

# MAINE WEST

Student Services



Suicide  
Prevention  
Program

# El enfoque de hoy...

- ❖ **El suicidio juvenil**
- ❖ Las estadísticas
- ❖ Los factores de riesgo
- ❖ Las señales de advertencia



- ❖ **¿Qué papel juegan los miembros de la comunidad / los padres en la prevención del suicidio?**
- ❖ **¿Qué papel juega la escuela en la prevención del suicidio?**
- ❖ **Programa de prevención SOS Señales del Suicidio ®**

# SOS Señales del Suicidio<sup>®</sup>

## Metas para el estudiante



- ❖ Entender que la depresión es una enfermedad tratable
- ❖ Enseñar a los jóvenes que el suicidio no es una respuesta normal al estrés
  - ❖ una tragedia evitable
  - ❖ a menudo se produce como resultado de una depresión no tratada
- ❖ Explicar los riesgos asociados con el consumo de alcohol para hacer frente a los sentimientos.
- ❖ Proporcionar recursos para los estudiantes, con pasos específicos para la acción, si están preocupados por sí mismos u otros
- ❖ Animar a los estudiantes y a sus padres a que participen en el debate sobre estos temas.
- ❖ Fomentar la comunicación de igual a igual sobre el mensaje de búsqueda de ayuda de ACT<sup>®</sup>.

# A

**ADMITIR** que estás viendo los síntomas de una depresión grave o un suicidio en un amigo.

# C

Hazle saber a tu amigo que te importa y que te preocupa y que quieres buscar la ayuda de un adulto de confianza.

# T

**DILE** a un adulto de confianza que estás preocupado por tu amigo.



# SOS High School Suicide Prevention Program

## Student Screening Form

- Age: \_\_\_\_\_
- Gender:  Female  Male
- Grade in School:  
 8  9  10  
 11  12  GED Program  
 Other: \_\_\_\_\_
- Ethnicity:  Hispanic/Latino  Not Hispanic/Latino
- Race: *(Check all that apply)*  
 American Indian/Alaska Native  Asian  
 Native Hawaiian/Other Pacific Islander  White  
 Black/African American  Other/Multiracial
- Are you currently being treated for depression?  Yes  No

## Brief Screen for Adolescent Depression (BSAD)\*

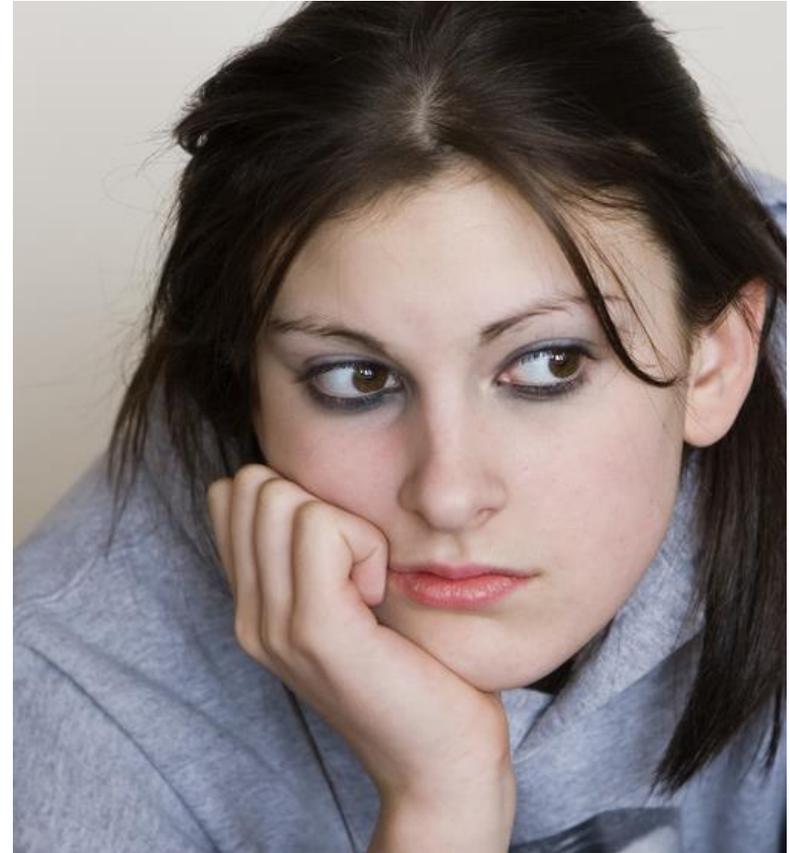
These questions are about feelings that people sometimes have and things that may have happened to you. Most of these questions are about the *LAST FOUR WEEKS*.

