



DEPARTAMENTO DE
INSTRUCCIÓN PÚBLICA DE
WISCONSIN

Aviso modelo anual para la Prevención del Suicidio Juvenil

Primavera de 2024

EN ESTA EDICIÓN

Recursos

Conozca los signos

El suicidio es un problema
complejo

Inquietudes comunes

Acciones y palabras a
evitar

Hay recursos disponibles para la Prevención del suicidio juvenil

Para obtener información actualizada sobre la prevención del suicidio, la intervención y la “post-vencción” (intervención después de un suicidio), visite el [sitio web del Departamento de Instrucción Pública \(DPI\)](#). Hay módulos de capacitación en línea, un documento descargable sobre los requisitos de prevención del suicidio en la legislación estatal, una hoja de datos sobre el suicidio juvenil, y un currículo actualizado sobre prevención del suicidio para estudiantes. Otros recursos incluyen sugerencias para la política de la junta escolar, estrategias sobre intervenciones por suicidio, sugerencias de conmemoración, y otros temas.

Recursos para situaciones de emergencia:

988

Marque para recibir asistencia inmediata en un suicidio o crisis de salud mental.

HOPELINE (línea de la esperanza)

Envíe un mensaje de texto con la palabra “HOPELINE” al 741741 o visite <https://www.centerforsuicideawareness.org/hopeline>.

PROYECTO TREVOR

Envíeles un mensaje de texto al 678-678. Llámelos al 1-866-488-7396. Visite thetrevorproject.org.

Recursos para situaciones no de emergencia:

Centro de capacitación de WI para escuelas seguras y saludables
www.wishschools.org

Prevención del suicidio en Wisconsin
www.preventsuicidewi.org

Centro de recursos para la prevención del suicidio
www.sprc.org

Fundación estadounidense para la prevención del suicidio
<https://afsp.org/>



*Quando los jóvenes están
enfrentando lo que creen
que es una crisis y exhiben
signos o síntomas de
suicidio, ¡Asegúrese de que
no se queden solos ni los
envíe a casa sin supervisión!*

Conozca los signos

Por lo general el suicidio no ocurre imprevistamente: con frecuencia hay signos o síntomas que los demás pueden ver o escuchar. Consulte los **HECHOS** y reconozca los signos del pensamiento suicida en sus estudiantes, amigos y familiares. (Vea el gráfico **HECHOS a la derecha**).

El suicidio es un problema complejo

Hay muchos factores en juego cuando alguien muere por suicidio. Simplificar demasiado las razones por las que alguien acaba con su propia vida no es útil. Por ejemplo, decir que el hostigamiento (bullying) “causó” que alguien acabara con su vida no es correcto. No todas las víctimas de bullying se suicidan. La investigación sugiere que muchos factores contribuyen al suicidio. Estos incluyen factores biológicos, determinantes sociales de la salud, factores precipitantes y factores desencadenantes. Algunos ejemplos de factores biológicos y determinantes sociales de la salud incluyen la enfermedad mental, perder un familiar por suicidio, la violencia en el vecindario o la seguridad alimentaria. Los factores precipitantes incluyen malas notas, asistir a una escuela insegura, la victimización o el rechazo de la familia. Las crisis/eventos desencadenantes incluyen experimentar una pérdida importante, humillación o bullying y tener acceso a medios letales. El suicidio es un problema complejo que a menudo es mal comprendido cuando se simplifica en exceso. *De: American Association of Suicidology (AAS [asociación estadounidense de suicidología]) seminario web, enero de 2011.*

Identificar los factores de riesgo desproporcionado de suicidio juvenil es fundamental para la prevención.

La enfermedad mental más frecuente que lleva al suicidio es la depresión. ¡Y también es la más tratable!

Jóvenes que se identifican como lesbianas, gais o bisexuales (LGB): en los últimos años, los resultados de la Encuesta de conductas de riesgo juvenil (Youth Risk Behavior Survey, YRBS) indican que casi la mitad de los jóvenes LGB han considerado seriamente el suicidio y tienen 3.5 más probabilidades de intentar suicidarse que sus pares no LGB.

Mujeres jóvenes: La tendencia de los datos de YRBS también han indicado que un creciente número de estudiantes mujeres de 16 a 17 años de edad se sienten muy tristes o desesperadas cada día durante 2 semanas seguidas o más que han dejado de hacer sus actividades habituales.

La seguridad de medios letales puede salvar vidas.

(Vea [Means matter \(los medios importan\)](#) y [Be Smart for Kids \(sea inteligente por los niños\)](#))

Fomentar el almacenamiento seguro de todos los medios letales es una estrategia de prevención clave, y reducir el acceso brinda la reducción más importante en las tasas de suicidio juvenil. A menudo, los jóvenes que intentan el suicidio usan un arma o fármacos que encuentran en su hogar. No permita que los jóvenes tengan acceso no supervisado a las armas de fuego y medicamentos peligrosos.

(continúa en la página 3)

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO SIGNOS o SÍNTOMAS (HECHOS)

SENTIMIENTOS

- Falta de esperanza
- Ira, rabia descontrolada, buscar venganza
- Sentirse atrapado, como si no hubiera ninguna salida
- No tener un sentido de propósito en la vida

ACCIONES

- Actuar de forma imprudente o realizar actividades de riesgo
- Alejarse de los amigos, familia, sociedad y las actividades habituales
- Aumentar el uso de alcohol o drogas
- Regalar las pertenencias más preciadas

CAMBIOS

- Disminución en la calidad de las tareas escolares
- Cambios drásticos del estado de ánimo
- Ansiedad, agitación, cambio en los hábitos de alimentación/sueño

AMENAZAS

- Amenazar/hablar sobre hacerse daño a sí mismo

De American Association of Suicidology



El suicidio es un problema complejo

(continuación)

¿Qué puede hacer si está preocupado por un estudiante?

