

Distrito Escolar de Issaquah

Hoja de recursos para cuidadores: seguridad y supervisión en el hogar

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANTENER A MI HIJO SEGURO?

- **NO LO DEJE SOLO.** Es importante que los padres o tutores se rodeen de un equipo de amigos o familiares que los apoyen y que puedan intervenir cuando sea necesario.
- **LIMITE EL ACCESO A ARMAS, FÁRMACOS RECETADOS, MEDICAMENTOS Y OTROS MEDIOS.**
 - Medicamentos:** TODOS los medicamentos, incluidos los medicamentos recetados y de venta libre, deben ser administrados por los padres o los tutores de acuerdo con las indicaciones del proveedor médico o psiquiátrico de su hijo.
 - **Objetos filosos:** incluidos cuchillos, navajas de afeitar, lápices y sacapuntas de maquillaje, navajas X-Acto y tijeras.
 - **Armas de fuego y municiones:** considere retirar las armas de fuego del hogar. Si esta no es una opción, las armas de fuego y las municiones deben guardarse bajo llave y en lugares diferentes entre sí. Considere esconder la llave en una nueva ubicación o cambiar la combinación con cierta frecuencia.
 - **Sustancias:** considere eliminar todo el alcohol u otras sustancias de su hogar. Esto puede incluir sustancias como productos de limpieza, cloro y otras sustancias potencialmente tóxicas.
 - **Comportamiento:** si le preocupan los comportamientos destructivos o agresivos, guarde bajo llave cualquier artículo que pueda romperse fácilmente o usarse como arma.
- **PREGUNTE.** Hablar de suicidio no hace suicida a un estudiante. Preguntarle a una persona si tiene pensamientos suicidas le da permiso para hablar de ello. Preguntar le hará ver que usted se preocupa y que quiere ayudar.
- **TOME EN SERIO LAS SEÑALES.** Los estudios han encontrado que más del 75 % de las personas que mueren por suicidio mostraron algunas de las señales de advertencia en las semanas o los meses previos a su muerte.
- **ESCUCHE.** Evite expresiones como “Sé lo que es eso” o “Entiendo”. En su lugar, diga frases como “Ayúdame a entender cómo es la vida para ti en este momento”.
- **CONFORTE A SU HIJO HACIÉNDOLE SABER QUE LA VIDA PUEDE MEJORAR.** Muchas personas suicidas han perdido toda esperanza de que la vida puede mejorar. Pueden tener dificultades para resolver problemas simples. Recuérdeles que sin importar lo mal que estén las cosas, el problema puede resolverse. Ofrezca su ayuda.

CONOZCA Y ESTÉ LISTO PARA UTILIZAR LOS RECURSOS DE EMERGENCIA:

En caso de emergencia, llame al 911 para una evaluación de seguridad inmediata.

Conexiones en caso de crisis: Línea para crisis del condado de King disponible las 24 horas, **206-461-3222**

Servicios móviles de apoyo y estabilización de crisis en el hogar: Sistema de Respuesta de Apoyo en Crisis para Niños (Children's Crisis Outreach Response System, CCORS)

Sala de Emergencia (Emergency Room, ER) de Seattle Children's Hospital 206-987-2000
4800 SandPoint Way NE, Seattle 98105

Servicio de estacionamiento de automóviles gratuito las 24 horas, los 7 días de la semana Entrada por el bosque, nivel 1

ER de Swedish: Issaquah Highlands
425-394-0610
751 NE Blakely Dr, Issaquah 98029

Estacionamiento gratuito disponible en cualquier lugar del lote

Valley Medical Center Departamento de Emergencia 425-690-1000
400 South 43rd St, Renton 98055

Servicio de estacionamiento de automóviles gratuito en la entrada principal, de lunes a viernes de 5 am. a 5 pm. Estacionamiento gratuito en el estacionamiento de la torre sur

Distrito Escolar de Issaquah

Hoja de recursos para cuidadores: seguridad y supervisión en el hogar

¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE EL SUICIDIO?

Factores de riesgo para exhibir comportamiento suicida

- pérdida de una pareja
- suicidio previo de un compañero o familiar
- estrés familiar o personal
- consumo de sustancias
- depresión y otros problemas de salud mental
- problemas en la escuela
- acceso a armas u otros medios para autolesionarse
- dudas sobre orientación sexual

Los estudiantes que tienen pensamientos suicidas pueden presentar una variedad de síntomas que incluyen, entre otros:

- cambios significativos en el comportamiento, como cambios en la apariencia, cambios en las calificaciones, alejamiento de los amigos, cambios en los hábitos alimenticios o del sueño
- hacer amenazas suicidas, ya sea de forma directa —“Quiero morirme”— indirecta —“Las cosas estarían mejor si yo no estuviera aquí”—
- apariencia triste o desesperanzada
- comportamiento temerario
- lesiones autoinfligidas
- regalar posesiones preciadas
- despedirse de amigos y familiares
- hacer un testamento

Es importante recordar que los signos y los factores de riesgo de la lista son generalidades. No todos los estudiantes que contemplan el suicidio o mueren por suicidio exhiben este tipo de síntomas Y no todos los estudiantes que exhiben estos comportamientos son suicidas.

SERVICIOS DE APOYO EN CRISIS

Línea de prevención del suicidio disponible las 24 horas: 800-273-8255

Chat para crisis disponible las 24 horas: www.contact-usa.org/chat.html

Línea para crisis disponible las 24 horas: envíe "HEAL" al 741741. Línea para adolescentes: envíe "TEEN" al 839863.

Proyecto Trevor, LGBTQ: 866-488-7386

Chat del Proyecto Trevor: www.thetrevorproject.org
Mensajes de texto del Proyecto Trevor: envíe "START" al 678678 Línea de apoyo para personas trans: 877-565-8860

Teen Link: Llame de 6 a 10 p. m. al 866-427-4747

Safe Place, para refugiarse: envíe "SAFE" a 4HELP

Acceso abierto a los servicios juveniles de Eastside:

999 164th Ave NE, Bellevue 98008

425-747-4937

- Evaluaciones de salud mental y consumo de sustancias
- Consultas sin previa cita, martes y jueves de 12 a 4 p. m.
- Consultas con cita programada, lunes y miércoles