

AYUDANDO A ALGUIEN EN PELIGRO



RECONOZCA COMPORTAMIENTO INUSUAL

¿Ve algún comportamiento que puede estar fuera de carácter o inusual para alguien? La intervención temprana juega un papel clave en el apoyo a los desafíos de salud mental.

RESPONDA CON PREOCUPACIÓN Y EMPATÍA

El lenguaje sin prejuicios y de apoyo incluye:

- “Me he dado cuenta ...”
- “Estoy preocupado/a ...”
- “Escucho lo que estás diciendo ...”
- “¿Cómo puedo ayudarte a ...”

REFIERA A LA PERSONA A LOS RECURSOS DISPONIBLES

El lenguaje sin prejuicios y de apoyo incluye:

- “¿Qué necesitas para ...”
- “¿Puedo sugerir ...”
- “El sitio web de uOttawa Wellness [Bienestar] tiene muchos recursos. Miremos juntos ...”

RIESGO ALTO DE DAÑO

Comportamiento violento, destructivo, dañino, agresivo o amenazante para sí mismo o para otros.

Esto es una emergencia.

uOttawa Servicios de protección, 24/7:

613-562-5411

Fuera del Campus
Servicios de emergencia, 24/7:
911

RIESGO MODERADO DE DAÑO

Cambios en la apariencia personal e higiene, estado de ánimo bajo, evitación de personas, preocupación de uso de sustancias, pensamiento desorganizado, expresiones de desesperanza, o referencias al suicidio.

Estudiantes (Good2Talk), 24/7:

1-866-925-5454

Programa de asistencia para empleados y familias (EFAP, por su sigla en inglés), 24/7:

1-844-880-9142

RIESGO BAJO DE DAÑO

Dificultad con los estudios, problemas familiares o de relación, condiciones crónicas de salud, dificultad para concentrarse, problemas para dormir, aumento de conflicto interpersonal.

Para todos los servicios y muchos más recursos

uOttawa.ca/wellness



AYUDÁNDOSE A SÍ MISMO CUANDO ESTÁ EN PELIGRO



RECONOZCA ¿Has notado comportamientos o sentimientos inusuales?

RIESGO ALTO DE DAÑO

¿Piensas con frecuencia en dañarte a ti mismo o consideras seriamente el suicidio?

¿Te estás perdiendo la mayoría de tus clases o trabajo?

RIESGO MODERADO DE DAÑO

¿Estás evitando familiares, compañeros de trabajo y amigos, o te sientes aislado?

¿Has dejado de cuidarte a ti mismo o a tu higiene personal?

¿Ha sucedido algo inesperado en tu vida, como una muerte o un accidente?

¿Estás tomando sustancias, como drogas o alcohol para sobrellevar?

RIESGO BAJO DE DAÑO

¿Te sientes abrumado en tus estudios o tu trabajo?

¿Tienes problemas familiares o de relación?

¿Tienes dificultades para concentrarte o para dormir?

RESPONDA Contacte a la comunidad de uOttawa

La comunidad de uOttawa tiene los recursos para ayudar. ¿Qué te funciona ahora?

ESTUDIANTES	EMPLEADOS
Ayuda 24/7	
<ul style="list-style-type: none">• Good2Talk, línea de ayuda estudiantil bilingüe 24/7 - 1-866-925-5454• Plan de Salud Pregrado (UOSU) - 1-844-741-6389• Plan de Salud Postgrado (GSAED) - 1-855-649-8641	<ul style="list-style-type: none">• Programa de asistencia para empleados y familias (EFAP) - 1-844-880-9142• Línea de crisis - 613-722-6914 ou 1-866-996-0991
Hablar con alguien en persona	
<p>Asesoramiento: Sin cita previa, o elija una cita en línea que más le convenga en sass.uOttawa.ca/en/personal o llamando al 613-562-5200.</p> <ul style="list-style-type: none">• El equipo de Servicios de Atención está allí para ayudar a los estudiantes que enfrentan dificultades que afectan sus estudios académicos, así que por favor considere comunicarse con ellos de manera confidencial sobre sus necesidades particulares.	<ul style="list-style-type: none">• Reserve una cita a través del EFAP al 1-844-880-9142.• Asuntos de salud relacionados con el trabajo, comuníquese con el Sector de Salud y Bienestar, de Recursos Humanos al 613-562-5800 ext.: 1473• Plan de Salud Manulife Los empleados elegibles pueden recibir reembolso por los gastos relacionados a profesionales de salud elegibles, vea la sección 'My Info' del sitio web de Recursos Humanos para mayor información sobre los beneficios.
<p>Si necesita asistencia médica, consulte con su médico o profesional de salud. El Equipo de Salud Familiar del Servicio de Salud de la Universidad de Ottawa está disponible en el campus. Visite la clínica sin cita previa o llame para hacer una cita con un médico de familia o una enfermera practicante: 613-564-3950</p>	
<p>Si en cualquier momento corre el riesgo inmediato de lastimarse a sí mismo o a otros, en el campus llame a Protección al 613-562-5411, o fuera del campus llame a Servicios de Emergencia al 911</p>	

REFIERA Conozca los numerosos apoyos disponibles para ayudar

uOttawa.ca/wellness



uOttawa