

DE LOS JÓVENES SALUD MENTAL

CON HOJAS DE ACTIVIDADES



SERIE SALUD MENTAL
FOLLETO 3

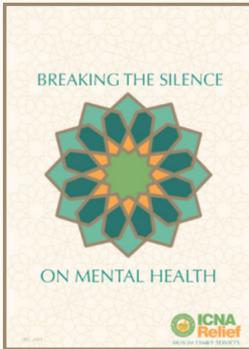
SEP. DE 2022



El autor de este folleto, el Dr. Amber Haque, es el director del Programa de Servicios para Familias Musulmanas de ICNA Relief USA. También es investigador del Consorcio Musulmán de Salud Mental, del Departamento de Psiquiatría, de la Universidad Estatal de Michigan:

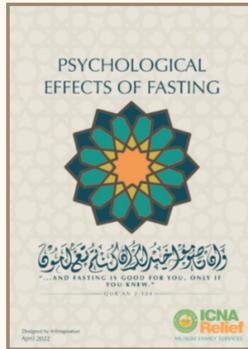
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

SERIE SALUD MENTAL



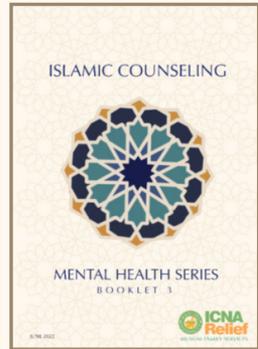
Folleto 1

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021



Folleto 2

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting



Folleto 3

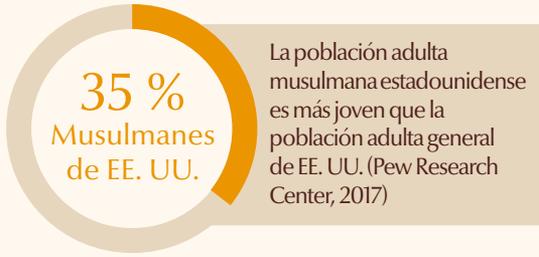
https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling

Descargo de responsabilidad

Los contenidos de este folleto son para información general y no sustituye el asesoramiento profesional sobre un caso específico. El folleto gratuito tiene la intención de crear conciencia sobre la salud mental de los jóvenes. Las opiniones expresadas son las del autor y no necesariamente la opinión de ICNA Relief.

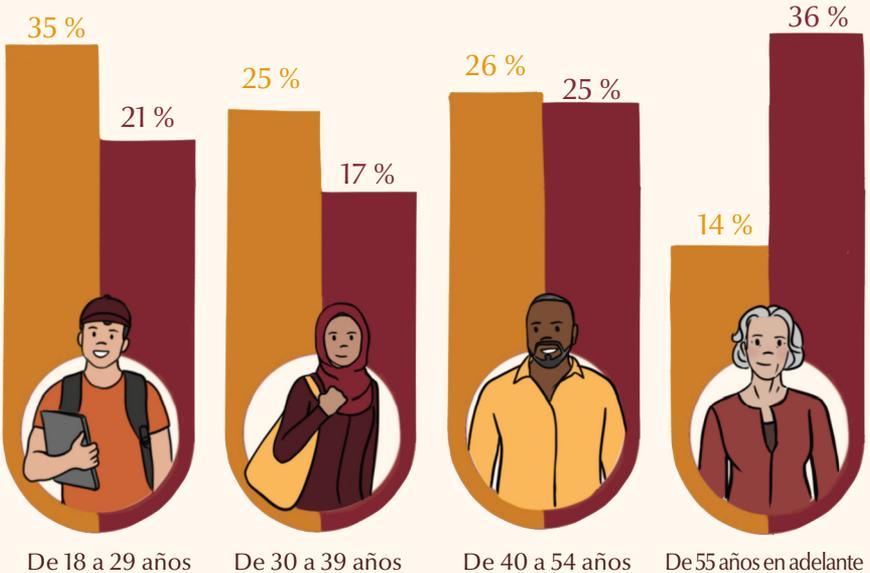
Los derechos de autor de las imágenes pertenecen a @ilmspiration.

POBLACIÓN MUSULMANA DE EE. UU.



MUSULMANES ESTADOUNIDENSES: UNA POBLACIÓN JOVEN

- Musulmanes de EE. UU.
- Público en general de EE. UU.

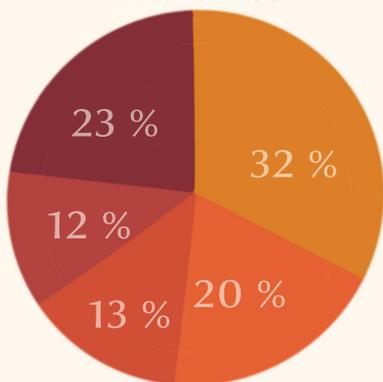


<https://www.pewresearch.org/religion/2017/07/26/demographic-portrait-of-muslim-americans/#:~:text=Financially%2C%20Muslims%20are%20about%20as%20likely%20as%20Americans,be%20without%20a%20job%20and%20looking%20for%20work.>

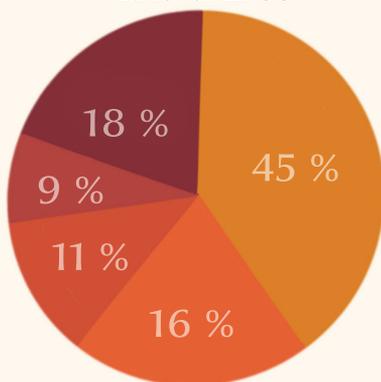
Pobreza y salud mental: ¿a dónde pertenecen los musulmanes estadounidenses?

Ingresos familiares anuales de los musulmanes de EE. UU. frente a los del público en general de EE. UU.

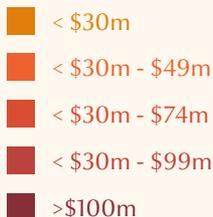
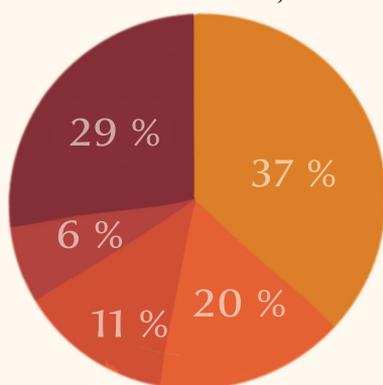
Público de EE. UU.



Nacidos en EE. UU.



Nacidos en el extranjero



La investigación muestra que existe una correlación entre los dos aspectos: las personas que viven en la pobreza corren un mayor riesgo de padecer enfermedades mentales. En una revisión de 2010 de 115 estudios en 33 países de todo el mundo, el 79 % informó una asociación directa entre la pobreza y los trastornos de salud mental: *Poverty and Mental Health* | Wake Forest University (wfu.edu).

Los estudios también demostraron que a medida que mejoraba la situación financiera de las personas, su salud mental también mejoraba. Los datos muestran que los musulmanes estadounidenses ganan menos que el público en general y, por lo tanto, son propensos a sufrir problemas de salud mental.

