

# Aviso requerido de 2021 sobre los recursos para la prevención del suicidio de jóvenes

Hay más recursos disponibles para la prevención del suicidio de jóvenes en: <http://dpi.wi.gov/sspw/mental-health/youth-suicide-prevention>

## Hay recursos disponibles para la prevención del suicidio de jóvenes

Para obtener información actualizada sobre los recursos de prevención del suicidio, intervención e intervención posterior, visite el [sitio web del Departamento de Instrucción Pública \(Department of Public Instruction, DPI\)](#). Hay documentos descargables sobre los requisitos de prevención del suicidio en la ley estatal, una hoja informativa sobre el suicidio de jóvenes y un plan de estudios de prevención del suicidio. También incluye una variedad de recursos para la capacitación de cuidadores para todo el personal. Otros recursos incluyen estrategias sobre intervenciones en caso de suicidio, sugerencias conmemorativas y otros temas.

### Conozca las señales

El suicidio no suele ocurrir de la nada; muy a menudo, hay señales de advertencia que otras personas pueden ver u oír. Tome en cuenta los *sentimientos, acciones, cambios y amenazas (Feelings, Actions, Changes, Threats, FACT)* y conozca las señales de pensamiento suicida en sus estudiantes, amigos y familiares.

#### Sentimientos

- ♦ Desesperanza
- ♦ Rabia, ira incontrolada, búsqueda de venganza
- ♦ Sentirse atrapado, como si no hubiera salida
- ♦ No tener un sentido de propósito en la vida

#### Acciones

- ♦ Actuar de manera imprudente o participar en actividades riesgosas
- ♦ Alejarse de los amigos, la familia, la sociedad y las actividades típicas
- ♦ Mayor consumo de alcohol o drogas
- ♦ Regalar posesiones preciadas

#### Cambios

- ♦ Deterioro en la calidad de los trabajos escolares
- ♦ Cambios drásticos de humor
- ♦ Ansiedad, agitación, cambio de hábitos alimenticios o de sueño

#### Amenazas

- ♦ Amenazar o hablar sobre hacerse daño a sí mismo

*De la Asociación Estadounidense de Suicidología*

### El suicidio es un problema complejo

Cuando alguien muere de suicidio intervienen múltiples factores. Simplificar demasiado los motivos por los que alguien acaba con su vida no es útil. Por ejemplo, decir que el acoso "causó" que alguien pusiera fin a su vida no es preciso. No todas las víctimas de acoso se suicidan. Las investigaciones sugieren que muchos factores contribuyen al suicidio. Estos incluyen factores biológicos, factores precipitantes y eventos desencadenantes. Algunos ejemplos de factores biológicos incluyen las enfermedades mentales o la pérdida de un familiar por suicidio. Los factores precipitantes incluyen malas calificaciones, asistir a una escuela insegura, la victimización o el rechazo familiar. Los eventos de crisis o desencadenantes incluyen experimentar una pérdida importante, la humillación o el acoso, así como tener acceso a medios letales. El suicidio es un problema complejo que a menudo se malinterpreta cuando se simplifica demasiado.

*De: seminario web de la Asociación Estadounidense de Suicidología (American Association of Suicidology, AAS), enero de 2011.*

#### Identificar los factores del riesgo desproporcionado de suicidio de jóvenes 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 del Sistema de Vigilancia de los Comportamientos de Riesgo en los Jóvenes (Youth Risk Behavior Surveillance System, YRBSS) de 2019 mostraron que los jóvenes LGBTQ tenían casi 3.5 más probabilidades de haber pensado en el suicidio, haber planeado cómo acabar con su vida o haber intentado suicidarse, que las personas de su edad que no son LGBTQ.
- Problemas de abuso de alcohol y otras drogas (Alcohol and Other Drug Abuse, AODA): El consumo excesivo de alcohol está altamente correlacionado con los intentos de suicidio. El noventa 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.

**Puede ser muy útil reducir el acceso a medios letales.** (Consulte en [www.meansmatter.com](http://www.meansmatter.com))

- Limitar el acceso a los medios para cometer suicidio proporciona la reducción más significativa de las tasas de suicidio. Muy a menudo, los jóvenes que intentan suicidarse usan un arma o drogas que se guardan en el hogar.
- No permita que los jóvenes tengan un acceso no supervisado a armas de fuego y ciertos medicamentos. Fomentar el almacenamiento seguro y protegido de todos los medios letales constituye una estrategia de prevención fundamental.

