

A veces necesita ayuda. A veces usted es quien brinda ayuda.

Respondiendo a personas angustiadas

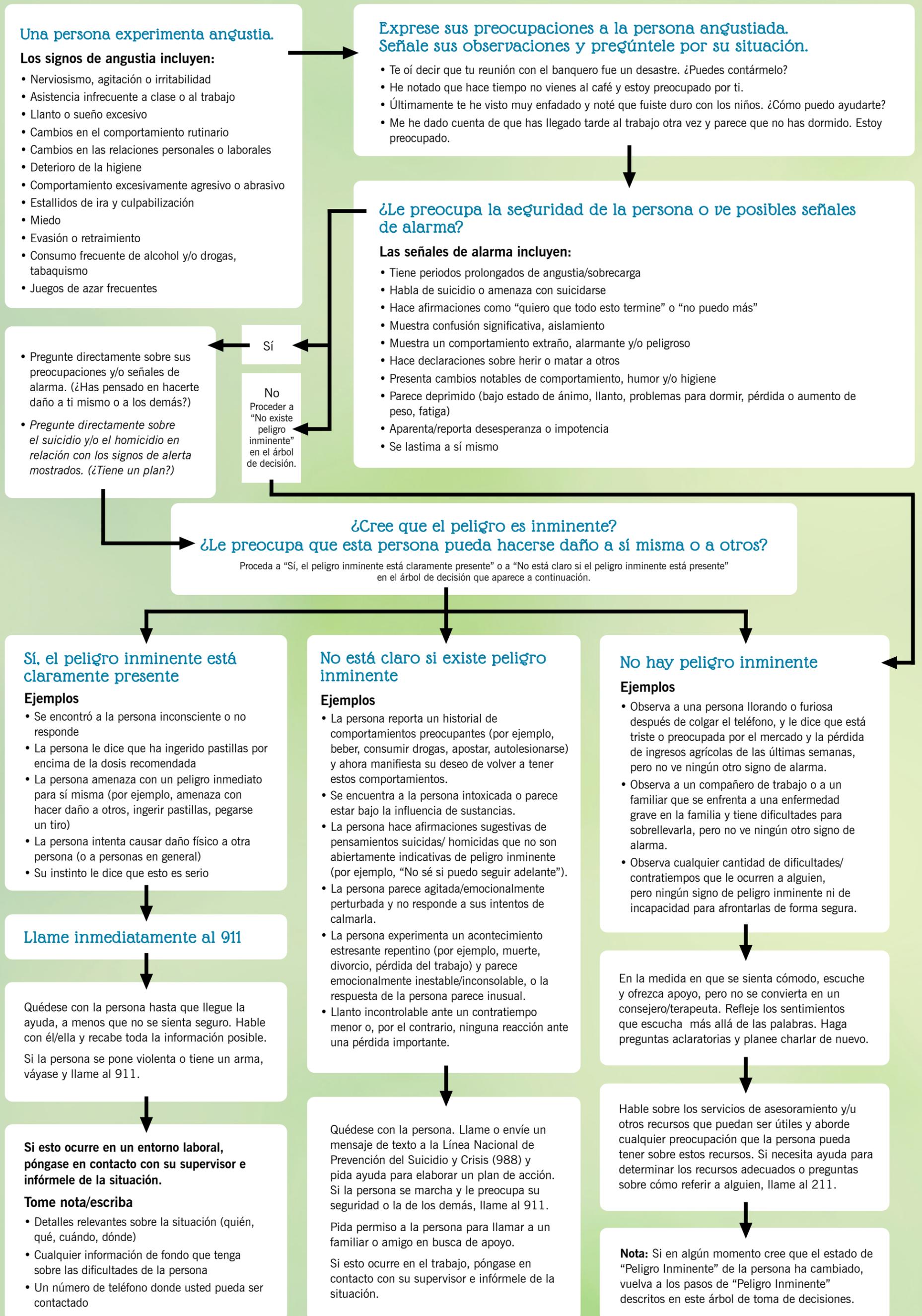
Cómo reconocer las señales de estrés en
personas angustiadas y cómo desarrollar un
plan de acción

NDSU

EXTENSION

North Dakota State University, Fargo, North Dakota

Usted quiere ayudar. Como amigo, profesional, familiar o miembro de la comunidad, puede encontrarse con personas en apuros (angustiada). Esta información le ayudará a saber qué buscar, reconocer las señales de alarma y decidir qué hacer.



Recursos

Para la depresión, ansiedad, riesgo de suicidio o adicción/uso indebido de sustancias:

- Llame al 211:** Línea estatal de ayuda, disponible las 24 horas del día, información y referencias sobre servicios humanos y de salud. Visite <https://myfirstlink.org/> para obtener más información sobre recursos útiles.
- Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis:**
Llamar o enviar un mensaje de texto al 988 o chatear con un consejero en 988lifeline.org. Estos servicios están disponibles 24 horas al día para ayudar a quienes se encuentran en una crisis o están considerando el suicidio. También puede visitar el sitio <https://988lifeline.org/> para obtener información más detallada sobre recursos disponibles.
- Línea de texto para crisis:** Envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741 desde cualquier lugar de EE.UU. para ponerse en contacto con un asesor de crisis capacitado, en cualquier momento. También puede visitar el sitio <https://www.crisistextline.org/>.
- Recursos de salud conductual de Dakota del Norte:**
Para obtener recursos relacionados con el abuso de alcohol, sustancias u opioides en Dakota del Norte, visite el sitio web Recovery Reinvented (<https://recoveryreinvented.com/>) o el sitio web de salud conductual del estado (www.hhs.nd.gov/behavioral-health).
- Remita a la persona a un profesional de salud mental o cuidado médico de su localidad. Si encuentra resistencia, sugiera y acompañe a la persona a un profesional. Algunos ejemplos podrían ser: miembros del clero, profesionales con formación médica, personal de la sala de urgencias de un hospital, agencias/personal de las fuerzas del orden, consejeros escolares, trabajadores sociales u otros profesionales locales.
- Centros Regionales de Servicios Humanos de Dakota del Norte:**
Servicios de consejería para salud mental disponibles en todo el estado. Para más información, visite www.hhs.nd.gov/HSC.
- En caso de emergencia, llame al 911.

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo del proyecto del Centro de Asistencia para el Estrés en Granjas y Ranchos de Dakota del Norte, con financiación del USDA-NIFA.

El Servicio de Extensión de NDSU no promueve productos o empresas comerciales aunque se haga referencia a nombres comerciales, marcas registradas o nombres de servicios.

For more information on this and other topics, see www.ndsu.edu/extension

Una cooperación entre las comisiones de condado, North Dakota State University (Universidad Estatal del Estado de Dakota del Norte) y el USDA (Departamento de Agricultura de los EE. UU.). NDSU no discrimina en sus programas y actividades por motivos de edad, color, identidad/expresión de género, información genética, estado civil, nación de origen, participación en actividades legales fuera del campus, discapacidad física y mental, embarazo, situación de asistencia pública, raza, religión, sexo, orientación sexual, relación conyugal con empleados actuales o situación de veterano, según sea el caso. Dirija las consultas a la Vicerrectora para el Título IX/Coordinadora de ADA, Old Main 100, NDSU Main Campus, 701-231-7708, ndsueaaa@ndsu.edu. Esta publicación estará disponible en formatos alternativos para personas con discapacidades que la soliciten al 701-231-7881. 1M-4-16, 2M-5-16, 2M-9-16, 2M-1-18, 3M-12-19, 15M-6-22, web-12-24

