**Semana de Prevención de Suicidio**

*De Septiembre 9 hasta el 15 es la Semana Nacional de Prevención de Suicidio. El propósito es de despertar alerta y de prevenir suicidio, es la tercera causa líder de muerte en los Estados Unidos de niños y gente joven, de edades 10 – 24.*

¡Porque muchas causas ya tienen un color de cinta, la Asociación Americana de Suicidiología decidió a utilizar dos! Morado y turquesa ambos colores curan. La combinación en color significa a sobrevivientes de suicidio y suicidio mismos. La cinta sirve como un recordatorio que el suicidio es un asunto del que debemos hablar. Usted puede descargar una imagen de cinta para su sitio web o página de FaceBook en

<http://www.suicidepreventionlifeline.org/GetInvolved/AwarenessRibbons>. Usted también puede visitar la Asociación para Prevención de Suicidio para encontrar modos simples en los que puede apoyar al Día Mundial de Prevención de Suicidio el 10 de Septiembre:. <http://www.iasp.info/wspd/>

Mientras maestros, los administradores de escuela, y consejeros de escuela no están entrenados para proveer tratamiento a estudiantes que son considerados o que han intentado suicidarse, ellos pueden estar conscientes de señales de alerta para que puedan avisar a los padres o las niñeras. Callar acerca de suicidio es peligroso, y los padres, los maestros, los consejeros y los estudiantes pueden ser todos importantes en reconocer y reportar amenazas de suicidio. Incluido en este paquete va información para padres, para los maestros, y para los estudiantes. El material es gratis para distribución, y hay más información disponible en los sitios web citados.

PARA PADRES Y MAESTROS:

HABLE A SUS NIÑOS SOBRE EL SUICIDIO

Cada padre quisiera creer que el suicidio no les concierne a ellos ni a su familia ni a los amigos. Desafortunadamente, es todo demasiado pertinente para todos nosotros. Es la 3er causa de mortalidad en niños y adolescentes. Aún más perturbadoras son las encuestas nacionales que nos dicen que 25% de estudiantes de institutos confiesan estar pensando de suicidio y 8,5% reconoce intentarlo realmente.

¡La verdad desafortunada es que ese suicidio puede suceder a CUALQUIER niño en CUALQUIER familia en tiempo! ¿Entonces cómo trata usted con esta realidad? Una vez que usted reconoce que suicidio es tanto un riesgo para su niño como no llevando un cinturón de seguridad al manejar ni utilizando alcohol ni drogas ni entrando en la conducta sexual arriesgada, ha tomado el primer paso en la prevención. Habla con sus niños acerca de éstos otras conductas que los pueden poner en riesgo y suicidio personales son no diferentes. ¡Es algo que PUEDE y debe hablar de con sus niños!

¡Al contrario de mito, hablando de suicidio NO SE PUEDE plantar la idea en la cabeza de alguien! Puede abrir realmente comunicación acerca de un tema que a menudo es mantenido en secreto. Y los secretos que son expuestos a la luz racional de día a menudo llegan a ser menos poderosos y espantosos. Usted también da permiso a su niño a volver al tema otra vez en el futuro. Si no es mencionado por algo que su niño dice o hace que le preocupa, se acerca este tema de la misma manera que otros temas que son importantes a usted pero pueden o no pueden ser importantes a su niño:

* ¡El tiempo es todo! Escoja un tiempo cuando tenga la mejor oportunidad de llamar la atención de su niño. A veces un paseo de auto, por ejemplo, asegúrese de cautivar, la audiencia atenta. O un suicidio que ha llamado atención de los medios puede proveer la oportunidad perfecta para hablar sobre el tema.
* Piense lo que usted quiere decir temprano y ensaye una escritura si es necesario. Siempre ayuda a tener un punto de referencia: ("Leí en el periódico que el suicidio de juventud ha estado aumentando…" o "vi que su escuela tiene un programa para los maestros en la prevención de suicidio")
* Sea honesto. ¡Si este es asunto difícil para hablar, admítalo! ("Sabes, yo nunca pensé que esto fuera algo de lo que yo estaría hablando contigo, pero pienso que es realmente importante"). Reconociendo su incomodidad, da permiso a su niño reconocer su incomodidad también.
* Pida la respuesta de su niño. ¡Sea directo! ("¿Qué piensas del suicidio"?; "¿Es algo de lo que cualquiera de tus amigos habla"?; "Las estadísticas hacen que suene bastante común. ¿Jamás has pensado sobre eso? ¿Qué tal tus amigos")?
* Escuche lo que su niño tiene que decir. Ha hecho las preguntas, así que considere simplemente las respuestas de su niño. Si oye algo que le preocupa, sea honesto acerca de eso, también ("lo que me dices llama realmente mi atención y yo debo pensar de eso más. ¿Vamos a hablar de esto otra vez, okay?")
* No reaccione ni exageradamente ni sin reaccionar. La reacción exagerada bloqueará futura comunicación en el asunto. No reaccionar, especialmente en relación con el suicidio, es a menudo sólo una manera de hacerse sentir mejor. ALGUN pensamiento o plática de suicidio ("sentí eso hace tiempo pero no más") SIEMPRE debe ser vuelto a repasar.
* Recuerde que el suicidio es un intento de resolver un problema que parece imposible resolver de cualquier otra manera. Pregunte por el problema que creó los pensamientos suicidas. Esto lo puede hacer más fácil de repasar otra vez en el futuro ("quise preguntarte otra vez acerca de esa situación que me decías acerca de…)