Fuente: Pew Research Center, 2017

EN 2021, EL CIRUJANO GENERAL DE EE. UU. ADVIRTIÓ SOBRE LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

En 2021, el Cirujano General de EE. UU. advirtió sobre una "devastadora crisis de salud mental" entre los adolescentes estadounidenses.

- Los síntomas de depresión y ansiedad en los adolescentes se duplicaron durante la pandemia de Covid-19.
- Los jóvenes (de 12 a 17 años) con depresión mayor están ahora en el 15.1 %. En algunos estados, hasta el 19 % de los jóvenes experimentaron depresión mayor.
- Porcentaje de jóvenes con depresión severa 10.6 %.
- Más del 60 % de los jóvenes con depresión mayor no reciben ningún tratamiento de salud mental.
- Incluso con acceso, casi uno de cada tres no recibe tratamiento.
- El 4.08 % de los jóvenes tenía un trastorno por uso de sustancias, lo que representa un aumento con respecto al informe del año pasado.
- Los jóvenes multirraciales son los que corren mayor riesgo, con un 14.5 %.

<https://www.hhs.gov/about/news/2021/12/07/us-surgeon-general-issues-advisory-on-youth-mental-health-crisis-further-exposed-by-covid-19-pandemic.html>

Con respecto a la salud mental de los jóvenes minoritarios y marginados, aquí hay un artículo del Cirujano General de EE. UU. (junio de 2022): The Mental Health of Minority and Marginalized Young People: An Opportunity for Action -Vivek H. Murthy, 2022 (sagepub.com)

¿Cuáles son los trastornos mentales más comunes en los jóvenes?



Es interesante que la mitad de las enfermedades mentales aparecen a los 14 años y que suelen pasar diez años desde el momento en que aparecen los síntomas por primera vez y que las personas reciban su diagnóstico y tratamiento final.



Casi 1 de cada 5 niños en los Estados Unidos tiene un trastorno mental, emocional o conductual, y los niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica (CYSH CN) corren un mayor riesgo. De acuerdo con Children's Mental Health (CDC), el siguiente porcentaje de niños en un momento dado experimentó los siguientes problemas de salud mental en los Estados Unidos:



TDAH:
>9 % (de 2
a 17 años)



Ansiedad:
7 % (de 3
a 17 años)

Problemas de
conducta: >7 % niños
(de 3 a 17 años)



Depresión: 3.2 %
(de 3 a 17 años)



ENCUESTAS NACIONALES DE JUVENTUD

- De 2007 a 2018: las tasas de suicidio entre los jóvenes en los EE. UU. aumentaron en un 57 %.
- De 2009 a 2019: los estudiantes de preparatoria informaron que la tristeza persistente y la desesperanza aumentaron en un 40 %.
- De 2011 a 2015: las visitas psiquiátricas de los jóvenes a los servicios de urgencia por depresión y ansiedad aumentaron en un 28 %.
- Los intentos de suicidio aumentaron en un 36 % y compartir la creación de un plan de suicidio aumentó en un 44 %.
- Estimaciones del Centro Nacional de Estadísticas de Salud sugieren que hubo más de 6600 muertes por suicidio entre jóvenes en 2020.



Las razones analizadas son que los jóvenes están más dispuestos a hablar abiertamente sobre los problemas de salud mental, el uso de los medios digitales, la presión académica, el acceso limitado a la atención de la salud mental, el abuso de alcohol y drogas, los problemas financieros, el racismo y la violencia armada.

Las niñas tienen más probabilidades de ser diagnosticadas con ansiedad y depresión, trastorno alimentario y los niños con trastorno de conducta, TDAH y morir por suicidio.

2022 State of Mental Health in America Report | Mental Health America (mhanational.org)



Factores de riesgo del aumento de los problemas de salud durante la pandemia.

- Desafíos de salud mental antes de la pandemia.
- Vivir en áreas urbanas con brotes más graves de COVID-19.
- Tener padres que fueron trabajadores de primera línea.
- Estar preocupado por el Covid-19.
- Interrupciones en la rutina, por ejemplo, no ver a los amigos o ir a la escuela en persona.
- Enfrentar la inestabilidad de la vivienda y las finanzas.
- Perder a un familiar o a un amigo cercano debido al Covid-19.

Impacto del Covid-19 en la salud mental de los jóvenes

- Se estima que, hasta junio de 2021, más de 140,000 niños en los EE. UU. perdieron a uno de sus padres o abuelos cuidadores a causa del COVID-19.
- Una investigación reciente que abarcó a 80,000 jóvenes en todo el mundo encontró que los síntomas depresivos y de ansiedad se duplicaron durante la pandemia, con el 25 % de los jóvenes experimentando síntomas depresivos y el 20 % experimentando síntomas de ansiedad.
- Las emociones o comportamientos negativos, como la impulsividad y la irritabilidad, asociados con afecciones como el TDAH, aumentaron moderadamente.
- A principios de 2021, las visitas a los servicios de urgencias en EE. UU. por sospechas de intentos de suicidio fueron un 51 % más altas para las adolescentes y un 4 % más altas para los adolescentes en comparación con el mismo período a principios de 2019.



Grupos de jóvenes en riesgo de sufrir problemas de salud mental durante la pandemia.

- Jóvenes con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD, por sus siglas en inglés) con interrupciones en su rutina y servicios recibidos.
- Jóvenes con problemas de salud mental existentes.
- Jóvenes de minorías raciales y étnicas.
- Jóvenes LGBTQ+ sin aceptación ni apoyo.
- Jóvenes de bajos ingresos y de escasos recursos.
- Jóvenes de zonas rurales, con oportunidades escolares y de salud mental limitadas, así como conectividad limitada a Internet.
- Jóvenes en hogares de inmigrantes debido a las barreras lingüísticas y tecnológicas en el cuidado de la salud y la educación.

¿QUÉ TRATAMIENTOS RECIBEN LOS JÓVENES?

- Más del 60 % de los jóvenes con depresión mayor no reciben ningún tratamiento de salud mental.
- Incluso en los estados con mayor acceso, casi 1 de cada 3 no recibe tratamiento.
- La tasa más alta de depresión entre los jóvenes que pertenecen a más de una raza, con un 14.5 %.
- Incluso entre los jóvenes con depresión severa que reciben algún tratamiento, solo entre el 2 y el 7 % recibe atención constante.
- El suicidio adolescente aumentó en un 56 % entre 2007 y 2017 (CDC).



