Prevención de Suicidio y Conocimiento Para Padres y Familias





















Asociaciones

• • • •



Componentes Núcleos para el Entrenamiento de Padres y Familia

- Septiembre Mes de la Prevención del Suicidio
- Mitos comunes acerca de suicidio
- La Realidad
- Factores Protectivos
- Factores de Riesgo y Signos de Advertencia del Suicidio Juvenil
- Quienes son de riesgo mas elevado?
- Sugestiones a como responder a los riesgos de suicidio
- Maneras apropiadas en como interactuar con la juventud a riesgo
- Si su hijo/a experiencia una perdida por suicidio
- Recursos



Mitos: Un Breve Examen

- Cierto o Falso?
 - Si un estudiante en realidad intenta en matarse, no hay nada que nadie pueda hacer para parar el acto.
 - <u>FALSO</u>!! EL Suicidio es prevenible. Un juvenil contemplando suicidio, solo quiere que su dolor pare, y la muerte parece ser la única manera de detener todo. Cualquier acto de amabilidad tiene la potencia de salvar una vida!
- Cierto o Falso?
 - Si hablamos sobre suicidio, les daremos ideas a los estudiantes de cometer el acto?
 - <u>FALSO</u>!! Investigación nos demuestra que hablando sobre suicidio eficazmente disminuye la ansiedad de jóvenes y no pone "ideas" en su mente.



Mitos: Un Breve Examen

- Cierto o Falso?
 - Personas que mencionan o hablan sobre suicidio solamente buscan atención?
 - <u>FALSO</u>!! La mayoría de individúales suicídales dan avisos de que tienen dolor emocional, y están contemplando herirse. Aun si buscan atención, lo hacen porque NECESITAN AYUDA! NOSOTROS podemos ayudarles.
- Cierto o Falso?
 - Solo los expertos pueden prevenir suicidio.
 - <u>FALSO</u>! Usted puede salvar una vida. Este es el propósito de esta presentación... De proporcionar información sobre el conocimiento de suicidio y señales de alarma. Usted ve a su estudiante diariamente... Contamos con usted!



Otros Mitos

- Personas que intentan suicidarse en realidad quieren morir.
- Aquellos que intentaron suicidio están a riesgo bajo de morir por suicidio.
- La mayoría de suicidios ocurren con poca o nada de advertencia
- Al mejorar después de una crisis suicidial, quiere decir que el riesgo a pasado.
- Otros mitos?



Datos Importantes

- Suicidio es una las causas principales de muerte para jóvenes de 10-24 años de edad en California, y la mortalidad sigue subiendo desde 2007 (CDC, 2017).
- Mas adolescentes y jóvenes mueren de suicidio que de cáncer, enfermedad del corazón, SIDA, defectos de nacimiento, infartos, pulmonía, gripe y enfermedad pulmonar, **COMBINADO.**
- Varones son 4x veces mas probables de morir de suicidio, Mujeres 3x veces mas probable de intentar.
- Por cada joven que muere por suicidio, 200 jóvenes intentaron.
- Cuatro de Cinco adolescentes que intentaron cometer suicidio han dado señales alarmantes.



Factores Proyectivos

Factores Proyectivos incluyen...

- ✓ Tener apoyo social*
- ✓ Sentirse conectado*
- ✓ Ser flexible
- ✓ Ser complaciente y obtener tratamiento
- √ Tener lazos espirituales y religiosos*
- ✓ Estar físicamente salud*
- ✓ participar en actividades extracurricular
- ✓ Tener esperanza y estrategias de afrontamiento, crea RESILIENCIA.



