



Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles
Salud Estudiantil y Servicios Humanos
Salud Mental Escolar
333 S. Beaudry Avenue, 29th Floor
213.241.3841
smh.lausd.net | ccis.lausd.net



Conocimiento Sobre la Prevención del Suicidio Para Padres/Tutores Legales

El **suicidio** es un problema grave de salud pública que afecta a familiares, amigos, compañeros de clase, compañeros de trabajo y comunidades, así como también a personal militar y veterano.

La prevención del suicidio es el esfuerzo colectivo de las organizaciones locales de la comunidad, profesionales de salud mental y profesionales relacionados para reducir la incidencia de suicidio mediante a la educación, el conocimiento y servicios.

EL SUICIDIO ES PREVENIBLE.

Signos de Advertencia

Signos de advertencia son comportamientos observables que pueden indicar la presencia de pensamientos suicidas. Estos signos podrían ser considerados “gritos de auxilio” o “invitaciones para intervenir.”

Estos signos de advertencia señalan la necesidad de preguntar directamente si el individuo tiene pensamientos de suicidio. Si se reconoce este tipo de pensamiento, entonces se requerirán intervenciones de suicidio.



- Sentimientos de tristeza, desesperanza, impotencia
- Cambios significantes en el comportamiento, la apariencia, pensamientos y/o sentimientos
- Aislamiento social
- Amenazas de suicidio (directas e indirectas)
- Notas y planes de suicidio
- Historial de pensamientos/comportamientos de suicidio
- Auto-lesión
- Preocupación sobre la muerte
- Hacer arreglos finales (por ejemplo, regalar posesiones preciadas, la publicación de los planes en las redes sociales, el envío de mensajes de texto a amistades)

Factores de Riesgo

Mientras que el camino que conduce a un comportamiento suicida es largo y complejo y no hay un “perfil” que predique con certeza, hay ciertos factores de riesgo asociados con el alto riesgo de suicidio. Aisladamente, estos factores no son signos de pensamientos suicidas. Sin embargo, cuando están presentes señalan la necesidad de estar atentos a los signos de advertencia.

- El acceso a los medios (por ejemplo, armas de fuego, cuchillos, medicamentos)
- Los factores de estrés (por ejemplo, la pérdida de un ser querido u objeto de importancia, las relaciones entre amigos, la escuela, problemas de identidad de género)
- Historial de depresión, enfermedad mental o el abuso de sustancias/alcohol
- Historial de suicidio en la familia o de un amigo cercano
- Historial de enfermedad mental en la familia

Esto es lo que puede hacer:

ESCUCHE

- Evalúe el riesgo de suicidio.
- Escuche sin juzgar.
- Haga preguntas abiertas.

PROTEJA

- Actúe de forma inmediata.
- Supervise, no deje que su hijo/a este solo.

- Considere el desarrollo de un plan de seguridad en la escuela y en el hogar, si es necesario.

CONECTE

- Comuníquese y colabore con el personal de la escuela de administración, salud mental, o consejería para apoyo.
- Póngase en contacto con el Departamento de Salud Mental, la policía o servicios de protección, si es necesario.
- Ayude a su hijo/a a identificar adultos que confían en el hogar y en la escuela.

SEA MODELO

- Mantenga la calma. Establezca un entorno seguro para hablar sobre el suicidio.
- Sea consciente de sus pensamientos, sentimientos y reacciones a medida que escucha sin juzgar.

ENSEÑE

- Aprenda los signos de advertencia y factores de riesgo para poder proveer información y educación sobre el suicidio y la autolesión.
- Foment comportamientos como buscar ayuda y ayudele a identificar a los adultos que pueden confiar en el hogar y en la escuela.
- Busque opciones para recursos de la escuela y la comunidad, incluyendo referencias a los servicios profesionales de salud mental, según sea necesario.

Clínicas de Salud Mental y Centros de Bienestar

Norte

Clínica del Valle

6651-A Balboa Blvd., Van Nuys, 91406
Tel: 818-758-2300 | Fax: 818-996-9850

Oeste

Centro de Bienestar de Crenshaw

3206 W. 50th St., Los Ángeles, 90043
Tel: 323-290-7737 | Fax: 323-290-7713

Clínica de Hyde Park

6519 S. 8th Ave., Bungalow #46,
Los Ángeles, 90043
Tel: 323-750-5167 | Fax: 323-759-2697

Centro de Bienestar de Washington

1555 West 110th St., Los Ángeles, 90043
Tel: 323-241-1909 | Fax: 323-241-1918

Sur

Clínica de la Calle 97

Escuela Primaria de Barrett
439 W. 97th St., Los Angeles 90003
Tel: 323-754-2856 | Fax: 323-418-3964

