

## Youth Suicide: Awareness, Prevention, and Postvention -English

### New Challenges

NARRATOR: Let's face it. Growing up is hard for a lot of students, and the transition into adulthood brings along many new forms of stress. School, greater responsibilities, and new life challenges all take a toll on a teen's emotional and mental health. Because of this, many teens experience confusion or isolation from friends and family. Some feel alienated or that they can't fully express what they're going through. And many will suffer from anxiety or depression. Though it's definitely hard to handle, most teens find healthy ways to cope with these challenges. But for many, the stress and pain is too overwhelming to endure. And some look for ways to escape. Unfortunately, suicide is one of these ways.

### A Growing Problem

Suicide is already a growing problem in the US. Each year, over 40,000 Americans die by suicide. And nationally, it's the 10th leading cause of death, with an average of over 100 suicides per day. For young people in America, it's even worse. Overall, suicide is the second leading cause of death among middle school, high school, and college aged youth ages 10 to 24. Over the years, it hasn't gotten better. Since 1980, suicide rates have increased nearly 130% in youth ages 10 to 14. And on average, over 5,000 middle and high school age youth attempt to die by suicide every day.

### What To Do

As school staff members, we spend most of our days with students. And in many ways, we're a lot like parents. It's our job to give students the opportunity for growth and personal achievement. It's also our responsibility to protect their well-being and keep them safe. If a student approaches you about thoughts of suicide or knows someone who might be contemplating suicide, would you know what to do for them? When do you intervene? How do you communicate?

### Staff Members Can Help Prevent

The good news is, we're all in a position to identify and respond to suicidal behavior among our students. And we can help by knowing the warning signs and the ways to take the right actions to safeguard a student. By working together as staff members, we can make a big difference in protecting and strengthening the well-being of students and the school community. It all starts with a little understanding.

### A Word of Caution

The content in this course was designed with care and sensitivity. However, some may find certain topics personally upsetting. If you feel the need to talk with someone, please contact your human resource administrator or a related resource in your community.

### Goal

This course provides school staff members with an overview of youth suicide awareness and several strategies for effective suicide prevention. In this course, we'll discuss the facts about youth suicide, warning signs and risk factors, protective and preventive strategies, and intervention after a suicide. Later in the course, you'll have a chance to test what you've learned with a short quiz. So if you're ready, let's get started.

### **Suicide Occurs in all Ages**

NARRATOR: Suicide occurs in all student age groups, though some are more vulnerable than others. Overall, suicide tends to be less common in students age 10 or younger. This is likely because children at this age are typically more involved in family life and haven't entered adolescence yet. But in spite of this, the rate of suicide is actually increasing for this age group, and nearly 40 children ages 10 and under die by suicide each year.

### **Leading Cause of Death**

Suicide starts to become a more serious problem by middle school age. And in recent years, there's been a significant increase in the suicide rate for middle school students. Many adolescents at this age experience a wide variety of stressors, including feelings of rejection, hurt, anger, or guilt, and some feel suicide is the only way to escape these feelings. The rates grow substantially in the years following middle school age, from high school and into college.

### **CDC Survey**

Since the rates of suicide have increased over the years, mental health experts have taken measures to identify any potential patterns or trends. The US Centers for Disease Control and Prevention, or CDC, conducts a periodic survey of high school students regarding health risk behaviors that may lead to depression or suicidal ideation. This report, known as the Youth Risk Behavior Surveillance Survey, or YRBSS, is conducted in a way to give an accurate representation of the high school population in the US. The results for suicidal behavior among high school-aged students have been consistent for years. Let's take a look at the most recent numbers.

### **CDC Survey Results**

Out of nearly 14,000 students who responded, nearly 18% considered a suicide attempt. Around 15% made a plan to die by suicide. More than 8% made a suicide attempt in the past year. And almost 3% made an attempt that resulted in medical treatment.

### **Another Way**

If this is hard to grasp at first, here's another way to see the numbers. In any given year, out of a typical high school class of 30 students, 5 will seriously consider suicide, 4 will make a plan to die by suicide, and 2 will attempt suicide.

### **Students at the Greatest Risk**

Studies of student demographics help us identify the groups that are at the greatest risk. Let's take a look at a few of these. Gender. Adolescent females attempt suicide at a rate of 3 to 1 compared to adolescent males. Adolescent males die by suicide at a rate of nearly 4 to 1 compared to adolescent females. And age. Rates of suicidal behavior increase as children get older, hitting a peak in the college age years. Overall, the ratio of suicide attempts to suicide deaths in adolescents is about 25 to 1.

### **Warning Signs Are Common**

NARRATOR: Suicides are a shock to the community, and they often occur unexpectedly. But the truth is, nearly 80% of people who die by suicide gave some warning of their intentions or mention their feelings to someone they interacted with on a regular basis. If a student mentions suicide at any point, you must take action immediately. Stay with the student and follow your school and district's policy. It's better to respond early than to wait and hope something improves.

### **Suicidal Behaviors**

Young people experiencing suicidal thoughts often will exhibit certain suicidal behaviors. These involve both thoughts and acts of self harm, and they're known specifically as suicidal ideation, which includes thoughts of suicide that can range from vague wishes to a carefully laid out plan. attempt of suicide, which involves the person taking harmful action, including non-suicidal injury, and suicide.

### **Causes of Suicide**

It's hard to understand why so many young people contemplate or die by suicide. As it turns out, mental health is a big factor. At some point in the teen years, almost 20% of students struggle with a mental health problem such as depression or anxiety. That means in a class of 30 students, six will be afflicted. And overall, 90% of people that died by suicide had a history of mental health problems, whether or not they were diagnosed. So how do these numbers compare with what you originally thought? More than anything, statistics like these indicate a great need for mental health services in schools and communities.

### **Suicidal Patterns**

Suicide attempts often outnumber actual suicides. And according to the CDC, for every one youth suicide, there are at least 25 suicide attempts. Most students who made a suicide attempt did not receive any treatment, often because adults had no idea that a suicide attempt even occurred. In spite of this, suicidal students almost always tell their friends about their plans and actions. And four out of five adolescents who attempt suicide give clear warning signs. A student who has previously made an attempt is more likely to attempt suicide again than a student who has never made an attempt before.

### **Warning Signs**

School staff members especially should pay close attention to warning signs such as suicide threats, making out a will, giving away prized possessions, sudden changes in behavior, friends, or personality, changes in physical habits and appearance, preoccupation with death and suicide themes, loss of interest in previously enjoyed activities, symptoms of depression, increased use and abuse of alcohol or drugs, confiding thoughts of suicide to a friend or trusted adult, and writing suicidal thoughts, whether they're on social media pages, in a diary, journal, or classwork.

### **Not Just Depression**

It's a common conception that those who die by suicide are suffering from a form of depression at the time of their death, and this is true for the majority of suicides. But depression isn't the only mental health factor at play for troubled students. Anger, impulsive behavior, and being under the influence of drugs or alcohol have all been reported as contributing factors in suicides.

### **Precipitating Event**

Suicide is often preceded by an occurrence of high stress, known as a precipitating event. Common precipitating events include a severe argument with parents, the breakup of a relationship, or behavioral issues at school. All of these can influence a student to act upon plans of suicide, whether or not they were previously thought out. Alcohol or drugs also can aggravate a precipitating event, as nearly 60% of people who died by suicide reportedly used drugs or alcohol the day of their deaths.

