

MÓDULO

9

# “Hablemos”

## REDUCCIÓN DEL ESTRÉS



### OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

Durante este módulo, los participantes podrán conseguir las siguientes cosas:

- Identificarán los posibles factores de estrés y crisis que pueden sufrir los jóvenes.
- Comprender que unas sólidas habilidades de resolución de problemas y gestión del estrés pueden ayudarles a gestionar el estrés en sus vidas.
- Aprender opciones y recursos informales que puedan ayudar a los jóvenes a hacer frente al estrés.



1-800-RUNAWAY  
1800RUNAWAY.org



## DEFINIR LA CUESTIÓN

El estrés es una parte normal de la experiencia humana, sin embargo, cuando el estrés se acumula o hay un nivel de urgencia añadido al estrés, puede escalar rápidamente hasta convertirse en una crisis. Como sabemos, el cerebro adolescente aún se está desarrollando, y la forma en que los jóvenes se comunican y experimentan el estrés es diferente a la de los adultos.

La National Runaway Safeline (NRS) define una crisis como algo que una persona considera intolerable o inmanejable. Esto variará de una persona a otra, ya que cada individuo tiene diferentes niveles de tolerancia y formas de afrontar la situación. Como organización que presta servicios de crisis a los jóvenes, oímos hablar de una amplia gama de problemas, como una discusión con un amigo o múltiples formas de maltrato. Nuestra investigación ha demostrado que la resolución de conflictos y la resolución de problemas son habilidades muy importantes para prevenir incidentes de fuga.

El módulo 9 pide a los participantes que reflexionen sobre sus experiencias cotidianas y los recursos de que disponen. Los participantes recorrerán un árbol de decisiones de muestra y realizarán una lluvia de ideas sobre las opciones positivas y negativas y sus consecuencias.

## ICONOS

Para más información, consulte el módulo: Introducción.



## ACTIVIDADES DEL MÓDULO



ACTIVIDAD	TIEMPO	METODOLOGÍA
A. Definir e identificar el estrés	25 minutos	Debate/Actividad
B. Habilidades de resolución de problemas	10 minutos	Debate/Actividad
C. Cosas que hacer para afrontar el estrés	10 minutos	Debate/Actividad



Tiempo total necesario: **45 minutos**

## MATERIALES

- Papel para póster o pizarra de tiza/borrado en seco
- Rotuladores o tiza
- Marcadores “10 maneras de lidiar con el estrés” de National Runaway Safeline.



Los marcadores se pueden imprimir directamente desde el sitio web de NRS ([1800RUNAWAY.org](http://1800RUNAWAY.org)) o solicitarse a través del “Formulario de pedido de materiales” en el sitio web de NRS.

- Hoja de trabajo “Estrés + Recursos = Crisis evitada”
- Hoja de trabajo “Formas de reducir el estrés: Habilidades para resolver problemas”
- Hoja de trabajo “Árbol de decisiones”
- Hoja de trabajo “Formas de reducir el estrés: “Habilidades para gestionar el estrés”



Gestión de la ira, el estrés y los traumas + Familias: funciones y responsabilidades



Considere la posibilidad de proyectar la película complementaria, *American Street Kid*.



Póngase en contacto con el especialista en Prevención y participación juvenil de NRS al **773-289-1723** o [prevention@1800RUNAWAY.org](mailto:prevention@1800RUNAWAY.org) para obtener apoyo y asistencia técnica.

## ACTIVIDAD 9A

### DEFINIR E IDENTIFICAR EL ESTRÉS



25 minutos

**INTRODUZCA** definir e identificar el estrés.

**AFIRMACIÓN** Hablemos de algunas palabras y sus significados que utilizaremos en esta sesión. Es importante que lo hagamos, porque estos términos pueden significar cosas diferentes para cada uno de nosotros. El estrés es esa sensación de dificultad o preocupación, y un factor estresante es la persona, lugar, cosa o acontecimiento que provoca estrés. Una crisis es cualquier situación en la que el estrés se vuelve intolerable o inmanejable.

