

Conozca las señales de advertencia de posible suicidio

Nuestra comunidad ha experimentado una serie recientes de muertes trágicas de adolescentes por suicidio. Aunque no todos los suicidios tienen señales de advertencia, es bueno saber y estar consciente de los signos de advertencia del posible suicidio. En el medio de esta página, usted puede ver las señales de advertencia de posible suicidio. Por favor, revise esta lista.

¿Qué se está haciendo?

En nuestra comunidad, se está tomando medidas para reducir los comportamientos de riesgo y asegurarse que Monrovia sea una comunidad segura que acepta a los adolescentes.

Este año, muchos diferentes esfuerzos se están realizando. En octubre, un Foro de Padres se presentó en inglés y español, el cual impartió información sobre el suicidio de los adolescentes. Los consejeros y maestros están proporcionando lecciones en las aulas que tienen que ver con el acoso conocido como anti-bullying, estrategias de afrontamiento, la autoestima, cuestiones sociales y mucho más. Varios grupos/club escolares se dedican a brindar apoyo a los estudiantes, incluyendo grupos contra el acoso/intimidación escolar [anti-bullying], *Healing Connections* [Conexiones de sanación], *Gay Straight Alliance* (Alianza Gay-Heterosexual -- GSA) y *Safe School Embassadors* [Embajadores de Escuelas Seguras].

Estamos aumentando la conciencia sobre este problema en todo el distrito y la ciudad. También se ha creado un equipo especializado. Este equipo de personas incluye personal del Distrito Escolar Unificado de Monrovia, estudiantes, padres, así como miembros de la Asociación Ministerial de Monrovia, empleados municipales y miembros del Concejo Municipal, la alcaldesa Mary Ann Lutz, y muchos otros.

En octubre y noviembre el Comité Directivo de Ciudad Segura y Plan-tel Escolar Seguro, una coalición formada por el Jefe de Bomberos de Monrovia, Jefe de Policía de Monrovia, y los administradores del distrito, se reunió para abordar los problemas escolares y comunitarios de seguridad.

El año pasado, los consejeros escolares impartieron clases en cada salón enseñándoles a los estudiantes estrategias para superar el estrés, y cómo saber cuando un amigo está

herido y necesita ayuda. En diciembre también tuvimos ferias de recursos para los estudiantes en la escuela intermedia y secundaria conocida en inglés como Students ROCKs (reconociendo nuestro compromiso con la comunidad) con el objetivo de ayudar a los estudiantes a reconocer las conexiones de la comunidad.

Nuestras Metas

Nuestros esfuerzos para reducir el comportamiento de alto riesgo en los adolescentes tienen varios objetivos:

- 1) Queremos que nuestros jóvenes sepan que en ningún caso es el suicidio una opción.
- 2) Queremos que los estudiantes sepan que hay ayuda disponible, y queremos que sepan dónde pueden encontrarla.
- 3) Si nuestros jóvenes están preocupados por un amigo o conocido, queremos

Señales de advertencia del posible suicidio

- *Depresión prolongada*
- *Preocupación por la muerte y/o temas de suicidio*
- *Intentos previos de suicidio o amenazas*
- *Planes o intentos de cómo obtener medios para suicidarse*
- *Pensar o hablar sobre el suicidio*
- *Comportamiento arriesgado (por ejemplo, escapar o huir de casa, saltar desde alturas)*
- *Abstinencia de actividades, la familia y los amigos*
- *Abuso de las drogas o alcohol*
- *Descuido de apariencia personal*
- *Cambio de personalidad y/o cambios de comportamiento*
- *Aburrimiento persistente / dificultad para concentrarse*
- *Disminución de la calidad del trabajo escolar*
- *Síntomas físicos vinculados a las emociones (por ejemplo, dolor de estomago, fatiga)*
- *Perdida de interés en actividades placenteras*
- *No tolera elogios o recompensas*
- *Sugerencias verbales (por ejemplo, "No voy a ser un problema para ustedes por mucho tiempo")*
- *Poner sus cosas personales en orden ((por ejemplo regalar pertenencias)*
- *Comportarse alegre repentinamente luego de un periodo de depresión*

que sepan que hay un adulto al que pueden recurrir en busca de ayuda y orientación.

Datos sobre el suicidio:

- El Condado de Los Ángeles tiene un promedio de 15 suicidios al año. (Esta cifra es inferior a la cifra estatal y nacional.)
- Monrovia ha tenido 4 suicidios de jóvenes en los últimos 2 años. Esto es mucho más alto que el promedio.
- El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre jóvenes de 15-24 años de edad.
- 16% de los estudiantes entre los grados 9-12 han considerado seriamente el suicidio en los últimos 12 meses.
- Los hombres se quitan la vida casi cuatro veces más que las mujeres.
- Entre las personas de 15-24 años de edad hay aproximadamente de 100-200 intentos por cada suicidio consumado.
- Por lo regular, hay un período de tiempo mucho más corto en los adolescentes que en los adultos desde el punto de contemplación, a un intento de suicidio real.

Recursos

Hay muchos recursos disponibles. Algunos de ellos se enumeran a continuación:

Emergencia: 911

Policía de Monrovia: 626-256-8000

Consejeros de MHS: 626-471-2868

Tel. móvil del equipo de respuesta psiquiátrica: 800-854-7771 (24 horas)

Línea directa de prevención de suicidio: 310-391-1253 o 800-273-8255 (24 horas)

Línea de crisis para jóvenes: 6 p.m.-10 p.m. (800) 852-2336
O mande el texto "Teen" al 839863

Línea de Apoyo (Lun.-Vier., 5p.m.-10p.m.)
Inglés (888)448-9777 Español (888) 448-4055

Refugio – Children of the Night (800) 551-1300 (24 horas)