

Prevención de Suicidio Juvenil

Suicidio Señales de Advertencia

- Amenazas directas de suicidio tales como, "Quiero matarme".
- Amenazas indirectas de suicidio tales como, "Quisiera acostarme a dormir y nunca despertar."
- Buscar formas para morir y matarse a sí mismo.
- Hablar de sentirse atrapado o sentir dolor insostenible.
- Altibajos del estado anímico, mostrando ira o expresando deseos de venganza.
- Precedentes de riesgo de suicidio o conductas suicidas.
- Publicaciones, planes, notas o mensajes suicidas.
- Lastimarse deliberadamente de formas como correr a una vialidad, aventarse de lugares altos, o cortar, rasguñar o marcar su cuerpo.
Cambios inusuales de conducta, de sentimientos, de apariencia y de acciones.

The more of these signs, the greater the risk.

¿Qué hacer si existen señales de advertencia?

- Tratar de mantenerse en calma.
- Proporcionar supervisión constante, no dejar a la persona sola.
- Eliminar acceso a armas de fuego, alcohol, drogas, u objetos punzocortantes que puedan contribuir a un intento de suicidio.
- Pregunte: "¿Estas teniendo ideas suicidas?"
- Escuche y enfoque su preocupación por la persona en palabras y en un tono sin juicio.
- Busque apoyo inmediato de su pediatría, proveedor de salud mental de la comunidad, equipo de salud mental del cuartel de policía, u hospital. También para apoyo inmediato puede contactar al **1-800-273-8255** 24/7.

NASP, 2015 and National Suicide Prevention Lifeline, 2018

Factores de riesgo suicidas

Nivel Individual: historial de depresión y otras enfermedades mentales, desesperanza, abuso de sustancias, algunas condiciones físicas, precedentes de intento de suicidio, violencia, victimización y perpetración, y determinantes biológicos y genéticos.

Nivel de Relaciones: relaciones conflictivas y violentas, sensación de aislamiento, carencia de apoyo social, historial de suicidio de familiares, tensión en el trabajo, escuela, o finanzas personales.

Nivel comunidad: conexiones sociales y con la comunidad inadecuadas, barreras para acceso a o carencia de atención medica.

Nivel Social: disponibilidad de recursos mortales de suicidio, medios de difusión peligrosos con representaciones suicidas, estigma asociado a buscar ayuda y enfermedades mentales.

CDC, 2017

Parámetros de protección suicida

- Implemente "Prácticas de Almacenamiento Seguro" incluye tener bajo llave medicinas, armas y armas de fuego, objetos punzocortantes.
- Modele, enseñe y refuerce habilidades de fortaleza emocional, tales como, estrategias para manejo de situaciones, resolución de conflictos, reflexión analítica, y habilidades de expresar emociones.
- Participe junto con sus hijos en programas que fortalezcan su relación, realizando interacciones positivas entre padres e hijos y perfeccionen comportamientos sociales, habilidades y destreza emocional en sus hijos.
- Trabaje junto con personas profesionales capacitadas para apoyar a la persona en riesgo a crear un plan de seguridad.
- Cuando converse, "blogue", comente, haga interacciones sociales sobre suicidio, incluya historias de esperanza, fortaleza, y destrezas en manejo de situaciones, así como, señales de advertencia y vínculos de terapia, servicios y líneas de ayuda.

RECURSOS DE INTERVENCION EN CASO DE SUICIDIO:

AGENCIA DE SERVICIOS FAMILIARES DE BURBANK

FAMILY SERVICE AGENCY OF BURBANK (FSA):

1-818-845-7671

<http://familyserviceagencyofburbank.org/>

EQUIPO DE EVALUACION DE SALUD MENTAL POLICIA DE BURBANK

POLICE MENTAL HEALTH EVALUATION TEAM (MHET):

1-818-238-3000

AUTORIDAD DE SERVICIOS MENTALES DEL CALIFORNIA

CALIFORNIA MENTAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

<http://www.suicideispreventable.org/?know-the-signs>

1-800-273-255

LA CHAPTER, FUNDACION AMERICANA DE PREVENCION DE SUICIDIOS

1-424- 327-7101

<https://afsp.org/chapter/afsp-greater-los-angeles/>

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL CONDADO DE LOS ANGELES:

1-800-854-7771

<http://dmh.lacounty.gov/wps/portal/dmh>

LINEA DE AYUDA NATIONAL EN PREVENCION DE SUICIDIOS

1-800-273-8255

<https://suicidepreventionlifeline.org/>

TEXTEAR: START 741741

SOCIEDAD DE PREVENCION DE SUICIDIOS ADOLESCENTES

1-732-410-7900

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

LINEA ADOLESCENTES

1-310-855-4673

<https://teenlineonline.org/>

EL PROYECTO TREVOR

1-866-488-7386

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

RECURSOS ADICIONALES: <https://www.burbankusd.org/District/Department/Wellness-Programs-and-Services>