El suicidio es una solución permanente a un problema temporal; pero a los chicos puede parecerles que sus problemas no tienen fin. Si podemos lograr que superen la crisis, existe una probabilidad el 90 por ciento de que nunca intenten el suicidio. Los maestros, otro personal escolar, pares del estudiante y miembros de la familia están bien situados para observar las conductas individuales y responder usando el modelo IACTT, si sospechan que un estudiante puede estar considerando hacerse daño. IACTT son las siglas en inglés de **Identificar, Preguntar, Comunicar, Actuar y Cuidar**.

Identificar los signos y síntomas de alguien que está teniendo problemas con su salud mental. Acercarse a alguien con una frase empática como *“Siento escuchar eso. Suena realmente duro.”* puede ser el primer paso para ayudarlo a superar su crisis.

Hacer preguntas para saber más sobre lo que está pasando y preguntar si la persona está pensando en el suicidio. Use preguntas abiertas (como *“cuéntame que está pasando”*) para reunir información y entender el contexto. ¡No tenga miedo de hacer la pregunta difícil!

Comunique preocupación y compasión por el estudiante dando el próximo paso. Use palabras como: *“Estoy preocupado por ti. No quiero que te pase nada malo ni que sufras algún daño.”*

Actúe y cuénteles a un miembro de su equipo de crisis. *“Vamos a hablar con alguien en la oficina de consejería”*.

Cuide de usted mismo. Puede necesitar apoyo, si ayuda a alguien en crisis.



Envíe un mensaje de texto con la palabra HOPELINE al 741741



Inquietudes comunes

¿Qué pasa si cometo un error? ¿Me pueden demandar?

La legislación estatal exime a todos los empleados y voluntarios de distritos escolares públicos y privados de la responsabilidad civil por sus actos y omisiones al intentar intervenir en el posible suicidio de un estudiante. Los legisladores pensaron que era tan importante que los adultos actuaran cuando un estudiante tiene ideas suicidas que protegieron a esos adultos de cualquier responsabilidad civil por sus esfuerzos de intervención.

¿Preguntar por el suicidio puede hacer que un estudiante lo intente?

No. Este asunto se ha estudiado en profundidad. Al preguntar a un estudiante por un intento de suicidio, está ofreciendo ayudarlo. Por favor haga lo que pueda para acercarse a los estudiantes. No tema hacer la pregunta *“¿estás pensando en hacerte daño o suicidarte?”*



¿Observa signos o síntomas urgentes? Esto es lo que debe evitar

Todos los niños y adolescentes pueden experimentar cambios de ánimo y les tomará tiempo plantearse las grandes preguntas de la vida. Como no tienen la perspectiva del tiempo, pueden sentirse abrumados. El mejor rol de los maestros es apoyar a los estudiantes, y si ve los signos o síntomas de suicidio, use el método IACTT. Algunas de las frases a continuación pueden ser perfectamente razonables para estudiantes que no tienen ideas suicidas, pero cuando los chicos están en crisis, podrían empeorar las cosas.

Estas son algunas acciones y palabras a evitar cuando vea los signos de advertencia urgentes y opciones alternativas positivas:

No avergüence, valide

NO DIGA: "Tienes que superarlo. No es para tanto."

EN CAMBIO DIGA: "Parece que tienes dificultades con algo. ¿Cómo puedo ayudarte?"

NO DIGA: "Eres demasiado sensible. ¡Ya no eres un niño!"

EN CAMBIO DIGA: "Puedo ver que algo realmente te está molestando. ¿Qué pasa?"

No lo retrase, aplique IACTT

Cuando vea signos o síntomas urgentes, *consiga ayuda de inmediato*. No espere.

No culpabilice, apoye

NO DIGA: "Si querías sacar mejores notas, tendrías que haberte esforzado más."

EN CAMBIO DIGA: "Pareces decepcionado contigo mismo. ¿Cómo podemos hacerlo mejor?"

NO DIGA: "A lo mejor si cambiaras de actitud, tendrías más amigos."

EN CAMBIO DIGA: "Dime que buscas en un amigo. ¿Cómo puede eso ayudarte a ti?"

No se rinda, persevera

El suicidio NO es un destino: cuando la gente supera la crisis suicida, habitualmente logran llevar vidas saludables y productivas.

No lo haga solo, se necesita la comunidad

¡Reclute a otro personal de servicios para alumnos, de administración o a la familia del estudiante para lo ayuden!



Esta publicación está disponible de:

División de apoyo al aprendizaje

Servicios para estudiantes/Prevención y Bienestar

608-266-8960

dpi.wi.gov/sspw/mental-health/youth-suicide-prevention

Mayo 2024 Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin

El Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin no discrimina por razones de sexo, raza, color, religión, credo, edad, origen nacional, ancestros, embarazo, estado civil o estado parental, orientación sexual o capacidad y proporciona igualdad de acceso a los Boy Scouts de América y otros grupos juveniles designados.