### **Bullying-related Suicide**

Bullying also has a tremendous effect on youth suicide. And students who are targets of bullying behavior are between two to nine times more likely to consider suicide than those who are not targeted. Some students experience bullying behavior much more than others. This largely affects students who have learning disabilities, physical disabilities, differences in sexual or gender identity, or cultural differences. LGBTQ students and students unsure of their sexual orientation or gender identity are more than twice as likely to have attempted suicide.

### **Most Vulnerable**

Bullying related suicide can be connected to any type of bullying, including physical bullying, emotional bullying, cyberbullying, sexting or circulating suggestive or nude photos or messages about someone. Let's listen to a teacher's story about how she first noticed signs of suicidal behavior in two of her students, each at different times in her career.

### **Signs and Risk Factors: Interview**

HOLLY COBBLE: So her situation was, she was in foster care. This had been her seventh home since she was, I want to say nine or 10, and she was 12. So I think they had seen behaviors that just weren't working out in the families or whatnot. And then halfway through our ordeal, when we feel like she was getting so much better, her whole dynamic changed again. And it came out that she had been abused in more ways than one, not by a foster family, but by her biological family. So that played-- that was her trigger. But she was one, however, that positive reinforcement and positive praise played a big role. But it became so much that she sought it out for every little thing that she did. So that made it very interesting. Everything she did-- was this good, Mrs. Cobble? So it automatically became obvious that she didn't have that in her life. So I think at the beginning, it was a call for help, and which we did. We called the counselors and all of those things, and we helped her. Afterwards, I think she had just given up. And it was when I-- then when I realized that she had left a little notebook in my room. And I opened it. And I knew right away we had to call, because they were just goodbye letters. Goodbye to the world. No one likes me. I don't even have anybody to write to. You know, like she was deflated, and she-- now, did she leave that notebook on purpose? I still don't know. But we took that. We went to our team, and we called social services and went through all of that. Well, the student that I had, we had noticed several things. We had noticed mood changes. He was distancing himself from other people. And that extended to him giving away personal belongings that he held very dear to him. A kid came up to me and said, Mrs. Cobble, he's given his stuff away. And I said, what do you mean, like his food at lunch? Or like-- and he said, no. He's giving away his sketch pads. And I said, well, that's-- kids have different things they carry around. Now, it's oftentimes a phone. But I mean, this boy held on to that like a security blanket. So the second that kid told me that, I had never experienced something like this. But I knew that was-- that was a sure sign that something else was going awry. We identified that there was something just bothering him. And through his parents divorce, I think that was the trigger. So they talked about triggers. So while he might have had mild depression the whole time, a life event can happen that will just kind of intensify it. And that's what they-- they said that's what happened. But they said within that time, they did find some plans to end for him to end his life. They were at a notebook. And they think that was the sketch pad they were trying-- he was trying to give his friend. So they think all of those things, it was the same one. So he was giving us signs, and he was giving people signs. But it was just-- it's not the typical kid that you would see. It just-- that's what threw us for a loop, a little bit. So in my experiences, those two cases, they showed symptoms to some people and not others, which is big. So that means you have to be completely aware of that, like that little boy that got the sketchpad.

### **Risk Factors**

NARRATOR: Along with warning signs, there are a number of risk factors that increase the likelihood that a student will contemplate or attempt suicide. These include mental illness, such as depression, conduct disorders, substance abuse, feelings of isolation, ineffective coping mechanisms, inadequate problem solving skills, history of being the victim of bullying, rejection due to sexual orientation and/or gender identity, easy access to lethal methods, especially unsecured firearms, exposure to suicide or a family history of suicide, history of previous suicide attempts, loss, including death or divorce, a school crisis, either disciplinary or academic, a family crisis, including abuse, domestic violence, running away, or child parental conflict, influence of significant people who died by suicide-- this can happen through either personal contact or media representations-- and barriers to accessing mental health treatment.

### **Protective Strategies**

NARRATOR: As school staff members, we are directly involved with the safety of our students at school, and identifying the warning signs of suicide is an important first step. But we also need to have a clear plan for response and prevention. Let's go over a few strategies.

### **Training Can Save Lives**

What you might not know is that people who consider suicide, especially young people, may not actually want to die, and most students struggling with thoughts of suicide just want changes in their lives. That's why alert and trained school staff members can save lives. It's important for all school staff to be familiar with and always look out for the risk factors and warning signs of suicidal behavior. This way, you can make every effort to stop a student before he or she acts on a suicidal impulse.

### **Legal Liability**

Along with the lasting effects of student suicide, school districts may also face legal liability if a suicide occurs, and individual staff members can be-- and have been-- named in lawsuits by families of students who died by suicide. In some cases, districts have been found liable for failing to offer suicide prevention programs, provide adequate supervision of at-risk students, and failing to notify parents when their children were showing suicidal behavior.

### **Communication**

It's easy to think that talking about suicide might encourage suicidal behavior in students. But research has shown us that talking about the dangers of suicide actually gives troubled students an opportunity to lift their burdens and learn where to go for help. A suicidal student almost always confides in a friend or trusted adult, so as staff members, you need to be prepared to answer a student's questions. For students who come to you with questions or hesitations about a friend's suicidal behavior, reassure them that there are solutions and services for anyone who is experiencing suicidal thoughts, and remind them that people who are stopped from suicide are often very grateful.

### **Suicidal Writing**

Students with suicidal thoughts often struggle with how to communicate their suffering, and it's common for many to refrain from telling adults out of fear of negative reactions, such as anger, panic, or confusion. Instead, many turn to writing to express themselves. Whether it's part of an assignment or an online post, it's important to get help for students who write about suicide. Even if you have doubts, always take suicidal writing seriously. Students need to know they're not the first person to feel this way, and that help is always available. Key characteristics of suicidal writing can include language that indicates desperation, worthlessness or powerlessness, feelings of guilt or shame, looking for escape, being alone, isolation, or loneliness, helplessness, or talking about or planning suicide or death.

### **Suicide and Social Media**

Usually, when suicidal writing is found by staff members, it's often in a school project or assignment. But obviously, that's not the only place suicidal writing occurs. Social media is popular with a lot of us, especially students, and it accounts for much of our social interaction. But more and more, students struggling with thoughts of suicide will turn to the online community to express their suffering. In these cases, classmates or friends of the student are more likely to identify and report suicidal writing. It's important to look out for social media posts with warning signs of suicidal behavior. But you also need to take other students' concerns about suicidal writing seriously. They're the ones who will be seeing it firsthand.

### **Social Media as Suicide Prevention Tool**

Social media also has been reported by many as a helpful tool for suicide prevention, and in fact, a lot of young people struggling with thoughts of suicide have found support from friends and peers in online communities. Social media platforms are also adapting to help respond to and prevent suicide. Some sites allow a user to tag a post as suicidal content, which will then be reviewed by their safety team. They will notify the author of the post, either by chat or private message, and offer assistance and reference to a suicide crisis prevention hotline. Check with your human resources department and district supervisor on the appropriate actions to take after finding suicidal writing on social media. The National Suicide Prevention Lifeline offers 24/7 free and confidential support for those who report or who are experiencing thoughts of suicide.

### **Positive School Environment**

A positive school environment is a big part of suicide awareness and prevention. And in many ways, it starts with the students. Let's hear from a few students and student leaders who are actively promoting positive student behaviors and attitudes in their school by using a component called BARK.

