



**PASADENA UNIFIED SCHOOL DISTRICT
CHILD WELFARE, ATTENDANCE & SAFETY
Mental Health Services**

Conocimiento Sobre la Prevención del Suicidio Para Padres/Adultos

Detrás de las estadísticas de los intentos de suicidio hay personas reales, sobrevivientes que tuvieron problemas en sus días más oscuros y pudieron salir adelante

Si crees que alguien está considerando suicidarse:

- Confíe en su instinto de que la persona podría estar en problemas
- Hable con la persona acerca de sus preocupaciones
- Haga preguntas directas sin juzgar
- Obtenga ayuda profesional, incluso si la persona se resiste
- No deje a la persona sola
- No jures guardar el secreto
- No actúes conmovido o crítico
- No aconsejes a la persona tú mismo



Charla de Crisis (11am-11pm)
<http://www.crisischat.org/chat>
Teen Line- Envié un mensaje de texto "TEEN" a 839863



Conozca las señales de advertencia de que una persona joven podría estar pasando por una crisis o que piensa en suicidarse:

- Sentimientos de tristeza, desesperanza, impotencia
- Cambios significativos en los comportamientos, la apariencia y / o sentimientos
- Aislamiento social
- Amenazas de suicidio (directo e indirecto)
- Historia de ideación / comportamiento suicida
- Comportamientos de auto lesión
- Hacer los arreglos finales (por ejemplo, regalar preciados posesiones, publicar planes en las redes sociales, enviar texto a amigos)

Los factores de riesgo pueden incluir:

- Acceso a los medios (por ejemplo, armas de fuego, cuchillos, medicamentos)
- Estresores (por ejemplo, pérdidas, problemas con las relaciones con los compañeros, escuela, problemas de identidad o género)
- Historial de depresión, enfermedad mental abuso de sustancias / alcohol
- Historial de suicidio en la familia o un amigo cercano
- Historial de enfermedad mental en la familia

Los factores de protección pueden incluir:

- Acceso a los servicios de salud mental
- Conectividad familiar y social
- Autoestima y sentido del significado en la vida
- Autorregulación emocional
- Capacidad de hacer amigos y llevarse bien con los demás
- Habilidades de afrontamiento saludables