

**SEA EL QUE
DEMUESTRA
QUE LE IMPORTA.**

**BE THE 1ST
THE 1.COM**

1-800-273-TALK

Diciembre 2019

Si observas o escuchas indicios de que alguien que conoces podría estar pensando en suicidarse, **SÉ LA PERSONA** a quién acudir. No tienes que saber qué decir para decir algo. Estos son algunos consejos que te ayudarán a iniciar la conversación.



SIMPLEMENTE, PREGUNTA

Está bien preguntar: “¿Estás pensando en el suicidio?” Preguntar de esta forma directa y sin prejuicios puede abrir la puerta a una conversación efectiva.



ESCUCHA

No la desestimes ni la juzgues. No hace falta que des consejos. Simplemente, escucha.



ACOMPaña

Acompaña a la persona personalmente o por teléfono. No te comprometas a hacer algo que no puedas lograr. Si no puedes estar con la persona que tiene pensamientos suicidas, habla con ella para averiguar si hay alguien más que quizás pueda ayudar.

RESGUÁRDALA

Si la persona tiene pensamientos suicidas, pregúntale si pensó en cómo lo haría. Luego, ayúdala a que se aisle de la situación o de cualquier cosa que pudiera dañarla.



AYÚDALOS A CONTACTARSE

Busca apoyo. Contacta familiares, amigos, maestros, entrenadores, miembros de la iglesia y ayúdalos a formar una red. Comparte este número.
1-800-273-TALK (8255)



HAZ UN SEGUIMIENTO

Contáctate con regularidad. Continúa mostrando que te importa. Cuenta con un plan en caso de que no puedas contactarlos.



¿No te sientes cómoda contigo misma?

Aunque amamantar reduce el riesgo de sufrir depresión post-parto, muchas mamás todavía experimentan “melancolía de la maternidad” o depresión post-parto.

DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ, PUEDES SENTIRTE SENSIBLE O EXPERIMENTAR CAMBIOS DE HUMOR. ESTAS SENSACIONES DEBERÍAN SER MENORES O DESAPARECER DESPUÉS DE UNA O DOS SEMANAS.

SI COMIENZAS A SENTIRTE QUE NO ERES TÚ MISMA, EXTREMADAMENTE TRISTE, SUMAMENTE CANSADA, DESINTERESADA EN LAS COSAS QUE SOLÍAS DISFRUTAR, O TIENES PENSAMIENTOS PELIGROSOS HACIA TI O TU BEBÉ, LLAMA INMEDIATAMENTE A TU DOCTOR.

Cuéntale a alguien, pide ayuda o busca apoyo.

¡No estás sola!

¡Delicioso y nutritivo!

Papas rellenas a la sureña

Rinde: 4 porciones Tiempo: 5 minutos Cocción: 10 minutos

Ingredientes:

- 2 papas medianas
- 1 taza de frijoles negros en conserva
- 3/4 taza de salsa
- 1 taza de elote
- 1/2 taza de queso en hebras

Instrucciones:

1. Lavar el área de preparación, sus manos y las papas. Escurrir y enjuagar los frijoles.
2. Pinchar 2 o 3 veces cada papa con un tenedor. Cocinar las papas en el microondas durante 5 minutos. Voltar las papas. Cocinar las papas otros 3 a 5 minutos o hasta que las pinche fácilmente con un tenedor. Dejar a un lado.
3. En un tazón apto para microondas, colocar los frijoles, la salsa y el elote. Cocinar en el microondas durante 2 a 3 minutos, mezclando ocasionalmente, hasta que esté caliente.
4. Cortar las papas por la mitad, a lo largo, y aplamarlas con un tenedor. Dividir la mezcla de frijoles entre las cuatro mitades. Colocar el queso por encima y servir caliente.



Receta obtenida de wichealth.org