



LAUSD UNIFIED

Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles
División de Servicios Médicos
Servicios de Bienestar y Salud Mental para Estudiantes
Salud Mental Escolar

*Esta información es proporcionada por
el Distrito Escolar de Los Ángeles.*



Concientización sobre la prevención del suicidio para padres/cuidadores

El **suicidio** es un problema cada vez más grave que enfrentan los adolescentes hoy en día y que cobra un precio enorme en sus familias, amigos, compañeros de clase, compañeros de trabajo y comunidades. La prevención del suicidio es el esfuerzo colectivo de todos (estudiantes y adultos) con el objetivo de capacitar a los jóvenes para que conozcan las señales y se acerquen a un adulto de confianza. Juntos, si decimos algo, podemos evitar que alguien acabe con su propia vida.

Señales de Advertencia

Las señales de advertencia son comportamientos observables que pueden indicar la presencia de pensamientos suicidas. Podrían considerarse “gritos de ayuda” o “invitaciones a intervenir”. Estas señales de alerta señalan la necesidad de preguntar directamente si el individuo tiene pensamientos suicidas. De ser así, serán necesarias estrategias de prevención del suicidio.

- Sentimientos de tristeza, desesperanza, impotencia.
- Cambios significativos en el comportamiento, apariencia, pensamientos y/o sentimientos.
- Retraimiento social y aislamiento
- Amenazas de suicidio (directas e indirectas)
- Notas y planes de suicidio.
- Historia de ideación/comportamiento suicida
- Comportamiento autolesivo
- Preocupación por la muerte
- Hacer los arreglos finales (por ejemplo, regalar posesiones preciadas, publicar planes en las redes sociales, enviar mensajes de texto a amigos)

Factores de Riesgo

Si bien el camino que conduce a la conducta suicida es largo y complejo y no existe un “perfil” que prediga la conducta suicida con certeza, existen ciertos factores de riesgo asociados con un mayor riesgo de suicidio. De forma aislada, estos factores no son signos de pensamientos suicidas. Sin embargo, cuando están presentes indican la necesidad de estar atentos a las señales de advertencia de suicidio.



- Acceso a medios (por ejemplo, armas de fuego, cuchillos, medicamentos)
- Factores estresantes (p. ej., pérdida, relaciones con pares, escuela, problemas de identidad de género)
- Historial de depresión, enfermedad mental o abuso de sustancias/alcohol.
- Historia de suicidio en la familia o de un amigo cercano.
- Historia de enfermedad mental en la familia.

Comprender el Suicidio: Mitos y Hechos

Para comprender por qué las personas se suicidan y por qué tantas otras intentan quitarse la vida, es importante conocer algunos de los hechos sobre el suicidio.

Mito: *el suicidio no se puede prevenir. Si alguien está decidido a quitarse la vida, no hay nada que se pueda hacer para detenerlo.*

Hecho: El suicidio se puede prevenir. La gran mayoría de las personas que contemplan el suicidio en realidad no quieren morir. Buscan poner fin al intenso dolor físico o mental. La mayoría tiene una enfermedad mental. Las intervenciones pueden salvar vidas.

Mito: *Preguntarle a alguien si está pensando en suicidarse le traerá la idea a la cabeza y hará que actúe en consecuencia.*

Hecho: Cuando alguien que conoce está en crisis o deprimido, preguntarle si está pensando en suicidarse puede ser de gran ayuda. Al brindarle a una persona la oportunidad de abrirse y compartir sus problemas, puede ayudar a aliviar su dolor y encontrar soluciones.

Mito: *Alguien que hace amenazas suicidas en realidad no lo hará, solo busca atención.*

Hecho: Aquellos que hablan sobre suicidio o expresan pensamientos sobre querer morir, corren el riesgo de suicidarse y necesitan su atención. La mayoría de las personas que mueren por suicidio dan alguna indicación o advertencia. Tome en serio todas las amenazas de suicidio. Incluso si piensas que simplemente están “pidiendo ayuda a gritos” (en realidad es un grito de ayuda), entonces ayuda.

Mito: *Es fácil para los padres/cuidadores saber cuándo su hijo muestra signos de conducta suicida.*

Hecho: Desafortunadamente, las investigaciones muestran que este no es el caso en un porcentaje sorprendentemente grande de familias. Esto ilustra la importancia de que los padres/cuidadores estén atentos a las señales de advertencia y los factores de riesgo; hacer preguntas directas; y esté abierto a la conversación.

