

¿Qué debo hacer si conozco a alguien que está considerando el suicidio?

Muchas veces, familia y amigos son los primeros en reconocer las señales del suicidio y pueden ser los que toman el primer paso para ayudar a esa persona a encontrar ayuda.

Recuerda:

- Si alguien te dice que quiere suicidarse, no abandones a esta persona
- No le prometas a nadie que vas a guardar como secreto sus pensamientos suicidas. Asegúrate de decirle a alguien de confianza
- **Consigue ayuda lo más pronto que puedas.**
 - **Llama al 911** para servicios de emergencia o si no también lleva a esa persona al hospital más cercano.
 - También puedes llamar **1-800-273-TALK (8255)**, este número gratuito es la línea nacional para la prevención del suicidio (NSPL), esta disponible 24 horas, todos los días de la semana. Este servicio esta disponible para todos, gente con problemas auditivos pueden contactar esta línea por medio **TTY al número 1-800-799-4889**, todas las llamadas son gratis y confidenciales.
 - También puedes hablar con alguien por medio de mensaje con la NSPL en línea (<http://www.suicidepreventionlifeline.org>).
 - La crisis Text Line es otro recurso gratis y confidencial que esta disponible las 24 horas, siete días a la semana. Puedes enviar **"HOME"** al número **741741** y un consejero entrenado para este tipo de crisis, esta persona va a responder con apoyo e información por medio de mensaje. Visita <https://www.crisistextline.org>.
 - También puedes visitar la página de Lifeline para más información www.suicidepreventionlifeline.org
 - SAMHSA'S National Helpline, **1-800-662-HELP (4357)**, (También conocida como Treatment Referral Routing Service) o **TTY: 1-800-487-4889** es confidencial, gratuito y disponible 24 horas al día, los 365 días del año, información disponible en inglés y español, para individuos y miembros de familia que están enfrentando trastornos mentales o de adicción. Este servicio proporciona referencias a lugares locales para tratamientos y grupos de apoyo.

¿Qué hago si alguien está publicando mensajes suicidas o algo perturbador en las redes sociales?

Si ves mensajes o transmisiones en vivo que muestre comportamiento suicida en redes sociales, llama al 911 inmediatamente, contacta el número gratuito de la **National Suicide prevention Lifeline 1-800-273-TALK (8255)** o envía un mensaje a la Crisis Text Line (**envía HOME a el 741741**).

Algunas redes sociales también tienen un proceso para reportar contenido suicida y para ayudar a la persona publicando ese contenido. Cada opción ofrece diferentes opciones de como responder si ves algo de que te de preocupación y como debemos responder a estas publicaciones.

Por ejemplo:



Facebook tiene una página de cómo prevenir el suicidio y puedes encontrar esta información en WWW.Facebook.com/help/ [usa la opción de búsqueda con la palabra "suicidio" o "prevención de suicidio"].

Instagram usa herramientas automáticas que ayudan a proporcionar recursos que también pueden ser encontrados en línea en <https://help.instagram.com> [use la opción de búsqueda con las palabras "suicidio", "autolesión" o "prevención de suicidio"].



Snapchat también contiene estas herramientas en <https://support.snapchat.com> [usa la opción de búsqueda con términos como "suicidio" o "prevención de suicidio"].

Twitter también proporciona ayuda para evitar autolesiones y pensamientos suicidas en <https://support.twitter.com> [usa la opción de búsqueda con los términos "suicidio", "autolesión", o "prevención de suicidio"].



El centro de seguridad de YouTube puede ser encontrado en <https://support.google.com/youtube> [usa la opción de búsqueda con los términos "suicidio" y "autolesión"].

Ayuda por medio de estas redes puede ser tardado por eso sigue siendo importante llamar al 911 si alguien sigue publicando cosas que sean suicidas. Gente ha podido salvar la vida de individuos solo por mantenerse alerta de la situación. Se fuerte y salva el día.

GADSDEN SCHOOLS



PRESENTA UNA GUÍA PARA LA SALUD MENTAL

Introducción

La manera en la que adolescentes pasan su tiempo puede influir su salud en un futuro. Para que esta juventud pueda mantener un futuro estable, es necesario que duerman, mantengan una buena nutrición y tiempo para formar relaciones saludables su con familia, amigos y adultos que sean importantes en su vida. Además, el tiempo que estos adolescentes pasan en la escuela y en actividades extracurriculares con sus compañeros y adultos, puede influenciar en el desarrollo de una buena educación, estabilidad emocional, social y física. De igual manera, el tiempo que se gasta en las redes sociales puede tener influencia en el bienestar de estos jóvenes.*

*A Day in the Life of a High School Teen. (2019, October 3). Retrieved June 2, 2020, from <https://www.hhs.gov/ash/oah/facts-and-stats/day-in-the-life/index.html>

Una encuesta reciente descubrió que el 41% de mujeres y un 31% de hombres, mostraron síntomas de depresión y ansiedad durante un periodo de 12 meses.** Hay que tener en mente que los números en la siguiente tabla son reflexión de aquellas personas que se sentían cómodas contestando las preguntas de la encuesta. La realidad es que el número de estudiantes que pueden estar sufriendo de estos síntomas puede ser más alto. También se puede asumir que tener estos síntomas de depresión y ansiedad suele ser normal cuando se trata del desarrollo emocional y social.