### **Positivity in School**

SPEAKER 2: BARK is mainly Being Prepared, Acting Responsibly, Respecting Self and Others, and Keep On Learning. We are doing a community event to help share a little bit about BARK, and how student council is helping. SPEAKER 3: OK, well, this is a secret. Student council— we're having a block party soon coming up, and it's going to be all about positive behavior, where we want the community to get involved and have fun with each other. And BARK is just our basic school expectations for positive behavior. BARK is important because when the younger kids do stuff and help each other, it's making them look up and be better kids, and it's going to help the school out, like, really big, because it's going to promote a positive energy, and it'll be great. BARK is like my daily routine, and I like doing it, because I'm putting a positive energy for lifting someone else up when they're sad or stop bullying— stuff like that. So it just makes me happy. SPEAKER 2: There was this one time outside where this kid, he dropped his binder and the papers went everywhere. And I decided to act responsibly and help him out and pick his binder up. And so I did a little bit of acting responsibly and respecting self and others. It may sound funny, but once you start to get into it and you start doing it, it won't seem as silly. SPEAKER 4: I think the whole BARK system definitely motivated kids to want to do the right thing and follow the standards that BARK promotes, and it was a good motivation for you to do the right thing and follow the expectations. SPEAKER 5: Well, I just saw a lot of kids just, like, not doing what they usually were— like, disrespecting teachers and stuff. They were mostly following R, Respect Yourself and Others, and pretty much like that. SPEAKER 4: At our assemblies especially, we try our best to promote the BARK, just as much as we possibly can throughout the assembly. When the crowd gets a little too loud, we remind them of, like, hey, guys, remember, make sure we're respecting ourselves and others. And just those friendly reminders, like, throughout different times in assemblies or anywhere on campus— it really helps people get back into the mindset of the BARK expectations. Well, when you're in student council, leadership is just a requirement. That's what we signed up for when we applied to be a part of this council. So when we do things like assemblies, field trips, any sort of extracurricular activity, that's constantly just how we want to be shown as leaders. Especially when we do assemblies or anything with a younger grades, we always want to follow our BARK expectations and set an example for them so they know what it should look like to follow the BARK expectations. Especially respect— I was raised to always respect everyone around me, and that's a thing that definitely applies at school, to your teacher, faculty members, other students, in that it really does play a big part in your academic career.

### **Protective Factors**

NARRATOR: Fortunately, most youth suicides can be prevented, and school staff members who are trained and aware can make the difference between life and death. Two important goals to have are help create a positive supportive environment and include lessons on life skills. Both of these allow young people to understand their personal difficulties more clearly, and learn to cope with them effectively. An important step is to identify and implement the protective factors that can help reduce the likelihood of youth suicide. These include family cohesion and stability, coping and problem-solving skills, positive self-worth and impulse control, positive connections to school and extracurricular participation, academic success, good relationships with other youth, willingness to seek out adult help when needed, lack of access to suicidal means or reduced access to firearms, access to mental health care, and religious support.

### **Important Practices**

**SPEAKER 6:** It's really important to be aware of these things. And I know a lot of parents, in my experiences, don't want their kids shown suicide videos or things like that, because they think if you talk about it, it's going to happen. And it's the complete opposite. If you do your research, you will find that the more kids know about it, the less likely it is to happen for either themselves or their peers, because they know that they'll have help. And they need to know that a school has something in place— supports in place— to help them if they're ever feeling those things. But they need to realize that this is our job. We're teachers because we care about kids. Or else I wouldn't do this. And we're trying to set them up with as much knowledge as we can to be a good person, to be a good citizen, but to also realize that it's OK if you have feelings like that sometimes, and how you can get help and go about it. And we also make sure that they're involved in the school, because when kids are involved, they're less likely to feel those feelings of, you know, being left out and not having a place, because their place might not be at home. Their place might be here. Even if you think for a second that they're just kidding, you need to take it 100% serious, because they're showing signs to you that they might not show signs to me. And that means that they trust you, and that they think you're going to help them. I do have to say a lot of discipline issues come from students that have feelings of loneliness, that have those feelings— not necessarily depression, but along those lines. Those kids that are constantly repeatedly disciplined are the ones that need you the most. They're the ones that are crying out for help in a completely different way. We oftentimes dismiss them as our problem child when they should be the ones that you're focused on the most.

### **Take Action**

**NARRATOR:** If you encounter a situation where a student is threatening suicide, immediately take the following actions. Supervise the student at all times. Never leave the student alone. Assess the severity of suicidal risk. Always err on the side of caution. Support personnel, such as counselors, need special training in this area. Remove access to methods. If possible, remove the means a student may have to inflict self-harm. Notify school administration and the counselor's office. Follow your school and district's policies carefully. Notify parents and caregivers. Parents need to be informed and involved in decisions regarding their child's welfare. It's also important to share recommendations about needed treatment and supervision of the child. And document all actions. Legal documentation may be needed at a future date. If you are unsure of how to proceed, contact the National Suicide Prevention Lifeline. And always check your district policy on the correct action to take if you have any questions.

### **Effective Interaction**

As school staff members, you can also help ensure the safety of the student through effective student interaction. This means that you should neither make light of the situation nor leave the student alone. Instead, you should take suicidal threats seriously, remain non-judgmental, listen carefully to what the student is saying, respond with statements that reflect the content and emotion of his or her thoughts, and let the student know that help is available.

### **Suicide Contagion**

Adolescents are susceptible to imitate suicidal behavior, even if they didn't have a relationship with the person who died by suicide. This is often known as suicide contagion, in which teens may show suicidal behavior in response to a suicide that happened recently. A response by school and community leaders is necessary to help prevent further suicides, and school administrators and support personnel need special training to deal with the possibility of suicide contagion.

### **Suicide Clusters**

Sometimes, suicides or suicide attempts occur close together in time or location. These are known as suicide clusters, and they represent a great challenge in the effort to prevent suicide. Overall, suicide clusters account for nearly 5% of all youth suicides. Let's take a look at an example. "In 2016, the Canadian government declared a state of emergency in Attawapiskat, a small First Nation community in Ontario, Canada, after 11 people attempted suicide in one day. And the following week, 13 youths were stopped after parents and community leaders discovered their suicide pact. The community has experienced a major suicide crisis over the course of a year, citing a widespread mental health emergency. And over the course of eight months, 100 people— youth included— have attempted suicide." This shows the need for swift and community-oriented response to the threat of suicide contagion. Recent studies also suggest that social media and news reporting are linked to the potential for suicide clusters.

### **Student Training**

It's just as important for students to receive training and suicide prevention. They, too, need to know the facts about suicide. A well-designed suicide prevention program for students should help increase student awareness about how to prevent suicide, train students to recognize warning signs and to seek adult help, and teach students about available school and community resources. Training is especially important, since students who are considering suicide are likely to share their thoughts with their peers.

### **Suicide Awareness for Students**

**SPEAKER 6:** It's very, very important to have a team of teachers that, one, cares for children in such a way that, while I love math, I love my students, and I tell my students once they have me, they have me for the rest of their lives. And I still meet with students nine years later, because I'm a part of their life. So they need to know, one, you have a safe environment. So making sure teams have a time in the day to talk. So we have intervention meetings every month. We talk with the counselor. The counselor comes and sits down with us. And as a team, we talk about students that either we see a change in— they're having a change in their home, something drastic has happened in their life, a death, parent going to jail, they're moving— just so we're up to speed on these things, so that we can look for different warning signs, or catch it before it becomes an issue, or make sure we spend more time with them during that transition. A lot of teachers don't, often, want to, at times, participate in, maybe, suicide videos and stuff like that, because they fear they might upset students, when in reality, you're doing what's best for your students. Some things are hard. Not everything is easy. And that's our job, to to equip our students with knowledge and feeling safe.

