

Guardián de Estudiante

El guardián de estudiante es alguien que está informado/a sobre las señales de advertencia y factores de riesgo del suicidio, incluyendo qué hacer, que no hacer, y cómo ayudar a alguien o a si mismo si están a riesgo. Sabemos que la adolescencia puede ser complicada, estresante, y confusa. Muchas cosas pueden afectar la manera de pensar, sentir, y actuar; incluyendo expectativas académicas, presión de amigos, a imagen propia. Todo esto puede causar estrés emocional. Usted puede comenzar a enfrentar desafíos y situaciones que se sienten extremadamente difíciles y no tienen una solución inmediata, por esta razón fue creado el folleto informativo de Guardián de Estudiantes. Todos tenemos responsabilidad en mantenernos seguros...incluso usted!

Conozca las señales de advertencia de suicidio

- Notas de suicidio en papel, texto, redes sociales, correo electrónico, etcétera
- Tener un plan y método de acceso
- Tristeza extrema, falta de esperanza, depresión
- Hacer arreglos finales (regalando posesiones preciadas como ropa, joyas o cuadros; notas de despido en texto o redes sociales)
- Actuar imprudentemente/arriesgadamente (abuso de alcohol/drogas, saltar de lugares altos, participar en comportamientos peligrosos)
- Extremos cambios de humor (de sentirse extremadamente triste a sentir niveles de energía intensos)
- Aislamiento de familiares y amigos



Conozca los factores de riesgo de suicidio

- Depresión y trastornos de salud mental
- Abuso de alcohol y drogas
- Comportamiento suicida anterior/atentado(s)
- Pérdidas recientes (una muerte de un ser querido, rompimiento de una relación, separación o divorcio de los padres)

Fundación Americana para la prevención del suicidio



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

Si conoce a **ALGUIEN** que puede estar en riesgo del suicidio, aquí están algunas cosas que puede hacer o no hacer para ayudar:



QUE HACER

- Informe a un adulto **INMEDIATAMENTE**. Si no está seguro de que su amigo/a está en riesgo de suicidio, este es el momento de prevenir y no lamentar!
 - Hable con sus padres/tutores legales.
 - Hable con los padres/tutores legales de su amigo/a.
 - Informe a un adulto en la escuela (maestro, consejero, trabajador social, enfermera, director, etcétera).
 - Dígale a un adulto de confianza en la comunidad (personal del Centro de Bienestar/Clínica de Salud Mental Escolar, personal del hospital, pastor, entrenador, vecino, etcétera).
- Sea directo. Hable abiertamente sobre el suicidio, no piense que le va a “poner ideas en su cabeza.”
- Escuche y permita que expresen sus sentimientos.
- No juzgue.
- Involúcrese y demuestre su apoyo.
- Anímelos a buscar ayuda.
- Ofrezca esperanza. Hágale saber que él/ella es importante en su vida.
- Mantener a su amigo/a con vida es un esfuerzo de todos, por eso es importante no mantener esta información un secreto.

QUE NO HACER

- Manténgalo un secreto. No haga tratos. Tiene que informar a alguien para salvar a su amigo/a.
- Actúe sorprendido/a. Esto puede hacerlos sentir mal.
- Atrévolo a que lo haga.
- Dejarlos solo.
- Minimicé el problema.

Clínicas de Salud Mental y Centros de Bienestar



Norte

Clínica del Valle

6651A Balboa Blvd., Van Nuys, 91406
Tel: 818-758-2300

Oeste

Centro de Bienestar de Crenshaw

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

Centro de Bienestar de Washington

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

Sur

Clínica de la Calle 97

Escuela Primaria de Barrett
439 W. 97th St., Los Ángeles, CA 90003
Tel: 323-754-2856

Clínica de San Pedro

704 West 8th St., San Pedro 90731
Tel: 310-832-7545

Centro de Bienestar de Locke

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

Centro de Bienestar de Carson

270 East 223rd St., Carson 90745
Tel: 310-847-7216

Este

Clínica de Bell/Cudahy

Centro de Aprendizaje Ellen Ochoa
7326 S. Wilcox Ave., Cudahy 90201
Tel: 323-869-1352

Clínica de Ramona

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

Centro de Bienestar de Gage

2880 E. Gage Ave., Huntington Park 90255
Tel: 323-826-1520

Centro de Bienestar de Elizabeth LC

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

Centro

Centro de Bienestar de Belmont

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

Clínica de Roybal

1200 West Colton St., Los Ángeles 90026
Tel: 213-580-6415

Para referir a clínicas, visite:
smh.lausd.net

Salud Mental Escolar
(213) 241-3841

Si **USTED** está en crisis o pensando en suicidio, hay ayuda. No está solo/a. Aquí están algunas cosas que debe hacer o no hacer:

QUE HACER

- Informe a un adulto **INMEDIATAMENTE**.
 - Hable con sus padres/tutores legales.
 - Informe a un adulto en la escuela (maestro, consejero, trabajador social, enfermera, director, etcétera).
 - Dígale a un adulto de confianza en la comunidad (pastor, entrenador, vecino, etcétera).
- Busque ayuda en el Centro de Bienestar/Clínica de Salud Mental Escolar mas cercano.
- Hable honestamente acerca de sus pensamientos y sentimientos, esto puede salvar su vida.
- Reconozca que puede superar estos sentimientos.
- Reconozca que no está solo/a.

QUE NO HACER

- Mantener esto un secreto.
- Tener miedo de pedir ayuda.
- Rechazar la ayuda de un adulto, al contrario permita que otros demuestren que se preocupan por usted.
- Aislarse de otras personas.

Recursos Para Niños/Adolescentes

Si necesita ayuda inmediata, llame a 911.

Líneas Directas Comunitarias

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

Línea de Texto de Crisis— Gratis, 24 horas,
confidencial Envíe un mensaje de texto
“LA” a 741741

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

Teen Line- Envíe un mensaje de texto “TEEN” a
839863 (6pm-10pm)

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

Para información en como reportar alguna preocupación de suicidio o seguridad en redes sociales, visite: <http://suicideprevention.lausd.net>