Cuando nos encontramos en un momento de gran estrés, o cuando percibimos una amenaza, nuestro cerebro y nuestro cuerpo actúan instintivamente para protegernos utilizando un conjunto de respuestas de supervivencia que se han desarrollado a lo largo de millones de años. Estas reacciones al estrés se denominan lucha (es decir, la forma que tiene tu cuerpo de enfrentarse agresivamente a cualquier amenaza percibida), huida (es decir, que tu cuerpo te insta a huir del peligro), congelación (es decir, la incapacidad de tu cuerpo para moverse o actuar contra una amenaza) y adormecimiento (es decir, la respuesta de estrés de tu cuerpo es intentar complacer a alguien para evitar conflictos). Se inician en una parte del cerebro llamada amígdala. Esta parte del cerebro es como una alarma, y siempre está comprobando que estamos a salvo. Cuando nos sentimos preocupados, estresados o asustados, se enciende la alarma; no pensamos con la misma claridad y nuestro cuerpo reacciona instintivamente. Cuando la alarma le dice a nuestro cuerpo que “luche”, puede que nos volvamos más discutidores, levantemos la voz o incluso sintamos cómo se tensan nuestros músculos. Cuando nuestro cuerpo entra en “huida” puede sentir que necesita huir o abandonar la situación, le cuesta quedarse quieto o siente los latidos de su corazón. Cuando una persona está “congelada”, puede sentirse desconectada de sí misma, distante o fuera de sí. Si alguien vive una situación peligrosa o estresante durante mucho tiempo, la alarma podría volverse hiperactiva y percibir estrés o peligro incluso después de que haya pasado la crisis.

**PREGUNTE** ¿Cuándo puede ser beneficioso el estrés para nuestro bienestar?

**DEBATE** sobre las respuestas. Por ejemplo, en caso de emergencia, como un incendio doméstico o un accidente de coche.

**PREGUNTE** ¿Cuándo puede el estrés ser peligroso para nuestra salud?

**DEBATE** sobre las respuestas. Algunos ejemplos son las discusiones en las que alguien se descontrola o está constantemente preocupado por posibles amenazas o abusos.

**AFIRMACIÓN** Sentirse estresado durante un largo periodo de tiempo puede ser negativo para nuestro bienestar general, y puede estar relacionado con enfermedades mentales, cardiopatías, hipertensión arterial y otras afecciones físicas. En nuestra vida cotidiana, el estrés puede dificultar incluso las tareas más rutinarias.

ACTIVIDAD 9A →



1-800-RUNAWAY



1800RUNAWAY.org

Cuando nuestro cuerpo experimenta un trauma o una gran cantidad de estrés, estos factores estresantes (aunque sean leves, como un olor, un sonido o un lugar) pueden desencadenar una respuesta de estrés muy intensa.

Un recurso es una persona, lugar o cosa que proporciona apoyo o ayuda para controlar el estrés o reducir los factores estresantes que causan esa sensación.

**PREGUNTE** ¿Cuáles son algunos de los factores estresantes que pueden encontrarse en la vida de un joven?

**ESCRIBA** las respuestas de los participantes en un trozo de cartulina o en una pizarra de tiza o de borrado en seco. Las respuestas podrían incluir:

- Malos tratos
- Adicción
- Familias mixtas
- Acoso escolar
- Violencia comunitaria
- Muerte
- Divorcio
- Violencia doméstica
- Amigos
- Inseguridad en la vivienda
- Enfermedad o muerte
- Dinero
- Negligencia
- Padres que se vuelven a casar
- Presión de grupo
- Embarazo/paternidad
- Relaciones románticas
- Escuela/Educación
- Agresión o acoso sexual
- Implicación de los sistemas
- Desempleo

**PREGUNTE** ¿Cómo pueden estos factores de estrés hacerle sentir a alguien? ¿Qué ocurre si alguien experimenta más de uno de estos factores de estrés en su vida?

**DEBATE** sobre las respuestas.

**AFIRMACIÓN** A veces tenemos acontecimientos estresantes en nuestra vida que podemos controlar, y a veces nuestros factores estresantes suceden independientemente de nosotros. Cuando el estrés se vuelve abrumador y no hay recursos disponibles para ayudar a gestionar o cambiar una situación, puede producirse una crisis. Si recordamos lo que aprendimos sobre nuestro cerebro cuando sentimos un alto nivel de estrés, la alarma se enciende, no pensamos con la misma claridad y nuestro cuerpo reacciona de forma instintiva e impulsiva. Esta reacción nos ayuda a identificar los factores estresantes que nos están llevando al punto de crisis y los recursos de que disponemos para gestionarlos.