### **Remove Access**

**NARRATOR:** One of the most recommended prevention strategies worldwide is to remove the lethal means for suicide. Easy access to unsecured guns, prescription drugs, and illegal drugs increases the likelihood of a suicide attempt.



### **Suicide Aftermath**

NARRATOR: Unfortunately, in spite of our best efforts, student suicides do happen. And as a result, we need to be prepared in advance for the aftermath of a suicide that will affect students and the school community. Schools need to implement certain policies, known as postvention planning, to handle any type of death in the same regard, whether it's from cancer or suicide. An effective suicide postvention strategy balances the need to acknowledge the death without glorifying the actions of the deceased. It also allows students to mourn for their classmates and help reduce the risk of suicide contagion.

### **Suicide Postvention**

The focus of the postvention plan is on the needs of the students, staff members, and others who are affected by the suicide. This includes the prevention of further suicides and assisting people with their grief. Your school and district should have a plan in place to deal with the aftermath of a tragedy. Determining policies and training staff needs to happen in advance, not when people are in shock.

### **Suicide Postvention Practices**

A school postvention plan should include policies that cater to the well-being of the students and the school. Here are a few important practices to include. Have a plan in place and train school staff to know the plan. Consult additional professional organizations, such as the American Foundation for Suicide Prevention, for best practices responses. Verify that a suicide occurred by contacting local police or the family of the deceased. Disseminate information to staff members, students, and parents. The information must be truthful but avoid unnecessary detail. Report information to students in small groups or in classrooms, using fact sheets and uniform statements. Have extra counselors available on site for students and staff. Develop living memorials, such as contributions to suicide prevention and student assistant programs. Allow students, with parental permission, to attend the funeral. Contact the family. Apprise them of the school's intervention efforts, and offer assistance to surviving siblings. Collaborate with law enforcement and community agencies. Encourage the media to avoid dramatic coverage of the suicide and to emphasize warning signs and sources of help. And offer appropriate opportunities for students to express their emotions and promote strategies for managing them.

### **Avoid Certain Actions**

There are also certain procedures to avoid. These include dismissing school or stopping classes, releasing information about the suicide in a mass assembly or over a loudspeaker, dedicating a memorial, such as flying a flag at half staff or having a moment of silence for the suicide victim, and making special arrangements to send all students from a class or school to the funeral. These might seem appropriate at first. But they actually help increase the risk of anxiety, tension, and the possibility of suicide contagion. They might also unintentionally glorify the suicide.

### **Final Recommendations**

SPEAKER 2: I think it's super important to make sure that all students are involved in the school as a community. Because you're not only a school. You are a community. You become a family. You see these children every single day. It doesn't take a mathematician. It doesn't take a doctor to teach these kids. It takes heart. You have to realize they need a champion. They need a hero. And that's what we're here for, to be their hero, and to cheer them on, and to make them realize that they are worth it. They are important. No matter what they've been through, that they can overcome it. And if you have high expectations, I promise you, they will meet and/or exceed those expectations.

### **Checkpoint**

NARRATOR: After taking this course, you should be able to understand the facts of youth suicide, know successful strategies for youth suicide prevention, and understand the best practices in student suicide postvention. Review these points and repeat this course if needed.

## Youth Suicide: Awareness, Prevention, and Postvention -Spanish

### **Nuevos desafíos**

NARRADOR: Seamos sinceros. Crecer es difícil para muchos estudiantes, y la transición a la edad adulta trae consigo muchas formas nuevas de estrés. Escuela, mayores responsabilidades y nueva vida todos los desafíos afectan a las emociones y a la mente de un adolescente salud. Debido a esto, muchos adolescentes experimentan confusión o aislamiento de amigos y familiares. Algunos se sienten alienados o que no pueden expresar plenamente por lo que están pasando. Y muchos sufrirán ansiedad o depresión. Aunque definitivamente es difícil de manejar, la mayoría de los adolescentes encuentran maneras saludables de hacer frente a estos desafíos. Pero para muchos, el estrés y el dolor es demasiado abrumador para soportarlo. Y algunos buscan formas de escapar. Desafortunadamente, el suicidio es una de esas formas.

### **Un problema creciente**

El suicidio ya es un problema creciente en los Estados Unidos. Cada año, más de 40.000 estadounidenses mueren por suicidio. Y a nivel nacional, es la décima causa principal de muerte, con un promedio de más de 100 suicidios por día. Para los jóvenes de Estados Unidos, es aún peor. En general, el suicidio es la segunda causa principal de la muerte entre la escuela secundaria, la escuela secundaria y la universidad jóvenes de 10 a 24 años. Con los años, no ha mejorado. Desde 1980, las tasas de suicidio han aumentado casi un 130% en jóvenes de 10 a 14 años. Y, en promedio, más de 5,000 años de edad escolar media y preparatoria los jóvenes intentan suicidarse todos los días.

### **Qué hacer**

Como miembros del personal de la escuela, pasamos la mayor parte de nuestros días con los estudiantes. Y en muchos sentidos, nos parecemos mucho a los padres. Nuestro trabajo es brindar a los estudiantes la oportunidad de crecer y logros personales. También es nuestra responsabilidad proteger su bienestar. y manténgalos a salvo. Si un estudiante se acerca a usted por pensamientos suicidas o conoce a alguien que podría estar pensando en suicidarse, ¿sabrías qué hacer por ellos? ¿Cuándo interviene? ¿Cómo te comunicas?

### **Los miembros del personal pueden ayudar a prevenir**

La buena noticia es que todos estamos en condiciones para identificar y responder al comportamiento suicida entre nuestros estudiantes. Y podemos ayudar conociendo las señales de advertencia y las formas tomar las medidas correctas para proteger a un estudiante. Al trabajar juntos como miembros del personal, podemos hacer una gran diferencia en la protección y el fortalecimiento el bienestar de los estudiantes y de la comunidad escolar. Todo comienza con un poco de comprensión.

### **Unas palabras de precaución**

El contenido de este curso fue diseñado con cuidado y sensibilidad. Sin embargo, algunos pueden encontrar ciertos temas personalmente molestos. Si sientes la necesidad de hablar con alguien, póngase en contacto con su administrador de recursos humanos o un recurso relacionado en su comunidad.

### **Meta**

Este curso proporciona a los miembros del personal escolar con una visión general de la concienciación sobre el suicidio entre y varias estrategias para una prevención eficaz del suicidio. En este curso, analizaremos los hechos sobre el suicidio juvenil, las señales de advertencia y los factores de riesgo, estrategias e intervención de protección y prevención después de un suicidio. Más adelante en el curso, tendrás una oportunidad para probar lo que has aprendido con un breve cuestionario. Así que si estás preparado, empecemos.

### **El suicidio ocurre en todas las edades**

NARRADOR: El suicidio ocurre en todos los grupos de edad de los estudiantes aunque algunos son más vulnerables que otros. En general, el suicidio tiende a ser menos común en los estudiantes 10 años o menos. Esto probablemente se deba a que los niños de esta edad suelen participar más en la vida familiar y aún no he entrado en la adolescencia. Pero a pesar de esto, la tasa de suicidios de hecho, está aumentando para este grupo de edad, y casi 40 niños de 10 años o menos mueren por suicidio cada año.

