

Distrito Escolar de Issaquah
Planilla de recursos para cuidadores

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo después de una amenaza de suicidio?

Medidas de crianza importantes a considerar cuando un estudiante ha tenido una amenaza seria de suicidio.

Los jóvenes, al igual que los adultos, pueden enfrentarse con problemas emocionales dolorosos. Puede suceder que los jóvenes no sepan cómo hablar sobre sus sentimientos de tristeza o preocupación y pueden ponerse tímidos o menos cooperativos. Los padres y cuidadores deben actuar cuando los signos de depresión o ansiedad comienzan a interferir en la capacidad de un niño o adolescente de participar exitosamente en las actividades escolares, familiares y sociales.

1. **Tome todas las precauciones de seguridad necesarias con respecto a restringir los medios para llevar a cabo un intento.** *Quite píldoras, cuchillos, rasuradoras, o armas de fuego. Si es propenso a tener una sobredosis, mantenga los medicamentos bajo llave o entréguelos solo a medida que la persona los necesite.*
2. **Mantenga al estudiante vigilado** hasta que un profesional médico haya determinado que el estudiante ya no se encuentra en peligro inminente.
3. **Pida una consulta psicológica o psiquiátrica inmediatamente en la comunidad.**

Las opciones incluyen lo siguiente:

- Lleve al estudiante directamente a la **sala de emergencias**:

- Pida una cita urgente con el **terapeuta del estudiante**: _____
- Llame a la **Clínica de Crisis al 206-461-3222** o 1-866-4CRISIS para acceder al Sistema de Respuesta y Ayuda ante Crisis de Niños (CCORS, por sus siglas en inglés) que brinda a las familias y a los jóvenes ayuda inmediata para la estabilización de las crisis.
- En caso de emergencia: **LLAME AL 9-1-1**

4. **Considere firmar una divulgación de información** para permitir que el consejero y enfermero de su escuela se comuniquen con el terapeuta externo.

La información del estudiante se mantendrá de forma confidencial y no será divulgada sin su consentimiento previo por escrito.

5. **Notifique al consejero del estudiante antes de regresar a la escuela.**

La notificación previa brindará al consejero del estudiante oportunidad suficiente para discutir estrategias de ayuda cuando regresa a la escuela.

Consejos para hablar con su hijo sobre suicidio

Hablar con un hijo sobre sus pensamientos y sentimientos suicidas puede ser sumamente difícil para cualquier persona. Pero si no tiene certeza si alguien es suicida, la mejor forma de averiguarlo es preguntando. Una persona no se convertirá en suicida por demostrarle que nos interesa. De hecho, brindarle a una persona suicida la oportunidad de expresar sus sentimientos puede calmar la soledad y los sentimientos negativos reprimidos, y puede impedir un intento de suicidio.

1. **Dígale que a usted le preocupa de forma calma, tolerante y optimista:** las palabras correctas generalmente no son importantes. Si usted está preocupado, su voz y actitud lo demostrarán.

Muestre amor y aceptación por los sentimientos de su hijo y reconozca el coraje que implica hablar sobre "cosas difíciles". Confirme que está haciendo lo correcto al hablar sobre sus sentimientos. Comunique su voluntad de apoyar.

Formas de comenzar una conversación sobre suicidio: (deje que su hijo hable, escuche sin interrupciones)

- "Últimamente me siento preocupado por ti".
- "Recientemente he notado algunas diferencias en ti y me pregunto cómo te está yendo".
- "Quería consultarlo contigo porque últimamente no eres el de siempre".

2. **Escuche:** Déjelo que descargue su desesperanza y ventile su ira. No importa lo negativa que parezca la conversación, el hecho de que exista es una señal positiva de que están hablando.

Si dice cosas como "Me siento muy deprimido, no puedo continuar", pregunte: "¿Tienes pensamientos suicidas?" No está poniendo ideas en su cabeza; le está mostrando que está preocupado, que lo toma seriamente, y que está BIEN que comparta su dolor con usted.

Puede realizar preguntas como: (Sin embargo, escuche más y hable menos)

- "¿Cuándo comenzaste a sentirte así?"
- "¿Sucedió algo que hizo que empieces a sentirte de esta forma?"
- "¿Puedes contarme más sobre lo que está sucediendo?"
- "¿Estás pensando en el suicidio?"
- "¿De qué forma puedo ayudarte mejor ya mismo?"

3. **Desarrolle un plan de acción.** Considere la necesidad de recibir ayuda profesional – Llame a la línea CRISIS (1-866-4CRISIS) para que lo ayuden a desarrollar un plan de acción si su hijo dice que piensa en hacerse daño o que la vida no vale la pena ser vivida.

Ofrezca esperanza y desarrolle un plan de apoyo. Explíquelo que hay ayuda disponible y que los sentimientos suicidas son temporarios. Dígale que su vida es importante para usted.