Aquí están algunas señales de alerta posibles que deben llamar nuestra atención:

 Las **DECLARACIONES** que transmiten un sentido de la desesperanza, de inutilidad, o de la preocupación con la muerte ("la Vida no parece tener valor a veces"; "quisiera estar muerto"; "el Cielo debe ser mejor que esto")

**CONDUCTAS** que son diferentes de la manera en que su niño ha actuado en el pasado, especialmente cosas como hablar de la muerte o el suicidio, tomando riesgos peligrosos, retirándose de actividades o deporte, o de utilizar alcohol o drogas.

Los **SENTIMIENTOS** eso, otra vez, parece diferente del pasado como la irritabilidad, la ansiedad, la tristeza, la desesperanza, la pérdida de SITUACIONES de interés que pueden servir como "puntos de disparador" para conductas suicidas. Estos incluyen cosas como pérdida o muerte, metiéndose en problemas en casa, en la escuela, o con la ley, o con los cambios inminentes para que su niño se siente espantado o desprevenido.

Si advierte cualquiera de estas cosas en los niños que siempre han sido impulsivos antes, hizo intentos de suicidio o amenazas, o parece vulnerable en cualquier manera, debe llevarlo realmente a consulta de un profesional de salud

©

FROM: [www.sptsusa.org](http://www.sptsusa.org)



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

Líneas de suicido disponibles en Georgia: <http://suicidehotlines.com/georgia.html>

PARA ESTUDIANTES:

Muchas personas piensan en suicidio una que otra en sus vidas, incluyendo los jóvenes. Generalmente es porque luchan con problemas en sus vidas que parecen agobiar, y ellos se sienten atrapado, impotentes, y desesperados. No es que quieren morirse—ellos sólo quieren dejar de sentirse miserables. Pueden estar deprimidos, enojado, o vacíos- pero lo que ellos se sienten, ellos no piensan claramente. Si tu o cualquiera de tus amigos se siente de esta manera y ha tenido pensamientos de suicidio, lo más importante hacer es hablar de eso inmediatamente con un adulto en quien confías. A veces los amigos nos dicen cosas en confianza y nos hacen prometer no decir nadie más. Tú puedes haber hecho esto mismo. Pero guardar el secreto de suicidio no ayuda a nadie— Puedes hacer realmente peores las cosas. Los secretos pueden tomar una vida propia y llegar a ser aún más poderosos porque son privados. La última cosa que quieres hacer es guardar un secreto que te dañará a ti u otros. En vez de ignorar los pensamientos de suicidio, busca ayuda para hacer que esos pensamientos se vayan. Si no sabes de un adulto que te pueda ayudar, llama al número **1-800-273-TALK** de la línea nacional directa y pide que te ayuden a encontrar qué hacer.

###  Logo.png

**Una Primera-Persona Mensaje para Adolescentes**

**por Stacy Hollingsworth, Estudiante de Colegio**

Pensaba que la depresión y suicidio eran cosas que sucedían a otras personas, que la manera yo vivía mi vida de algún modo me previno de llegar a ser una víctima de enfermedad mental. Me di cuenta de cuán inexacta era la suposición cuando mi propia vida fue girada al revés por depresión mayor.

Advertí primero que algo estaba mal en el octavo grado. Aparentemente, así hizo uno de mis maestros, porque me preguntó si algo estaba mal. Desafortunadamente, hizo eso delante de la clase entera. A partir de aquel día, yo pongo una pared para protegerme del desconcierto de tener una enfermedad estigmatizada. Llevé una máscara—una fachada—encubrir lo que atravesaba realmente. No me sentí muy cómodo compartiendo mis sentimientos con cualquier adulto en mi vida en aquel momento.