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

HOPELINE, envíe por mensaje de texto "HOPELINE" al 741741 o visite [www.centerforsuicideawareness.org](http://www.centerforsuicideawareness.org)

Centro de capacitación de escuelas seguras y saludables de Wisconsin [www.wishschools.org](http://www.wishschools.org)

Prevent Suicide Wisconsin [www.preventsuicidewi.org](http://www.preventsuicidewi.org)

Centro de Recursos de Prevención del Suicidio [www.sprc.org](http://www.sprc.org)

Asociación Estadounidense de Suicidología [www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)

## Recursos importantes



### ¿Qué puede hacer si está preocupado por un estudiante?

Los docentes y otros miembros del personal de la escuela están bien posicionados para observar el comportamiento estudiantil y **Reconocer, Cuidar y Contar (Acknowledge, Care, and Tell, ACT)** si existe la sospecha de que un estudiante puede considerar autolesionarse. El suicidio constituye una solución permanente a un problema temporal, pero para los niños, sus problemas pueden parecer interminables en esta etapa. Si los sacamos de la crisis, hay un 90 por ciento de posibilidades de que nunca intenten suicidarse. ACT significa **reconocer, cuidar y contar**.

suicida, así que protegieron a dichos adultos de cualquier responsabilidad civil por sus esfuerzos de intervención.

**¿Preguntar sobre el suicidio hace que un estudiante lo intente?** No. Este tema se ha estudiado a fondo. Al preguntarle a un estudiante sobre el intento de suicidio, le está ofreciendo ayuda. Haga todo lo posible por comunicarse con los estudiantes.

# 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 ser muy difícil".*

# C

**Muestre cuidado y preocupación** por los estudiantes al dar el siguiente paso.

- ♦ *"Estoy preocupado por ti. No quiero que te suceda nada malo ni que te lastimen".*

# T

**Cuéntele** 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 consejería".*

Estos pasos (reconocer, cuidar y contar) son componentes centrales del programa de "Señales de suicidio" (Signs of Suicide, SOS), un programa de intervención escolar basado en evidencia. Los kits de SOS para la escuela intermedia y secundaria están disponibles por medio de su Agencia de Servicios Educativos Cooperativos (Cooperative Educational Service Agency, CESA) local. La ley obliga a las escuelas a educar a los estudiantes sobre la prevención del suicidio; consulte el folleto de leyes en el sitio web del DPI para obtener más detalles acerca del plan de estudios.

## Preocupaciones comunes

### ¿Qué ocurre si cometo un error? ¿Me pueden demandar?

La ley estatal protege a todos los empleados y voluntarios del distrito escolar público y privado de la responsabilidad civil por sus actos y omisiones al momento de intentar intervenir en el posible suicidio de un estudiante. Los legisladores consideraron muy importante que los adultos actúen cuando un estudiante es

## ¿Ve señales de advertencia urgentes? Esto es lo que debe evitar

Todos los niños y adolescentes pueden experimentar cambios de humor y se tomarán el tiempo para hacer las grandes preguntas sobre la vida. Debido a que carecen de la perspectiva del tiempo, pueden sentirse abrumados. El mejor rol para los docentes es apoyar a los estudiantes y, si ve las señales de advertencia de suicidio, emplee los pasos de ACT. Algunas de las siguientes afirmaciones podrían tener mucho sentido para los estudiantes que no son suicidas, pero cuando los niños están en crisis, estos aspectos pueden empeorar las cosas.

A continuación, se presentan algunas acciones y palabras que se deben evitar cuando vea las señales de advertencia urgentes:

### No avergüence

- *“Tienes que superar esto. No es un gran problema”.*
- *“¿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 culpe

- *“Si quisieras una mejor nota, habrías trabajado más duro”.*
- *“No tienes a nadie a quien culpar más que 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, generalmente siguen adelante con una vida saludable y productiva.

### No lo haga solo

- Consulte a otros miembros del personal de servicios para alumnos o la administración para obtener ayuda.