Read each question carefully and answer it by circling the correct response.

- |    |   |     |    |
|----|---|-----|----|
| 1. | In the last four weeks, has there been a time when nothing was fun for you and you just weren't interested in anything? | Yes | No |
| 2. | Do you have less energy than you usually do?  | Yes | No |
| 3. | Do you feel you can't do anything well or that you are not as good-looking or as smart as most other people?            | Yes | No |
| 4. | Do you think seriously about killing yourself?  | Yes | No |
| 5. | Have you tried to kill yourself <i>in the last year</i> ?   | Yes | No |
| 6. | Does doing even little things make you feel really tired?   | Yes | No |
| 7. | In the last four weeks has it seemed like you couldn't think as clearly or as fast as usual?                            | Yes | No |

# ¡¡¡SOS Identifica a los adolescentes en riesgo!!!

- ❖ Un promedio del **15%** de los estudiantes son identificados para entrevistas de seguimiento debido a «BSAD» y / o tarjetas de respuesta del estudiante
- ❖ Aproximadamente el **60%** de esos estudiantes son referidos, en última instancia, para algún tipo de servicio
- ❖ **Por ejemplo:** En una escuela secundaria que implemente SOS a **500 estudiantes del primer año**, esto significa que:
  - ❖ **75** estudiantes reciben entrevistas de seguimiento
  - ❖ **45** estudiantes reciben referencias, muchas de las cuales pueden potencialmente **¡¡¡SALVAR LA VIDA!!!**



# Estadísticas nacionales de la juventud

Es la tercera causa de muerte entre los adultos jóvenes de 15 a 24 años de edad

Es la cuarta causa principal de muerte entre los niños de 10 a 14 años de edad

Subestimación: muchos «accidentes» son en realidad suicidios

NIMH estima alrededor de unos 25 intentos de suicidio por cada uno que se lleva a cabo

# La depresión y la juventud



MON159088 [RF] © www.visualphotos.com

- Entre el 10 y el 15 por ciento de los adolescentes tiene alguna señal de depresión en un momento dado.
- Aproximadamente el 8% de los adolescentes (1 de cada 12) dice haber experimentado al menos un episodio de depresión grave en un año determinado.

# ¿Qué es un episodio depresivo importante?

Cinco (o más) de los siguientes síntomas han estado presentes durante el mismo período de 2 semanas y representan un cambio con respecto a la actividad previa; por lo menos uno de los síntomas es o (1) un estado de ánimo depresivo o (2) una pérdida de interés o placer:

- Estado de ánimo depresivo o irritable
- Disminución de interés o de placer
- Cambio significativo de peso (5%) o cambio en el apetito
- Cambio en el sueño: insomnio o hipersomnía
- Cambio en una actividad
- Fatiga o pérdida de energía
- Culpa / sentimiento de inutilidad
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse
- Tendencias suicidas

# En los niños y en los adolescentes...

- Un episodio de depresión no tratado puede durar de 7 a 9 meses, posiblemente ¡un año académico entero!
- Más del 90% que se suicida tiene un trastorno mental diagnosticable, más comúnmente la depresión y / o un trastorno de abuso de sustancias

# Factores de riesgo



- Intento(s) de suicidio previo
- Antecedentes de trastornos mentales
- Antecedentes de abuso de alcohol y drogas
- Antecedentes familiares de suicidio y / o abuso de menores
- Tendencias impulsivas o agresivas
- Acceso limitado al tratamiento de salud mental / no estar dispuesto a buscar ayuda
- Autolesión (por ejemplo, cortes, quemaduras, rascado compulsivo, hurgar, golpes, tirones de pelo, darse golpes en la cabeza)
- Factores de estrés / ruptura social

