

Salud Mental Es Importante



Edición de Padres
Primer Trimestre 2019

Mes de Prevención de Suicidio Nacional - Septiembre

Señales de Advertencia de Suicidio Juvenil



- Hablando o haciendo planes para el suicidio
- Expresando desesperanza sobre el futuro
- Muestran dolor severo/angustia emocional
- Muestran señales de preocupación o cambios de comportamiento en la presencia de las señales de advertencia anteriores. Esto incluye:
- Retirarse o cambio en conexiones o situaciones sociales
- Cambios en su rutina de dormir (aumentar o disminuir)
- Enojo o hostilidad que parece fuera de lugar o contexto
- Aumento reciente de agitación o irritabilidad

Si esta preocupado por su hijo/a, pregúntese las siguientes preguntas. ¿Su hijo/a ha mostrado o compartido algo de lo siguiente:

1. ¿Habla de querer morir, estar muerto, o suicidarse, o se está cortando o quemando?
2. ¿Siente que las cosas tal vez nunca mejoren, Siente que está sufriendo un terrible dolor emocional (como si algo esta mal en el fondo pero no puede hacer que desaparezca), o está batallando para lidiar con una gran perdida en su vida?
3. ¿O su instinto le dice que se preocupe porque se ha alejado de todo y de todos, se ha vuelto mas ansioso o nervioso, parece inusualmente enojado, o simplemente no le parece normal?

¡Si a notado cualquier de estas señales de advertencia en alguien, usted puede ayudar!

1. Pregunte si están bien o si tienen pensamientos de suicidio
2. Exprese su preocupación por lo que usted esta observando en su comportamiento
3. Escuche atentamente y sin prejuicios
4. Reflexione sobre lo que ellos han compartido y hágales saber que han sido escuchados
5. Dígales que no están solos
6. Hágales saber que hay tratamientos disponibles que pueden ayudar
7. Guíelos a ayuda profesional

Adaptado de

[https://](https://www.youthsuicidewarningsigns.org)

www.youthsuicidewarningsigns.org

Recursos y Apoyo

- **Línea de Prevención De Suicidio**
(800) 273-TALK o
(800) 273-8255
Español: (888) 628-9454
- **Línea de Crisis de Prevención de Suicidio**
(877) 727-4747
- **Red Nacional de Línea de Esperanza**
(800) SUICIDE o
(800) 784-2433

Recursos y Apoyo

- **California Youth Crisis Line**
(800) 843- 5200 –24 horas, bilingüe
- **TEEN LINE** (310) 855-4673 o mande mensaje TEEN al numero 839863 – una línea directa de adolescente a adolescente con servicios de alcance comunitarios, de 6pm-10pm PST diario. —Visite <http://teenlineonline.org> para mas información.
- **The Trevor Project** (866) 488-7386 – una línea de crisis disponible las 24-horas que brinda servicios de intervención en crisis y prevención de suicidio a lesbianas, gays, bisexuales, transgenero y personas (LGBTQ) cuestionando su sexualidad — visite www.thetrevorproject.org para mas información

Señales que indican peligro de suicidio

Estas señales pueden indicar que una persona corre peligro de suicidarse. El peligro es mayor si el comportamiento es nuevo o se ha intensificado y si parece relacionado con un evento, una pérdida o un cambio doloroso:

- Hablar de morir o de matarse.
- Usar drogas o beber más que antes.
- Buscar formas de matarse, por ejemplo en Internet, o comprar un arma de fuego.
- Demostrar ansiedad o agitación, o actuar de manera imprudente.
- Decir que no tiene ninguna esperanza ni razón para vivir.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Decir que se siente atrapado o que sufre terriblemente.
- Aislarse o sentirse aislado.
- Decir que siente que es una carga para los demás.
- Actuar con furia o hablar de vengarse.
- Cambiar de humor bruscamente.

El suicidio se puede prevenir.

Llame al número 1-888-628-9454.