Adolescentes y la computadora

- Prevención, educación y ciudadanía digital es la clave
- Desarrollen un plan familiar con ayuda de sus niños para crear limites
- Cambios dramáticos sobre el uso de la computadora y teléfonos celulares será difícil
- Los padres modelando y enseñando es importante



Conexiones Positivas en la Escuela

- Aumenta los recursos internos de su hijo/a
 - Mas probable de pedir ayuda
 - Intensifica la habilidad de regular sus emociones
- Aumenta los recursos extérnales de su hijo/a
 - Mas probable de que adultos tomen nota del comportamiento
 - Mas probable de pedir ayuda de los adultos
- Acceso a los recursos en la escuela y la comunidad



Suicido Adolescente en California:2017

- 2nd causa principal de muerte para jóvenes de 10-24 de edad
- Mas de lo doble de personas mueren de suicidio que de homicidio en California
- De todas las edades 10.9 #46 in US (14.5)
- Edades de 10-24 anos 10.5 #45 in US (14.0)
- Incremento estable desde 2007
- Aproximadamente un suicidio por cada diez ocurren en California
- Método mas común: estrangulación
- Juventud a mas riesgo: Hispano, Latino, Blanco y LGBTQ



Vision: Suicidio Adolescente

Los Angeles Youth Risk Behavior Surveillance Survey 2017

<u>US</u>			LA MS
31.5	30.5%	sintieron triste y sin esperanza	
17.2	13.1%	seriamente consideraron suicidio	25.0
13.6	11.4%	hicieron un plan	15.3
	8.4%	mas de un intento	10.0
7.4	2.8%	pidieron ayuda medica	
2.4			



Factores que Ayudan Reducir el Intento de Suicidio Juvenil

- Adultos de Confianza:
 - Adolescentes que cuentan con un adulto al cual le pueden pedir ayuda tienen MENOS probabilidades (3.5 veces) de intentar suicidio
- Seguridad en la Escuela:
 - Jóvenes que se sienten seguros en la escuela tienen MENOS probabilidades (3.2 veces) de intentar suicidio
- Actividades Extracurricular:
 - Adolescentes que participan en actividades tienen MENOS probabilidades (1.7 veces) de intentar suicidio



Factores de Riesgo de Suicidio Juvenil

- No hay un predictor único para el suicidio juvenil.
- Factores de riesgo al reunirse causan una perfecta tormenta.
 - Ocho Factores de Riesgo:
 - ► Alcohol & Abuso de Sustancias
 - ➤ Acceso a armas de fuego (pistolas)
 - ➤ Depresión/Comorbilidad
 - ➤ Comportamiento suicidio anterior
 - ➤ Historia de trauma, experiencias aversivas infantiles
 - Desesperación
 - **≻**Impulsivo
 - ► Historia de Auto-lastimarse

MY FRIEND TYLER

PRODUCED BY WHITNEY HIGH SCHOOL



https://link.edgepilot.com/s/85b44b58/fizNNUrx3EWM9dChBfcINQ?u=https://emmresourcecenter.org/resources/directing-change-film-my-friend-tyler



Riesgo Alto: Perspectivas Culturales

Juventud Caucásico

Varones

Juventud Nativo Americano/Alaska Nativo

- Tienen los incidentes mas altos de depresión y suicidio en los Estados Unidos
- Aunque incidentes de suicidio varían por tribu, es estimado que 14 a 27 porciento han intentado suicidio.

Juventud Hispana/Latina/México Americana

- Latinas
- Reportan los incidentes mas altos de pensamientos y sentimientos de suicidio.

Juventud Africana/Americana

• Incidentes suicídales entre niños de 5 a 11 anos a doblado entre 1993-2013.

Juventud Asiática/Americana

• Incidentes de depresión en niñas adolescentes Asiáticas son asociadas con la cultura, y las expectativas académicas de la familia.

Adolescentes de Alto Riesgo Definido por AB2246



- Expuestos a Suicidio
- Depresión/Enfermedad Mental
- Alcohol/Abuso de Sustancia
- Peleoneros (Bullies) y victimas
- Jóvenes deshabilitados
- Lesbiana, Homosexual, Bisexual, Transgénero, o Cuestionando Sexo
- Comprometido en lesionarse, no suicidio
- Traumatizado
- Juventud Sin Hogar o en cuidado del condado o orfanato



"Que Causa Suicido?"

- No existe una sola razón que cause el suicidio, y jóvenes no contemplan suicidio las 24 horas/7 días a la semana. Tenemos que mantenernos vigilantes, y poder responder a toda la juventud a todos los niveles de riesgo.
- Típicamente hay dos factores que se juntan y pueden mandar a un joven en plan destructivo.