**ENTREGUE** Hojas de trabajo “Estrés + Recursos = Crisis Evitada”.

**PREGUNTE** En la categoría de jóvenes, ¿qué acontecimientos o sentimientos experimenta la mayoría de los jóvenes? También se conoce como “época de primeras veces”, (por ejemplo, la primera vez que se conduce, la primera cita y el primer trabajo).

**DISCUTA** las respuestas. Si has recreado el gráfico, rellena la columna “Jóvenes” con las respuestas de los participantes. Las respuestas podrían incluir:

- Adicción
- Ser independiente
- Acoso escolar
- Toque de queda
- Citas
- Hacer tareas domésticas
- Rendir bien en la escuela
- Educación vial
- Peleas con los padres
- Primer trabajo
- Tener amigos
- Dinero
- Presión social
- Embarazo/paternidad
- Desempleo
- Querer más libertad
- Querer encajar

**PREGUNTE** ¿A qué factores de estrés se enfrentan a menudo los jóvenes? Pueden ser las suyas propias o las de algún conocido. Además, recuerden que un factor estresante puede ser un acontecimiento que experimenta un amigo o un familiar pero que le afectan.

**DEBATE** sobre las respuestas. Si has recreado el gráfico, rellena la columna “Estrés” con las respuestas de los participantes. Las respuestas podrían incluir:

- Malos tratos
- Adicción
- Familias mixtas
- Acoso escolar
- Violencia comunitaria
- Fallecimiento
- Divorcio
- Violencia doméstica
- Amigos
- Inseguridad en la vivienda o preocupación sobre un lugar donde alojarse
- Enfermedad o fallecimiento
- Implicación del sistema judicial
- Dinero
- Negligencia
- Padres que se vuelven a casar
- Presión de grupo
- Embarazo/paternidad
- Relaciones sentimentales
- Escuela
- Agresión o acoso sexual
- ETS
- Desempleo

**PREGUNTE** ¿Qué puede ocurrir cuando alguien se siente abrumado y no sabe a quién pedir ayuda?

**DEBATE** sobre las respuestas. Si has recreado el gráfico, rellena la columna “Crisis” con las respuestas de los participantes. Las respuestas podrían incluir:

- Ansiedad
- Depresión
- Abandono escolar
- Consumo de drogas o adicción
- Trastorno alimentario
- Participación en bandas
- Mudanza
- Problemas en la escuela
- Fugas
- Autolesiones
- Autoaislamiento
- Robar
- Pensamientos suicidas

**PREGUNTE** ¿Qué recursos o personas podrían ayudar a alguien en una crisis?

**DEBATE** sobre las respuestas. Las respuestas podrían incluir:

- Entrenadores
- Centros comunitarios
- Doctores
- Familia
- Amigos
- Líneas directas
- Abogados
- National Runaway Safeline
- Vecinos
- Lugar seguro
- Consejeros escolares
- Servicios sociales
- Trabajadores sociales
- Deportes
- Profesores
- Terapeuta

**AFIRMACIÓN** Algunos acontecimientos de la vida pueden ser más estresantes que otros, y el grado de estrés que experimentas puede depender de tus cualidades únicas.

En la mayoría de los casos, la decisión de fugarse no surge “de la nada”. Es decir, los jóvenes que deciden fugarse suelen enfrentarse a una serie de acontecimientos estresantes que les llevan a tomar esa decisión. Debemos recordar que los jóvenes se fugan por diversos motivos. Sin embargo, en cada momento de una situación estresante, hay recursos disponibles. Si utilizamos nuestros recursos adecuadamente, podremos evitar una crisis.

El gráfico muestra que tenemos muchos recursos en los que apoyarnos durante la situación de estrés.

Recuerda que en cualquier momento durante una situación estresante, puedes llamar o enviar un mensaje de texto a la National Runaway Safeline al 1-800-RUNAWAY o chatear en 1800RUNAWAY.org y hablar sobre lo que te está estresando.

