

Información Sobre la Prevención del Suicidio

Esta información está incluida porque todos queremos que los niños y jóvenes estén seguros. Los programas de prevención como el *Círculo de Gracia* se centran principalmente en cómo identificar y buscar ayuda cuando ocurren abusos o violaciones de los límites

El concepto del *Círculo de Gracia* es decirle a sus adultos de confianza no sólo sobre el daño potencial de alguien fuera de su *Círculo de Gracia*, sino también sobre autolesionarse. Todos nos esforzamos por mantener seguros a todos los niños y los jóvenes de fuentes externas, pero debemos reconocer la crisis real de nuestros jóvenes que consideran autolesionarse o suicidarse. A continuación, se encuentran algunos hechos, señales de advertencia, preguntas para hacer y algunos recursos. Por favor compártalos con su personal y voluntarios porque una vida perdida son demasiadas.

Datos:

- Desde 1999, las tasas de suicidio han aumentado un 24%. El suicidio es ahora la décima causa de muerte en los Estados Unidos.
- El suicidio es la tercera causa de muerte de niños/jóvenes entre los 10 y 14 años, y la segunda causa de muerte entre los jóvenes y adultos de los 15 a los 34 años.
- Cada 13 minutos alguien muere por suicidio. Mientras más mujeres intentan suicidarse, los hombres tienen cuatro veces más probabilidades de morir por suicidio.
- El 20 por ciento de los estudiantes de secundaria estadounidenses reportan haber considerado seriamente el suicidio durante los 12 meses previos.
- El 8 por ciento de los estudiantes de secundaria tienen un intento de suicidio.
- El 70 por ciento de los jóvenes que intentan suicidarse usan alcohol y/o drogas frecuentemente.
- El ser matoneado (víctima de bullying) y el comportamiento relacionado con el suicidio están estrechamente relacionados.

Señales de Advertencia:

- Hablar sobre o hacer planes de suicidarse.
- Expresar desesperanza sobre el futuro.
- Hablar sobre ser una carga.
- Demostrar un dolor emocional severo o abrumador, o tener angustia/cambios del estado de ánimo.
- Aislarse de o cambiar las conexiones sociales o situaciones.
- Cambios en el sueño (aumento o disminución).
- Rabia u hostilidad que parece estar fuera de carácter o fuera de contexto.
- Aumento reciente de ansiedad, agitación, irritabilidad o comportamiento imprudente.
- Despedirse de las personas.
- Regalar las pertenencias.
- Consumo excesivo de alcohol o de sustancias.

Haga Preguntas:

Haga la Pregunta (*es un mito que preguntar le dará a los jóvenes la “idea” de suicidio. Asegúrese de tener a la mano información sobre la crisis de suicidio, suficiente tiempo para escuchar y un lugar privado para hablar*).

- “Tengo la sensación de que estás pensando sobre el suicidio, pero tienes dificultad para hablar sobre esto”.
- “Estás pensando en el suicidio?”
- “Algunas veces las personas en ciertas situaciones se sienten suicidas. ¿Has estado pensando en suicidarte?”
- “¿Alguna vez has querido dejar de vivir?”
- “¿Tienes un plan para suicidarte?”
- “Si es así, en dónde y tienes los medios (como un arma/pastillas/soga u otros medios)?”

Escuche, Tranquilice y Persuada:

- Escuche y esté atento a las señales de advertencia/factores de riesgo.
- Valide sus sentimientos.
- Averigüe qué es importante para la persona y por qué eligen vivir.
- Infórmeles que usted tiene que comunicarse con sus padres/tutores legales de manera que puedan conseguir ayuda profesional. Asegúreles de que usted les ayudará a hablar con sus padres.
- Recuérdele a la persona que buscar ayuda no es un signo de debilidad y que hay tratamiento disponible para ayudarlo a sentirse mejor.
- Proporciónelos recursos:
 - 1- **Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio (1800-273-TALK (8255)**
 - 2- **Boys Town National Hotline (1-800-448-30000, envíe un mensaje de texto VOICE al 20121 o www.yourlifeyourvoice.org**

Tome Acción:

- No deje solo al joven una vez que haya determinado que están en riesgo.
- Comuníquese con los padres/tutores legales y repase lo siguiente:
 - 1- Necesita buscar la ayuda profesional o llame al 911 si la seguridad es un problema inmediato.
 - 2- Instruya a los padres para que saquen todos los medios como las armas y pastillas de la casa.
 - 3- Proporciónelos los recursos:
 - a) **Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio (1800-273-TALK (8255)**
 - b) **Boys Town National Hotline (1-800-448-30000, envíe un mensaje de texto VOICE al 20121 o www.yourlifeyourvoice.org**

Recuerde que no buscar ayuda para un niño/joven suicida es considerado negligencia. Si le preocupa que los padres, los niños o jóvenes reciban ayuda debe comunicarse con las autoridades.

Información obtenida de CDC.gov y los Servicios Humanos y de Salud de Nebraska- dhhs.ne.gov