#BEYONDTHENUMBERS (MÁS ALLÁ DE LOS NÚMEROS)

Las estadísticas y los números ofrecen una instantánea del panorama general, pero no cuentan toda la historia, especialmente sobre las personas de culturas de minorías étnicas. Mental Health America reconoce que las minorías tienen menos probabilidades de buscar acceso a los servicios de salud mental y se esfuerza por crear conciencia y equidad para las minorías étnicas. #BEYONDTHENUMBERS proporciona un conjunto de herramientas con recursos para recursos, hojas de actividades y llamadas a la acción. Los árabes/de Oriente Medio/musulmanes/sudasiáticos figuran como grupo cultural específico con necesidades únicas. Si bien se analiza el papel del estigma, también se exponen los valores culturales donde se analizan la cohesión familiar, la lealtad, el respeto, la buena relación y el papel de la fe y los líderes religiosos. 2022-BIPOC-MHM-Toolkit.pdf (mhanational.org)

Evaluación y asesoría sobre el bienestar mental

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. ofrece información gratuita y exámenes de detección de lo siguiente:



Trastornos de la alimentación 2022



Uso de drogas no saludables 2020



Consumo de drogas ilícitas en niños, adolescentes y jóvenes 2020



Consumo de tabaco en niños y adolescentes 2020



Consumo no saludable de alcohol 2018



Depresión en niños y adolescentes 2016



Riesgo de suicidio en adolescentes 2014

https://uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/search_results?searchterm=screening%20

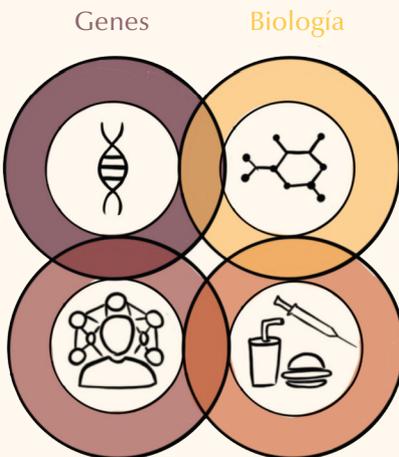
LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA RECOMIENDA LO SIGUIENTE:

- Evaluar el bienestar psicosocial/conductual centrado en la familia en todos los controles de niño sano.
- Detección de depresión materna en los controles de bienestar infantil entre los meses 1 y 6.
- Detectar la depresión en las edades de 12 a 21 años.
- Detectar el abuso de sustancias en las edades de 11 a 21 años.

Committee on Bright Futures, American Academy of Pediatrics, 2017

La depresión de los padres conduce a un mayor riesgo de problemas de estado de ánimo y comportamiento en los niños. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda pruebas de detección de depresión materna a todas las madres en las visitas de control infantil hasta que el niño tenga 4 meses de edad.

Una forma de ver si puede estar experimentando síntomas de una afección de salud mental es hacerse una prueba de detección. Visite MHA Screening | Mental Health America (mhanational.org) para realizar una evaluación rápida y confidencial de una variedad de afecciones de salud mental, como ansiedad, depresión, trastornos del estado de ánimo o trastorno de estrés postraumático. Use los resultados de su evaluación para iniciar una conversación con su médico de atención primaria o con un amigo o familiar de confianza y comience a planificar un curso de acción para abordar su salud mental.



Medio ambiente Estilo de vida

A diferencia de la creencia común en muchas sociedades musulmanas tradicionales, la enfermedad mental es el resultado de una combinación de factores, como los genes, la biología, el medio ambiente y el estilo de vida.

La heredabilidad es fuerte en:

- Esquizofrenia 81 %
- Trastorno bipolar 75 %
- TDAH 75 %
- Depresión 37 %

Los estudios también demostraron que las lesiones en la cabeza en jóvenes de 11 a 15 años eran el predictor más fuerte del desarrollo de esquizofrenia, depresión y trastorno bipolar. Además, las anomalías en el cerebro y las irregularidades en las funciones de los neurotransmisores, así como el abuso de sustancias, son factores de riesgo para las enfermedades mentales en los jóvenes.

Entorno infantil

Los jóvenes expuestos a experiencias adversas en la infancia como negligencia, abuso, divorcio de los padres, abuso de sustancias, violencia doméstica o miembros de la familia con enfermedades mentales afectan negativamente la salud mental de los jóvenes. Las investigaciones muestran que estos jóvenes tienen:

- 2.6 veces más probabilidades de padecer depresión.
- 17 veces más probabilidades de padecer problemas de aprendizaje o de conducta.
- 3 veces más probabilidades de que su trabajo se vea afectado negativamente.
- Los niños expuestos a traumas antes de los 13 años tienen un 50 % de probabilidades de desarrollar trastornos de salud mental que los niños que no están expuestos a tales experiencias.



El vínculo entre el abuso infantil y las enfermedades mentales - The Gooden Center

Estilo de vida

Los estudios sobre jóvenes musulmanes muestran que existe la presencia del uso de sustancias ilegales y que el uso de sustancias puede aumentar el riesgo de enfermedades mentales. En un estudio de investigación realizado por el Instituto el Institute for Social Policy and Understanding (ISPU, 2020) sobre las comunidades religiosas, los musulmanes tenían menos probabilidades de informar conocer a alguien con adicción, pero más de un tercio conocía a una persona en su comunidad religiosa que tenía o estaba luchando. con adicción. Además, la mayoría de los musulmanes entre las comunidades religiosas están a favor de un mayor apoyo para aquellos que luchan contra la adicción.

*Substance Abuse and Addiction in the Muslim Community:
Stigma and Support | ISPU*

FOLLETO 4, SEP. DE 2022

Los factores de riesgo modificables que se encuentran en los jóvenes son dormir lo suficiente (8 horas), la actividad física (>60 minutos de actividad moderada a vigorosa) y una dieta saludable se asocian con mejores resultados de salud mental, como una menor depresión, estrés y ansiedad, y el alto consumo de alcohol o el tabaquismo dan como resultado una mayor angustia psicológica, depresión y ansiedad.

El Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales recomienda para un cuerpo y una mente sanos: Take Charge of Your Health: A Guide for Teenagers | NIDDK (nih.gov)

Criterios diagnósticos de las enfermedades mentales comunes

Nota: Este artículo es una guía general. En caso de preguntas específicas, se debe consultar a un profesional de la salud mental para un diagnóstico y tratamiento adecuados.

Depresión

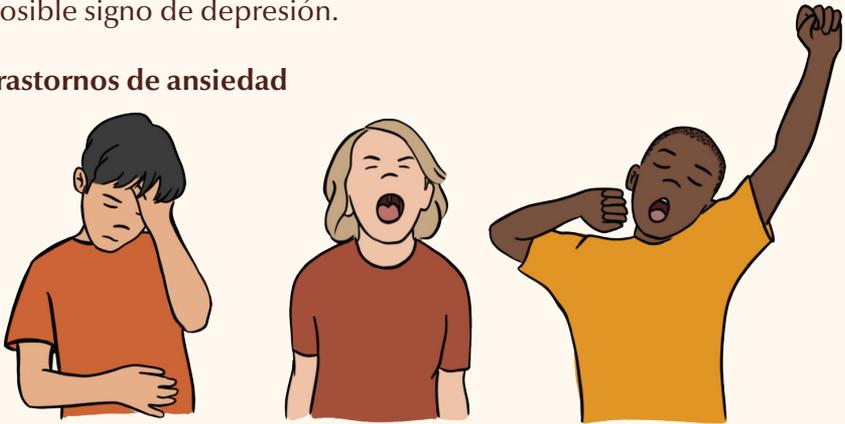
El trastorno depresivo mayor (TDM) se diagnostica cuando un niño o adolescente tiene un cambio distintivo en el estado de ánimo y se vuelve persistentemente deprimido o irritable y/o experimenta una pérdida de interés o placer durante **al menos 2 semanas**. El cambio en el estado de ánimo afecta el funcionamiento social, escolar u ocupacional. Los criterios para el TDM descritos en el DSM 5-TR, el manual de diagnóstico oficial sobre enfermedades mentales publicado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, requieren síntomas que incluyan cinco o más de los siguientes: estado de ánimo deprimido, pérdida de interés o placer, trastornos del sueño, apetito o alteración del peso, baja energía, alteración psicomotora, falta de concentración, culpa o vergüenza y pensamientos o comportamientos suicidas. La ansiedad generalmente precede a la depresión, así que evalúe cuidadosamente a los jóvenes con ansiedad para detectar síntomas de depresión.



