



SUICIDIO CONCIENCIA Y PREVENCIÓN



Una Guía para Padres, El Personal y Jóvenes

- El suicidio es la segunda causa principal de muerte en jóvenes de 10 a 24 años.
- Cada día en nuestra nación, hay un promedio de más de 3.703 intentos de suicidio de jóvenes en grados 9-12. Si estos porcentajes se aplican adicionalmente a los grados 7 y 8, los números serían mayor.
- Cuatro de cada cinco adolescentes que intentan suicidarse han dado señales claras de advertencia.

CONOZCA LAS SEÑALES



¿Qué podría ver?

- Publicando sobre la muerte en las redes sociales
- Alejándose de amigos y familiares
- Starting/increase of substance abuse
- Actuando ansioso o agitado
- Comportamiento temerario
- Mostrando rabia Inicio / aumento del abuso de sustancias
- Cambios de humor extremos
- Durmiendo demasiado o muy poco
- Visitando gente para decir adiós
- Devolviendo artículos prestados / regalar posesiones



¿Qué podría escuchar?

- Hablar de suicidarse
- Idolatrando a personas que han muerto por suicidio
- Falta de razones de vivir
- Siendo una carga para los demás
- Sentirse atrapado
- Hablando de buscar venganza
- Una necesidad de escapar
- Declaraciones como: No merezco vivir, No valgo nada. Mi familia estaría mejor sin mí. No seré un problema para ti por mucho más tiempo



¿Qué situaciones estresantes de la vida podrían estar ocurriendo?

- Abuso
- Experiencia con el suicidio (conoce a alguien que murió por suicidio o comportamiento anterior de suicidio)
- Cambios de vida (divorcio, vivienda, etc.)
- Rechazo



¿Qué podría sentir?

- Que algo no está bien (confía en tus instintos)
- Dolor insoportable
- Alivio repentino del estado de ánimo
- Vergüenza
- Agobiado sin esperanza de mejorar
- Sentirse que no es aceptado

Aunque esta es una lista útil de signos comunes, no es una lista completa y los jóvenes pueden mostrar aún más señales de advertencia.

¿QUÉ HACER?



Inicie una conversación, exprese preocupación



Escuche y valide los sentimientos, no juzgue



No lo mantengas en secreto, no prometas mantenerlo en secreto



No los dejes solos



Consigue ayuda

FACTORES PROTECTORES



Atención Clínica Efectiva: trastornos mentales, físicos y por abuso de sustancias



Valorar a Si Mismo: autoestima, sentido de propósito, significado de la vida, optimismo, esperanza para el futuro



Cuidado personal: Pasatiempos, actividad física, salida creativa, atención plena, darse tiempo para recargar energías.



Apoyos: culturales, personales y religiosos



Conexión: apoyo familiar y comunitario, un adulto / amigo afectuoso



Habilidades para la vida: resolución de problemas, habilidades de afrontamiento, capacidad para adaptarse al cambio, flexibilidad



Reducir el estigma: conversación abierta y directa sobre el suicidio

RECURSOS

Si ve alguno de estos signos, no espere, ¡comuníquese!
Es mejor obtener ayuda temprano que esperar hasta que haiga una crisis.



Todos podemos prevenir el suicidio. Lifeline brinda apoyo confidencial y gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en peligro, recursos de prevención y crisis para sus seres queridos y mejores prácticas para profesionales.
1-800-273-TALK o 1-800-273-8255
Línea de texto de crisis: 741741

La línea directa para **la prevención del suicidio de Central Valley** es un apoyo inmediato y constante para las personas en crisis o que experimentan una crisis suicida. La línea directa está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, y es confidencial y gratuita.
1-800-273-8255



GET HELP 24/7:



TrevorText

Text START to 678678



TrevorChat

TrevorChat.org



TrevorLifeline

866.488.7386

THE TREVOR PROJECT
Saving Young LGBTQ Lives

El Proyecto Trevor es la organización nacional líder que brinda servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio a jóvenes LGBTQ menores de 25 años. El Proyecto Trevor tiene una línea de vida, chat y línea de texto las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Línea de vida: **1-866-488-7386**

Texto: Envía START al 678678 / Trevor Chat: trevorchat.org

RECURSOS EN LÍNEA

Para recursos adicionales, haga clic en la imagen a continuación.



Haga clic en la imagen de arriba para acceder a los recursos socioemocionales de MUSD.

¡Estamos aquí para ti y queremos ayudarte!