Un factor crónico como enfermedad mental, depresión, o abuso a sustancia, abuso que actúa como una chispa... y precipita un evento que enciende todo.



Crisis Situacional/Precipitación de Eventos

- Perdida(Muerte, divorcio, transición, romance, dignidad)
- Victimización/expuesto a la violencia
- Crisis Escolar (disciplina, académica)
- Crisis Familiar (abuso, violencia domestica, huir, argumento con padres)
- Expuesto a suicidio



Padres como "Porteros"

Cuatro de cada Cinco jóvenes dicen algo, hacen algo. Escriben, dibujan algo para llamar la atención de un adulto o un amigo. Si su hijo/a demuestra señales de alarma, por favor pida ayuda en la escuela inmediatamente!



Señales Alarmantes de Suicidio Juvenil

- Notas suicídales/textos/publicaciones en social media
- Amenazas
 - Directas: "Me quiero morir" "Me voy a matar"
 - Indirectas: "Nadie pensara en mi" "El mundo estará mejor sin mi"
- Depresión/Sin Esperanza
 - Pierda de energía/ausencia de entusiasmo por la vida
 - Comportamiento riesgoso, como beber y manejar, jugar con armas de fuego, alcohol, abuso de sustancias
- Plan/método/acceso
- Regalando posesiones materiales/Haciendo arreglos finales



Señales Alarmantes de Suicidio Juvenil -Cont.

- Intensos sentimientos de ser una carga
- Aislamiento y el no poder ser parte or conectar con otros
- Cambios erráticos en comportamiento, personalidad y amistades
 - Cambios habituales de comer y dormir
- La muerte y temas de suicidio en escritura, lectura y sitios web
- Niños de la primaria pueden que:
 - Amenazan en correr entre trafico
 - Brinquen de lugares altos
 - Cortarse/rascarse o marcarse el cuerpo



Queriendo Terminar con el Dolor...

- Suicidio es visto por jóvenes como la <u>UNICA</u> manera de terminar con dolor emocional...
- No quieren morir y investigaciones dicen que son ambivalente hasta el ultimo momento...
- Suicidio es Prevenible!
 - Si alguna de estas señales alarmantes son presente, seguir el procedimiento del distrito de referencias e intervenciones.



Vamos a ver el proceso de Revisión de Referencia...

- Intervención para padres
- No tenga miedo de hablar con estudiantes acerca el tema de suicidio.
- Conozca los factores de riesgo y señales alarmantes.
- Ofrezca a acompañar a su hijo/a visitar a un profesional de salud mental
- Apriete su "Circulo de Cuidado" alrededor de su hijo/a
- Remueva todo lo letal, saque las pistolas de su casa.



Que Decir Cuando los Lleve Por Un Consejo...

Escuche a lo que su hijo/a dice y hace:

- > "Estoy preocupado de como te sientes, y no puedo dejar que nada te pase..."
- "Me preocupo por ti, y quiero ayudarte con esta situación..."
- ➤ "Gracias por confiar en mi. No quiero que te lastimes..."
- ➤ "Estoy de tu lado y obtendremos ayuda..."
- "Gracias por confiar en mi..."
- "Lo Siento por todo lo que te ha pasado..."
- "Aquí estoy si quieres platicar."



Proteja Manteniendo Estructura y Sea Consistente

- "El Suicidio es muy complejo, pero se que no solo una cosa es culpable."
- "Si alguien te esta agrediendo en la escuela, aquí estoy para ayudarte."

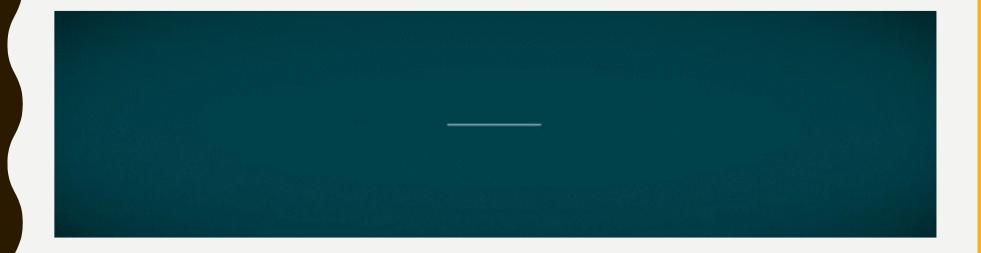


Cuando su Hijo Experiencia una Perdido por Suicidio...