A diferencia de la creencia popular de que la depresión puede ser igual para todos, hay ocho tipos diferentes de trastornos depresivos mencionados en el DSM 5-TR. También hay diferentes criterios de diagnóstico para cada tipo de depresión y luego hay depresión exclusiva de las mujeres.

La depresión es una enfermedad mental, pero también puede causar síntomas físicos, como dolor, dolores de estómago, fatiga, etc. Los estudios demostraron que los dolores lumbares en adultos podrían estar relacionados con la depresión. Existe toda un área de investigación llamada conexión "intestino-cerebro". En algunas culturas, donde hablar de trastornos mentales es un tabú, es común que las personas interpreten el dolor de estómago como un posible signo de depresión.

Trastornos de ansiedad



El DSM 5-TR describe criterios específicos para varios tipos de ansiedades, siendo la más común el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), en el que la persona tiene ansiedad excesiva y preocupación por muchas cosas durante **al menos seis meses**. Tales preocupaciones son difíciles de controlar y la persona cambia de tema rápidamente. Mientras que los adultos deben mostrar **al menos tres, los niños pueden mostrar uno** de estos síntomas y ser diagnosticados con trastorno de ansiedad: inquietud, fatiga, falta de concentración, irritabilidad, dolores musculares y problemas para dormir. Para calificar para la ansiedad, estos trastornos no deben estar relacionados con una afección médica o abuso de sustancias. El DSM 5-TR enumera once tipos de ansiedades.

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

El TDAH es una afección conductual diagnosticada en la juventud y consiste en falta de atención, hiperactividad e impulsividad, por separado o en combinación. Tales comportamientos interfieren con las condiciones de vida diarias. Los niños con TDAH sin conductas hiperactivas pueden parecer aburridos en el aula, propensos a soñar despiertos, perder o no entregar sus tareas y tener malas calificaciones. El tipo de falta de atención generalmente se conoce como Trastorno por déficit de atención (TDA). Para ser diagnosticado con TDAH, deben tener 6 o más síntomas de falta de atención y/o hiperactividad/impulsividad durante al menos 6 meses y tener impacto en las actividades sociales, académicas/ocupacionales normales.

- En atención: se distrae fácilmente con imágenes o sonidos, se aburre fácilmente, cambia de actividad rápidamente, se confunde, comete errores por descuido, pierde pertenencias con frecuencia, no sabe escuchar incluso en ausencia de distracciones, mala gestión del tiempo.
- Hiperactividad-impulsividad: ser inquieto, hablar en exceso, conductas disruptivas, no puede quedarse quieto o sentado, moverse nerviosamente.



A pesar de muchas precauciones, los datos muestran que los casos de TDAH a menudo se diagnostican erróneamente: casi 1 millón de niños potencialmente diagnosticados erróneamente con TDAH. | MSUToday | Michigan State University

Numerosos estudios también demostraron un mayor riesgo de trastornos por abuso de sustancias en jóvenes que no reciben tratamiento para el TDAH. La conexión entre los trastornos por consumo de sustancias y las enfermedades mentales | National Institute on Drug Abuse (NIDA) (nih.gov)

¿Qué factores influyen en la salud mental de los jóvenes?



Inquietudes sobre la apariencia



Experimentar con el alcohol y las drogas



Exposición a la adversidad



Presión para conformarse con sus compañeros



Exploración de la identidad



Género e identidad sexual



Cambios hormonales que causan extremos emocionales



Influencia de los medios de comunicación y normas de género



Calidad de vida en el hogar



Relación con compañeros



Estigma, discriminación, falta de acceso a un apoyo de calidad



Los huérfanos y los adolescentes forman parte de grupos étnicos minoritarios

Fuente: Adolescent mental health (who.int)

Si bien los factores anteriores se refieren a todos los jóvenes, puede haber factores específicos en las familias musulmanas, como las obligaciones religiosas, los valores culturales, las expectativas de los padres, etc., que pueden ser desafiantes pero que los médicos no capacitados en sensibilidad cultural pueden pasar por alto. Lo mejor es ponerse en contacto con un asesor musulmán de salud mental para obtener orientación sobre estos temas. Los problemas de salud mental afectan las relaciones familiares, las amistades, la educación, la capacidad para trabajar, la autoestima, el nivel de confianza y también pueden conducir al abuso de sustancias.

¿Cuándo acudir a un profesional?



Muy triste, sin esperanza o irritable



Demasiado ansioso o preocupado



Pesadillas frecuentes



Enojo excesivo



Consumo de alcohol/drogas



Evitar a las personas



No puede concentrarse, permanecer sentado o centrarse



Pensar en el suicidio o la muerte



Herir a otras personas o animales, dañar la propiedad



Cambios importantes en los hábitos alimenticios o de sueño



Pérdida de interés en los amigos o en las cosas que normalmente se disfrutan



Atrasarse en la escuela u obtener calificaciones más bajas.

Fuente: Adolescent mental health (who.int)

Si bien los factores anteriores se refieren a todos los jóvenes, puede haber factores específicos en las familias musulmanas, como las obligaciones religiosas, los valores culturales, las expectativas de los padres, etc., que pueden ser desafiantes pero que los médicos no capacitados en sensibilidad cultural pueden pasar por alto. Lo mejor es ponerse en contacto con un asesor musulmán de salud mental para obtener orientación sobre estos temas. Los problemas de salud mental afectan las relaciones familiares, las amistades, la educación, la capacidad para trabajar, la autoestima, el nivel de confianza y también pueden conducir al abuso de sustancias.

Primeros auxilios de salud mental (MHFA)

MHFA es una "capacitación basada en evidencia que enseña cómo identificar, comprender y responder a los signos de los desafíos de salud mental y abuso de sustancias" (National Council for Mental Wellbeing). Más de 2.6 millones de personas en los EE. UU. están capacitadas en MHFA por más de 15,000 instructores: Primeros auxilios para la salud mental: Consejo Nacional para el Bienestar Mental (thenationalcouncil.org)

MHFA ofrece varios programas, incluido MHFA para jóvenes, y cubre signos y síntomas comunes de salud mental, así como abuso de sustancias, cómo interactuar con alguien en crisis y cómo conectarlo para obtener ayuda. Servicios para familias musulmanas de ICNA Relief, en asociación con Profesionales de la salud de los musulmanes estadounidenses (American Muslim Health Professionals, AMHP), ofrece esta capacitación periódicamente.

