

## ¡TOME MEDIDAS SI NOTA ALGUNO DE ESTOS SIGNOS DE ADVERTENCIA!

Los signos de que un estudiante puede estar en riesgo incluye los siguientes puntos:

- **SENTIMIENTOS** como expresar desesperanza sobre el futuro, apariencia de tristeza o infelicidad, estar ansioso y preocupado, o enojarse y ser agresivo.
- **ACCIONES** como retraerse de actividades o amistades, hacer cosas peligrosas, como beber y conducir, o investigar formas de morir en línea.
- **CAMBIOS** en el humor y conducta normales del estudiante. De alguna manera, esto puede ser lo más fácil de notar. Si observa cambios que le preocupan, comuníquese con otros en la vida del estudiante (es decir, padres, maestros, amigos, líderes religiosos, etc.) para ver si también han notado cambios.
- **AMENAZAS**, a veces son directas, como "Preferiría estar muerto". También pueden ser vagas, como "Simplemente ya no me importa más nada".
- **SITUACIONES**, son eventos que pueden servir como desencadenantes para la conducta suicida. Estas pueden incluir cosas como meterse en problemas en el hogar o en la escuela o con la ley, experimentar algún tipo de pérdida o enfrentar un cambio en la vida que puede ser demasiado abrumador para que el estudiante lo resuelva por sí solo.

### EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR.

Al tomarse el tiempo de darse cuenta y acercarse a alguien que usted siente que está en riesgo, **usted** puede ser el comienzo de una solución positiva.

RED NACIONAL  
de  
**PREVENCIÓN**  
del  
**SUICIDIO**  
1-888-628-9454  
prevenciondelsuicidio.org

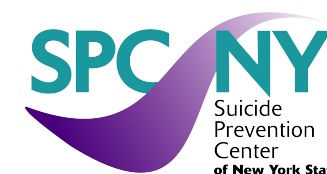
LÍNEA DE MENSAJERÍA DE  
TEXTOS PARA CRISIS

Envíe un mensaje de texto con  
la palabra "GOT5" al 741-741



Office of  
Mental Health

LO QUE TODOS LOS  
MAESTROS DEBEN SABER:  
*Cómo reconocer el riesgo de  
suicidio en los estudiantes*



[www.PreventSuicideNY.org](http://www.PreventSuicideNY.org)

¡La prevención de suicidios de  
jóvenes es tarea de todos!

# SU ROL COMO MAESTRO ES FUNDAMENTAL

¿Pareciera que la enseñanza se hace más difícil cada año?

¿Hay más requisitos, más pruebas y menos tiempo para pensar, y mucho menos para planificar?

¿Se espera que asuma más responsabilidades para con sus estudiantes, incluso cuando son más desafiantes y cuando algunos de ellos pueden correr el riesgo de suicidarse?

**¿Sabía usted que de acuerdo a los datos nacionales?:**

*¿Casi el 30% de los estudiantes de 9° a 12° grado se han sentido tan tristes o indefensos durante el curso de un año académico que no pudieron hacer lo que normalmente hacen?*

*¿O que ha habido un aumento dramático en la tasa de intentos de suicidio entre los 10 y 14 años de edad?*

*¿O que el suicidio es la 2da causa de muerte entre los jóvenes en el estado de Nueva York?*



## ¿Quiénes son estos niños?

**Se sientan en su salón de clases, todos los días.**

Aunque su trabajo es enseñarles, no diagnosticarlos, hay formas que pueden ayudarle a identificar mejor a estos estudiantes con dificultades y enviarlos a alguien que esté capacitado para hacer una evaluación más completa de sus necesidades. Los estudiantes que están pensando en el suicidio no se están concentrando en el trabajo escolar; a menudo están preocupados por problemas que parecen abrumadores y sin solución.

***Su papel en este proceso es crítico pero muy limitado y, a menudo, es el primer paso para que los estudiantes obtengan la ayuda que necesitan.***

## ¿Entonces cómo logra esto?

Haciendo lo que hace mejor, simplemente preste atención a sus estudiantes y sepa a dónde enviarlos en su escuela si nota algo que le preocupa.

La mayoría de los estudiantes que están pensando en el suicidio muestran señales de advertencia directas o indirectas. Estas son cosas que reflejan un cambio en el comportamiento, la actitud o los sentimientos del estudiante tan pronto como en un lapso de dos semanas.

Algunos signos de advertencia comunes se enumeran en el panel posterior de este folleto. Si ve alguno de estos, su responsabilidad es llevar a ese estudiante a los recursos apropiados en su edificio.

**Recuerde, su trabajo no es averiguar cuál es el problema, simplemente es obtener ayuda para este estudiante.**

Asegúrese de hacer un seguimiento con esa persona de recursos para asegurarse de que se están tomando medidas y consultar con el estudiante para ver cómo van las cosas. Si continúa preocupado, infórmele a esa persona de recursos.

***El riesgo de suicidio no desaparece inmediatamente una vez que se realiza una intervención, ¡así que mantenga los ojos abiertos!***

Notar y referir a estudiantes potencialmente en riesgo es solo el comienzo de la ecuación de la prevención del suicidio. Su papel en alentar a los estudiantes a buscar ayuda si tienen un problema y acudir a un adulto de confianza para que lo apoye es igualmente importante.

**La búsqueda de ayuda se denomina factor protector, el tipo de cosa que nos puede proteger de los factores estresantes de la vida.**

El factor protector más importante para los jóvenes es una relación con un adulto de confianza. Como bien sabe, muchos de sus estudiantes pueden no tener situaciones de mucho apoyo fuera de la escuela, por lo que su adulto de confianza suele ser alguien de su comunidad escolar.

## ¿Qué se necesita para ser el adulto de confianza de un estudiante?

**Así es como lo describen los estudiantes:**

- Hacerse tiempo para hablar, incluso si su agenda es apretada
- Tomarse mis inquietudes seriamente, independientemente de los triviales que puedan parecer
- Que no me diga “mañana estarás mejor”
- ¡ESCUCHAR! Reconocer que probablemente no pueda arreglar lo que me preocupa, pero solo escucharme hablar de ello puede ayudar
- Ser honesto si cree que tiene que contarle a alguien más sobre mi problema
- Actuar cuando sea necesario
- Recordar sobre lo que hablamos y preguntarme más tarde sobre ello

Cuando revise esta lista, probablemente encontrará que estas son las mismas cosas que busca en alguien a quien acudir en busca de ayuda, ¡no es diferente! Si bien escuchar a un estudiante hablar sobre el suicidio puede ser muy difícil, recuerde que es el primer paso en el proceso.

***¡El siguiente paso crítico es llevar a ese estudiante a los recursos en su escuela que puedan ofrecerle más ayuda!***