Prevención del suicidio juvenil para maestros

Cuando se trata de salud mental, comience cuanto antes.

De acuerdo con la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, uno de cada cinco adolescentes y adultos jóvenes tiene algún problema de salud mental, como ansiedad, ataques de pánico o depresión, y el 50 por ciento de todas las enfermedades mentales que duran toda la vida comienzan antes de los 14 años.

Haga que las conversaciones sobre las emociones y la salud mental en su salón de clases sean un tema normal al trabajar con el consejero de la escuela en actividades de aprendizaje socioemocional. Preguntar a los estudiantes cómo se sienten sobre diferentes acontecimientos les ayuda a verlo a usted como alguien con quien pueden hablar. Escuche más de lo que habla. Ofrezca breves respuestas de aliento, como "Eso debe ser difícil" o "Me parece que te sientes triste, ¿verdad?". Este tipo de apoyo ayudará más que ofrecer consejos o desestimar las emociones.

Diferencia entre las señales y los síntomas en casos de salud mental

Las señales son lo que usted puede ver, como alejamiento de los amigos o de las actividades que le gustan al estudiante, falta de apetito, comer en exceso o mala higiene.
Los síntomas son lo que hay en el interior de la persona, como sentirse desesperanzado, infeliz, deprimido, ansioso o enojado.

TEXAS Health and Human Services

22D0227

Cómo hablar con los jóvenes sobre la salud mental

Siempre contacte al consejero de la escuela si no puede hablar con el estudiante.

Mantenga la calma. Respire profundamente antes de entablar una conversación.

Elija un buen momento y lugar. Si es posible, trate de minimizar las distracciones y programe suficiente tiempo para que la conversación dure todo lo que sea necesario.

Inicie sus frases diciendo "Yo". Empiece con "Yo me preocupo por ti", y luego dígale sobre las señales que ha visto o los cambios que ha notado.

Esté atento a sus sentimientos. Mantenga sus emociones en control. Recuerde, así es como se sienten y piensan.

Sea paciente. Si no está preparado para hablar, hágale saber que usted siempre está presente, que está bien pedir ayuda y que usted se preocupa y lo apoya.

Agradézcale. Escuche atentamente y agradézcale por decirle cómo se siente y qué piensa. Se necesita mucha fuerza.

Busquen ayuda juntos. Dígale, "busquemos ayuda juntos". Esta es una excelente manera de demostrar que usted se preocupa y le permite formar parte de la solución.

Qué hacer en momentos de crisis

Siempre contacte al consejero de la escuela si no puede hablar con el estudiante.

Es posible que usted deba preguntarle al estudiante, "¿estás teniendo pensamientos suicidas?". Es una pregunta muy difícil, pero no se preocupe en hacerla. La pregunta en sí no pone ese pensamiento en la mente del joven. Más bien, le demuestra cuánto se preocupa por él.

Tranquilice al estudiante diciéndole cosas como, "Me preocupo por ti y estoy aquí para ayudarte".

Si usted se siente cómodo y el estudiante está seguro y necesita apoyo, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **800-273-8255**.
Lo comunicarán con una persona capacitada que puede ayudarle a encontrar recursos cerca de su casa.

Si el estudiante corre peligro inminente, si está tratando de hacerse daño o ya ha intentado suicidarse, es hora de pedir ayuda. No espere más. Llame al **9-1-1**.

Recursos

- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 800-273-8255**, disponible las 24 horas del día, todo el año, en inglés y español
- **Línea para Mensajes de Texto en Casos de Crisis:** envíe TX por texto
- **El Proyecto Trevor:** 866-488-7386, disponible las 24 horas del día, todo el año
- **Página para buscar servicios en los condados de Texas:** texashhs.org/countyservicessearchpage
- **La tarjeta de bolsillo sobre Prevención del suicidio** está disponible en formato PDF:
  En inglés: texashhs.org/preventionwalletcard
  En español: texashhs.org/prevenciondelsuicidio

Recuerde estos consejos sencillos:

- La salud mental es como la salud física. Los estudiantes merecen ambas.
- Haga que los estudiantes sepan que es normal hablar sobre sus sentimientos.
- Esté alerta para ver señales de problemas en la salud mental y emocional de los estudiantes.
- Permanezca tranquilo cuando hable con los estudiantes sobre lo que está observando.
- Escuche sus respuestas.
- Nunca deje de prestar atención a los estudiantes.
- Agradézcales que hablen con usted.
- Encuentren ayuda juntos.
- Si un estudiante se encuentra en crisis o habla del suicidio, no espere. Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **800-273-8255** o al **9-1-1** si el peligro es inminente.
- Guarde los números de teléfono de las líneas de crisis, de prevención del suicidio y de servicios de salud mental en su teléfono. También considere publicar estos recursos en el salón de clases.