Plan de acción de primeros auxilios para la salud mental

Existe un plan de acción utilizado por los proveedores de MHFA para ayudar a los jóvenes en crisis. Se llama ALGEE en forma abreviada y se puede describir como se muestra en la tabla:



A: Evaluar el riesgo de suicidio o daño. Evaluar se refiere a examinar si existe un riesgo de angustia extrema, autolesión/suicidio o daño a otras personas. Si estos signos están presentes, se debe buscar ayuda profesional de inmediato. En casos de sospecha de intento de suicidio, llame al 911. Consulte el manual de MHFA para obtener más información: MHFA 2016, National Council for Behavioral Health.

L: Escuchar sin juzgar. Esto es extremadamente importante, ya que los clientes siempre quieren ser escuchados sin emitir juicios sobre sus situaciones. Hay que darles la oportunidad de hablar libremente para hacer una evaluación adecuada.



G: Dar tranquilidad e información. Esto significa dar al joven apoyo emocional, esperanza e información sobre recursos que pueden ser de ayuda para la persona que sufre.

E: Fomentar la ayuda profesional. Es importante encontrar ayuda profesional, como alguien que esté capacitado para trabajar con clientes que sufren problemas de salud mental. Es probable que haya resultados más rápidos y positivos con este tipo de asistencia.



F: Fomentar la autoayuda y otras estrategias de apoyo. Se debe alentar a los jóvenes a conectarse con su red social de familiares, amigos y grupos de apoyo.

Nota: Si bien ALGEE puede ayudar a evaluar la situación en la que se encuentra un joven, es solo una guía; cada caso es diferente y cuando el joven se encuentra en una crisis profunda o verbaliza pensamientos suicidas, es necesario llamar al número de emergencia, como el 911 o el 988. Vea los detalles sobre ALGEE aquí: *ALGEE: Descubrir juntos los primeros auxilios en salud mental | Emergency Live (emergency-live.com)*

Profesionales de la salud mental

Los profesionales de la salud mental tienen licencia en el estado en el que trabajan. Por lo general, se debe tomar un examen de la junta para obtener una licencia de practicante y algunos practicantes pueden tener licencia en más de un estado. Un título o certificado no califica automáticamente a alguien para ejercer la profesión de salud mental.

Psiquiatras: médico que se especializa en el diagnóstico, la prevención y el tratamiento de trastornos mentales. Los psiquiatras tratan las enfermedades mentales con medicamentos, pero también pueden proporcionar terapia.



Psicólogos: profesionales con grado de doctor (Ph. D o Psy.D). Quienes se especializan en psicología clínica administran e interpretan pruebas de inteligencia, personalidad, aptitud, actitud, evaluación neuropsicológica, inteligencia emocional, etc. Los psicólogos clínicos también pueden diagnosticar las condiciones de los clientes y proporcionar terapias para múltiples problemas conductuales y emocionales. Hay 54 divisiones de psicología y la clínica es una de ellas.



Asesores: un asesor generalmente tiene una maestría en asesoría y se especializa en diferentes áreas de asesoría, incluida la salud mental, el uso de sustancias, el matrimonio y la terapia familiar. Ejemplos de licencia de asesor incluyen LPC (asesor profesional licenciado),

LMFT (terapeuta matrimonial y familiar licenciado) y LCADAC (asesor clínico licenciado sobre abuso de alcohol y drogas).

Trabajadores sociales clínicos: un trabajador social clínico tiene al menos una maestría en trabajo social clínico. Además de evaluar la salud mental de una persona, la gestión de casos y los servicios de defensa, los trabajadores sociales clínicos también utilizan diversas terapias para el tratamiento. La licencia de trabajo social incluye LICSW (trabajador social independiente licenciado), LCSW (trabajador social clínico licenciado) y ACSW (Academia de trabajadores sociales certificados).

Asesores religiosos o pastorales: estos asesores están capacitados para ayudar con una variedad de problemas y su enfoque principal es la crisis de fe, la asesoría matrimonial y familiar, las adicciones o los problemas de salud mental abordados dentro de un contexto espiritual. Algunos imanes obtienen formación formal en asesoría, sin la cual sería ilegal dar asesoría. Algunos imanes también pueden tener credenciales de capellanía islámica.

Tipos de terapia

Es importante conocer los tipos de terapias que existen en la actualidad.

Psicoterapia dinámica experiencial acelerada (AEDP), terapia de aceptación y compromiso (ACT), terapia adleriana, terapia asistida con animales, análisis conductual aplicado (ABA), terapia de arte, terapia basada en el apego (ABT), biblioterapia, biorretroalimentación, terapia de estimulación cerebral, *coaching*, terapia cognitivo-conductual (TCC), terapia de procesamiento cognitivo, terapia de estimulación cognitiva, terapia centrada en la compasión, terapia culturalmente sensible, terapia dialéctica conductual (DBT), terapia ecléctica, terapia centrada en las emociones, terapia asistida por equinos, terapia existencial, terapia experiencial, prevención de exposición y respuesta, terapia de artes expresivas, terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR), terapia de sistemas familiares, terapia forense, terapia gestalt, terapia givens humana, terapia humanista, hipnoterapia, terapia de relaciones Imago, terapia integrativa, terapia de sistemas familiares internos, psicoterapia interpersonal, terapia junguiana.

Terapia matrimonial y familiar, terapia basada en la mentalización, terapia cognitiva basada en la atención plena, entrevista motivacional, terapia multicultural, terapia narrativa, terapia de programación neurolingüística (PNL), neurorealimentación, terapia de interacción padre-hijo (PCIT), terapia centrada en la persona, terapia de juego, psicología positiva, terapia de exposición prolongada, terapia psicoanalítica, terapia psicodinámica, terapia racional emotiva conductual (TREC), terapia de la realidad, terapia relacional, terapia de esquemas, terapia de recuperación social, terapia breve centrada en soluciones, terapia somática, terapia basada en la fuerza, terapia familiar estructural, el método Gottman, terapia transpersonal, terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma.

La mayoría de estas terapias convencionales son de naturaleza secular y pueden no ser adecuadas para algunos clientes musulmanes o personas de otras religiones. En tales casos, lo ideal sería una combinación de intervención moderna y basada en la fe. La religión era un tabú en psicología, pero ha vuelto. Las escuelas de psicología cristiana/asesoría florecieron en todo Estados Unidos y también surgieron institutos o cursos de psicología islámica en muchas partes del mundo (Islamic Psychology Around the Globe. Haque, A. & Rothman, A. International Association of Islamic Psychology, 2021).