**Centers for Disease Control and Prevention. (2018). 1991-2017 High School Youth Risk Behavior Surveillance System data. Retrieved June 2, 2020, from <https://nccd.cdc.gov/Youthonline/App/Default.aspx>

¿Qué es la depresión?

La depresión (trastorno depresivo mayor) es una enfermedad médica que puede interferir con la habilidad para poder seguir con tu horario diario como dormir, comer o completar tus tareas. La depresión es común pero no significa que no es algo serio. Tratamiento puede ser necesario para sentirse mejor. La depresión puede surgir a cualquier edad, pero es común que los síntomas comiencen en la edad de la adolescencia o a partir de los 20.

***Teen Depression. (n.d.). Retrieved June 2, 2020, from <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/teen-depression/index.shtml>

¿Cuáles son las señales o síntomas de la depresión?

Si te estas preguntando si tu o algún conocido tuyo puedan tener depresión, haz estas preguntas:

- ¿Te sientes triste, ansioso, o “vacío”, ¿como si no sintieras nada?
- ¿Te sientes sin esperanza o como si todo estuviera yendo mal?
- ¿Te sientes como si no valieras nada o como si no hubiera nadie que te ayudara?
- ¿Te sientes culpable de cosas que pasan en tu vida?
- ¿Estás de mal humor muy seguido?
- ¿Te encierras pasando más tiempo solo y alejándote de tus amigos y familia?
- ¿Están bajando tus calificaciones?
- ¿Te sientes cansado todo el tiempo? ¿Como si tuvieras menos energía de lo normal?
- ¿Tienes problemas concentrándote, recordando información o tomando decisiones?
- ¿Tienes dolores de cabeza, calambres o problemas de estómago sin causa alguna?
- ¿Alguna vez has pensado en morirte o suicidarte?
- ¿Has tratado de autolesionarte?

¿Qué es lo que debe de hacer un estudiante si tiene depresión?

Si piensas que conoces a algún estudiante que tenga depresión. Estas son algunos pasos que puedes tomar:

Paso 1: Trata de hablar con alguien en quien confíes, pueden ser tus padres, familiares cercanos, maestro o un consejero de tu escuela. De igual manera, si no se sienten cómodos hablando con algún adulto, siempre pueden acudir a algún amigo o puedes usar TXT 4 HELP intercativo (www.nationalsafeplace.org/txt-4-help), este permite que te puedas comunicar con un experto en salud mental. Para más ideas e información, visita www.nimh.nih.gov (busca las palabras: children and adolescents).

Paso 2: si el estudiante es menor de 18, pueden acudir a sus padres o a un guardián legal para hacer una cita con el doctor para una evaluación. Su doctor puede asegurarse que no tengan alguna enfermedad física que pueda estar afectando su salud mental. Es posible que el doctor hable sobre la posibilidad de que puedan ver a un experto en la salud mental, como un psiquiatra, consejero, psicólogo, o que atiendan algún tipo de terapia. Estos expertos pueden diagnosticar y tratar depresión y otros trastornos mentales.

¿Qué más puede hacer un estudiante para sobrellevar la depresión?

Ser paciente y sabe que un tratamiento toma tiempo para funcionar. mientras tanto también pueden:

- Mantenerse activos y ejercitarse, aunque solo sea una caminata diaria.
- Intenta mantener un horario sano para dormir
- Pasa tiempo con tus amigos y familia
- Divide las tareas escolares o laborales en tareas más pequeñas y organízalas en orden de lo que debes de hacer primero

Aplicaciones útiles (Android y IOS)



SAM: Self Help for Anxiety Management proporciona información de como sobrellevar ansiedad. Está disponible en ambos IOS y Android.

Depression Quest: tiene como objetivo ayudar a gente con depresión a entender que no están solos También enseña como este trastorno afecta a la gente



TalkLife – para las personas TalkLife es la red mundial de apoyo para la salud mental más grande del mundo que brinda apoyo a cualquiera que este luchando contra los altibajos de la vida.

Luminosity usa juegos para fortalecer las habilidades cognitivas de los jugadores.



SuperBetter tiene como objetivo incrementar resistencia. Esta es la habilidad para mantenerse fuertes y optimistas a pesar de enfrentarse contra obstáculos difíciles.

¿Qué puedo hacer si alguien que conozco tiene depresión?

Si piensas que tu amigo pueda tener depresión, primeramente, ayúdalo/a a hablar con alguien que sea de confianza y que pueda ayudar a esa persona a ponerse en contacto con un experto. También puedes:

- Brindar apoyo, ser paciente y ser alentador, aunque no entiendas completamente lo que esta pasando.
- Invita a tus amigo/a a actividades como eventos sociales o solo a salir a platicar.
- Recuérdale a tu amigo que buscar ayuda es importante y que, con el tiempo y un tratamiento, el o ella se van a sentir mejor
- Nunca ignore comentarios sobre muerte o suicidio, aunque parezca un chiste or suene dramático. Hablar sobre el suicidio no significa que lo hagan por atención por eso se debe de tratar con seriedad. Habla con alguien de confianza lo más pronto posible