**PREGUNTE** ¿Tiene alguna pregunta o comentario?

**DEBATE** sobre las respuestas.

ESTRÉS + RECURSOS = CRISIS EVITADA

Piensa si los recursos podrían ayudarte a evitar una crisis.

Instrucciones:

**Primer paso:** En la categoría Jóvenes, enumera los acontecimientos/sentimientos que experimentan todos los jóvenes.

**Segundo paso:** En la categoría Estrés, enumera los factores estresantes que sufren algunos jóvenes.

**Tercer paso:** En Crisis, enumera lo que puede ocurrir cuando los jóvenes se sienten abrumados.

**Cuarto paso:** En la categoría Recursos/Apoyo, enumera los recursos o personas en los que podría confiar un joven para obtener ayuda.

**Quinto paso:** Discute las preguntas. ¿Pueden los recursos ayudar a los jóvenes a evitar una crisis? ¿Cómo?

ADOLESCENTES	ESTRÉS	CRISIS



RECURSOS/APOYO



## ACTIVIDAD 9B

### HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



10 minutos

**ENTREGUE** Hojas de trabajo “Formas de reducir tu estrés: Habilidades para resolver problemas”.

**INTRODUCE** habilidades de resolución de problemas.

**AFIRMACIÓN** Es importante conocer tus límites. Hay cosas que puedes controlar, como a ti mismo y tus reacciones. Hay cosas en las que sólo puedes influir, como en otras personas. Y hay algunos asuntos que escapan a tu poder de control o influencia, como el divorcio de los padres.

**PREGUNTE** ¿Quién tiene un ejemplo de una situación o asunto que NO PUEDA controlar?

**DEBATE** sobre las respuestas.

**PREGUNTE** ¿Quién tiene un ejemplo de una situación que PUEDA controlar?

**DEBATE** sobre las respuestas.

**ENTREGUE** Hojas de trabajo “Árbol de decisiones”.

**AFIRMACIÓN** Como dice el folleto, vamos a aprender a utilizar un árbol de decisiones para ayudarnos a trazar las opciones y consecuencias de cualquier problema.

**LEA** las instrucciones a los participantes.

**AFIRMACIÓN** En primer lugar, queremos declarar el factor estresante en su raíz. Luego, por cada forma distinta en que podría resolverse el problema, ya sea de forma positiva o negativa, de manera sana o no saludable, creamos una rama. En cada una de ellas, exponemos los pros, los contras y las consecuencias de cada posible solución. Para ello, utiliza distintas ramas más pequeñas conectadas a la rama mayor. El objetivo de un árbol de decisiones es ver todas las opciones y consecuencias posibles expuestas en una hoja de papel, lo que puede ayudarnos a tomar la mejor decisión.



**DIBUJE** un árbol de decisión. Utilizando el ejemplo, haga un árbol de decisiones en papel de póster o en una pizarra de tiza/secante.

Dibuje una figura que se parezca al tronco de un árbol con las raíces enterradas en el suelo. Anime a los participantes a encontrar una solución al problema que les presente, así como los pros y los contras de la solución. Pida que los participantes consideren las consecuencias de cada pro y contra.

Puede ampliar previamente el árbol de decisiones del folleto y colocarlo en la sala.

### PROS

Evitar el problema  
(HOJA)

### CONTRAS

Echaremos de menos a papá  
(HOJA)

### SOLUCIÓN

Fugarse  
(RAMA)

### PROS

Puede mejorar la situación y permite que se escuchen los sentimientos  
(HOJA)

### CONTRAS

Puede empeorar las cosas  
(HOJA)

### SOLUCIÓN

Quédate a hablar con papá  
(RAMA)

