

Si estás pensando en querer morirte, recuerda que la mayoría de los seres humanos han vivido tiempos cuando sentían que los dolores y el sufrimiento eran demasiado y que nunca terminarían. Realmente, ninguno de nosotros podemos resolver todos nuestros propios problemas solos. Nosotros nos necesitamos el uno del otro. Cuando nos encontramos en una profunda angustia o dolor, tenemos que acudir y conseguir que alguien nos ayude... y pedir ayuda es una buena opción.

Antes de hacer cualquier cosa...



Habla con alguien de confianza. Si no puedes hablar con tus padres, busca a un familiar, amigo, consejero de la escuela o la enfermera de la escuela, un maestro de confianza o entrenador, o a los padres de un amigo. Aléjate de las cosas que podrías utilizar para hacerte daño a sí mismo.

Se toma mucho valor para acudir y obtener ayuda para resolver tus problemas. Lo puedes hacer. Hay personas que quieren creer en ti y desean ayudarte.

Consejería y Servicios Sociales... Construyendo relaciones con dignidad y respeto



For more information, please call
(940) 369-0160
Para más información, favor de
llamar al (940) 369-0598

El Distrito Escolar Independiente de Denton, en sus programas o actividades, no discrimina en base a raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, ni edad. Las siguientes personas han sido designadas para manejar preguntas con respecto a las políticas contra la discriminación.

Coordinador de Título IX y Sección 504:
Sr. David Hicks, Asistente al Superintendente
Coordinador del Título II y Título IX del Distrito:
Dr. Richard Valenta, Asistente al
Superintendente de Recursos Humanos
1307 N. Locust St. Denton, TX 76201



Distrito Escolar
Independiente de Denton
1307 N. Locust St.
Denton, Texas

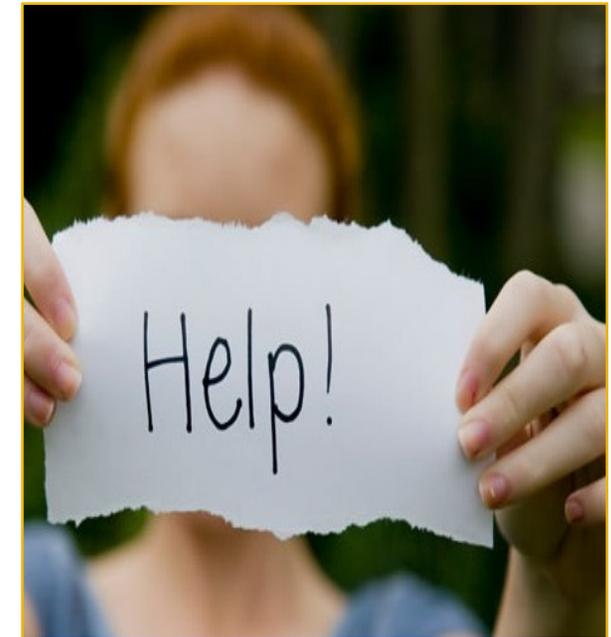
76201

(940) 369-0000
www.dentonisd.org



Consejería y Servicios Sociales

Prevención del Suicidio



Powered by Scanser.com

Medidas de **Prevención e** Intervención del Suicidio

Ya que la mayoría de las personas se sienten incómodos al hablar sobre el suicidio, nosotros muchas veces no hablamos de las cosas que podrían prevenir los suicidios.

Para comprender el suicidio es importante conocer un poco acerca de las estadísticas y los factores de riesgo. Estos son los datos:

- El suicidio es la 10ma causa de muerte en los Estados Unidos
- El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años
- Aproximadamente 1 de cada 6 estudiantes de la preparatoria consideró seriamente intentar suicidarse en el 2012 y 1 en 13 lo intentó al menos una vez durante ese año.
- Las mujeres intentan suicidarse casi tres veces más que los hombres
- Los hombres mueren cuatro veces más a menudo que las mujeres.
- Hay registros de niños tan jóvenes desde cinco años que se han tratado de quitar la vida
- Cada vez que alguien ha intentado suicidarse, o que desea estar muerto, tenemos que darle importancia y responder.