Mi depresión continuó en el instituto. Esperaba que alguien—cualquiera—sacara a relucir los temas de depresión y suicidio, para yo no tener que. En la escuela, había siempre lecciones acerca de alcohol, drogas, y sexo sin riesgo—pero nunca fueron mencionados NI UNA VEZ depresión ni el suicidio. Quizá, sólo quizá, si los adultos en mi vida habían sido cultos en estos temas, yo me habría sentido muy bien pedir ayuda, y me habría guardado años de sufrimiento.

Pero soy uno de los afortunados. Conseguí ayuda. Estoy aquí hoy como la voz de los que todavía no son oídos - el niño que se sienta en una clase llena de estudiantes que piensan que él o ella son los únicos que sientes de esta manera. ..o el joven que no puede enfocar en la escuela porque él o ella están atrapados por el aislamiento y el dolor de depresión.

Hay ayuda disponible—pregunte a sus amigos, sus consejeros de la escuela, sus padres, o llame la línea directa de suicidio al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255).** ¡Los recursos correctos están allí—búsquelos—porque pueden SALVAR su vida!

## Cuando Un Amigo Habla Sobre Suicidio

### por Christine Henderson

El tiempo es la cosa crucial al tratar con un amigo que tiene pensamientos suicidas. Es importante que una vez que oigas a tu amigo que habla de estos sentimientos, los reconozcas como lo que son: una amenaza grave para la vida de tu amigo. No los ignores y asumas que la persona es sólo dramática. ¡Si tu amigo habla de matarse a si mismo (a), tu sólo no lo puedes manejar- TIENE QUE decirle a un adulto de confianza! Esto puede parecer algo que oyes todo el tiempo: díselo a un adulto. Pero en este caso, nosotros hablamos de la existencia de alguien en la tierra, la vida de alguien. Eso es algo que debe asir su atención y motivarle para decir a alguien inmediatamente. ¡No seas un tonto y pienses que puedes cuidar de esto tu mismo- tu no puedes!

Puedes estar nervioso que esta persona se enoje contigo si le dices a alguien. Para ser honesto, eso es un riesgo que tendrás que tomar. Tienes que comprender que teniendo esta persona viva y en la tierra es más importante que teniéndolo como un amigo. Tendrás que arriesgarte sacrificando la amistad y se levantar tu valor si no tu amigo quizás pierda su vida. Este hecho puede parecer espantoso e intimidar, pero teniendo esa persona matándose a sí misma hará que ese temor parezca una caminata en el parque. Sentirse suicida es dolor indescriptible con lo que nadie tendría que tratar, y con el dolor de perder alguien al suicidio es igualmente malo, créeme. No quieres mirar hacia atrás y desear que le hubieras dicho a alguien. ¡Llevarás esa pena contigo para el resto de tu vida, así que por favor, haz algo! Dile a un adulto que confías que sabrá qué hacer en la situación.

Actuando como un adulto usted mismo y pidiendo ayuda es un paso grande y puede ser bastante agobiante y estresante. ¿Sin embargo, debe pensar esta situación en esquema grande de cosas – como sentiría si guarda esta información y su amigo se muere? Esto puede ser difícil de pensar, pero desafié y piense esta realidad muy verdadera. Y si decide decir a alguien, y la pena de su amigo es atendida a tiempo, entonces su amigo puede conseguir ayuda. El punto es: la capacidad de su amigo para tener la opción de llevar una vida feliz últimamente puede depender de que le diga a alguien. Hará una decisión proactiva y potencialmente de salva-vidas para intervenir en el momento oportuno.

Una última vez que quiero recordarle, el tiempo es primordial. Quizá su amigo le agradezca ultimadamente, y quizá no. Pero en la imagen grande, eso realmente no importa. ¡Si tiene la menor sospecha que alguien quizás no esté bien, haga algo acerca de eso! No espere alrededor. Y no trate de ser un rescatador y salvarlo usted mismo por la amistad. ¡Actúe sobre sus instintos, confié en sus adentros, sea un adulto, y dígalo! Podría salvar la vida de alguien muy estimado.

*Christine es una estudiante de primer año colegial cuya experiencia personal con el suicidio de su madre la ha inspirado a llegar a ser partidaria para la prevención de suicidio de juventud.*

 **Translated by Juana Williams, Colquitt County Schools Translator**