BOLETIN DE BIENESTAR SOCIO-EMOCIONAL

NATIONAL SUICIDE PREVENTION MONTH
SEPTEMBER

EL EQUIPO DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN DE CRISIS
SEPTIEMBRE 2023

EL EQUIPO

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

PREGUNTAS CON CURIOSIDAD

¿En qué estás pensando más últimamente?

¿Has tenido curiosidades o preguntas de algo?

¿Qué te hace realmente feliz?

¿Hay algo que te preocupe o te haga sentir estresado?

¿Puedes platicarme de algún momento con nuestra familia que realmente recuerdes?

Cuando estamos juntos ¿en qué piensas más?

SEÑALES DE SUICIDIO

- Hablando de querer morir
- Buscando una forma de suicidarse, como buscar en línea o comprar un arma.
- Hablar de sentirse desesperado o no tener motivos para vivir.
- Hablar de ser una carga para los demás
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas.
- Actuar ansioso o agitado; comportarse imprudentemente
- Dormir muy poco o demasiado
- Retirarse o aislarse
- Cambios de humor extremos
- Regalar pertenencias

¿CÓMO PUEDES AYUDAR?

- Sea directo. Hable abiertamente y con total naturalidad sobre el suicidio.
- Esté dispuesto a escuchar. Permitir expresiones de sentimientos.
- No juzgues.
- Muestre interés y apoyo.
- No lo desafíes a hacerlo.
- No actúes sorprendido. Esto pondrá distancia entre ustedes.
- No jures guardar el secreto. Busqua apoyo.
- Tomar medidas. Retire los medios, como armas o pastillas.
- Obtenga ayuda de personas o agencias especializadas en intervención
- Ofrezca esperanza de que hay alternativas disponibles, pero no ofrezca promesas.

AYUDA AHORA

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

In crisis?
Text HELLO to 741741.

CRIME STOPPERS
817-469-8477
TARRANT COUNTY

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
(Edades 3-17)
801 7th Ave Fort Worth, TX | (682) 885-3917

Mesa Springs Hospital
(Edades 6 a Adulto)
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
(Edades 13 a Adulto)
800 W Randol Mill Rd. Arlington, TX 76012 682-549-7916

JPS - Trinity Springs
(Edades 13 a Adulto)
1500 S. Main St. Fort Worth, TX 76104
(817) 702-3636

Millwood Hospital
(Edades 6 a Adulto)
1011 North Cooper Street
Arlington, TX 76011
817-859-7074

or your local hospital Emergency Room

Priorizar la Salud Mental

Rompamos El Tabú del Suicidio

Mitos y Realidades

FACTORES DE RIESGO

Personas de todos los géneros, edades y etnias pueden estar en riesgo. La conducta suicida es compleja y no existe una causa única. Los principales factores de riesgo de suicidio son:

- Depresión, otros trastornos mentales o trastorno por uso de sustancias.
- Dolor cronico
- Historia personal de intentos de suicidio.
- Antecedentes familiares de un trastorno mental o uso de sustancias.
- Historia familiar de suicidio.
- Exposición a violencia familiar, incluido abuso físico o sexual.
- Presencia de pistolas u otras armas de fuego en el hogar.

La exposición directa o indirecta al comportamiento suicida de otras personas (como la de familiares, compañeros o celebridades) puede aumentar el riesgo para las personas con pensamientos suicidas.

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.