### **Causa principal de muerte**

El suicidio comienza a convertirse en un problema más grave según la edad de la escuela secundaria. Y en los últimos años, ha habido un aumento significativo en la tasa de suicidios de los estudiantes de secundaria. Muchos adolescentes de esta edad experimentan una amplia variedad de factores de estrés, incluidos los sentimientos de rechazo, dolor, enojo o culpa, y algunos se suicidan es la única forma de escapar de estos sentimientos. Las tasas crecen sustancialmente en los años siguientes en edad de escuela media, desde la escuela secundaria hasta la universidad.

### **Encuesta de los CDC**

Como las tasas de suicidio han aumentado a lo largo de los años, los expertos en salud mental han tomado medidas para identificar cualquier patrón o tendencia potencial. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, o CDC, realiza una encuesta periódica a los estudiantes de secundaria sobre conductas de riesgo para la salud que pueden provocar depresión o tendencias suicidas ideación. Este informe, conocido como Vigilancia de la Conducta de Riesgo Juvenil La encuesta, o YRBSS, se lleva a cabo de una manera para ofrecer una representación precisa de la población de escuelas secundarias en los EE. UU. Los resultados de la conducta suicida entre los estudiantes en edad de asistir a la escuela secundaria han sido consistentes durante años. Echemos un vistazo a las cifras más recientes.

### **Resultados de la encuesta de**

De los casi 14.000 estudiantes que respondieron, casi el 18% considerado un intento de suicidio. Alrededor del 15% hizo un plan para morir por suicidio. Más del 8% intentó suicidarse el año pasado. Y casi el 3% hizo un intento de resultó en tratamiento médico.

### **Otra forma**

Si esto es difícil de entender al principio, aquí hay otra forma de ver los números. En un año dado, fuera de una escuela secundaria típica clase de 30 estudiantes, 5 considerarán seriamente el suicidio, 4 harán un plan para morir por suicidio, y 2 intentarán suicidarse.

### **Los estudiantes corren el mayor riesgo**

Los estudios de demografía de los estudiantes ayudan identificamos los grupos que corren el mayor riesgo. Echemos un vistazo a algunos de ellos. Género. Las adolescentes intentan suicidarse a una tasa de 3 a 1 en comparación con los varones adolescentes. Los varones adolescentes mueren por suicidio a una tasa de casi 4 a 1 en comparación con las adolescentes. Y edad. Las tasas de comportamiento suicida aumentan en la infancia envejecer, alcanzando su punto máximo en los años de edad universitaria. En general, la proporción de intentos de suicidio a las muertes por suicidio en adolescentes es de aproximadamente 25 a 1.



## Las señales de advertencia son comunes

**NARRADOR:** Los suicidios son un shock para la comunidad, y a menudo ocurren de forma inesperada. Pero la verdad es que casi el 80% de las personas mueren por suicidio dio alguna advertencia de sus intenciones o mencionaron sus sentimientos a alguien con quien interactuaron con regularidad. Si un estudiante menciona el suicidio en algún momento, debe actuar de inmediato. Quédate con el estudiante y sigue a tu escuela y la política del distrito. Es mejor responder pronto que esperar y esperar algo mejor.

## Conductas suicidas

Jóvenes con pensamientos suicidas a menudo exhibirán ciertos comportamientos suicidas. Estos incluyen tanto pensamientos como actos de autolesión, y se conocen específicamente como ideación suicida, que incluye pensamientos suicidas que puede ir desde deseos vagos hasta un plan cuidadosamente diseñado. Intento de suicidio, que implica que la persona tome acción dañina, incluida una lesión no suicida, y suicidio.

## Causas del suicidio

Es difícil entender por qué tantos jóvenes contemplan o morir por suicidio. Resulta que la salud mental es un factor importante. En algún momento de la adolescencia, casi el 20% de los estudiantes luchan con un problema de salud mental como la depresión o la ansiedad. Eso significa que en una clase de 30 estudiantes, seis se verán afectados. Y, en general, el 90% de las personas que murieron por suicidio tenía un historial de problemas de salud mental, independientemente de que hayan sido diagnosticados o no. Entonces, ¿cómo se comparan estos números con lo que originalmente ¿pensamiento? Más que nada, estadísticas como estas indican una gran necesidad de servicios de salud mental en las escuelas y las comunidades.

## Patrones suicidas

Los intentos de suicidio suelen superar en número a los suicidios reales. Y según los CDC, por cada suicidio juvenil, hay al menos 25 intentos de suicidio. La mayoría de los estudiantes que hicieron un intento de suicidio no recibió ningún tratamiento, a menudo porque los adultos no tenían ni idea de que un intento de suicidio incluso ocurrió. A pesar de ello, los estudiantes suicidas casi siempre cuentan a sus amigos sus planes y acciones. Y cuatro de cada cinco adolescentes que intentan suicidarse dé señales de advertencia claras. Un estudiante que ha hecho un intento anteriormente tiene más probabilidades de volver a intentar suicidarse que un estudiante que nunca lo ha hecho antes.

## Señales de advertencia

Especialmente los miembros del personal de la escuela deben prestar mucha atención a señales de advertencia como amenazas de suicidio, formulación de un testamento, regalar posesiones preciadas, cambios repentinos de comportamiento, amigos o personalidad, cambios en los hábitos físicos y apariencia, preocupación por la muerte y el suicidio temas, pérdida de interés en actividades disfrutadas anteriormente, síntomas de depresión, aumento del uso y abuso de alcohol o drogas, confianza en pensamientos suicidas a un amigo o adulto de confianza, y escribir pensamientos suicidas, ya sea que estén en páginas de redes sociales, en un diario, diario o trabajo de clase.

## No solo depresión

Es una idea común que los que mueren por suicidio sufren de una forma de depresión en el momento de su muerte, y esto es cierto para la mayoría de los suicidios. Sin embargo, la depresión no es el único factor de salud mental en juego para estudiantes con problemas. Enojo, comportamiento impulsivo y estar bajo la influencia de drogas o alcohol han sido todos reportados como factores que contribuyen a los suicidios.

## Evento precipitante

El suicidio suele ir precedido de una situación de gran estrés, conocido como evento precipitante. Los eventos precipitantes comunes incluyen una discusión severa con los padres, la ruptura de una relación, o problemas de comportamiento en la escuela. Todo esto puede influir en un estudiante para actuar sobre la base de planes de suicidio, independientemente de que fueron pensados previamente. El alcohol o las drogas también pueden agravar un evento precipitante, ya que casi el 60% de personas que murieron por suicidio, según se informa, utilizaron drogas o alcohol el día de su muerte.



### **Suicidio relacionado con el acoso**

El acoso también tiene un efecto tremendo en el suicidio juvenil. Y los estudiantes que son objeto de conductas de acoso son entre dos y nueve veces más es más probable que consideren el suicidio que aquellos que no son el objetivo. Algunos estudiantes experimentan mucho más conductas de acoso que otros. Esto afecta principalmente a los estudiantes que tienen problemas de aprendizaje, discapacidades físicas, diferencias en la identidad sexual o de género, o diferencias culturales. Los estudiantes y estudiantes LGBTQ no están seguros de su orientación sexual o identidad de género tienen más del doble de probabilidades de haber intentado suicidarse.

