

El suicidio en la Escuela

Los Factores de Riesgo , Señales de Peligro , y las Acciones a Tomar

Los Factores de Riesgo

- Los padres del niño/niña se van a divorciar .
- El niño/ niña y sus padres han estado luchando o los padres han estado gritando a los niños .
- Pérdida (incluye la muerte en la familia , la muerte de un amigo , la pérdida de una relación estrecha con alguien , la pérdida de un elemento importante o apreciado como un juguete o un recuerdo)
- La enfermedad mental (incluyendo depresión , ansiedad , trastornos del estado de ánimo , TDAH o impulsividad , etc.)
- La intimidación (física , verbal, emocional , intimidación cibernética) .

Señales de Peligro

Las pistas verbales diciendo cosas como :

- " Yo no debería estar aquí . "
- " Voy a huir. "
- " Me gustaría estar muerto. "
- " Voy a matar a mí mismo. "
- " Me gustaría poder desaparecer para siempre . "
- " Si una persona hizo esto o aquello. . . Será que él / ella muere? "
- " Las voces me dicen de matar a mí mismo . "
- " Tal vez si yo muriera , la gente me amaría más . "
- " Quiero ver lo que se siente al morir. "
- " Ni siquiera mis padres me echarían de menos. "
- " Yo estaría mejor muerto . "
- " No puedo vivir con esto. "

Las claves de comportamiento

Haciendo cosas como :

- Hablando o bromeando sobre el suicidio .
- Regalar pertenencias preciadas .
- Preocupación por la muerte / la violencia ; TV, películas , dibujos , libros , en el juego , la música .
- El comportamiento de alto riesgo , tales como saltar desde lugares altos , corriendo hacia el tráfico , conductas autolesivas (cortar, quemar) .
- Tener varios accidentes con resultado de lesiones ; los "casi " o " con la muerte " .
- Obsesión con pistolas y cuchillos .
- Anterior pensamientos o intentos de suicidio .

Acciones a Tomar

¿Qué hago si mi hijo muestra conductas suicidas ?

Pregunta:

- " ¿Qué pasa? "
- "¿Cómo puedo ayudar?"
- "¿Estás pensando en quitar la vida / lastimar a tí mismo ? "
- "Lo siento, te sientes tan mal . "
- " Vamos a salir de esto juntos. "
- " Te vamos a mantener a salvo . "

Que Debo Hacer Después/ Tomar acción:

- Tomar en serio las conductas suicidas
- Encontrar a alguien con quien pueda hablar al respecto
- Asegúrese de que siempre tiene a alguien con quien poder hablar . Haga una lista de 3-5 nombres de personas con quien poder hablar .
- Ayudarles a identificar las habilidades de afrontamiento que puede utilizar cuando se siente triste , enojado , deprimido , etc.
- Asegúrese de que la casa sea segura . Retire las pastillas , armas, municiones , cuchillos , cuerdas , etc.
- No los deje solos
- Llevarlo a la sala de urgencias o llamar al 911 si es activamente suicida

No Diga:

- " Eso es una locura ! "
- " No sea una reina del drama . "
- " Estás haciendo demasiado de él . "
- " No hablamos de eso aquí . "
- " Ese chico / chica no vale la pena matarse a sí mismo. "
- " Eso no va a resolver nada . "
- " Usted está tratando de llamar la atención. "
- "No vas a matar a ti mismo " .

Recursos:

- Habla con un médico , terapeuta , consejero , líder eclesiástico
- Wasatch Mental Health 24 horas . línea de crisis : 801-373-7393
- 1-800-273-TALK
- www.suicidepreventionlifeline.org
- www.hope4utah.com

24/7 Línea de Crisis del texto : 741741 (140 caracteres o menos)