

Notificación requerida de recursos para la prevención del suicidio en adolescentes 2020

Para obtener más recursos para la prevención del suicidio en adolescentes, visite:
<http://dpi.wi.gov/sspw/mental-health/youth-suicide-prevention>

Los recursos para la prevención del suicidio en adolescentes están disponibles

Para obtener información actualizada sobre la prevención del suicidio, la intervención y los recursos de la posvención, visite el sitio web del [Departamento de Instrucción Pública](#) (Department of Public Instruction, DPI). Hay documentos para descargar sobre los requisitos para la prevención del suicidio en la ley estatal, una hoja informativa sobre el suicidio en adolescentes y un plan de estudios actualizado sobre la prevención del suicidio. Además, incluye una variedad de recursos para la capacitación de todo el personal, así como el folleto actualizado, la descripción y el calendario de capacitación de un día del DPI. Otros recursos incluyen estrategias de intervenciones sobre el suicidio, sugerencias conmemorativas y otros temas.

Reconocer las señales

El suicidio no suele ocurrir de la nada. La mayoría de las veces hay señales de advertencia que otros pueden ver o escuchar. Obtenga los *HECHOS* y conozca las señales de pensamientos suicidas en sus estudiantes, amigos y familiares.

Sentimientos

- ◆ Desesperanza
- ◆ Rabia, ira descontrolada, buscar venganza
- ◆ Sentirse atrapado, como si no hubiera salida
- ◆ Siente que no hay propósito en la vida

Comportamientos

- ◆ Actuar de forma imprudente o participar en actividades riesgosas
- ◆ Alejarse de los amigos, la familia y la sociedad
- ◆ Mayor consumo de alcohol o drogas
- ◆ Deshacerse de posesiones preciadas

Cambios

- ◆ Disminución de la calidad del trabajo escolar
- ◆ Cambios de humor drásticos
- ◆ Ansiedad, agitación, cambio de los hábitos alimenticios/de sueño

Amenazas

- ◆ Amenazar/hablar de lastimarse a sí mismo

De: American Association of Suicidology

El suicidio es un problema complejo

Múltiples factores están involucrados cuando alguien muere por suicidio. No es útil simplificar las razones por las que alguien se quita la vida. Por ejemplo, decir que el acoso escolar "causó" que alguien pusiera fin a su vida no es correcto. No todas las víctimas del acoso escolar se suicidan. Las investigaciones sugieren que muchos factores contribuyen al suicidio. Estos incluyen: factores biológicos, factores desencadenantes y eventos de crisis. Los ejemplos de factores biológicos incluyen una enfermedad mental o la pérdida de un miembro de la familia debido al suicidio. Los factores desencadenantes incluyen calificaciones bajas, asistir a una escuela insegura, victimización o rechazo familiar. Los eventos de crisis incluyen experimentar una gran pérdida, humillación o acoso escolar, y acceso a medios letales. El suicidio es un problema complejo que a menudo se malinterpreta cuando se simplifica demasiado.

De: American Association of Suicidology (AAS), seminario web, enero 2011.

Identificar los factores para el riesgo desproporcionado del suicidio en los adolescentes es vital para la prevención.

- Problemas de salud mental: la enfermedad mental más común que conduce al suicidio es la depresión. ¡También es la más tratable!
- Jóvenes de la comunidad LGBTQ: los datos de YRBS del 2019 mostraron que los jóvenes de la comunidad LGBTQ tienen al menos 3.5 veces más probabilidades que la población estudiantil en general de pensar en suicidarse, planear cómo terminar su vida o intentar suicidarse.
- Problemas de Abuso de Alcohol y Otras Drogas: el consumo excesivo de alcohol está altamente relacionado con los intentos de suicidio. El 90 por ciento de las personas que murieron por suicidio tenían algún tipo de enfermedad mental o un problema de abuso de alcohol u otras drogas.

Reducir el acceso a medios letales puede ser muy valioso. (consulte www.meansmatter.com)

- Limitar el acceso a medios para el suicidio proporciona la reducción más significativa en los índices de suicidio. La mayoría de las veces, los jóvenes que intentan suicidarse usan un arma o medicamentos que están en el hogar.
- No permita que los jóvenes tengan acceso no supervisado a armas de fuego y ciertos medicamentos. Incentivar el almacenamiento seguro de todos los medios letales es una estrategia importante para la prevención.

Cuando los jóvenes se enfrentan a lo que creen que es una crisis y muestran señales de advertencia de suicidio, asegúrese de no dejarlos solos ni de enviarlos a casa sin supervisión.