### PROS

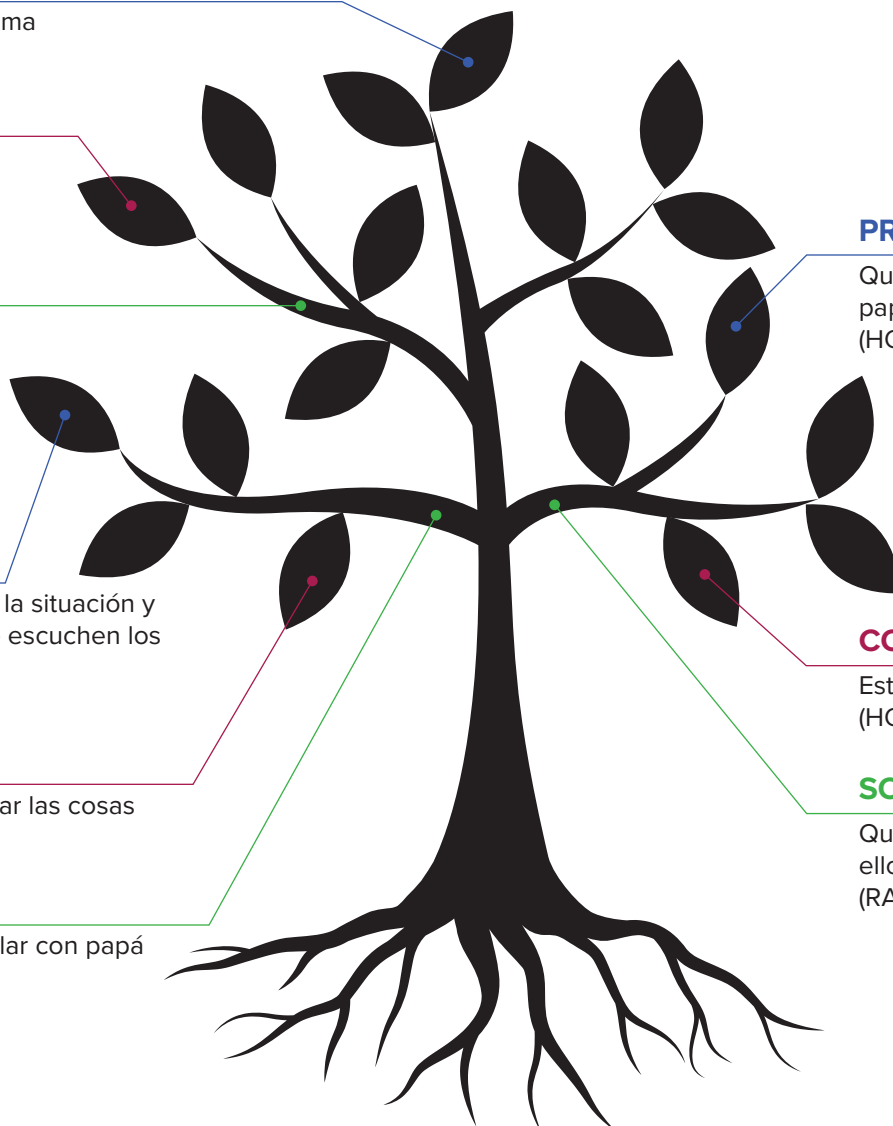
Quedarse con papá  
(HOJA)

### CONTRAS

Estar estresado  
(HOJA)

### SOLUCIÓN

Quédate y trata con ellos  
(RAMA)



**PROBLEMA:** Peleas con papá sobre madrastra y sus hijos

**AFIRMACIÓN** Veamos un ejemplo de cómo trazar un problema utilizando el árbol de decisión antes de trazar el suyo propio. Digamos que tengo 13 años y estoy estresado por pelearme con mi padre a causa de su nueva mujer y sus hijos. Así que el problema que me está estresando es que no sé cómo decirle a mi padre que no me gustan mi nueva madrastra y sus hijos. Este problema debería escribirse en la raíz de mi árbol de decisión.

**PREGUNTE** ¿Cuál es la posible solución a mi problema?

**DIBUJE** una rama del tronco del árbol.

**PREGUNTE** ¿Cuáles son los pros, los contras y las consecuencias de esta solución?

**DIBUJE** ramas adicionales de la rama solución.

**CONTINÚE** dibujando las ramas de la solución y sus ramas adicionales.

**AFIRMACIÓN** Ahora me gustaría que dedicaras unos minutos a crear tus propios árboles. Puedes añadir más ramas si las necesitas.

**CONCEDA** A los participantes de 3-4 minutos para que expongan su propio problema o el de alguien que conozcan. Anime a los participantes a añadir más ramas a sus árboles según sea necesario y haga hincapié en que sus árboles deben ser lo más densos posible.

