



Septiembre 2020

# MANTENIÉNDOSE CONECTADO

Recurso para apoyar el aprendizaje socioemocional en el hogar

## SEPTIEMBRE ES MES DE CONCIENCIA SOBRE EL SUICIDIO

Este mes queremos centrarnos en la concienciación sobre el suicidio. Hay señales comunes y lo que se debe y no se debe hacer cuando se trata de ayudar a alguien en crisis. En este boletín queremos darle algunos recursos para ayudarlo a determinar si se necesita más ayuda y a quién puede contactar para recibirla.

### Cómo pueden ayudar los padres a prevenir el suicidio

10 de abril de 2016

<https://teenlineonline.org/parents/suicide/>

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 10 a 24 años (la primera es una lesión accidental). Eso significa que más personas jóvenes mueren por suicidio en un año que por cáncer, enfermedades cardíacas y violencia escolar o de pandillas. Tan aterrador como es, incluso más aterradores son los estudios que informan que el suicidio no está en la lista de las 10 principales cosas que preocupan a los padres.

Regresé esta semana de la 49ª Conferencia anual de la Asociación Americana de Suicidología en Chicago. Mil doscientos médicos, el personal del centro de crisis, los investigadores, los sobrevivientes de pérdidas y más se reunieron para abordar este importante tema. Fue verdaderamente inspirador estar rodeado de tantas personas dedicadas a reducir el estigma y prevenir el suicidio.

El suicidio es verdaderamente una crisis de salud pública. Afecta a todas las razas, culturas, edades y grupos socioeconómicos. Hace unos meses, yo escribí sobre no tener miedo de hablar con sus hijos sobre el suicidio, y mantengo ese sentimiento (<https://teenlineonline.org/parents/dont-be-afraid-to-discuss-suicide-with-your-teens/>). Un cambio dramático en la apariencia o el comportamiento, una disminución en la motivación, una baja en las calificaciones o incluso comentarios como "las cosas estarían mejor si yo no estuviera aquí" son señales de alerta para la intervención. Una ruptura, la pérdida de una amistad o la muerte de un ser querido puede ser un factor desencadenante para un adolescente que ya está luchando con sus sentimientos. No podemos tener demasiado miedo a hacer las preguntas o pensar "mi hijo no".

También debemos enseñarles a nuestros hijos a cuidar a sus amigos y saber cuándo los secretos de sus amigos son demasiado para ellos. En nuestro alcance de prevención del suicidio, decimos: "un amigo enojado es mejor que un amigo muerto". Hay ayuda y esperanza si el adolescente puede acceder a ella. Con intervención y apoyo, la mayoría de los adolescentes suicidas no se convierten en adultos suicidas.

## ¿NECESITAN SU AYUDA?

ALGUNAS SEÑALES DE ADVERTENCIA PUEDEN AYUDARLE A DETERMINAR SI UN SER QUERIDO ESTÁ EN RIESGO DE SUICIDIO, ESPECIALMENTE SI EL COMPORTAMIENTO ES NUEVO, HA AUMENTADO O PARECE ESTAR RELACIONADO A UN DOLOROSO EVENTO, PÉRDIDA O CAMBIO. SI USTED O ALGUIEN QUE USTED CONOCE PRESENTA CUALQUIERA DE ESTAS SEÑALES, LLAME A LA LÍNEA DE AYUDA.

- Hablar de querer morir o suicidarse
- Buscar una forma de suicidarse, como buscar en línea o comprar un arma
- Hablar de sentirse desesperado o no tener motivos para vivir
- Hablar de sentirse atrapado o con un dolor insoportable
- Hablar de ser una carga para los demás
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas
- Actuar ansioso o agitado; comportarse imprudentemente
- Dormir demasiado o poco
- Retirarse o aislarse
- Mostrar rabia o hablar de buscar venganza
- Cambios de humor extremos

## UTILICE LOS SIGUIENTES CONSEJOS SOBRE QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

PUEDEN SER ATERRADOR CUANDO UN AMIGO O UN SER QUERIDO ESTÁ PENSANDO EN EL SUICIDIO. ES DIFÍCIL SABER CÓMO SE SIENTE UNA CRISIS SUICIDA Y CÓMO ACTUAR. LLAME AL 1-800-273 - HABLE (8255) EN CUALQUIER MOMENTO PARA PEDIR AYUDA SI UN AMIGO ESTÁ LUCHANDO CON ESTAS EMOCIONES.

HABLAR CON ALGUIEN QUE PUEDE SER SUICIDA Y ENCONTRAR AYUDA PUEDE SER DIFÍCIL. AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR.

- Sea directo. Habla abiertamente y con total naturalidad sobre el suicidio.
- Esté dispuesto a escuchar. Permita expresiones de sentimientos. Acepte los sentimientos.
- No juzgue. No discuta si el suicidio está bien o mal, o si los sentimientos son buenos o malos. No dé una conferencia sobre el valor de la vida.
- Involucrarse. Volverse disponible. Muestre interés y apoyo.
- No lo desafíe a hacerlo.
- No actúe sorprendido. Esto pondrá distancia entre ustedes.
- No jure guardar el secreto. Busque apoyo.
- Ofrezca la esperanza de que haya alternativas disponibles, pero no ofrezca un consuelo superficial.
- Tomar acción. Eliminar los medios tales como armas o pastillas.
- Obtenga ayuda de personas o agencias especializadas en intervención en crisis y prevención del suicidio.



NATIONAL  
**SUICIDE**  
 PREVENTION  
**LIFELINE**  
 1-800-273-TALK (8255)  
[suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)

# LOCAL AND NATIONAL RESOURCE LIST

## For Students and Parents

### NATIONAL SUICIDE PREVENTION HOTLINE

- Call 1-877-273-8255
- Text 'TALK' to 741741
- [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)

### Local Crisis Unit

Park Place Behavioral  
Health Care  
407-846-0023



### TEEN HEALTH RESOURCES

Organization	Phone	Web
Florida Abuse Hotline	1-800-96-ABUSE	
Love is Respect - prevent and end abusive relationships	1-866-331-9474 or text 'loveisr' to 22522	<a href="http://loveisrespect.org">loveisrespect.org</a>
National Eating Disorders Association	1-800-931-2237 or text 'NEDA' to 741741	<a href="http://nationaleatingdisorders.org">nationaleatingdisorders.org</a>
National Human Trafficking Hotline	1-888-373-7888 or text 'HELP' or 'INFO' to BeFree (233733)	<a href="http://humantraffickinghotline.org">humantraffickinghotline.org</a>
National Institute on Drug Abuse for Teens		<a href="http://teens.drugabuse.gov">teens.drugabuse.gov</a>
Stay Teen: Sexual Health		<a href="http://stayteen.org">stayteen.org</a>
STOMP Out Bullying		<a href="http://stompoutbullying.org">stompoutbullying.org</a>
Students Working Against Tobacco (SWAT)		<a href="http://swatflorida.com/join-the-movement">swatflorida.com/join-the-movement</a>
The LGBT+ Center Kissimmee - Zebra Coalition	407-201-2544	<a href="http://www.thecenterorlando.org/the-center-kissimmee/">http://www.thecenterorlando.org/the-center-kissimmee/</a>

### OSCEOLA COUNTY SCHOOL DISTRICT

<https://www.osceolaschools.net/keeposceolasafe>

- Mental Health Questions Report
- bullying
- Report a threat

### DEVEREUX'S MOBILE CRISIS SERVICES 24/7

Call or Text  
407-720-0281

Can provide services via phone, Skype or Zoom



School District of  
**OSCEOLA COUNTY**  
FLORIDA