### **Los más vulnerables**

El suicidio relacionado con el acoso puede estar relacionado a cualquier tipo de acoso, incluido el acoso físico, acoso emocional, ciberacoso, sexting o hacer circular fotos sugerentes o desnudas o mensajes sobre alguien. Escuchemos la historia de un profesor acerca de cómo notó por primera vez los signos de comportamiento suicida en dos de sus alumnos, cada uno en diferentes momentos de su carrera.

### **Signos y factores de riesgo: entrevista**

HOLLY COBBLE: Así que su situación era que estaba en un hogar de acogida. Este había sido su séptimo hogar desde que tenía, quiero decir, nueve o diez años, y tenía 12. Así que creo que habían visto comportamientos eso simplemente no funcionaba en las familias o algo así. Y luego, a mitad de nuestra terrible experiencia, cuando sentimos que estaba mejorando mucho, toda su dinámica volvió a cambiar. Y resultó que había sido abusada de más maneras más de uno, no por una familia de acogida, sino por su familia biológica. Así que sonó... ese fue su detonante. Pero ella era una, sin embargo, de ese refuerzo positivo y los elogios positivos jugaron un papel importante. Pero se convirtió en algo tan grande que lo buscó. por cada pequeña cosa que hizo. Así que eso lo hizo muy interesante. Todo lo que hizo... ¿estuvo bien, Sra. Cobble? Así que automáticamente se hizo obvio que no tuvo eso en su vida. Así que creo que al principio, fue una llamada de ayuda, y lo que hicimos. Llamamos a los consejeros y todas esas cosas, y la ayudamos. Después, creo que se dio por vencida. Y fue cuando yo... luego, cuando me di cuenta de que se había ido un cuaderno pequeño en mi habitación. Y lo abrí. Y supe de inmediato que teníamos que llamar, porque eran cartas de despedida. Adiós al mundo. No le calgo bien a nadie. Ni siquiera tengo a quién escribir. Ya sabes, como si estuviera desinflada, y ella... Ahora, ¿dejó ese cuaderno a propósito? Aún no lo sé. Pero lo aceptamos. Fuimos a nuestro equipo y llamamos a los servicios sociales y pasé por todo eso. Bueno, el estudiante que tenía, nos dimos cuenta de varias cosas. Habíamos notado cambios de humor. Se estaba distanciando de otras personas. Y eso se extendió a que él regalara pertenencias personales que él apreciaba mucho. Un niño se me acercó y me dijo: Sra. Cobble, ha regalado sus cosas. Y le dije, ¿qué quieres decir con «como su comida en el almuerzo»? O como... y dijo que no. Está regalando sus blocs de dibujo. Y dije, bueno, eso es... los niños tienen cosas diferentes que llevar consigo. Ahora, a menudo es un teléfono. Pero quiero decir, este chico se aferró a eso como una manta de seguridad. Así que en el momento en que ese chico me dijo eso, nunca lo había experimentado algo como esto. Pero sabía que era... esa era una señal segura de que algo más iba mal. Identificamos que había algo que lo estaba molestando. Y a través del divorcio de sus padres, creo que ese fue el detonante. Así que hablaron sobre los factores desencadenantes. Así que, aunque pudo haber tenido una depresión leve todo el tiempo, puede ocurrir un evento en la vida que simplemente lo intensifique. Y eso es lo que... dijeron que eso es lo que pasó. Pero dijeron que dentro de ese tiempo, encontró algunos planes para acabar con su vida. Estaban en un cuaderno. Y creen que era el bloc de dibujo lo estaban intentando... él estaba intentando dárselo a su amigo. Así que piensan que todas esas cosas eran la misma. Así que nos daba señales y daba señales a la gente. Pero solo era— no es el típico chico que verías. Es que... eso es lo que nos dejó perplejos, un poco. Así que según mi experiencia, esos dos casos, mostraron síntomas a algunas personas y no otros, lo cual es grande. Eso significa que tienes que ser completamente consciente de ello, como ese niño pequeño que se llevó el bloc de dibujo.

**Factores de riesgo**

NARRADOR: Junto con las señales de advertencia, hay una serie de factores de riesgo que aumentan la probabilidad de que un estudiante considere o intente el suicidio. Estas incluyen las enfermedades mentales, como la depresión, trastornos de la conducta, abuso de sustancias, sentimientos de aislamiento, mecanismos de supervivencia ineficaces, resolución inadecuada de problemas, habilidades, historial de haber sido víctima de acoso, rechazo debido a la orientación sexual y/o identidad de género, fácil acceso a métodos letales, especialmente armas de fuego no aseguradas, exposición al suicidio o antecedentes familiares de suicidio, antecedentes de suicidio previo, intentos, pérdida, incluida la muerte o el divorcio, una escuela crisis, ya sea disciplinaria o académica, una crisis familiar, incluidos el abuso, la violencia doméstica, la huida, o conflicto parental infantil, influencia de personas importantes que murieron por suicidio— esto puede suceder a través del contacto personal o de los medios representaciones— y barreras para acceder al tratamiento de salud mental.



### **Estrategias de protección**

NARRADOR: Como miembros del personal de la escuela, **estamos directamente involucrados con la seguridad de nuestros estudiantes** en la escuela, e identificar las señales de advertencia del suicidio es un primer paso importante. Pero también necesitamos tener un plan claro para la respuesta y la prevención. Repasemos algunas estrategias.

#### **La formación puede salvar vidas**

Lo que quizás no sepas es que la gente que consideran el suicidio, especialmente los jóvenes, puede que en realidad no quiera morir, y la mayoría de los estudiantes luchando con pensamientos suicidas solo quieren cambios en sus vidas. Es por eso que alertan y capacitan al personal escolar puede salvar vidas. Es importante que todo el personal de la escuela esté familiarizado con y esté siempre atento a los factores de riesgo y las advertencias signos de comportamiento suicida. De esta manera, puedes hacer todo lo posible detener a un estudiante antes de que actúe por un impulso suicida.

#### **Responsabilidad legal**

Junto con los efectos duraderos del suicidio de los estudiantes, los distritos escolares también pueden enfrentar responsabilidades legales si se produce un suicidio, y miembros individuales del personal pueden ser —y han sido— nombrados en demandas por parte de las familias de estudiantes que murieron por suicidio. En algunos casos, los distritos han sido declarado responsable por no ofrecer prevención del suicidio programas, proporcionar una supervisión adecuada de estudiantes en riesgo y no notificar a los padres cuando sus hijos mostraban un comportamiento suicida.

#### **Comunicación**

Es fácil pensar que hablar de suicidio podría fomentar el comportamiento suicida en los estudiantes. Pero las investigaciones nos han demostrado que hablar sobre los peligros del suicidio en realidad da estudiantes con problemas, una oportunidad para levantar sus cargas y aprenda a dónde acudir en busca de ayuda. Un estudiante suicida casi siempre confía en un amigo o un adulto de confianza, como miembros del personal, debe estar preparado para responder a las preguntas de un estudiante. Para los estudiantes que acuden a usted con preguntas o dudas sobre el comportamiento suicida de un amigo, asegurarles que hay soluciones y servicios para cualquier persona que tenga pensamientos suicidas, y recuérdelos que las personas a las que se impide el suicidio a menudo están muy agradecidos.