Nuestro apoyo le dará aliento



En caso de Emergencia:

- 911 Para Apoyo Inmediato
- Equipo de Crisis del Condado de Ventura
(866) 998-2243 (24 horas)

La participación



de los padres

es importante

Próximas Noticias y Eventos

- BRITE Talleres de Aprendizaje Social y Emocional:
Viernes, Octubre 11, 2019
9:30am–12:30pm
Sábado, Octubre 12, 2019
9:30am–12:30pm
REGISTRECE:
<https://tinyurl.com/y6m735tt>

Ansiedad vs. Depresión: Como Notar la Diferencia

Si usted le pregunta a alguien que nombre dos problemas comunes de salud mental, es probable que piensen en ansiedad y depresión. A pesar del hecho de que comúnmente se hacen referencia durante conversaciones, personas aun batallan para determinar la diferencia entre estas dos condiciones. Esto se debe a que muchas personas con ansiedad también desarrollan depresión y viceversa. Aproximadamente el 50% de las personas diagnosticadas con depresión también son diagnosticadas con un desorden de ansiedad. Sin embargo, es importante obtener un diagnostico preciso para tratar las condiciones correctas. Muchas personas con depresión pueden experimentar lo que se conoce como “angustia ansiosa” en adición a su bajo estado de animo. Las personas con angustia ansiosa frecuentemente se sienten tenso, inquieto, y tienen problemas de concentración porque se preocupan demasiado. Tienen mucho miedo de que algo malo vaya a suceder o que puedan perder el control de si mismos. Las personas que tienen angustia ansiosa con depresión pueden tener un mayor riesgo de suicidio o necesitan un tratamiento mas intensivo, por eso es importante identificar estos síntomas junto con la depresión. El articulo completo puede ser encontrado en la pagina red <https://www.psycom.net/anxiety-depression-difference>

Manejo de Síntomas para Mantenerse Saludable

Estar saludable es importante para todos los niños y puede ser especialmente importante para los niños con depresión o ansiedad. Además de obtener el tratamiento adecuado, llevar un estilo de vida saludable puede aliviar los síntomas de depresión o ansiedad. Aquí hay algunos comportamientos saludables que pueden ayudar:

- * Tener un plan de alimentación saludable centrado en frutas, vegetales, granos integrales, legumbres (por ejemplo, frijoles, chicharos, y lentejas), fuentes de proteínas magras, y nueces y semillas
- * Participando en actividad física por lo menos 60 minutos cada dia
- * Obtener la cantidad recomendada de dormir cada noche según la edad
- * Practicando técnicas de atención plena o relajacion

El articulo completo puede ser encontrado en la pagina red <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/anxiety.html>

Conozca a los Consejeros de Salud Mental de SPUSD

Los Consejeros de Salud Mental de Santa Paula Unified School District son el Sr. Jason Claros y la Sra. Rachael Forbes. La misión del programa de salud mental es proporcionar a los estudiantes apoyo socio-emocional a través de la prestación de servicios de prevención clínica, intervención, y posvencion en un esfuerzo para mejorar su logro personal y académico. Jason Claros se graduó de California Lutheran University con una Maestría en Consejería y Credencial de PPS, clase de 2008, y luego obtuvo su Maestría en Trabajo Social de California State University Long Beach, clase de 2016. El es un Trabajador Social Clínico Asociado (ACSW). El Sr. Claros tiene experiencia trabajando con niños, jóvenes, y familias en riesgo desde 2004 en varias agencias, incluyendo Casa Pacifica, Oficina de Educación del Condado de Ventura, Ventura County Behavioral Health, y el Departamento de Servicios para Niños y Familias del Condado de Ventura.

Rachael Forbes se graduó de California State University, Northridge con una Maestría en Consejería, especializándose en Terapia Matrimonial y Familia, y obtuvo un credencial de PPS en Consejería Escolar de CSUN. Ella es una terapeuta asociada de Matrimonio y Familia y tiene amplia experiencia en trabajo con niños, jóvenes, y familias en riesgo dentro del hogar grupal, y desempeño funciones clínicas de asesoramiento en área educativa y comunitario.