HOPELINE – envíe la palabra “HOPELINE” al 741741 o visite www.centerforsuicideawareness.org

WI Safe and Healthy Schools Training Center www.wishschools.org

Prevent Suicide Wisconsin www.preventsuicidewi.org

Suicide Prevention Resource Center www.sprc.org

American Association of Suicidology www.suicidology.org

Recursos importantes



¿Qué puede hacer si le preocupa un estudiante?

Los profesores y el personal de la escuela están bien posicionados para observar el comportamiento de los estudiantes y para **ACTUAR** si existe la sospecha de que un estudiante puede considerar autolesionarse. El suicidio es una solución permanente a un problema temporal; pero para los jóvenes, sus problemas pueden parecer interminables en esta etapa. Si los ayudamos a superar la crisis, hay un 90% de probabilidades de que nunca intenten suicidarse. ACT significa **Reconocer, Preocuparse e Informar** (Acknowledge, Care, and Tell, ACT).

A

Reconocer los sentimientos en lugar de minimizarlos. Decirle a un estudiante que “lo supere” o que “siga adelante” no es un resultado realista cuando se trata de una persona con depresión.

- ♦ “Lamento escuchar esto. Parece muy difícil”.

C

Mostrar Atención y Preocupación por el estudiante al dar el siguiente paso.

- ♦ “Estoy preocupado por ti. No quiero que te pase nada malo ni que te hagas daño”.

T

Informar a un miembro de su equipo de crisis. Ellos saben cómo trabajar con estudiantes que tienen preocupaciones como estas.

- ♦ “Vamos a hablar con alguien en la oficina de asesoramiento”.

Estos pasos (Reconocer-Preocuparse-Informar) son componentes importantes del programa “Señales de Suicidio” (Signs of Suicide, SOS), un programa de intervención a nivel escolar basado en la evidencia. Los kits de las SOS para la escuela intermedia y secundaria están disponibles a través de su CESA local. La ley obliga a las escuelas a educar a los estudiantes en la prevención del suicidio; consulte el folleto de leyes en el sitio web del DPI para obtener más detalles sobre el plan de estudios.

Preocupaciones comunes

¿Qué pasa si cometo un error? ¿Pueden demandarme?

La ley estatal protege a todos los empleados públicos y privados del distrito y a los voluntarios de la responsabilidad civil por sus actos u omisiones al tratar de intervenir en el posible suicidio de un estudiante. Los legisladores consideraron que era tan importante que los adultos tomen medidas cuando un estudiante es suicida, que protegieron a esos adultos de cualquier responsabilidad civil por sus esfuerzos de intervención.

¿Preguntar a un estudiante sobre el suicidio hace que lo intente? No. Este tema ha sido estudiado a fondo. Al preguntarle a un estudiante sobre la intención suicida, está ofreciendo ayudarlo. Haga todo lo posible para tenderles la mano a los estudiantes.

¿Ve señales de advertencia urgentes?

Esto es lo que debe evitar

Todos los niños y adolescentes pueden experimentar mal humor y tomarán un tiempo para hacer las preguntas más importantes de la vida. Como carecen de la perspectiva del tiempo, pueden abrumarse. La mejor función de los profesores es apoyar a los estudiantes, y si ve las señales de advertencia de suicidio, use el ACT. Algunas de las siguientes afirmaciones podrían tener perfecto sentido para los estudiantes que no son suicidas; pero cuando los jóvenes están en crisis, estas cosas pueden emporarlo todo.

Colocamos algunas acciones y palabras que debe evitar cuando vea las señales de advertencia urgentes:

No lo avergüence

- “Tienes que superar esto. No es gran cosa”.
- “¿Por qué estás tan preocupado? ¡Sigue adelante!”
- “Eres demasiado sensible. ¡Madura!”

No se demore

- Cuando vea señales de advertencia urgentes, busque ayuda de inmediato, no espere.

No lo culpe

- “Si quisieras una mejor nota, habrías trabajado más duro”.
- “No puedes culpar a nadie más sino a ti mismo”.
- “Tal vez deberías cambiar tu actitud si quieres tener amigos”.

No se rinda

- El suicidio NO es un destino. Cuando las personas superan la crisis suicida, ¡por lo general continúan viviendo vidas productivas y saludables!

No lo haga solo

- Consulte con el personal de servicios de otros estudiantes o la administración para obtener ayuda.