# Más factores de riesgo

- ❖ Enfermedad física
- ❖ Fácil acceso a medios letales, en particular a las armas
- ❖ Problemas familiares (financieros, divorcio, muerte de un familiar)
- ❖ Aislamiento / sensación de que uno no pertenece a ninguna parte
- ❖ Problemas escolares o laborales (académicos, disciplinarios, etc.)
- ❖ Exposición a comportamientos suicidas de otras personas («teoría de contagio»)
- ❖ Embarazo inesperado
- ❖ Antecedentes de abuso físico y / o sexual
- ❖ Un incidente traumático (por ejemplo, ser asaltado, un accidente automovilístico)
- ❖ Ser acosado / acoso cibernético
- ❖ Cuestiones relacionadas con LGBTQ

# Los factores de riesgo de suicidio más significantes

- ❖ **La enfermedad mental** es el principal factor de riesgo para el suicidio en la población general
- ❖ Los factores de riesgo para el suicidio en *los jóvenes* son **la depresión, el abuso de drogas, e intentos [de suicidio] anteriores**
- ❖ **Más del 90%** de los niños y adolescentes que mueren por suicidio tienen al menos un trastorno psiquiátrico importante



# Presiones únicas para los jóvenes LGBTQ (lesbianas, homosexuales, bisexuales, transgéneros y cuestionando la juventud)

Los jóvenes LGBTQ a menudo experimentan una agitación adicional durante sus años de adolescencia, que los pone en un mayor riesgo de depresión y suicidio.

Los jóvenes LGBTQ son **hasta cuatro veces más propensos** a intentar suicidarse que sus pares heterosexuales



# Desafíos a los que se enfrentan los jóvenes LGBTQ

«Salir del armario» [Declararse homosexual] a los amigos y a la familia

Acoso relacionado con ser homosexual-

**El 86% de los LGBTQ encuestados experimentaron acoso en la escuela**

**El 60% se sintieron inseguros en la escuela a causa de su orientación sexual**

Falta de conformidad al género

Factores estresantes del desarrollo únicos

Rechazo de los amigos y de la familia:

**Una probabilidad de 8 veces más alta** de haber intentado suicidarse que sus pares LGBTQ de bajo rechazo / de familias que los aceptan



# Los síntomas de la depresión y / o de los pensamientos suicidas

- ❖ Tristeza frecuente, llanto
- ❖ Desesperación
- ❖ Aburrimiento persistente, falta de energía
- ❖ Baja autoestima y culpabilidad
- ❖ Dificultad con las relaciones
- ❖ Disminución del interés en las actividades o incapacidad para disfrutar las actividades que previamente eran favoritas
- ❖ Aislamiento social / alejamiento de los amigos, de la familia y de las actividades regulares
- ❖ Sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso
- ❖ Aumento de la irritabilidad, enojo u hostilidad



# Más síntomas de la depresión y / o de los pensamientos suicidas

- ❖ Quejas frecuentes de dolores de cabeza y de estómago
- ❖ Ausencias frecuentes de la escuela
- ❖ Bajo rendimiento en la escuela
- ❖ Falta de concentración
- ❖ Cambio importante en la alimentación y / o patrones de sueño
- ❖ Acciones violentas, comportamiento rebelde o huidas
- ❖ Consumo de drogas y alcohol
- ❖ Toma excesiva de riesgos
- ❖ Un cambio de personalidad marcado
- ❖ No tolera elogios o recompensas



# Las señales críticas del suicidio que exigen atención inmediata

❖ Hablar o escribir sobre el suicidio o la muerte

❖ Dar señales verbales directas de que la vida no tiene sentido, como por ejemplo:

«Ojalá estuviera muerto(a)»  
«Voy a acabar con todo»

❖ Dar señales verbales menos directas, como por ejemplo:

«Van a estar mejor sin mí», «¿Qué sentido tiene vivir?», «Pronto no tendrán que preocuparse por mí» «De todas formas, ¿a quién le importa si estoy muerto(a)»

❖ Descuidar la apariencia y la higiene



❖ Aislarse de los amigos y de la familia

❖ Obtener un arma u otro medio de hacerse daño a uno mismo

❖ Regalar posesiones preciadas

❖ Exhibir una mejora repentina e inexplicable en el estado de ánimo después de estar deprimido o retraído

❖ Abandonar la escuela o las actividades sociales, deportivas u otras



# ¿Típico o con problemas?



A medida que NOTE señales, pregúntese; ¿son:

- **FRECUENTES?**

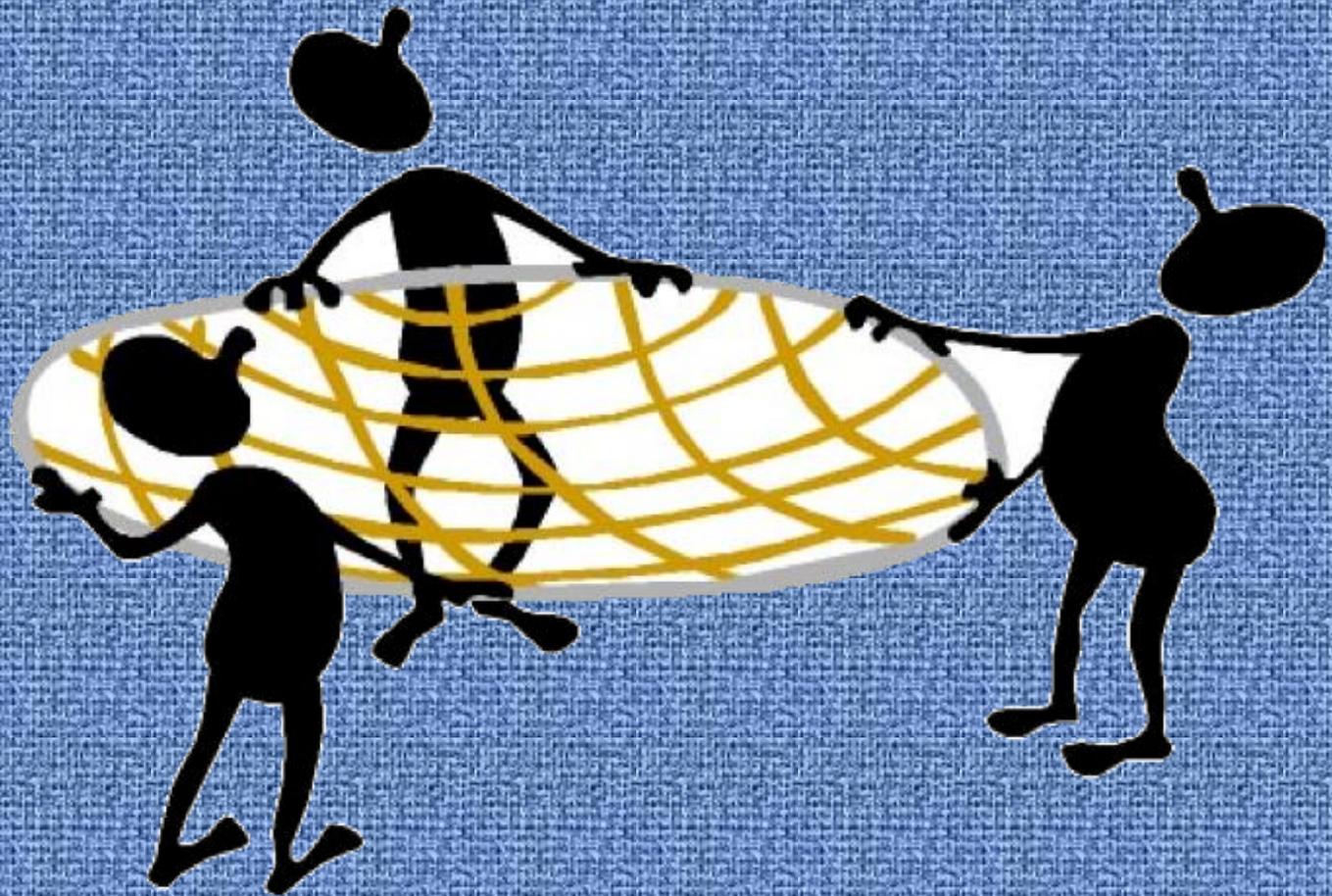
(por ejemplo, el adolescente lleva callado, retraído, etc. *múltiples días / semanas*).

- **EXTREMAS?**

(por ejemplo, estallido violento, habla de matarse

!!! En ambos casos, es necesaria una acción inmediata!!!

