



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

333 S. Beaudry Avenue, 29th Floor
213.241.3841
smh.lausd.net | ccis.lausd.net



Conocimiento Sobre la Prevención del Suicidio Para Padres/Tutores Legales

El **suicidio** es un problema grave de salud pública que afecta a familias, amigos, compañeros de clase, compañeros de trabajo, y comunidades, así como también a personal militar y veterano. La prevención del suicidio es el esfuerzo colectivo de todos los adultos que apoyan y trabajan con los estudiantes, incluyendo padres/tutores legales, familias, organizaciones locales de la comunidad, profesionales de salud mental, y otros profesionales. El objetivo es para reducir la incidencia del suicidio a través de la educación, conocimiento, y servicios.

EL SUICIDIO ES PREVENIBLE.

Signos de Advertencia

Signos de advertencia son comportamientos observables que pueden indicar la presencia de pensamientos suicidas. Estos signos podrían ser considerados “gritos de auxilio” o “invitaciones para intervenir.”

Estos signos de advertencia señalan la necesidad de preguntar directamente si el individuo tiene pensamientos de suicidio. Si tiene estos pensamientos, se requerirán intervenciones para la prevención del suicidio.



- Sentimientos de tristeza, desesperanza, impotencia
- Cambios significantes en el comportamiento, la apariencia, pensamientos, y/o sentimientos
- Aislamiento social
- Amenazas de suicidio (directas e indirectas)
- Notas y planes de suicidio
- Historial de pensamientos/comportamientos de suicidio
- Auto-lesión
- Preocupación sobre la muerte
- Hacer arreglos finales (por ejemplo, regalar posesiones preciadas, la publicación de los planes en las redes sociales, el envío de mensajes de texto a amistades)

Factores de Riesgo

Mientras que el camino que conduce a un comportamiento suicida es largo y complejo y no hay un “perfil” que predique con certeza, hay ciertos factores de riesgo asociados con el alto riesgo de suicidio. Estos factores en aislamiento no son signos de riesgo o pensamientos suicidas. Sin embargo, cuando están presentes señalan la necesidad de estar atentos a los signos de advertencia del suicidio.

- El acceso a los medios (por ejemplo, armas de fuego, cuchillos, medicamentos)
- Los factores de estrés (por ejemplo, la pérdida de un ser querido u objeto de importancia, las relaciones entre amigos, la escuela, problemas de identidad de género)
- Historial de depresión, enfermedad mental, o el abuso de sustancias/alcohol
- Historial de suicidio en la familia o de un amigo cercano
- Historial de enfermedad mental en la familia

Esto es lo que puede hacer:

ESCUCHE

- Evalúe el riesgo de suicidio.
- Escuche sin juzgar.
- Dirija el comportamiento lo más pronto posible haciendo preguntas abiertas. Por ejemplo:
 - *¿Cuénteme lo que paso?*
 - *¿Por cuánto tiempo se ha sentido así?*
 - *¿Ha pensado en el suicidio?*

PROTEJA

- Actúe de forma inmediata.
- No deje que su hijo(a) este solo. Usted o un adulto de confianza debe supervisar a su hijo(a).
- Considere el desarrollo de un plan de seguridad en el hogar y en la escuela.

CONECTE

- Preséntese a la escuela y pida apoyo de la administración escolar, personal de salud mental, o consejería.
- Póngase en contacto con el Departamento de Salud Mental, la policía o servicios de protección de niños, si es necesario.
- Ayude a su hijo(a) a identificar adultos de confianza en el hogar y en la escuela.

SEA MODELO

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

ENSEÑE

- Aprenda los signos de advertencia y factores de riesgo para poder proveer información y educación sobre el suicidio y la auto-lesión.
- Enséñele a su hijo(a) como pedir ayuda y ayúdele a identificar a los adultos en quién pueden confiar en el hogar y en la escuela.
- Enseñe maneras saludables de lidiar con el estrés, incluyendo respiros profundos, escribir/dibujar, ejercicio, o hablar.
- Busque opciones para recursos de la escuela y la comunidad, incluyendo referencias a los servicios profesionales de salud mental.