Lo anterior no es una lista completa de terapias, ya que hay más de cien tipos que los profesionales de la salud mental pueden utilizar dependiendo de su especialidad. Es importante saber que, al igual que un psiquiatra elegiría el medicamento adecuado para un paciente en función de muchos factores, el psicólogo o asesor también elegiría

la terapia "correcta" o una combinación en función de las necesidades del cliente. Un cliente educado conocería los tipos de terapia y le preguntaría al asesor si puede ofrecer lo que el cliente quiere y un cliente educado también verificaría las credenciales del asesor antes de buscar ayuda.



¿Cuáles son las terapias más comunes?

Las siguientes descripciones son para lectores sin conocimientos de terapias. Se mantienen intencionalmente cortas y se explican en el lenguaje más simple.



Terapia conductual: se basa en el principio de que las conductas se aprenden y se pueden desaprender. Estas técnicas basadas en la evidencia se utilizan para cambiar el comportamiento no deseado a través de principios de recompensas y consecuencias.

Se demostró que es especialmente eficaz para conductas adictivas, manejo de la ira, fobias, trastornos alimentarios, incontinencia, etc.

Terapia cognitiva conductual: es una combinación de modificación del pensamiento y la conducta mediante la comprensión de las conexiones entre los pensamientos, las emociones y las acciones. La TCC se basa en la idea de que una persona tiene dificultades debido a pensamientos y comportamientos defectuosos. Es una de las técnicas más populares utilizadas para tratar la depresión, la ansiedad y otros trastornos psicológicos.

Terapia emotiva racional: se basa en la idea de cómo una persona ve e interpreta los eventos que dan forma a sus comportamientos. El objetivo es sustituir los pensamientos irracionales por otros racionales para mejorar los sentimientos y las conductas. Se utiliza para clientes con depresión, ansiedad, fobias, comportamientos obsesivo-compulsivos, etc.

Terapia cognitiva: se centra en cómo se relacionan los pensamientos y los sentimientos y tiene como objetivo romper los patrones de pensamiento disfuncionales, sustituyéndolos por otros productivos. Se considera más eficaz para la depresión, la ansiedad y otros problemas psicológicos.



Terapia familiar: se centra en los problemas dentro del sistema familiar en los que los miembros intentan comprenderse entre sí, mejorar la comunicación y resolver problemas. Hay varios tipos de terapias familiares.

Terapia grupal: es una terapia en formato grupal que facilita discusiones sobre un tema común a todos los miembros del grupo. Es rentable y se utiliza para el abuso de sustancias, el trastorno de estrés postraumático, la depresión, la ansiedad, el TDAH, etc.

¡Más vale prevenir que curar!

Así como podemos ayudar a prevenir que los jóvenes sufran peligros físicos, también podemos ayudarlos a prevenir problemas de salud mental. Así como los alimentos nutritivos, el ejercicio y las vacunas son las necesidades básicas para una buena salud física, también hay necesidades básicas para una buena salud mental. La primera necesidad básica es saber que los problemas de salud mental existen y afectan negativamente a los jóvenes. Necesitamos revisar la salud mental de los jóvenes de la misma manera que revisamos y tratamos su salud física.

Hablar sobre la salud mental es importante porque:

- Nos permite conectar con los demás, reduciendo los sentimientos de soledad y aislamiento.
- Compartir nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias con los demás nos permite comprendernos mejor a nosotros mismos.
- Permite que la sanación se lleve a cabo gracias al apoyo de los demás.
- Rompe el estigma reduce los pensamientos, sentimientos y creencias negativos sobre las condiciones de salud mental.
- Sienta las bases para que las generaciones futuras se enfrenten a su salud mental y vivan una vida más feliz y saludable en un entorno más tolerante.



Consejos para mejorar el bienestar mental de los jóvenes

- Dar un ambiente hogareño seguro y amoroso
- Dar respeto, cuidado y confianza
- Ayudarlos a sentirse seguros y a relacionarse bien con los demás
- Desarrollar la confianza, la competencia y la autoestima
- Hablar de sus experiencias y sentimientos animándolos y elogiándolos
- Ser justos y coherentes en las expectativas.

Salud mental escolar

Las escuelas públicas en los EE. UU. están equipadas con instalaciones de salud mental y tienen psicólogos y asesores escolares. Por lo general, los jóvenes responden mejor a la evaluación y el tratamiento de la escuela que a la búsqueda de ayuda externa por parte de los padres. Las evaluaciones e intervenciones individualizadas son necesarias para el éxito escolar y las intervenciones tempranas promueven habilidades sociales, emocionales y conductuales positivas para los estudiantes.

Con el creciente número de escuelas islámicas, es esencial que las autoridades escolares proporcionen a los estudiantes acceso a recursos de salud mental y sigan un modelo que apoye el bienestar de los jóvenes. Esto no es posible sin la colaboración de las familias, los maestros y la comunidad.



Cultura y religión

En las culturas musulmanas tradicionales, hablar o buscar ayuda para la salud mental es un estigma para la mayoría de las personas. Hay miembros de la comunidad que creen que los problemas de salud mental pueden surgir al estar lejos de la religión y, por lo tanto, bastaría con la orientación de los imanes locales. Sin embargo, sin orientación profesional, la condición del joven que sufre puede empeorar y, si no se trata a tiempo, el joven puede negarse a recibir más ayuda.

En muchas culturas no occidentales, los problemas psicológicos también se consideran un signo de debilidad y que está dentro del autocontrol de la persona.

Muchas personas también consideran los problemas de salud mental como el destino o una obra del diablo. Tales creencias pueden disuadir a la víctima de consultar a un profesional. En tales casos, la familia o el joven deben consultar a un asesor para una comprensión científica de sus problemas y a un imán para obtener orientación espiritual.



Actitudes de los *baby boomers* frente a los *millennials*

En 2020, Blue Cross Blue Shield (BCBS) realizó una encuesta nacional a sus clientes y descubrió que existe una brecha generacional en los sentimientos sobre la salud mental. En comparación con los *baby boomers*, los *millennials* mostraron una peor salud mental, pero la mayoría (73 %) de los *millennials* creía que la asesoría de salud mental es necesaria en todas las facetas de la vida. BCBS recomienda cinco cosas sobre la salud mental:



Hablemos de salud mental y millennials | Blue Cross Blue Shield (bcbs.com)

¿Qué es el bienestar?

No hay consenso sobre una definición única de bienestar, pero un acuerdo general es que el bienestar incluye emociones y estados de ánimo positivos (por ejemplo, satisfacción, felicidad), la ausencia de emociones negativas (por ejemplo, depresión, ansiedad), la satisfacción con la vida, la realización y el funcionamiento positivo. En términos simples, el bienestar se puede describir como juzgar la vida positivamente y sentirse bien. Investigadores de diferentes disciplinas examinaron diferentes aspectos del bienestar que incluyen los siguientes



- Bienestar físico
- Bienestar económico
- Bienestar social
- Bienestar emocional
- Bienestar psicológico
- Satisfacción con la vida
- Satisfacción específica de cada ámbito
- Participar en actividades y trabajos.