# Mejorar los factores de protección contra el comportamiento suicida



# Patrones de la familia



- Buenas relaciones con los miembros de la familia
- El apoyo de la familia

# Estilo cognitivo / personalidad

- ❖ Buenas habilidades sociales; la confianza en uno mismo y en los logros de uno mismo
- ❖ Búsqueda de ayuda cuando surgen dificultades, por ejemplo, en el trabajo escolar
- ❖ Pedir consejos cuando se deban tomar decisiones importantes
- ❖ Una mente abierta a las experiencias y soluciones de otras personas
- ❖ Una mente abierta a nuevos conocimientos

WHAT MATTERS MOST  
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



*Lo que más importa es  
cómo te ves a ti mismo*

# Factores sociales

- La integración social, por ejemplo, mediante la participación en deportes, asociaciones religiosas, clubes y otras actividades
- Las buenas relaciones con los compañeros de clase
- Las buenas relaciones con los maestros y otros adultos
- El apoyo de personas relevantes

*EQUIPO*



# PROACTIVE PARENTING

## CRIANDO A LOS HIJOS DE UNA MANERA PROACTIVA



- **Consulte con su hijo(a) adolescente**
- **Conozca a los amigos de su hijo(a) y a sus padres**
- **Hable y escuche a sus hijos adolescentes *a menudo* acerca de cómo se sienten y lo que piensan**
- **Supervise y discuta la seguridad en Internet con su hijo(a) adolescente**
- **Supervise el trabajo escolar de su hijo(a), sobre todo las tareas de escritura que podrían revelar comportamientos, pensamientos o intenciones preocupantes**

# Criando a los hijos de una forma reactiva... buscando ayuda

*Si su hijo(a) da señales de que él / ella puede estar considerando el suicidio:*

- ❖ **Mantenga la calma**
- ❖ **Pregúntele directamente si él / ella está pensando en el suicidio**
- ❖ **Escuche *sin juzgar***
- ❖ **Proporcione supervisión constante**
- ❖ **Elimine los medios de hacerse daño a sí mismo(a)**
- ❖ **Obtenga ayuda: busque ayuda en la escuela o en los recursos de salud mental de la comunidad tan pronto como sea posible**



**Recuerde ... si hay una amenaza inminente, llame al 911 o lleve a su hijo(a) a la sala de emergencias más cercana**

# Los miembros de la comunidad deben . . .

Si usted observa señales de advertencia de la depresión y / o suicidio en el amigo de su hijo(a) o un(a) adolescente que conoce, ¡NECESITA involucrarse!

*¿¿¿Cuáles son mis opciones???*

- ❖ Póngase en contacto con sus padres e infórmeles sobre sus preocupaciones
- ❖ Enfréntese al niño(a) - ¡sea directo!
- ❖ Póngase en contacto con un amigo y / o familiar que tienen en común y pídale que intervenga
- ❖ Póngase en contacto con la escuela
- ❖ Llame al 911 si tiene cualquier preocupación inmediata por su seguridad y / o no se puede poner en contacto con los padres



# ¿¿Cómo puedo comunicarles mis preocupaciones a los padres de otro adolescente??



## Consejos:

- ❖ Pida hablar con ellos en persona, si es posible. Seleccione un lugar privado y cómodo donde puedan sentarse. Si la conversación tiene que ser por teléfono, apague el televisor y elimine las distracciones.
- ❖ Comience con una línea de «advertencia» (por ejemplo, «Hay algo muy preocupante que tengo que decirle»).
- ❖ Sea amable, pero vaya al grano. No divague o charle de trivialidades.
- ❖ Mire a la persona directamente a los ojos y con calma dígame lo que pasó.
- ❖ Identifique las emociones que surjan. Por ejemplo, usted podría decir: «Estoy seguro de que esto es doloroso para Ud.», o «Esto es claramente un golpe terrible».

## ¿¿Cómo puedo comunicarles mis preocupaciones a los padres de otro adolescente??



### Consejos (continuación):

❖ Escuche a la otra persona; deje que él / ella hable. Valide sus emociones, pero sobretodo escuche y acepte.

### Notas:

- ❖ Si se enoja o empieza a llorar, mantenga la calma. Éstas son reacciones normales.
- ❖ Cuando un/una padre/madre recibe este tipo de noticias sobre su hijo(a), a menudo simplemente aprecian el hecho de tener a alguien con ellos. Algunas veces es mejor solamente decirle cuánto lo siente y asegurarse de que sabe que puede contar con Ud.