidamos entre todos. Kit para Jóvenes gratis: nobodyplansondying.org/teen-kit

Te podemos ayudar

¿Necesitas materiales, un orador o el documental para tu evento? Escribe a info@nobodyplansondying.org o visita nobodyplansondying.org.

KIT PARA JÓVENES

Ayuda, a cualquier hora

Guárdalos en tu teléfono.

Emergencia o sobredosis

Llama al 911

De inmediato. No esperes.

Te sientes sin esperanza, en crisis o te preocupa un amigo

Llama o envía un texto al 988

Gratis, 24/7, privado. También para drogas y alcohol. En español: llama y marca 2, o envía AYUDA al 988.

¿Prefieres escribir?

Envía HOLA o AYUDA al 741741

Crisis Text Line. Gratis, 24/7, en español. O por WhatsApp: 442-AYUDAME (442-298-3263).

Habla con otro joven

Teen Line: envía TEEN al 839863

O llama al 800-852-8336. Jóvenes que saben escuchar: llamadas de 6 a 10 pm, textos de 6 a 9 pm (hora del Pacífico), todas las noches (en inglés).

LGBTQ+ y necesitas apoyo

The Trevor Project: 1-866-488-7386

O envía START al 678-678. Gratis, 24/7.

En el condado de San Diego

Access & Crisis Line: 1-888-724-7240

Gratis, 24/7, en muchos idiomas.

App gratuita de apoyo

Soluna (13 a 25 años)

Gratis para todos en California.

¿Quieres un mentor?

nobodyplansondying.org

Request a Mentor o Request Support.