La falta de bienestar en cualquiera de las áreas anteriores debe ser motivo de inquietud y demanda de atención.

Suicidio

El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2013). Representó la pérdida de más de 45,979 vidas estadounidenses en 2020, casi el doble de la cantidad de vidas perdidas por homicidio. Qué buscar | MentalHealth.gov

Hablar de suicidio es un tabú en las sociedades musulmanas. Por lo general, se culpa a la víctima y a su familia por no ser lo suficientemente fuertes para enfrentar sus dificultades. Una carta de investigación reciente de la Dra. Rania Awaad et al. sugirió que, en comparación con los miembros de otros grupos religiosos, los musulmanes estadounidenses tienen el doble de probabilidades de intentar suicidarse (Journal of American Medical Association, 78, 9, 2021). Estos hallazgos fueron cuestionados por otros investigadores, pero el hecho es que existen tendencias suicidas entre todos los jóvenes, incluidos los musulmanes.

Para comprender el suicidio, es esencial conocer las diferencias en la ideación suicida, el plan suicida, el gesto suicida, el intento de suicidio y la muerte suicida porque el resultado de cada comportamiento es diferente.

- Las ideas suicidas son pensamientos o deseos de suicidarse. Los estudios en adolescentes muestran que las personas con ideas suicidas experimentan pensamientos suicidas aproximadamente una vez a la semana.
- El plan suicida es una idea o estrategia seria de cómo una persona se quitaría la vida.
- El gesto suicida es cuando alguien hace creer a otros que intentó suicidarse cuando la persona puede hacerlo para llamar la atención o como un grito de ayuda.



- El intento de suicidio es intentar morir por suicidio.
- La muerte suicida es la muerte por hacerse daño a uno mismo con la intención de morir. Para obtener más información sobre las señales de advertencia y la prevención del suicidio, consulte:
 - Definiciones de términos relacionados con el suicidio; detección del riesgo de suicidio en la atención primaria; NCBI Bookshelf (nih.gov)
 - NIMH: señales de advertencia de suicidio (nih.gov)
 - Prevención del suicidio: HelpGuide.org

Nuestras responsabilidades

Como comunidad:

- Reconocer que la salud mental es una parte esencial de la salud general.
- Las afecciones de salud mental son reales, comunes y tratables, y las personas que experimentan problemas de salud mental merecen apoyo, compasión y atención, no estigma y vergüenza.
- La salud mental no es menos importante que la salud física y eso debe reflejarse en la forma en que comunicamos y priorizamos la salud mental.
- Empoderar a los jóvenes y sus familias para que reconozcan, manejen y aprendan de las emociones difíciles.
- Los jóvenes y las familias deben saber que pedir ayuda es un signo de fortaleza.
- Garantizar que todos los niños tengan acceso a una atención de salud mental de alta calidad, asequible y culturalmente competente.
- La atención debe adaptarse a las etapas de desarrollo y las necesidades de salud de los niños, y estar disponible en las consultas de atención primaria, las escuelas y otros entornos comunitarios.
- Intervenir a tiempo, para que los síntomas emergentes no se conviertan en crisis.
- Apoyar y abogar por la salud mental de los niños y jóvenes en entornos educativos, comunitarios y de cuidado infantil.
- Apoyar la investigación sobre la salud mental de los jóvenes musulmanes.



Como joven:

- Saber que los problemas de salud mental son reales y pueden ser peligrosos si no se abordan de inmediato. Estos problemas son comunes, y los servicios suelen ser gratuitos y están disponibles para todos.
- Si siente algún síntoma, dígaselo a un adulto de confianza que pueda buscar ayuda para usted.
- Involucrarse en actividades grupales que sirvan para el beneficio de los demás. Esto le da a uno mismo un propósito en la vida dirigido a ayudar a la sociedad.
- Ser consciente del uso de las redes sociales y si son útiles para servir a un resultado positivo que cumpla con los objetivos de vida y de ayudar a los demás.

Como padres:

- Ser un buen modelo a seguir cuidando su propia salud mental y física mostrando formas positivas de lidiar con ella y buscar ayuda cuando la necesite.
- Crear un vínculo fuerte y saludable con sus hijos. Dedique tiempo a actividades que sean significativas para ellos, muéstrelas aceptación y amor, felicítelos por las cosas que hacen bien, escuche y comuníquese regularmente sobre todos los temas.
- Animar a los jóvenes a construir relaciones sanas, sociales y seguras con sus compañeros. Supervise la presión de los compañeros de los niños y guíelos enseñándoles sus valores, incluido el compromiso cívico y los deberes hacia los demás.
- Anime a sus hijos a ser voluntarios en lugares que atiendan las necesidades de salud mental de las personas, como hospitales, centros comunitarios, organizaciones sin fines de lucro, para que los jóvenes estén bien informados y sean efectivos en sus comunidades.
- Hablar con los niños sobre el riesgo del alcohol y otras sustancias y cómo pueden obstaculizar la salud, las relaciones familiares y el futuro. Muchos recursos sobre el abuso de sustancias se pueden obtener en línea o en las escuelas.



- Monitorear las señales de advertencia de angustia (enojo, retraimiento, irritabilidad, etc.) y autolesiones. Dígalas a sus hijos que está ahí para ellos y listo para apoyarlos, incluida la búsqueda de ayuda profesional.
- Animar a sus hijos a conocer los factores estresantes de ciertos grupos, como los refugiados, los niños maltratados y afectados por traumas, los huérfanos, y promover la asistencia a los necesitados.¹

Como centros islámicos:

- Organizar foros juveniles sobre salud, educación, lucha contra la discriminación, deportes y actividades recreativas supervisadas, y excursiones.
- Crear grupos de análisis sobre salud mental, debates, tratamiento y mejora de los recursos comunitarios.
- Talleres para padres sobre desarrollo y crianza integral de los niños, programas de salud mental, exámenes de salud mental y educación.
- Animar a los jóvenes a estudiar las profesiones de ayuda, incluida la salud mental, y crear oportunidades de becas.

Como maestros:

- Saber que los niños que enfrentan problemas emocionales o de salud mental tendrán problemas escolares que afectarán las calificaciones y las relaciones con sus compañeros.
- Buscar intervenciones preventivas para los estudiantes, incluyendo formación en habilidades sociales; educación en salud mental para maestros y estudiantes, asesoría de crisis después de un evento traumático y habilidades de manejo del salón de clases.
- Permitir que sus estudiantes analicen eventos preocupantes en la escuela o en la comunidad; animar a los estudiantes a describir verbalmente sus emociones.
- Si la escuela no puede proporcionar consultas de salud mental, presente las inquietudes a la junta escolar.



HOJAS DE ACTIVIDADES PARA LOS JÓVENES

Las actividades se pueden realizar con un joven o un grupo pequeño durante unos 30 minutos. Una pequeña actividad puede tener efectos positivos duraderos.

Sentido de uno mismo

Actividad 1: Lo bueno de mí.

1. ¿Cómo podría la identificación de nuestros buenos hábitos/acciones ayudar con nuestra autopercepción?