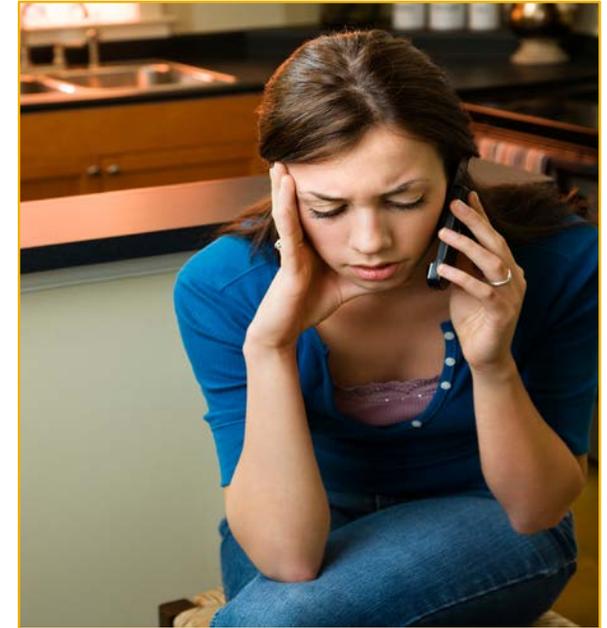
El suicidio es un comportamiento complejo y nunca habrá "una sola razón" por la cual alguien podría poner fin a su propia vida. Es importante saber qué cosas podrían crear una preocupación por el riesgo de suicidio.

- Un empeoramiento repentino en el rendimiento escolar
- Cada vez más obsesionado con la muerte o fascinado con las armas.
- Malas relaciones con sus compañeros
- Cambios de humor extremos o un cambio de personalidad repentino
- Estar en una relación abusiva
- Cambios bruscos de peso
- Dificultad adaptándose a la identidad del género
Ser blanco de un acoso
- Estar deprimido

Estos signos de advertencia pueden significar que alguien está en un alto riesgo de suicidio:

- Haber intentado suicidarse anteriormente
- Tener un trastorno del estado de ánimo
- Abuso del alcohol o drogas o aumentar el uso del alcohol o las drogas
- Tener la capacidad de conseguir cosas que podrían ser utilizadas para matar a una persona
- Hablar de querer morirse o no tener razón para vivir
- Buscan constantemente o explorar maneras de morirse
- Hablar acerca de sentirse desesperanzado, atrapado o tener un dolor insoportable
- Dormir demasiado o muy poco
- Retirado o aislado
- Mostrando ira o buscando venganza
- Si esto describe a alguien que tu conoces, por favor, tómate el tiempo para hablar con un consejero o con otro adulto de confianza en tu escuela. Esto no es algo que se debe guardar en secreto.

¡Consiga ayuda inmediatamente!



Recursos adicionales

9-1-1

Línea directa de emergencias de Denton County
MHMR-*Evaluación de emergencia de riesgos de suicidio e información para remisión*

1-800-762-0157 o 940-387-5555

Línea directa para la Prevención Nacional del Suicidio-*ayuda de emergencia de prevención de suicidio*

1-800-784-2433 o 1-800-273-8255

www.goaskalice.columbia.edu

Este sitio ofrece un servicio de preguntas y respuestas del Programa de Educación de la Salud de la Universidad de Columbia

www.jasonfoundation.com/student.html

Información básica y sugerencias para trabajar con la prevención del suicidio en su escuela y la comunidad.

www.thetrevorproject.com

Información sobre cómo reconocer y responder a las señales del suicidio.

www.suicidepreventiononlifeline.org

Información y consejos sobre la prevención del suicidio y un aviso de correo electrónico.