Clínica de San Pedro

704 W. 8th St., San Pedro, 90731
Tel: 310-832-7545 | Fax: 310-833-8580

Centro de Bienestar de Locke

316 111th St., Los Ángeles, 90061
Tel: 323-418-1055 | Fax: 323-418-3964

Centro de Bienestar de Carson

270 E. 223rd St., Carson, 90745
Tel: 310-847-7216 | Fax: 310-847-7214

Este

Clínica de Bell/Cudahy

Centro de Aprendizaje Ellen Ochoa
7326 S. Wilcox, Cudahy 90201
Tel: 323-869-1352 | Fax: 323-271-3657

Clínica de Ramona

231 S. Alma Ave, Los Ángeles, 90063
Tel: 323-266-7615 | Fax: 323-266-7695

Centro de Bienestar de Gage

2880 Zoe Ave., Huntington Park 90255
Tel: 323-826-1520 | Fax: 323-826-1524

Centro de Bienestar de Elizabeth LC

4811 Elizabeth St., Cudahy, 90201
Tel: 323-271-3650 | Fax: 323-271-3657

Centro

Centro de Bienestar de Belmont

180 Union Place, Los Ángeles, 90026
Tel: 213-241-4451 | Fax: 213-241-4465

Clínica de Roybal

1200 W. Colton St., Los Ángeles, 90026
Tel: 213-580-6415 | Fax: 213-241-4465

Para referencias para la clínica de salud mental, visite:
smh.lausd.net

Comprendiendo el Suicidio: Mitos y Realidades

Para entender por qué las personas mueren por suicidio y por qué tantos otros tratan de quitarse la vida, es importante conocer los hechos. Lea los datos sobre el suicidio y compártalos con los demás.

Mito: El suicidio no se puede prevenir. Si alguien desea quitarse la vida, no hay nada que se pueda hacer para detenerlos.

Realidad: El suicidio se puede prevenir. La gran mayoría de las personas que contemplan el suicidio realmente no quieren morir. Ellos están buscando un fin al dolor mental o físico. La mayoría tienen una enfermedad mental. Las intervenciones pueden salvar vidas.

Mito: Preguntarle a alguien si están pensando en el suicidio les va a poner la idea en la cabeza y hacer que actúen en él.

Realidad: Cuando hay temor que alguien que conoce está en crisis o deprimido, preguntándoles si están pensando en el suicidio puede ayudar. Al dar a una persona la oportunidad de abrirse y compartir sus problemas puede ayudar a aliviar su dolor y encontrar soluciones.

Mito: Alguien que hace amenazas suicidas realmente no lo hará, lo hacen para buscar la atención.

Realidad: Personas que hablan de suicidio o expresan pensamientos sobre el deseo de morir, están en riesgo de suicidio y requieren su atención. La mayoría de las personas que mueren por suicidio dan alguna indicación o advertencia. Tome todas las amenazas de suicidio en serio. Aunque usted piense que son sólo “gritos de ayuda,” demuestre su apoyo y ayude.

Mito: Es fácil para los padres/tutores legales determinar cuando su hijo/a está mostrando signos de advertencia del suicidio.

Realidad: Desafortunadamente, investigaciones muestran que este no es el caso en un sorprendentemente alto porcentaje de familias. Esto ilustra la importancia de que los padres/tutores legales deben estar atento a los signos de advertencia, factores de riesgo, hacer preguntas directas, y estar abiertos a la conversación sobre este tema.

Qué Debo Hacer Si Estoy Preocupado Por Mi Hijo/a?

Si usted cree que su hijo/a está pensando en el suicidio, por favor empiece por preguntar. Preguntando es el primer paso para salvar una vida y puede darles a entender que usted está aquí para ellos y va a escucharlos. Aquí están algunos ejemplos de cómo puede hacer estas preguntas: “Ha pensado en el suicidio?” “A veces cuando la gente está triste como usted está, piensan en el suicidio. Alguna vez has pensado en ello?”

INFORMACIÓN DE EMERGENCIA / Servicios Después del Horario

Si necesita ayuda inmediata, llame al 911

Para una emergencia psiquiátrica, póngase en contacto con el Departamento de Salud Mental 24-horas ACCESS Centro al (800) 854-7771

Recursos Para Padres/Tutores Legales y Niños/Adolescentes

Líneas Directas Comunitarias

Didi Hirsch Línea Directa de la Prevención
Del Suicidio (877) 727-4747 (24 horas)

Línea Nacional de Prevención del Suicidio
(800) 273-TALK (8255) (24 horas)

Trevor Línea de Vida (866) 488-7386 (24 horas)

Teen Line (Línea de Jóvenes)
(800) 852-8336 (6pm-10pm diariamente)

Texto y Recursos de Chat

Charla de Crisis (11am-11pm, diariamente)
<http://www.crisischat.org/chat>

Teen Line- Envié un mensaje de texto
“TEEN” a 839863

Recursos por el Internet

<http://www.didihirsch.org/>

<http://www.thetrevorproject.org/>

<http://teenline.org/>

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

Aplicaciones para Teléfonos Móviles
MY3

Teen Line Youth Yellow Pages

