



Servicios de Apoyo Estudiantil

33122 Valle Road,
San Juan Capistrano, CA 92675
(949) 234-9200

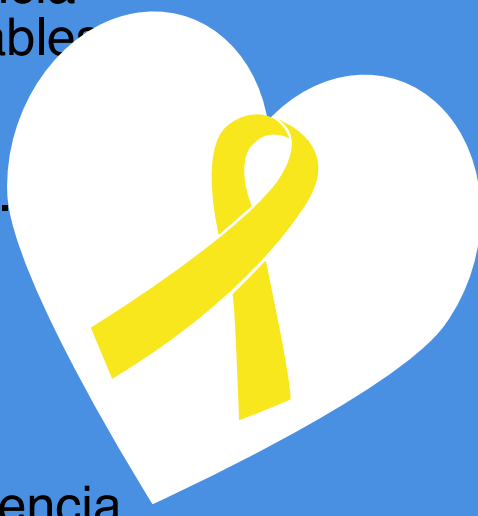
GUÍAS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO PARA PADRES

El suicidio es un problema grave de salud pública que tiene un impacto enorme en las familias, los amigos, los compañeros de escuela, los compañeros de trabajo y las comunidades, así como en nuestro personal militar y veteranos. La prevención del suicidio es un esfuerzo colectivo por parte de las organizaciones comunitarias, los profesionales de la salud mental y los expertos para reducir la incidencia del suicidio a través de la educación, el conocimiento y los servicios.

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR

Los signos de advertencia de suicidio:

Los signos de advertencia son conductas observables que pueden indicar la presencia de pensamientos suicidas. Estos podrían ser considerados como «gritos de auxilio» o «invitaciones para intervenir». Estos signos de advertencia señalan la necesidad de preguntarle directamente al individuo si tiene pensamientos de suicidio. Si este tipo de pensamiento es admitido, entonces se requerirán intervenciones de suicidio. Las señales de advertencia incluyen lo siguiente:



- *Sentimientos de tristeza, impotencia y desesperación.
- *Cambios significantes de comportamiento, apariencia, pensamientos y sentimientos
- *Retraimiento y distanciamiento social
- *Amenazas de suicidio (directas e indirectas)
- *Notas y planes de suicidio.
- *Historia de ideación y comportamiento suicida
- *Conducta autolesiva
- *Preocupación por la muerte.
- *Hacer arreglos finales (p.ej., regalar posesiones preciadas, publicar los planes en los medios sociales, enviar mensajes de texto a los amigos)

FACTORES DE RIESGO DE SUICIDIO EN LOS JÓVENES

Aunque el camino que conduce a un comportamiento suicida es largo y complejo y no existe una «característica» que predice el comportamiento suicida con certeza, hay ciertos factores de riesgo asociados que aumentan el riesgo de suicidio. De forma aislada, estos factores no son signos de pensamientos suicidas. Sin embargo, cuando están presentes indican la necesidad de estar alerta a las señales de advertencia de suicidio. Específicamente, estos factores de riesgo incluyen lo siguiente:

- * Acceso a los medios (p.ej.: armas de fuego, cuchillos, medicamentos)
- * Factores de estrés (p.ej.: pérdida (de un familiar cercano), relaciones de compañeros, escuela, género, cuestiones de identidad. * Historial de depresión, enfermedad mental, problemas de abuso de sustancias o alcohol.
- * Antecedentes de suicidio en la familia o de un amigo cercano.

*Historia de enfermedad mental en la familia.

Conéctese

*Comuníquese y colabore con el personal administrativo, el personal de salud mental y el conserje de la escuela de su hijo para buscar apoyo.

*Póngase en contacto con el Departamento de Salud Mental, la policía o los servicios de protección, según sea necesario.

*Ayude a su hijo a identificar un adulto o varios adultos, en quienes pueda confiar tanto en la casa como en la escuela.

Sea un Modelo

*Permanezca calmado. Establezca un medio ambiente seguro para hablar del suicidio.

*Esté consciente de sus pensamientos, emociones y reacciones a medida que escucha sin juzgar.

Enseñe

*Aprenda cuales son las señales de advertencia y los factores de riesgo del suicidio así puede proporcionar información y educación sobre el suicidio y la autolesión.

¡Esto es lo que puede hacer!

Escuche

- * Evalúe el riesgo suicida.
- * Escuche sin juzgar. * Haga preguntas abiertas.

Proteja

- * Tome acción inmediatamente.
- * Supervise y no deje solo a su hijo.
- * Considere en desarrollar un plan seguro en la escuela y en la casa, según sea necesario.

*Recomiende comportamientos de buscar ayuda. Ayude a su hijo a identificar un adulto o varios adultos, en quienes confíen tanto en la casa como en la escuela.

*Busque opciones en la escuela y recursos comunitarios incluyendo referencias de servicios profesionales de salud mental, según sea necesario.



