LAUSD UNIFIED

Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles
Salud Estudiantil y Servicios Humanos
Salud Mental Escolar

Concientización Sobre la Autolesion para Padres/Cuidadores

La autolesión es un comportamiento complejo, separado y distinto del suicidio. Los jóvenes que se autolesionan pueden sentir un dolor emocional abrumador, sentirse solos o sin valor. Otros informan que se sienten incomprendidos, rechazados, abrumados por las responsabilidades escolares o familiares, quieren castigarse a sí mismos o ser aceptados. Además, otros pueden lesionarse por desesperación o enojo, para buscar atención, por sentimientos de desesperanza e inutilidad, o porque tienen pensamientos suicidas.

Información General

- La autolesión se define como daño intencional a los tejidos que puede incluir cortaduras, rasguños intensos, pellizcos, apuñalamientos, perforaciones, quemaduras, golpes en la cabeza y desgarros o tirones de piel o cabello.
- La autolesión proporciona una manera de manejar sentimientos abrumadores y puede ser una forma de vincularse con sus compañeros (rito de unión).
- Los tatuajes y las perforaciones corporales no suelen considerarse conductas autolesivas a menos que se realicen con la intención de lastimar el cuerpo.
- Los servicios de salud mental individual (terapia) pueden ser eficaces cuando se enfocan en reducir los pensamientos negativos y los factores ambientales que pueden provocar la autolesión.

Signos y Síntomas de Autolesión

- Moretones, cicatrices, cortes o quemaduras frecuentes o inexplicables
- Uso frecuente e inadecuado de ropa diseñada para ocultar heridas (que a menudo se encuentran en los brazos, los muslos o el abdomen)
- Falta de voluntad para participar en actividades que requieren menos cobertura corporal (p. ej., natación, clases de educación física)
- Comportamientos reservados, pasar cantidades inusuales de tiempo en el dormitorio, el baño o áreas aisladas
- Moretones en el cuello, dolores de cabeza, ojos rojos, cuerdas/ropa/cinturones atados con nudos (signos del “juego de la asfixia”)
- Signos de tristeza, emociones fluctuantes, aislamiento social, impulsividad y desconexión
- Posesión de objetos afilados (por ejemplo, hojas de afeitar, fragmentos de vidrio, chinchetas, tijeras, cuchillos)
- Evidencia de autolesión en dibujos, diarios, fotografías, textos y sitios de redes sociales
- Declaraciones de impotencia, desesperanza o inutilidad

Autolesiones No Suicidas

Existe una diferencia entre actos, pensamientos e intenciones de autolesión y actos suicidas. En el suicidio hay una intención de morir; mientras que, en el caso de autolesiones no suicidas, las razones pueden ser:

- Sentirse emocionalmente mejor
- Expresar desesperación o enojo
- Manejar los sentimientos dolorosos de un trauma actual o pasado
- Castigarse
- Sentir dolor o alivio
- Tener control del propio cuerpo

Una evaluación clínica profesional puede ser necesaria para determinar el riesgo.

¿Qué debo hacer si mi hijo tiene una conducta autolesiva?

- Si se da cuenta de que su hijo está teniendo conductas autolesivas, es importante buscar ayuda y mantener la calma.
- Si la lesión parece presentar riesgos médicos potenciales (por ejemplo, sangrado excesivo, necesidad de puntos), llame al 911 de inmediato.
- Si la lesión no parece presentar riesgos médicos inmediatos, existen otras acciones que puede tomar:
  - Busque el apoyo de un profesional de la salud mental (p. ej., terapeuta, psicólogo, psiquiatra). Esta colaboración puede ayudar a determinar los próximos pasos para apoyar a su hijo.
  - Proporcionar apoyo tranquilo y enriquecedor.
  - Participar en la recuperación de su hijo (por ejemplo, terapia familiar)
  - Apoye a su hijo de una manera abierta y comprensiva.

Recursos

Para consultas, comuníquese con la Línea Directa de Bienestar Familiar y Eestudiantil 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

Recursos en Línea

www.didihirsch.org
www.sandyhookpromise.org
www.thetrevorproject.org
www.teenline.org
www.afsp.org/understanding-suicide

LASAR LAUSD UNIFIED

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.

¿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 tiene conductas autolesivas y/o está pensando en suicidarse, hable con ellos. 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

- Tenga la conversación y escuche sin juzgar.
- Mientras expresa amor y preocupación, está bien admitir que también le resulta difícil hablar de esto.
- Haga preguntas abiertas, como por ejemplo:
  - *¿Dime lo que pasó?*
  - *¿Cuánto tiempo llevas sintiéndote así?*
  - *A veces, cuando las personas se hacen daño, también piensan en el suicidio. ¿Alguna vez has pensado en el suicidio?*

PROTEGA

- Tome medidas de inmediato.
- No deje solo a su 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, navajas, venenos, armas). Mantenga las armas inaccesibles y los medicamentos bajo llave.

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

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

Información de contacto de la escuela

Escuela:_____

Miembro del equipo de crisis:_____

Teléfono/Extensión:_____

Miembro del equipo de crisis:_____

Teléfono/Extensión:_____