2. ¿Cuáles son algunos ejemplos de buenos hábitos, rasgos o acciones?

3. Identifiquemos algunos de ellos en nosotros mismos y clasifiquémoslos del 1 al 5.

1. _____

2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

4. Hablemos de los interesantes.

5. ¿Cómo podemos hacer que los demás se sientan bien consigo mismos?



Actividad 2: Imperfecciones humanas

1. ¿Qué es el perfeccionismo? ¿Quién es el único Ser perfecto en nuestra religión?

2. ¿Encuentras imperfectos algunos de tus rasgos faciales/corporales?

3. Analiza el Ayah, "Ciertamente creamos a la humanidad en el mejor de los moldes". (Corán 95:4)

4. Identifica a un compañero del profeta (Sahaba) al que se le garantizó la Yanna.

5. Enumera las dificultades a las que se enfrentaron los Sahaba, con las que podrían haber sido guiados por el profeta (saw).

6. ¿Fueron perfectos toda su vida? ¿Fallaron? ¿Cómo reaccionaron ante el fracaso?

7. Analiza el hadiz: "Si no cometieras pecado, Alá te eliminaría de la existencia y te reemplazaría por aquellas personas que cometerían pecados y buscaran el perdón de Alá, y Él los perdonaría". Sahih Muslim 2749.

8. Si nuestro Creador no espera que seamos perfectos en nuestras obras, entonces ¿por qué lo esperamos de nosotros mismos? Analiza.

9. ¿Qué es importante hacer a pesar de fallar?

Actividad 3: Redes sociales

1. ¿Cuánto tiempo pasas en las redes sociales?

2. ¿Cómo pueden las redes sociales crear expectativas poco realistas para los adolescentes y niños musulmanes?

3. ¿Cómo se verían las publicaciones realistas en las redes sociales?

4. ¿Cómo pueden los musulmanes distanciarse de los efectos negativos de las redes sociales?



Ansiedad y estrés

Actividad 1: Preocupaciones y afrontamiento

1. ¿Cómo pueden las preocupaciones complicarte la vida?

2. Haz una lista de las cinco principales preocupaciones que tienes ahora.

1. _____

2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

3. ¿Cómo lidiaste con las preocupaciones en el pasado?

4. ¿Cuáles son algunas de las formas en que Alá swt nos tranquilizó acerca de las pruebas en el dunya a través del Corán y el Hadiz?

5. ¡Las preocupaciones son válidas! Pero hay formas de afrontarlas. Hablemos de las formas de afrontamiento (islámicas y científicas).

Actividad 2: Juego de mesa de la ansiedad

1. Divida un grupo en grupos más pequeños formados por dos jóvenes.
2. Cada jugador tira un dado y se mueve a una casilla y analiza cómo puede darles resultados positivos o negativos.



3. El primer jugador en llegar al final con todas las respuestas gana.
4. ¿Qué aprendiste de esto sobre la ansiedad?
5. ¿Qué aprendieron el uno del otro?

Actividad 3: Superar el miedo

1. Habla sobre los pensamientos o situaciones que puedan causarte miedo en la vida.

2. El diálogo interno positivo o las estrategias de afrontamiento pueden reducir los miedos. Analiza.

3. ¿Cuál es tu peor miedo? (Responde una persona).

4. Dos miembros pueden dar sugerencias sobre el diálogo interno positivo o la estrategia de afrontamiento y el primero puede elegir cuál adoptar y por qué.

5. Dar turnos a todos y luego hacer que el grupo decida sobre la mejor idea o estrategia y vote por la ganadora. Analiza por qué la respuesta fue la mejor.

6. ¿Cuáles son algunas formas islámicas de afrontar el miedo? Duas, etc. pueden compararse con el diálogo interno positivo, la recitación incluye la respiración profunda.



El duelo es una emoción fuerte que resulta de las pérdidas, puede ser abrumadora y permanecer durante mucho tiempo afectándonos de diferentes maneras.

Actividad 1: Antes y después

1. ¿Cómo puede el trauma cambiar la vida y la visión del mundo de una persona?

Hagamos un ejercicio para procesar el dolor de perder a un ser querido.

El ser querido que perdí. _____

CÓMO ME SENTÍA CON RESPECTO A MI
SER QUERIDO ANTES DE QUE FALLECIERA

CÓMO ME SENTÍ CON RESPECTO A MI SER
QUERIDO DESPUÉS DE QUE FALLECIÓ

5. ¿Qué sentimientos son los más prominentes y cómo afectan tu vida?
6. ¿Cómo puede ayudar el compartir pensamientos con otras personas en el proceso de duelo?

7. ¿Cómo nos tranquiliza el Islam sobre la pérdida de seres queridos?



Actividad 2: ¡Estamos aquí para ti!

1. Analiza la importancia de obtener apoyo para la persona en duelo.

2. ¿Con quién puedes contar en tu red cercana (3-5 personas)?

3. ¿Por qué elegiste a estas personas?

4. ¿Cuándo las personas elegidas están disponibles para conversar contigo?

5. Analiza alternativas cuando el apoyo no esté disponible.

6. Analiza los recursos en la comunidad y cuándo y cómo buscar ayuda profesional o llamar en caso de emergencia.



Actividad 3: Dejar ir

1. ¿Por qué es difícil perder a un ser querido y dejar ir los recuerdos?

2. Dejar ir no significa que uno tenga que olvidarse por completo del ser querido, pero es parte del proceso de duelo. Vamos a analizar.

3. Imaginemos que sostenemos un globo grande.

a. Imagina llenar el globo con sentimientos, emociones y recuerdos de esa persona. ¡Mira cómo se expande lentamente!

b. Mira el globo de cerca y dile: "Ahora tengo que dejarte ir".

c. Imagínate que se eleva en lo alto del cielo y desaparece lentamente.

d. Cree que lo dejaste ir y siente que la carga se reduce.

4. ¿Cómo se sintió? Puedes probar esta técnica cada vez que te molesten pensamientos o recuerdos negativos.

5. Si te sientes incómodo dejando ir los pensamientos, analiza por qué o por qué no y prueba otras actividades.



Recursos útiles sobre la salud mental de los jóvenes

Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente
www.aacap.org

Instituto de Salud Mental Musulmana
www.muslimmentalhealth.com

Kit de herramientas para la política social y la comprensión de la salud mental de los musulmanes | ISPU

Mental Health America
www.mentalhealthamerica.net

Consortio Musulmán de Salud Mental
Recursos | Consortio Musulmán de Salud Mental (msu.edu)

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales
www.nam1.org

Instituto Nacional de Salud Mental
www.nimh.nih.gov

Recursos de salud mental para musulmanes de la UMMAH
UMMAH Muslim Mental Health Resources.docx (isb.org)
988 Línea de ayuda en caso de suicidio y crisis (número de teléfono nacional de tres dígitos)
Anteriormente, Línea Nacional de Prevención del Suicidio
988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis | Comisión Federal de Comunicaciones (fcc.gov)

Los derechos de autor de las imágenes pertenecen a @ilmspiration

