

BOLETIN DE BIENESTAR SOCIO-EMOCIONAL

EL EQUIPO DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN DE CRISIS
SEPTIEMBRE 2023



1 MES DE PREVENCIÓN Y CONOCIMIENTO SOBRE EL SUICIDIO

¿Se pueden prevenir los pensamientos suicidas?

Los profesionales de la salud mental están capacitados para ayudar a las personas entender sus emociones, y pueden servir como guías en el camino hacia la recuperación y el bienestar. La ayuda efectiva que pueden proveer los profesionales dependerá en el entrenamiento y especialidad que tengan.

Intervenciones psicoterapéuticas, como la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia dialéctica conductual (TDC), pueden ayudar a una persona que tiene pensamientos suicidas a reconocer los pensamientos y comportamientos que no son saludables, a lidiar con inquietudes y aprender sobre mecanismos para afrontar su condición.

Varios medicamentos pueden ser utilizados para tratar la depresión y la ansiedad; y pueden disminuir el riesgo de que una persona se haga daño. Dependiendo en el diagnóstico de salud mental que tenga la persona, otros medicamentos también pueden ser utilizados para aliviar los síntomas.

EL EQUIPO DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN DE CRISIS

El Equipo de Intervención y Prevención de Crisis apoya en las preocupaciones de salud mental para crear un ambiente escolar positivo para todos los estudiantes. Puede enviar una referencia a nuestro equipo haciendo clic [AQUÍ](#)

RECURSOS DE CRISIS - AYUDA AHORA



2 PREVENCIÓN

THE **TREVOR** PROJECT
Saving Young LGBTQ Lives
1-866-488-7386

1. PREGUNTE: "¿Estás pensando en suicidarte?" No es una pregunta fácil de hacer, pero los estudios muestran que preguntar a las personas en riesgo si tienen pensamientos o deseos de morir o de matarse no aumenta los suicidios ni los pensamientos suicidas.
2. MANTÉNGALA(O) A SALVO: Reducir el acceso de la persona suicida a ciertos objetos o lugares sumamente letales es parte esencial de la prevención del suicidio.
3. ESTÉ PRESENTE: Escuche atentamente para enterarse de lo que la persona en riesgo está pensando y sintiendo.
4. AYÚDELA A ESTABLECER UNA CONEXIÓN: Guarde el número de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (988) y la Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis (741741) en su teléfono celular para que los tenga a mano cuando los necesite.
5. MANTÉNGASE COMUNICADO: Mantenerse en contacto con la persona después de que tuvo una crisis o después de haber sido dada de alta de su tratamiento puede marcar la diferencia.

5 medidas que puede tomar para ayudar a una persona con dolor emocional

1. PREGUNTE
2. MANTÉNGALA A SALVO
3. ESTÉ PRESENTE
4. AYÚDELA A ESTABLECER UNA CONEXIÓN
5. MANTÉNGASE COMUNICADO



3

PLAN DE SEGURIDAD

Un plan de seguridad es algo que los profesionales de la salud mental utilizan cuando un niño o un adolescente dice o hace algo que sugiere que está en riesgo de hacer algo peligroso. Generalmente, se desencadena cuando alguien habla acerca de tener sentimientos suicidas, pero también pueden ser pensamientos de autolesión o acerca de dañar a otra persona.

El plan de seguridad consiste en una serie de pasos a los que el niño o adolescente se compromete para afrontar sus sentimientos sin hacer algo perjudicial. Normalmente implica cosas que pueden hacer para calmarse, o distraerse de los sentimientos dolorosos, y buscar apoyo. Implica cosas que tanto el adolescente como sus padres harán para que su entorno sea más seguro, como retirar los objetos que que podría utilizar para lastimarse.



4 ASESORAMIENTOS DE EMERGENCIA

Si alguien que conoce está luchando con pensamientos suicidas, puede recibir una evaluación de riesgo suicida en cualquiera de los siguientes lugares:

Cook Children's Behavioral Health (Ages 3-17)
801 7th Ave Fort Worth, TX | (682) 885-3917

Mesa Springs Hospital (Ages 6 and Up thru Adult)
Ft Worth (Timberland) Office: 682-345-0425
Ft. Worth (Camp Bowie) Office: 682-593-6001
Arlington Office: 682-273-4194

Texas Health Behavioral Health Center Arlington (Ages 13 Up, Thru Adult)
800 W Randol Mill Rd. Arlington, TX 76012 | 682-549-7916

JPS - Trinity Springs (Ages 13-17 & 18 Up)
1500 S. Main St. Fort Worth, TX 76104 | (817) 702-3636

Millwood Hospital (6 & Up)
1011 North Cooper Street, Arlington, TX 76011
817-859-7074

or your local hospital Emergency Room

4 RECURSO DISPONIBLE

BasePoint Academy es un PHP/IOP diseñado específicamente para ayudar con los desafíos únicos de salud mental que enfrentan los adolescentes en la actualidad. Atiende a adolescentes de 11 a 18 años, ofreciendo terapia grupal con componentes de terapia individual y familiar, así como manejo de medicamentos.

BasePoint mantiene a los estudiantes inscritos en HEB ISD y tiene un consejero de educación para ayudar a coordinar las tareas académicas con nuestro distrito. Brindan transporte de cortesía hacia y desde BasePoint y están en red con todos los principales seguros comerciales.

Signos: Ansiedad, depresión, comportamientos impulsivos, aislamiento, declive académico, uso de sustancias, problemas de ira, comportamiento autodestructivo, relaciones no saludables.

Ofrecen evaluaciones gratuitas y están abiertos Los 7 días de la semana, de 7:00 a. m. – 7:00 p. m. al 972-325-2633.



ENCUÉTRANOS EN