Norte

Clínica del Valle

6651A Balboa Blvd., Van Nuys, 91406
Tel: 818-758-2300

Oeste

Centro de Bienestar de Crenshaw

3206 W. 50th St., Los Ángeles, 90043
Tel: 323-290-7737

Centro de Bienestar de Washington

1555 West 110th St., Los Ángeles, 90043
Tel: 323-241-1909

Sur

Clínica de la Calle 97

Escuela Primaria de Barrett
439 W. 97th St., Los Ángeles, CA 90003
Tel: 323-754-2856

Clínica de San Pedro

704 West 8th St., San Pedro 90731
Tel: 310-832-7545

Centro de Bienestar de Locke

316 111th St., Los Ángeles 90061
Tel: 323-418-1055

Centro de Bienestar de Carson

270 East 223rd St., Carson 90745
Tel: 310-847-7216

Este

Clínica de Bell/Cudahy

Centro de Aprendizaje Ellen Ochoa
7326 S. Wilcox Ave., Cudahy 90201
Tel: 323-869-1352

Clínica de Ramona

231 S. Alma Ave., Los Ángeles 90063
Tel: 323-266-7615

Centro de Bienestar de Gage

2880 E. Gage Ave., Huntington Park 90255
Tel: 323-826-1520

Centro de Bienestar de Elizabeth LC

4811 Elizabeth St., Cudahy 90201
Tel: 323-271-3650

Centro

Centro de Bienestar de Belmont

180 Union Place, Los Ángeles 90026
Tel: 213-241-4451

Clínica de Roybal

1200 West Colton St., Los Ángeles 90026
Tel: 213-580-6415

Para referir a clínicas, visite:
smh.lausd.net

Salud Mental Escolar
(213) 241-3841

Comprendiendo el Suicidio: Mitos y Realidades

Para entender por qué las personas mueren por suicidio y por qué tantos otros tratan de quitarse la vida, es importante conocer los hechos. Lea los datos sobre el suicidio y compártalos con los demás.

Mito: El suicidio no se puede prevenir. Si alguien desea quitarse la vida, no hay nada que se pueda hacer para detenerlos.

Realidad: El suicidio se puede prevenir. La gran mayoría de las personas que contemplan el suicidio realmente no quieren morir. Ellos están buscando un fin al dolor mental o físico. La mayoría tienen una enfermedad mental. Las intervenciones pueden salvar vidas.

Mito: Preguntarle a alguien si están pensando en el suicidio les va a poner la idea en la cabeza y hacer que actúen en él.

Realidad: Cuando ay temor que alguien que conoce está en crisis o deprimido, preguntándoles si están pensando en el suicidio puede ayudar. Al dar 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 realmente no lo hará, lo hacen para buscar la atención.

Realidad: Personas que hablan de suicidio o expresan pensamientos sobre el deseo de morir, están en riesgo de suicidio y requieren su atención. La mayoría de las personas que mueren por suicidio dan alguna indicación o advertencia. Tome todas las amenazas de suicidio en serio. Aunque usted piense que son sólo “gritos de ayuda,” demuestre su apoyo y ayude.

Mito: Es fácil para los padres/tutores legales determinar cuando su hijo/a está mostrando signos de advertencia del suicidio.

Realidad: Desafortunadamente, investigaciones muestran que este no es el caso en un sorprendentemente alto porcentaje de familias. Esto ilustra la importancia de que los padres/tutores legales deben estar atentos a los signos de advertencia y factores de riesgo; hacer preguntas directas; y estar abiertos a la conversación sobre este tema.

¿Qué Debo Hacer Si Estoy Preocupado Por Mi Hijo(a)?

Si usted cree que su hijo(a) está pensando en el suicidio, por favor empiece por preguntar. Preguntando es el primer paso para salvar una vida y puede darles a entender que usted está aquí para ellos y va a escucharlos. Aquí están algunos ejemplos de cómo puede hacer estas preguntas: *¿Ha pensado en el suicidio? o A veces cuando la gente está triste como usted está, piensan en el suicidio. ¿Alguna vez has pensado en ello?*

INFORMACIÓN DE EMERGENCIA / Servicios Después del Horario

Si necesita ayuda inmediata, llame al 911

Para una emergencia psiquiátrica, póngase en contacto con el Departamento de Salud Mental 24-horas Centro de ACCESS al (800) 854-7771

Recursos Para Padres/Tutores Legales y Niños/Adolescentes

Líneas Directas Comunitarias

Didi Hirsch Línea Directa de la Prevención
Del Suicidio (877) 727-4747 (24 horas)

Línea Nacional de Prevención del Suicidio
(800) 273-TALK (8255) (24 horas)

Trevor Línea de Vida (866) 488-7386 (24 horas)

Teen Línea
(800) 852-8336 (6pm-10pm diariamente)

Texto y Recursos de Chat

Línea de Texto de Crisis - Gratis, 24 horas,
confidencial, envíe un mensaje de texto
“LA” a 741741

Charla de Crisis (11am-11pm, diariamente)
<http://www.crisischat.org/chat>

Teen Línea- Envíe un mensaje de texto
“TEEN” a 839863 (6pm-10pm)

Recursos en la Internet

<http://www.didihirsch.org/>

<http://www.thetrevorproject.org/>

<http://teenline.org/>

<http://www.afsp.org/understanding-suicide>

Aplicaciones de Teléfonos Inteligentes MY3

Teen Line Youth Yellow Pages