#### **Escritura suicida**

Estudiantes con pensamientos suicidas a menudo luchan por la forma de comunicar su sufrimiento, y es común que muchos se abstengan de denunciar a los adultos de miedo a las reacciones negativas, como la ira, el pánico, o confusión. En cambio, muchos recurren a la escritura para expresarse. Ya sea que forme parte de una tarea o una publicación en línea, es importante obtener ayuda para los estudiantes que escriben sobre el suicidio. Incluso si tienes dudas, opta siempre por la escritura suicida en serio. Los estudiantes deben saber que no son la primera persona sentirnos así, y que la ayuda siempre está disponible. Características clave de la escritura suicida puede incluir un idioma que indique desesperación, inutilidad o impotencia, sentimientos de culpa o vergüenza, buscando escapar, estar solo, aislado o solitario, impotencia, o hablar o planear el suicidio o la muerte.

#### **Suicidio y redes sociales**

Por lo general, cuando los miembros del personal encuentran escritos suicidas, suele estar en un proyecto o tarea escolar. Pero obviamente, ese no es el único lugar donde hay suicidas se produce la escritura. Las redes sociales son populares entre muchos de nosotros, especialmente entre los estudiantes, y es responsable de gran parte de nuestra Interacción social. Pero cada vez más, los estudiantes tienen dificultades con pensamientos suicidas acudirá a la comunidad en línea para expresar su sufrimiento. En estos casos, compañeros de clase o amigos del alumno tienen más probabilidades de identificar y denunciar escritos suicidas. Es importante estar atento a las redes sociales publicaciones con señales de advertencia de comportamiento suicida. Pero también necesitas llevar a otros estudiantes se preocupa seriamente por la escritura suicida. Ellos son los que lo verán de primera mano.



### **Las redes sociales como herramienta de prevención del suicidio**

También se ha informado sobre las redes sociales. Para muchos como una herramienta útil para la prevención del suicidio, y, de hecho, muchos jóvenes luchan con sus pensamientos del suicidio han encontrado el apoyo de amigos y compañeros en comunidades en línea. Las plataformas de redes sociales también están adaptándose para ayudar a responder al suicidio y prevenirlo. Algunos sitios permiten al usuario etiquetar una publicación como contenido suicida, que luego será revisado por su equipo de seguridad. Notificarán al autor de la publicación, ya sea por chat o mensaje privado, y ofrecer asistencia y referencia a una crisis de suicidio línea directa de prevención. Consulte con su departamento y distrito de recursos humanos supervisor sobre las acciones apropiadas para tomar después de encontrar escritos suicidas en las redes sociales. La línea nacional de prevención del suicidio ofrece soporte gratuito y confidencial las 24 horas para quienes informan o que están experimentando pensamientos de suicidio.

### **Entorno escolar positivo**

Un entorno escolar positivo es una parte importante de la concienciación sobre el suicidio y prevención. Y en muchos sentidos, comienza con los estudiantes. Escuchemos a algunos estudiantes y estudiantes líderes que promueven activamente a los estudiantes positivos comportamientos y actitudes en su escuela mediante el uso de un componente llamado BARK.

### **Positividad en la escuela**

ALTAVOZ 2: La corteza se está preparando principalmente, Actuar con responsabilidad, respetándose a sí mismo y a los demás y sigue aprendiendo. Estamos organizando un evento comunitario para ayudar comparte un poco sobre BARK y cómo el consejo estudiantil está ayudando. ALTAVOZ 3: Bien, esto es un secreto. Consejo estudiantil... pronto tendremos una fiesta en la calle, y va a tener que ver con el comportamiento positivo, donde queremos que la comunidad se involucre y tenga divertirse el uno con el otro. Y BARK es solo nuestras expectativas escolares básicas para un comportamiento positivo. LADRAR es importante porque cuando los más jóvenes los niños hacen cosas y se ayudan unos a otros, está haciendo que miren hacia arriba y sean mejores niños, y va a ayudar a la escuela, de verdad grande, porque va a promover una energía positiva, y va a ser genial. BARK es como mi rutina diaria, y me gusta hacerlo, porque estoy poniendo una energía positiva para levantar a alguien otros se levantan cuando están tristes o dejan de acosar... cosas así. Así que me hace feliz. ALTAVOZ 2: Hubo una vez afuera, donde este chico dejó caer su carpeta y los periódicos estaban por todas partes. Y decidí actuar responsablemente y ayudarlo salga y recoja su carpeta. Así que actué un poco de manera responsable y respetando a sí mismo y a los demás. Puede sonar gracioso, pero una vez que empieces a meterte en ello y si empiezas a hacerlo, no parecerá tan tonto. ALTAVOZ 4: Creo que todo el sistema BARK definitivamente niños motivados a querer hacer lo correcto y siga los estándares que promueve BARK, y fue una buena motivación para que hicieras lo correcto y sigue las expectativas. ALTAVOZ 5: Bueno, acabo de ver a muchos niños simplemente no hacían lo que solían hacer... o sea, falta de respeto a los profesores y demás. La mayoría seguían a R, Respect Yourself y Others, y más o menos así. ORADOR 4: Especialmente en nuestras asambleas, hacemos todo lo posible para promover el BARK, tanto como sea posible durante toda la asamblea. Cuando la multitud se pone demasiado ruidosa, les recordamos a , oye, chicos, recuerda, asegúrate de que respetamos nosotros mismos y los demás. Y solo esos recordatorios amistosos, por ejemplo, en diferentes momentos en las asambleas o en cualquier parte del campus— realmente ayuda a las personas a volver a la mentalidad de los BARK expectativas. Bueno, cuando estás en el consejo estudiantil, el liderazgo es solo un requisito. Eso es lo que nos inscribimos cuando solicitamos para formar parte de este consejo. Así que cuando hacemos cosas como asambleas, excursiones, cualquier tipo de actividad extracurricular, así es constantemente como queremos que se nos muestre como líderes. Especialmente cuando hacemos asambleas o cualquier cosa con un joven calificaciones, siempre queremos seguir nuestras expectativas de BARK y ponles un ejemplo para que sepa cómo debería ser cumplir con las expectativas de BARK. Especialmente el respeto, me educaron para respetar siempre todos los que me rodean, y eso es algo que definitivamente se aplica en la escuela, a tu profesor, a los miembros de la facultad, otros estudiantes, en el sentido de que realmente desempeña un papel importante en tu carrera académica.



### **Factores de protección**

NARRADOR: Afortunadamente, la mayoría de los suicidios juveniles se puede prevenir, y los miembros del personal de la escuela quienes estén capacitados y conscientes pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Dos objetivos importantes son la ayuda crear un entorno de apoyo positivo e incluir lecciones sobre aptitudes para la vida. Ambos permiten a los jóvenes entender sus dificultades personales con mayor claridad, y aprende a enfrentarlos con eficacia. Un paso importante es identificar e implementar los factores de protección que pueden ayudar a reducir la probabilidad del suicidio juvenil. Estos incluyen la cohesión y la estabilidad de la familia, habilidades de afrontamiento y resolución de problemas, autoestima positiva y control de impulsos, conexiones positivas con la escuela y participación extracurricular, el éxito académico, las buenas relaciones con otros jóvenes, voluntad de buscar ayuda de un adulto cuando necesario, falta de acceso a medios suicidas o reducción del acceso a las armas de fuego, acceso a la atención de salud mental, y apoyo religioso.

