

Guardián de Confianza

guardián

alguien en posición de reconocer una crisis y las señales de advertencia de que alguien puede estar pensando en suicidarse.

- Puede ser cualquier persona, incluyendo maestros, consejeros, administradores, entrenadores, personal de oficina, otro personal de la escuela, padres/tutores, otros miembros de la familia, amigos/compañeros, vecinos y otros que puedan estar estratégicamente posicionados para reconocer y referir a alguien en riesgo de suicidio.

El papel más importante del *guardián* es mantener la seguridad de los estudiantes.



Nombre del Guardián de Confianza Identificado: _____ Título: _____

Usted ha sido identificado(a) como un adulto/guardián de confianza en un plan de seguridad.

Nota: Información sobre un estudiante es confidencial y no debe divulgarse a nadie que no esté en el plan de seguridad del estudiante. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Personal de Prevención de Suicidio/ Amenazas que se encuentra al dorso de este folleto.

Conocer los problemas relacionados con la salud mental y el suicidio puede ayudar a prevenir el suicidio, ayudar a las personas en crisis y cambiar nuestra manera de pensar y hablar sobre el suicidio. Estar informado acerca de las señales de advertencia y los factores de riesgo del suicidio son esenciales cuando se ayuda a alguien que podría estar pensando en suicidarse. En este folleto, encontrará consejos sobre cómo brindar apoyo, mantenerse involucrado y ayudar a mantener a alguien más seguro. ¡Todos juegan un papel en la prevención del suicidio...incluyéndolo(a) a usted!

FACTORES DE RIESGO DE SUICIDIO

- Acceso a medios (por ejemplo, armas de fuego, cuchillos, medicamentos)
- Factores de estrés (por ejemplo, pérdida, relaciones con compañeros, escuela, problemas de identidad de género)
- Historial de depresión, enfermedad mental o abuso de sustancias/alcohol.
- Historial de suicidio en la familia o de un amigo(a) cercano.
- Historial de enfermedad mental en la familia.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

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

Esto es lo que puede hacer:

ESCUCHE

- Escuche sin juzgar.
- Haga preguntas abiertas. Por ejemplo:
 - Cuéntame lo que paso.
 - ¿Has pensado en el suicidio?

PROTEJA

- Actúe de forma inmediata.
- Retire los elementos inseguros, como armas de fuego, medicamentos, ligaduras, etc. para que no sean accesibles.
- Discuta y desarrolle un plan de seguridad si experimentan una crisis de salud mental en su presencia.

CONECTE

- Sea una fuente de seguridad. Si un individuo revela una ideación suicida, agrádeczcale por informarle y asegúrele de su continuo apoyo.
- Si le preocupa la seguridad del individuo, comuníquese con la administración de la escuela, el personal de salud mental, el consejero(a) o con el Personal de Prevención de Suicidio/Amenazas identificado al dorso de este folleto.
- Comuníquese con el Departamento de Salud Mental, la policía o los servicios de protección infantil, según sea necesario.

SEA MODELO

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

ENSEÑE

- Enseñe maneras saludables de sobrellevar el estrés, incluso respirar profundamente, escribir/dibujar, hacer ejercicio o hablar.
- Busque recursos en la escuela y la comunidad, incluyendo referencias a servicios profesionales de salud mental.
- Enseñe como pedir ayuda y ayúdele a identificar adultos en quien pueden confiar en el hogar y en la escuela.

Recursos

INFORMACION DE EMERGENCIA/ SERVICIOS DESPUES DE HORAS

SI NECESITA AYUDA INMEDIATA, LLAME AL 911.

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

LINEAS DIRECTAS DE LA COMUNIDAD

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

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

Línea de Adolescentes (800) 852-8336/
(800) TLC-TEEN (6pm-10pm, diariamente)

RECURSOS DE TEXTO Y CHAT

Línea de Texto de Crisis – Gratis y
confidencial. (24 horas)
Envíe un mensaje de texto “LA” al 741741

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

Línea de Adolescentes (6pm-10pm)
Envíe un mensaje de texto “TEEN” al
839863

RECURSOS POR INTERNET

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

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

<http://teenline.org/>

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

<https://www.eachmindmatters.org>

APLICACIONES DE TELÉFONOS INTELIGENTES

Páginas Amarillas para la Línea de
Adolescentes (Teen Line Youth Yellow Pages)

Para obtener mas información sobre la
prevención e intervención del suicidio, visite
<http://suicideprevention.lausd.net>



Consejos de Cuidado Personal para el Guardián de Confianza

Ser identificado como una persona de apoyo para alguien que está pensando en el suicidio puede ser aterrador y abrumador. Hay un costo en nuestra salud mental o nuestro bien estar si nos aislamos sin fortalecer nuestras fuentes personales. Su dedicación para ayudar a otros requiere que también su cuidado personal sea una prioridad. Aunque a veces puede ser un reto, recuerde lo siguiente:

- Encuentre tiempo para recargar y renovar.
- Escuché profundamente sus necesidades y actué sobre ellas.
- Considere desconectarse de los medios de comunicación o de situaciones estresantes para permitir que su mente, cuerpo y espíritu descansen.
- Protéjase con descanso suficiente, alimentos saludables, ejercicio y apóyese en amistades, familiares y sistemas de apoyo de confianza.
- Mantenga conexiones de apoyo dentro de su círculo personal de familia y amistades.
- Conéctese con la maravilla. Aprecie el milagro de la vida que nos permite encontrar gratitud en medio del sufrimiento.

Nombre de la Escuela: _____

Teléfono de la Escuela: _____

Personal de Prevención de Suicidio/Amenazas y/o Miembro(s) del Equipo de Crisis del Plantel Escolar:



Los Angeles Unified School District
Student Health & Human Services | School Mental Health

333 S. Beaudry Avenue, 29th Floor | (213) 241-3841
smh.lausd.net | ccis.lausd.net

EL SUICIDIO ES PREVENIBLE - Usted puede salvar una vida.