**PREGUNTE** ¿Quién quiere compartir su árbol de decisiones? Esto es totalmente voluntario. Y debemos recordar la importancia de mantener la confidencialidad de los árboles. Lo que se comparte aquí se queda aquí.

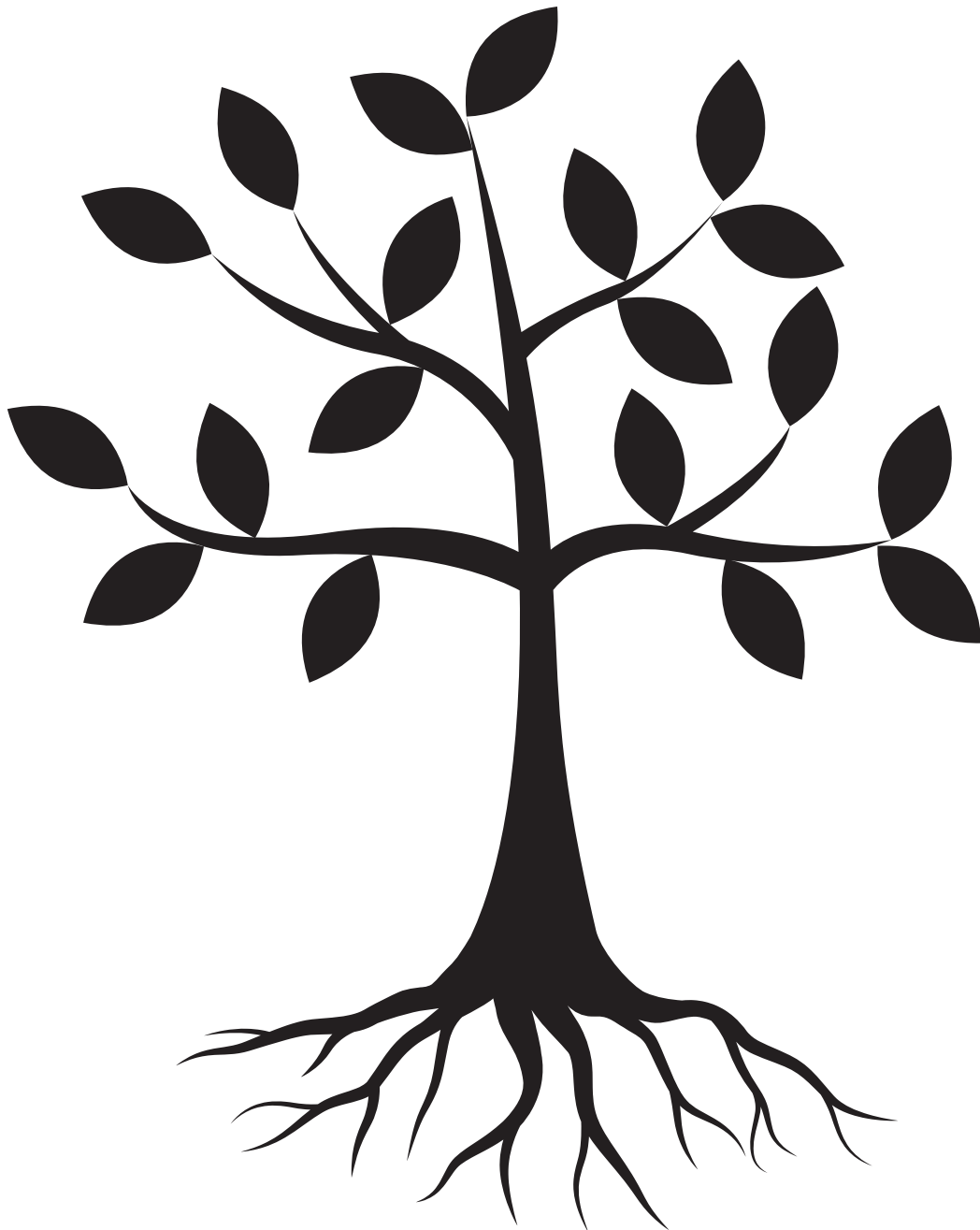
**CONCEDA** entre 3 y 5 minutos para que los participantes compartan sus árboles. Reforzar la importancia de la confidencialidad.

