

SOS Signs of Suicide[®] Prevention Program (Student Spanish)

Cuestionario Para el Estudiante

- Edad: _____
- Sexo:
 - Femenino Masculino
- Grado escolar:
 - 6 7 8 9 10
 - 11 12 Programa GED
 - Otros: _____
- Grupo étnico:
 - Hispano/Latino No Hispano/ Latino
- Grupo racial: (*Marque todas las que apliquen*)
 - Indio Americano/Nativo de Alaska Asiático
 - Nativo de Hawai/Pacífico Isleño Blanco
 - Negro/Afroamericano Otros/multiracial
- ¿Estas actualmente recibiendo tratamiento para la depresión? Sí No

Breve Prueba para la Depresión en los Adolescentes (BSAD)*

Estas preguntas son acerca de los sentimientos que las personas algunas veces tienen, y sobre cosas que te pueden haber ocurrido. La **mayoría** de las preguntas son acerca de las **ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS**.

Lea cada pregunta con cuidado y marque con un círculo la respuesta correcta.

- | | | | |
|----|---|----|----|
| 1. | En las últimas cuatro semanas ¿ha habido un momento en el que nada te divertía y simplemente no estabas interesado en nada? | Sí | No |
| 2. | ¿Tienes menos energía de lo acostumbrado? | Sí | No |
| 3. | ¿Sientes que no puedes hacer nada bien o que no eres tan atractivo/a o tan inteligente como la mayoría de la gente? | Sí | No |
| 4. | ¿Has pensado seriamente en quitarte la vida? | Sí | No |
| 5. | ¿Has intentado quitarte la vida <i>en el último año</i> ? | Sí | No |
| 6. | ¿Te cansas demasiado al hacer cualquier cosa? | Sí | No |
| 7. | En las últimas cuatro semanas ¿te ha parecido que no podías pensar tan claro o rápido como acostumbrabas? | Sí | No |

*Grupo de Desarrollo de la Columbia DISC, 1051 Riverside Drive, Nueva York, NY 10032 Copyright 2001 Christopher P. Lucas No reproducir sin permiso

Identificando a un Adulto de Confianza

Describe a un adulto de confianza con quien podría contar si necesita ayuda para usted o un amigo (ejemplo: "Mi maestro de Inglés," "consejero," "mi madre," "tío," etc.) en la escuela _____ fuera de la escuela _____

SOS Signs of Suicide Program – Tu Puntuación BSAD y lo que significa

BSAD (Breve Prueba para la Depresión en los Adolescentes) es un auto-estudio para que puedas evaluar por depresión y riesgo de suicidio. Tu puntuación en la encuesta BSAD te dirá si deberías ver a un profesional de salud en la escuela (psicólogo, enfermera, consejero o trabajador social) para tener una conversación acerca de tu puntuación.

Para saber tu resultado en el BSAD, suma el número de respuestas "Sí" a las preguntas 1-7. Usa la tabla de abajo para averiguar qué significa tu puntuación y lo que debes hacer.

PUNTUACIÓN	SIGNIFICADO
0-2	<p>Es <i>poco probable</i> que tengas depresión.</p> <p>Sin embargo, si a menudo te sientes triste debes hablar con un adulto de confianza (padres/ tutores/ personal de la escuela) para tratar de averiguar que debes hacer.</p> <p>A pesar de que tu puntaje dice que no estas deprimido, puede que todavía quieras hablar con un profesional de la salud si tus sentimientos de tristeza no desaparecen.</p>
3	<p>Es <i>posible</i> que tengas depresión.</p> <p>Deberías hablar con un profesional de salud. Dile a un adulto de confianza (padre/madre/tutor / personal de la escuela) tus preocupaciones y pregúntale si puede conectarte con un profesional de salud mental.</p> <p>Si te hace sentir más cómodo/a, trae a un amigo contigo. Dile al adulto que <i>puede ser</i> que estés deprimido y que necesitas consultar a un profesional de la salud mental.</p>
4-7	<p>Es <i>probable</i> que tengas depresión.</p> <p>Probablemente tengas algunos síntomas significativos de depresión y deberías hablar con un profesional de salud mental acerca de estos sentimientos. Dile a un adulto de confianza (padre/madre/tutor /personal de la escuela) acerca de tus sentimientos y pregúntale si puede ayudarte a ver un profesional de salud mental.</p>
Preguntas 4 y 5	<p>Estas dos preguntas son acerca de pensamientos y comportamientos <i>suicidas</i>. Si contestaste "Sí" a <i>cualquiera</i> de las preguntas 4 o 5, deberías ver a un profesional de salud mental inmediatamente - <i>sin importar tu puntuación total en el BSAD</i>.</p>

Identificando a un Adulto de Confianza

Preocupado por tí o por un amigo	<p>Es importante saber con quién puedes contar si necesitas hablar. Si se te hizo difícil identificar a un adulto de confianza, pregunta si puedes hablar con la persona que está implementando el programa SOS. Déjale saber a alguien que necesitas ayuda estableciendo esta conexión importante. Si estas preocupado por tu amigo pero tu amigo se niega a hablar con alguien, pídele a tu adulto de confianza que te ayude a conseguirle a tu amigo la ayuda que necesita.</p>
---	--

En Pocas Palabras: Toma estos resultados en serio y busca ayuda. Tú o tu amigo se merecen sentirse mejor, y hay ayuda y apoyo a tu disposición. **Si estas preocupado por tí o por otra persona, llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255).**