- "No estás solo en esto. Estoy aquí para ti".
- "Es posible que yo no comprenda cómo te sientes exactamente, pero me importas y quiero ayudar".
- "Sé dónde podemos recibir ayuda".

Cosas que NO sirven:

Discutir. Evite decir cosas como: "Tienes muchos motivos por los cuales vivir", "Tu suicidio dañará a nuestra familia", "Mira el lado bueno", o "¿Por qué motivo te sientes deprimido? Tienes todo lo que quieres".

Actuar conmovido, sermonear sobre el valor de la vida, o decir que el suicidio está mal.

Prometer confidencialidad. Niéguese a prometer discreción. Hay una vida en juego y es posible que necesite hablar con un profesional de la salud mental para proteger a la persona suicida. Si promete mantener sus conversaciones en secreto, es posible que tenga que romper su promesa.

Ofrecer formas de arreglar los problemas, o aconsejar, o hacerlo sentir que tiene que justificar sus sentimientos suicidas. No se trata de lo malo que sea el problema, sino de lo malo que es dañar a su hijo.

¿Dónde voy para obtener una evaluación y apoyo inmediato para mi hijo?



Si el estudiante tiene un terapeuta, comuníquese primero con este ya que puede buscar una derivación directa.

Asistencia inmediata de emergencia

Llame al 9-1-1

Hospitales y salas de emergencia

Seattle Children's – Servicios de salud mental/Programa ambulatorio de psiquiatría para niños y adolescentes

Servicios: Brinda servicios de evaluación y tratamiento para niños de 1 a 18 años.

<http://www.seattlechildrens.org/clinics-programs/psychiatry-and-behavioral-medicine/>

Dirección/teléfono: 4800 Sand Point Way NE, Seattle WA 98105 (206) 987-2164

Horario: Lun. a vier. de 8 a.m. a 6 p.m.

Swedish Hospital

Servicios: Evaluaciones el mismo día o el día siguiente

<http://www.swedish.org/services/behavioral-health>

Dirección/teléfono: 751 NE Blakely Dr. Issaquah, WA 98029 (425) 394-0610

Horario: un. a vier. las 24 horas

Overlake Hospital Medical Center – Servicios de tratamiento psiquiátrico

Servicios: Evaluaciones el mismo día o el día siguiente y recomendaciones de tratamiento.

<http://www.overlakehospital.org/services/psychiatric/>

Dirección/teléfono: 1035 116th Ave Bellevue, WA 98004 (425) 688-5460

Horario: Lun. a vier. las 24 horas

Fairfax Hospital – Salud conductual

Servicios: **Evaluación** y tratamiento. 4 a 12 años

<http://www.fairfaxhospital.com/>

Dirección/teléfono: 10200 NE 132nd St, Kirkland WA 98034 (800) 435-7221

Horario: Lun. a vier. las 24 horas.

Mary Bridge Children's Hospital

Servicios: Evaluación y tratamiento

<https://www.marybridge.org/services/psychology-psychiatry/services/>

Dirección/teléfono: 315 Martin Luther King Jr. Way, Tacoma, WA 98405 (253) 403-0362

Navos – Centro de apoyo y asesoramiento familiar

Servicios: evaluación y tratamiento. 2 a 18 años

<http://www.seattlechildrenshome.org>

Dirección/teléfono: 2142 10th Ave W, Seattle WA 98119 (206) 283-3300

Horario: Lun. a vier. de 8 a.m. a 5 p.m.

Private Therapist of Psychiatrist

Comuníquese con su compañía aseguradora para obtener una derivación

Consultas y enlaces a los servicios correspondientes

Clínica de crisis las 24 horas – Consulta con las familias y las pone en contacto con los servicios correspondientes, incluido el Sistema de respuesta

ante crisis de niños (CCORS). Pueden evaluar a un estudiante en la escuela o en el hogar si está en peligro inminente. <http://www.crisisclinic.org>

Teléfono: (206) 461-3222 o 1-866-4CRISIS(866-427-4747)

Enlace para adolescentes – voluntarios jóvenes profesionalmente capacitados responden el teléfono y hablan con los estudiantes sobre los problemas en la escuela,

drogas y alcohol, lesiones autoinfligidas, duelo y pérdidas, violencia de pareja, problemas familiares, desórdenes alimenticios, y muchas cosas más. <http://www.866teenlink.org/>

Teléfono (206) 461-4922

Horario: 6 p.m. a 10 p.m.

El Distrito Escolar de Issaquah no es financieramente responsable de la evaluación psicológica, sino que simplemente comparte esta lista de emergencia en caso de problemas de salud. Las medidas que usted tome con respecto a este asunto serán su propia decisión y su propia responsabilidad financiera.