**PREGUNTE** ¿Tiene alguna pregunta o comentario?

**DEBATE** sobre las respuestas.

## ÁRBOL DE DECISIONES

**Instrucciones:** Plantea el problema en su raíz. Crea una rama por cada forma distinta de resolver el problema. En cada una de ellas, exponemos los pros, los contras y las consecuencias de cada posible solución. Utiliza el árbol que aparece a continuación como guía para comenzar tu árbol de decisión.



**PROBLEMA:**

## ACTIVIDAD 9C

### COSAS QUE HACER PARA AFRONTAR EL ESTRÉS



10 minutos

**INTRODUZCA** las habilidades para afrontar el estrés.

**AFIRMACIÓN** El estrés proviene de todos los ámbitos de la vida de un joven. Algunos jóvenes pueden aprender a controlar su estrés participando en diversas actividades o aprendiendo mecanismos de afrontamiento. Los mecanismos de afrontamiento son formas de gestionar algo estresante o difícil. Por ejemplo, algunas personas pueden lidiar con el estrés escribiendo un blog o un diario, mientras que otras pueden optar por hacer ejercicio. Además de aprender mecanismos útiles para afrontar los problemas, todos podemos beneficiarnos de practicar ejercicios de resolución de problemas para gestionar el estrés. Durante los próximos minutos, hablaremos sobre las habilidades para manejar el estrés.

Todo el mundo sufre agotamiento de vez en cuando. Vamos a hablar de cuatro actividades diferentes que pueden ayudarte a sentirte mejor cuando estés deprimido. Estas actividades corresponden a cuatro necesidades básicas del ser humano, que son vivir, aprender, amar y dejar un legado.

**ENTREGUE** Hojas de trabajo “Formas de reducir tu estrés: Hojas de trabajo “Habilidades para gestionar el estrés”

**LEA** las hojas de trabajo a los participantes.

**DIVIDA** A los participantes en cuatro grupos.

**ASIGNE** una de las cuatro áreas de actividad a cada grupo. Un grupo hará una lluvia de ideas sobre “Vivir” y dará ejemplos de actividades físicas que pueden reducir el estrés. Otro grupo hará una lluvia de ideas sobre “Aprender”, “Amar” y “Dejar un legado”.

**DISTRIBUYA** los marcadores y una hoja de cartulina a cada grupo.

**AFIRMACIÓN** Ahora me gustaría que cada grupo titulara su póster según el tema que se les ha asignado. A continuación, enumera las actividades relacionadas con ese tema que pueden realizar las personas para reducir el estrés. ¡Sé creativo!

**MONITOREAR** la actividad. Las ideas para cada tema incluyen:

- Vivir = Actividades físicas (Grupo 1) - Salir a correr o hacer estiramientos
- Aprender = Actividades mentales (Grupo 2) - Leer un libro o visitar una biblioteca
- Amar = Actividades sociales y emocionales (Grupo 3) - Hablar con amigos, dibujar, o escribir un poema o un rap
- Dejar un legado = Actividades espirituales (Grupo 4) - Meditación o voluntariado



Las actividades espirituales no tienen por qué ser religiosas. Algunas personas consideran que dar un paseo, relajarse en un velero durante la puesta de sol o hacer voluntariado es espiritual.



**CONCEDA** 3-4 minutos para que los grupos aporten ideas y creen sus carteles.

**AFIRMACIÓN** Ahora me gustaría que una persona de cada grupo presentara las ideas de su grupo.

**CONCEDA** 4-5 minutos para que cada grupo presente sus ideas.

**PIDA** que cada participante rellene los ejemplos en los espacios en blanco de su hoja de trabajo.

**AFIRMACIÓN** ¡Eso fue genial! Aprendimos a gestionar el estrés compartiendo ideas sobre cómo asegurarnos de que satisfacemos nuestras cuatro necesidades básicas. Ahora todos han escrito algunas cosas que recordarán la próxima vez que se sientan estresados o tengan un problema.

Aquí tienes un recurso más sobre cómo lidiar con el estrés. Siempre puedes llamar o enviar un mensaje de texto al 1-800-RUNAWAY y hablar con alguien en la línea directa las 24 horas del día o utilizar sus servicios en línea en [1800RUNAWAY.org](https://1800RUNAWAY.org).