Lista de Recursos Comunitarios

Western Youth Services

26137 La Paz Road, Suite 230
Mission Viejo, CA 92691
Tel.: (949) 595-8610

South County Family Resource Center

23832 Rockfield Blvd., Suite 270
Lake Forest, CA 92630
Tel.: (949) 364-0500

CHEC Family Resource Center

27142 Calle Arroyo
San Juan Capistrano, CA 92675
Tel.: (949) 489-7742

Mariposa Women & Family Center

29222 Rancho Viejo Road
San Juan Capistrano, CA 92675
Tel.: (949) 429-6888
812 West Town and Country Road
Orange, CA 92868
Tel.: (714) 597-6494

OC Links

OCLinks es un servicio telefónico donde las personas pueden llamar para recibir información, referencias y también pueden chatear en línea con un representante para navegar el sistema de Servicios de Salud Mental y Comportamiento (BHS) dentro de la Agencia del Cuidado y Salud del Condado de Orange. Las personas que llaman son conectados/as con navegadores clínicos que son expertos y tienen conocimiento en todos los programas dentro del sistema de BHS. Esto incluye, Salud mental para niños y adultos, programas que sufren de consumo de alcohol y drogas, servicios de crisis, y programas de prevención/intervención a temprana edad.
Tel.: (855) 625-4657
<http://ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/>

Entendiendo el Suicidio: Mitos y Realidades

Para entender por qué las personas mueren por suicidio y por qué tantos otros intentan quitarse la vida, es importante saber la realidad. A continuación, lea la verdad acerca del suicidio y compártala con los demás.

Mito: El suicidio no puede ser prevenido. Si alguien tiene pensado quitarse la vida, no hay nada que hacer para detenerlo.

Realidad: El suicidio es prevenible. La gran mayoría de personas que contemplan suicidarse en realidad no quieren morir. Buscan acabar con el intenso dolor mental o físico que sienten. La mayoría padece de enfermedad mental. Las intervenciones pueden salvar vidas.

Mito: Preguntarle a alguien si tiene pensamientos suicidas pondrá la idea en su cabeza y causará que actúe en ellos.

Realidad: Si teme que alguien que conoce está en crisis o deprimido, preguntarle si está pensando en suicidarse puede ayudarlo. Al dar a la persona la oportunidad de compartir sus problemas, puede aliviar su dolor y encontrar soluciones.

Mito: El suicidio es hereditario

Realidad: Aunque el suicidio puede estar presente en ciertas familias, los intentos no son genéticamente heredados. Los miembros de las familias comparten el mismo ambiente emocional y el suicidio culminado por un miembro de la familia bien puede elevar los pensamientos suicida como una opción para otros miembros de la familia.

Mito: Una persona que amenaza con suicidarse realmente no lo hace, únicamente busca atención.

Realidad: Aquellos que hablan de suicidio o expresan pensamientos de querer morir, están en riesgo de suicidio y necesitan de su atención. La mayoría de las personas que mueren por suicidio dan algún indicio o advertencia. Tome en serio todas las amenazas de suicidio. Aunque crea que sólo son «gritos de ayuda», ¡ayude!

Mito: Es fácil para los padres y proveedores de cuidado saber cuando su hijo está mostrando signos de comportamiento suicida.

Realidad: Lamentablemente, los estudios muestran que este no es el caso en un porcentaje sorprendentemente grande de familias. Esto ilustra la importancia de que los padres y los proveedores de cuidado deben estar atentos a las señales de advertencia, los factores de riesgo, a hacer preguntas directas y a estar disponibles a conversaciones.

Mito: Sólo ciertas personas tienen tendencias suicidas.

Realidad: Todos tenemos el potencial para el suicidio. Las evidencias muestran que la predisposición de condiciones pueden llevar a un suicidio o intento de suicidio

¿Qué debo hacer si estoy preocupado por mi hijo?

Si usted cree que su hijo está pensando en suicidarse, enfrente la situación preguntándole. Preguntar es el primer paso para salvar una vida y puede hacerle saber que está disponible para escucharlo. Estos son algunos ejemplos de cómo usted puede preguntar: «¿has pensado en el suicidio?» «A veces cuando las personas están tristes, como tú, piensan en el suicidio. ¿Has pensado en ello?»

Información de emergencia/después de horas de servicios

Si usted necesita ayuda INMEDIATA, llame al 911. Para una emergencia psiquiátrica, póngase en contacto con el Departamento de Salud Mental las 24 horas al (877) 727-4747.

Recursos para Padres y Proveedores de Cuidado, Niños y Adolescentes

LÍNEAS DIRECTAS DE LA COMUNIDAD

National Suicide Prevention Lifeline (800) 273-TALK (8255) (24 Hours)
Trevor Lifeline (866)488-7386) (24 Hours)
Teen Line (800) 852-8336 (6pm-10pm)



TEXT AND CHAT RESOURCES

Crisis Chat (11am-11pm, daily)
Teen Line - text "TEEN" to 839863

ONLINE RESOURCES

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

SMARTPHONE APPS

MY3
Teen Line Youth Yellow Pages