- Conectarse con interacciones, actividades y recursos.
 - "Te ayudare a llamar a la familia, e iré a el funeral si quieres ir."
 - ➤ Modele y ensene sobre las reacciones normales sobre eventos traumáticos.
 - > "Todos reaccionamos a noticias impactantes diferentemente. Algunas veces nos veremos como tontos, o enojados, y algunas veces lloraremos y actuaremos como bobos."
 - ➤ "Si estas preocupado por alguno de tus amigos, por favor dime a mi o a otro adulto en cual confíes que pueda ayudarte."

EACH MIND MATTERS RESOURCE CENTER

CALIFORNIA'S MENTAL HEALTH MOVEMENT



https://link.edgepilot.com/s/4bc2bf17/-e2LiGu9lkC8ey5bZn_bOQ?u=https://emmresourcecenter.org/system/files/2017-06/Reconozca%2520las%2520Se%25C3%25B1ales.mp4



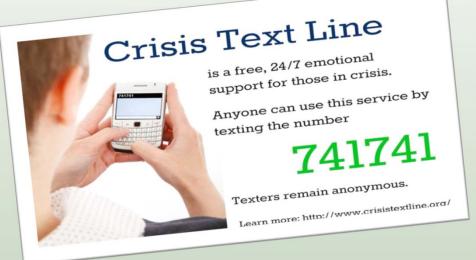
"Usted Puede Ser un Salvavida."

- Suicidio es prevenible: Prevención puede que sea una persona bondadosa con el conocimiento correcto y estar disponible en ese lugar y momento.
- Un maestro a menudo es esa persona.
- Un adulto cariñoso en la vida de un niño es el factor proyectivo que mas grande que existe!
- Existen tratamientos para todos los factores riesgosos de suicidio juvenil, niños y jóvenes son flexibles y resistentes y se pueden mejorar.
- Todas las personas en las escuelas juegan una parte o rol en la prevención de suicidio juvenil. Confiamos en usted de proveer referencias oportunas.



Recursos Nacionales





Safe2Tell Anonymous Tip Line: (877) 542-7233



Recursos Nacionales







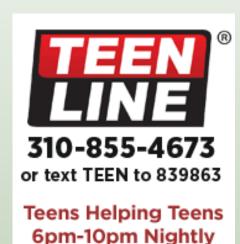




Recursos Locales







Didi Hirsch Crisis Line answers all other hours



Recursos Locales

- Navegue por nuestro sitio web
- Proveedores de salud mental:.

Contact Care Solace 24/7/365 888-515-0595

caresolace.com/hlp

to start an anonymous search

Please note, Care Solace is not an emergency response service or mental health services provider. In the event of a life threatening emergency, please call 9-1-1 or the National Suicide Hotline 1-800-273-8255.

If you have any additional questions regarding Care Solace, please contact Equity & Access Parent Engagement at (626) 933-5302.







Adapted from: Lieberman & Poland (2018)

Erbacher, T. A., Singer, J. B., and Poland, S.(2015),

Suicide in Schools: A Practitioner's Guide to Multi-level

Prevention, Assessment, Intervention, and Postvention.

New York: Routledge.

Lieberman, R., Poland, S., & Kornfeld, C. (2014). Best

practices in suicide intervention. In A.Thomas & P.

Harrison (Eds.), Best practices in school psychology.

Bethesda, MD: National Association of School

Psychologists.



SITIENE PREGUNTAS O INFORMACIÓN ADICIONAL, COMUNÍQUESE CON:

- Equity & Access Family Engagement (626) 933-5302
- Sitio web de Equity & Access
 https://www.hlpschools.org/e&a_home