**REPARTA** Marcadores “10 maneras de afrontar el estrés”.

**PREGUNTE** ¿Tiene alguna pregunta o comentario?

**DEBATE** sobre las respuestas.

# FORMAS DE REDUCIR EL ESTRÉS

## HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Aprender límites:

- Lo que puedes controlar — **TU MISMO**.  
→ Por ejemplo, las decisiones que tomas.
- En lo que puedes influir — **A OTROS**.  
→ Por ejemplo, animar a los demás a llevar una vida sana y fomentar las relaciones saludables.
- Lo que está fuera de tu control.  
→ Por ejemplo, dificultades económicas y tensiones en el hogar.

Utiliza un árbol de decisiones para trazar las opciones y consecuencias de cualquier factor estresante que pueda haber en tu vida. Esto te ayudará a tomar una decisión informada al exponer todas tus opciones y consecuencias en una sola hoja de papel.

## HABILIDADES DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

Todo el mundo se siente agotado de vez en cuando. Para sentirte mejor, prueba actividades en alguna de estas áreas:

VIVIR = ACTIVIDADES FÍSICAS	APRENDER = ACTIVIDADES MENTALES	AMAR = ACTIVIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES	DEJAR UN LEGADO = ACTIVIDADES ESPIRITUALES

## ACTIVIDAD 9

### RESUMEN

- AFIRMACIÓN**
- El estrés es un estado de dificultad o preocupación.
  - Todo el mundo sufre por estrés de vez en cuando.
  - En determinadas circunstancias, el estrés puede ser beneficioso.
  - Sentirse estresado durante períodos prolongados o en situaciones en las que no es necesario tener respuestas estresantes no es saludable.
  - Un factor estresante es la persona, lugar, cosa o acontecimiento que provoca estrés.
  - Un recurso es una persona, lugar o cosa que proporciona apoyo o ayuda.
  - Una crisis es cualquier situación que una persona considera intolerable o inmanejable.
  - Todo el mundo tiene factores estresantes y recursos. El equilibrio de los dos es la clave.
  - Cuando las personas se sienten abrumadas y no saben a quién acudir en busca de ayuda, pueden adoptar comportamientos negativos o destructivos.
  - Un árbol de decisión nos permite ver todas las opciones y consecuencias posibles y puede ayudarnos a tomar la mejor decisión.
  - Los mecanismos de afrontamiento son formas de gestionar algo estresante o difícil en nuestras vidas.
  - Las actividades que te ayudarán a sentirte mejor cuando estés deprimido se corresponden con cuatro necesidades humanas básicas: vivir, aprender, amar y dejar un legado.



## FOLLETOS Y HOJAS DE TRABAJO

- A. Estrés + Recursos = Crisis evitada
- B. Formas de reducir el estrés: Habilidades de resolución de problemas
- C. Árbol de decisiones
- D. Formas de reducir el estrés: Habilidades de gestión del estrés

## REFERENCIAS

National Runaway Switchboard. (2001). *Runaway prevention curriculum for classroom and community educators*. Chicago, IL: NRS. [Programa de prevención de fugas para el salón de clases y la comunidad de educadores. Chicago, IL: NRS].

## RECURSOS

La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP) se dedica a comprender y prevenir el suicidio a través de la investigación, la educación y la defensa (<http://www.afsp.org/>).

KidsHealth es un sitio web que ofrece información sanitaria aprobada por médicos sobre los niños desde antes de nacer hasta la adolescencia. KidsHealth tiene áreas separadas para niños, adultos jóvenes y padres, cada una con su propio diseño, contenido adecuado a la edad y tono (<http://kidshealth.org/>).

El National Runaway Safeline (NRS) trabaja para mantener a salvo y fuera de las calles a los jóvenes fugados, sin hogar y en situación de riesgo de Estados Unidos. El NRS gestiona la línea directa 1-800-RUNAWAY (llamada y texto) y los servicios en línea 1800RUNAWAY.org, que incluyen chat en directo, correo electrónico y foros. El NRS ofrece a jóvenes y familias en crisis apoyo y acceso a recursos 24 horas al día, los 365 días del año (<https://www.1800RUNAWAY.org>).