Recursos

Para consultas, comuníquese con la Línea de Recursos de Bienestar Familiar y Estudiantil del LAUSD al (213) 241-3840.

INFORMACIÓN DE EMERGENCIA /

Servicios fuera del horario

Si necesita ayuda INMEDIATA, llame al 911

Para una emergencia psiquiátrica, comuníquese con el Centro ACCESS del Departamento de Salud Mental al (800) 854-7771

Departamento de Policía Escolar de Los Ángeles (213) 625-6631

Recursos para estudiantes y padres/cuidadores

Línea de texto de Crisis (24 horas al día, 7 días a la semana)

- Envía "LA" al 741741

988 Línea de Crisis y Suicidio (24 horas al día, 7 días a la semana) Para personas que se encuentran en una crisis suicida o angustia emocional.

- Llamar: 988 o 800.273.8255
- Texto: 988
- Charla: <https://988lifeline.org/>

Teen Line (de 6:00pm a 10:00pm, todos los días) Adolescentes capacitados brindan apoyo, recursos y esperanza a cualquier adolescente que tenga dificultades.

- Llame al: 800.852.8336
- Texto: TEEN al 839863

Trevor Lifeline (24 horas al día, 7 días a la semana) Servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y cuestionables (LGBTQ) de 13 a 24 años.

- Llame al: 866.488.7386
- Texto: 678678
- Charla: <https://thetrevorproject.org/webchat>

LASAR LAUSD Aplicación de informes anónimos de las escuelas de Los Ángeles (LASAR) para informar de forma anónima casos de actividad sospechosa, incidentes de salud mental y otros problemas de seguridad desde un teléfono inteligente.

Información de contacto de la escuela

Escuela: _____

Miembro del equipo de crisis: _____

Teléfono/Extensión: _____

Miembro del equipo de crisis: _____

Teléfono/Extensión: _____

¿Qué debo hacer si estoy preocupado por mi hijo?

Como padre/cuidador, usted desempeña un papel importante en la vida de un niño.

Si cree que su hijo está pensando en suicidarse, aborde la situación preguntándole. Preguntar es el primer paso para salvar una vida y puede hacerles saber que usted está aquí para ayudarlos y los escuchará. Asegúrese de tomar medidas de inmediato y conectarlos con el apoyo adecuado en la escuela o con una agencia de salud mental.

A continuación se presentan algunas estrategias de primeros auxilios psicológicos (PFA)* que puede utilizar para brindar apoyo y responder:

ESCUCHE

- Escuche sin juzgar.
- Haga preguntas abiertas, como por ejemplo:
 - ¿Dime lo que pasó?
 - ¿Cuánto tiempo llevas sintiéndote así?
 - ¿Has pensado en el suicidio?
 - A veces, cuando la gente se siente triste como tú, piensan en el suicidio. ¿Alguna vez has pensado en ello?

PROTEGA

- Tome medidas de inmediato.
- No dejes solo a tu hijo. Usted o un adulto de confianza debe supervisar/vigilar a su hijo.
- Plan de seguridad en casa. Considere retirar objetos peligrosos (por ejemplo, medicamentos, objetos punzantes, armas)

CONECTE

- Vaya a la escuela de su hijo para recibir apoyo de la administración escolar, el personal de salud mental o un consejero.
- Busque opciones de recursos escolares y comunitarios, incluidas derivaciones a servicios profesionales de salud mental.

SEA MODELO

- Mantén la calma.
- Sea consciente de sus pensamientos, sentimientos y reacciones mientras escucha sin juzgar.
- Establezca un entorno seguro para hablar sobre el suicidio.

ENSEÑE

- Enséñele a su hijo cómo pedir ayuda e identificar adultos de confianza en la escuela, el hogar y la comunidad.
- Enseñe formas saludables de afrontar el estrés, como respirar profundamente, escribir/dibujar, hacer ejercicio o hablar.

*El modelo PFA: Escuchar, Proteger, Conectar fue creado en colaboración con el Centro de Salud Pública y Desastres de UCLA, el Centro de Adaptación de Servicios de Trauma del LAUSD, y el Centro Nacional para Crisis y Duelo Escolar. Los autores M. Schreiber, R. Gurwitch, y M. Wong han autorizado esta adaptación.