### **Prácticas importantes**

ALTAVOZ 6: Es muy importante estar al tanto de estas cosas. Y conozco a muchos padres, según mi experiencia, no quieren que a sus hijos les muestren videos o cosas suicidas así, porque piensan que si hablas de ello, va a suceder. Y es todo lo contrario. Si haces tu investigación, lo harás descubrir que cuanto más lo sepan los niños, es menos probable va a suceder para ellos mismos o para sus compañeros, porque saben que van a recibir ayuda. Y necesitan saber que una escuela tiene algo en marcha: apoyos en su lugar, para ayudarlos si alguna vez están sentir esas cosas. Pero tienen que darse cuenta de que este es nuestro trabajo. Somos maestros porque nos importan los niños. O de lo contrario no haría esto. Y estamos intentando configurarlos con la mayor cantidad de conocimientos como podemos para ser una buena persona, para ser un buen ciudadano, pero también darse cuenta de que está bien si tienes sentimientos así a veces, y cómo puede obtener ayuda y hacerlo. Y también nos aseguramos de que participen en la escuela, porque cuando los niños están involucrados, es menos probable que sienta esos sentimientos de, ya sabes, estar excluido y no tener un lugar, porque es posible que su lugar no esté en casa. Su casa podría estar aquí. Incluso si piensas por un segundo que solo están bromeando, tienes que tomártelo al 100% en serio, porque te están mostrando señales de que tal vez no muéstrame señales. Y eso significa que confían en ti, y que piensan que vas a ayudarlos. Tengo que decir que vienen muchos problemas de disciplina. de estudiantes que tienen sentimientos de soledad, que tienen esos sentimientos, no necesariamente depresión, pero en esa línea. Esos niños que son disciplinados constantemente y repetidamente son los que más te necesitan. Son los que están pidiendo ayuda a gritos de una manera completamente diferente. A menudo los descartamos como nuestro hijo problemático cuando deberían ser los que tú eres centrado en lo más.

### **Tomar medidas**

NARRADOR: Si te encuentras con una situación cuando un estudiante amenaza con suicidarse, tome inmediatamente las siguientes medidas. Supervise al estudiante en todo momento. Nunca dejes solo al estudiante. Evalúe la gravedad del riesgo de suicidio. Sea siempre prudente. El personal de apoyo, como los consejeros, necesitan una formación especial en esta área. Elimine el acceso a los métodos. Si es posible, eliminar los medios de un alumno puede que tenga que autolesionarse. Notifique a la administración escolar y a la oficina del consejero. Siga cuidadosamente las políticas de su escuela y distrito. Notifique a los padres y cuidadores. Los padres deben estar informados e involucrados en las decisiones relativas al bienestar de sus hijos. También es importante compartir recomendaciones sobre el tratamiento y la supervisión necesarios del niño. Y documente todas las acciones. Es posible que se necesite documentación legal en una fecha futura. Si no está seguro de cómo proceder, comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Y siempre verifique la política de su distrito sobre la acción correcta. para tomar si tiene alguna pregunta.

### **Interacción efectiva**

Como miembros del personal de la escuela, también pueden [ayudar a garantizar la seguridad del estudiante](#) mediante una interacción eficaz entre los estudiantes. Esto significa que usted tampoco debe tomar en cuenta la situación y no deje al estudiante solo. En cambio, debes tomarte en serio las amenazas suicidas, no juzgues, escucha con atención a lo que dice el estudiante, responda con declaraciones que reflejen el contenido y la emoción de sus pensamientos, y dígame al estudiante que hay ayuda disponible.

### **Contagio suicida**

Los adolescentes son susceptibles de imitar conductas suicidas, incluso si no tenían una relación con la persona que murió por suicidio. Esto a menudo se conoce como contagio suicida, en el que los adolescentes pueden mostrar un comportamiento suicida en respuesta a un suicidio que ocurrió recientemente. Una respuesta de los líderes escolares y comunitarios es necesaria para ayudar a prevenir nuevos suicidios, y administradores escolares y personal de apoyo necesitan una formación especial para hacer frente a la posibilidad de suicidio contagio.

### **Grupos suicidas**

A veces, los suicidios o los intentos de suicidio ocurren muy juntos en tiempo o lugar. Estos se conocen como grupos de suicidios, y representan un gran desafío en el esfuerzo para prevenir el suicidio. En general, los grupos de suicidios representan casi el 5% de todos los suicidios de jóvenes. Echemos un vistazo a un ejemplo. «En 2016, el gobierno canadiense declaró el estado de emergencia en Attawapiskat, una pequeña comunidad de Primeras Naciones en Ontario (Canadá) después de que 11 personas intentaran suicidarse en un día. Y la semana siguiente, 13 jóvenes fueron detenidos después de que los padres y líderes comunitarios descubrieran su pacto suicida. La comunidad ha sufrido una importante crisis suicida. En el transcurso de un año, citando una emergencia de salud mental generalizada. Y en el transcurso de ocho meses, 100 personas... Jóvenes incluidos, han intentado suicidarse». Esto demuestra la necesidad de una respuesta rápida y orientada a la comunidad. a la amenaza de contagio suicida. Estudios recientes también sugieren que las redes sociales y los reportajes de noticias están relacionados con la posibilidad de que se produzcan grupos de suicidios.

### **Entrenamiento para estudiantes**

Es igual de importante para los estudiantes para recibir capacitación y prevención del suicidio. Ellos también necesitan saber los hechos sobre el suicidio. Un programa de prevención del suicidio bien diseñado para estudiantes debería ayudar a aumentar la conciencia de los sobre cómo prevenir el suicidio, capacitar a los estudiantes para que reconozcan señales de advertencia y buscar ayuda de un adulto, y enseñar a los estudiantes sobre la escuela y la comunidad disponibles recursos. La formación es especialmente importante, desde estudiantes que están considerando suicidarse es probable que compartan sus ideas con sus compañeros.

### **Conciencia sobre el suicidio para estudiantes**

ALTA VOZ 6: Es muy, muy importante contar con un equipo de profesores que, por una parte, cuide a los niños en una forma en la que, aunque me encantan las matemáticas, amo a mis alumnos, y les digo a mis alumnos una vez que me tengan, me tienen para el resto de sus vidas. Y todavía me reúno con estudiantes nueve años después, porque soy parte de su vida. Así que necesitan saber, primero, que tienes un entorno seguro. Por lo tanto, asegúrese de que los equipos tengan tiempo durante el día para hablar. Por eso tenemos reuniones de intervención todos los meses. Hablamos con el consejero. El consejero viene y se sienta con nosotros. Y como equipo, hablamos de los estudiantes que o vemos un cambio en... están teniendo un cambio en su casa, algo drástico ha ocurrido en su vida, una muerte, padre van a la cárcel, se mudan... solo para que estemos al día con estas cosas, para que podamos buscar diferentes señales de advertencia, o tómalas antes de que se convierta en un problema, o asegúrate pasamos más tiempo con ellos durante esa transición. Muchos profesores, a menudo, no quieren, a veces, participar en, tal vez, videos suicidas y esas cosas así, porque temen disgustar a los estudiantes, cuando, en realidad, estás haciendo lo que es mejor para tus alumnos. Algunas cosas son difíciles. No todo es fácil. Y ese es nuestro trabajo, equipar a nuestros estudiantes con conocimientos y sentirse seguro.

**Eliminar acceso**

NARRADOR: Una de las medidas de prevención más recomendadas las estrategias en todo el mundo son eliminar el medio letal para el suicidio. Fácil acceso a armas no aseguradas, medicamentos recetados, y las drogas ilegales aumentan la probabilidad de un intento de suicidio.