



BOYS & GIRLS CLUB
OF MALIBU

Wellness Center

Depresión Juvenil y Como Gestionar el Riesgo de Suicidio

Para los Padres de la Comunidad de Malibu

Presentado por: Boys & Girls Club of Malibu Wellness Center

Orador: Maria Vogel, MA, LMFT 124080, Licensed Marriage and Family Therapist
BGCM Director of Mental Health Education

Es fácil caer en este tipo de pensamiento

“Está en uno de esos días de malhumor.”

“Es solo un dibujo”

“Son solo letras de canciones.”



El objetivo principal...



- Nuestro objetivo principal es ayudar a notar los signos de idea suicida y preguntarle a los niños si están bien. Solo pregunte. Usted puede salvar una vida.
- Si estamos preocupados por un niño / adolescente, los adultos piensan que preguntar es incorrecto, porque podrían poner una mala idea en su cabeza.
- Eso no es cierto. Todas la investigaciones muestran que para prevenir el suicidio, preguntar es lo correcto. No tenemos que tener las palabras perfectas o saber exactamente qué decir.
- **¡Solo tenemos que preguntar!**

GREAT FUTURES START HERE.

El suicidio ha ido en aumento desde el año 2010...



Suicide is the
second leading cause
of death among
young people ages
10-24.
(CDC.gov)

Source: Centers for Disease Control Injury Control Reports (2019) WISQARS. Accessed on March 12, 2021 | ICD-10 Codes: X60-X84, Y87.0,*U03

GREAT FUTURES START HERE.

Barreras de cuidado



- El estigma es la mayor barrera para la atención
- La comodidad de los adultos en la comunidad es sentida por niños y adolescentes y contribuye al estigma. Los estigmas se sienten, no siempre se hablan directamente.
- Usted puede ayudar a poner fin al estigma estando abierto a la discusión, incluso sobre temas difíciles y aterradores como el suicidio.
- El estigma es a menudo indirecto, y es más fácil de alimentar de lo que pensamos.



GREAT FUTURES START HERE.

EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN EN TORNO A UNA ENFERMEDAD MENTAL PUEDEN SER MÁS DIFÍCILES QUE LA ENFERMEDAD EN SÍ.

LOS HECHOS
LOS MITOS

LOS HECHOS

FACT

LOS MITOS

MYTH

EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL EN NÚMEROS.



El 70% de los jóvenes dice que el estigma de la salud mental los ha hecho menos propensos a hablar con otros sobre su salud mental

#IAMWHOLE

NHS



*Research was carried out with 2,072 young people, aged 11-24 from across England & Wales. The research was commissioned as part of the #IAMWhole mental health campaign from the NHS & YMCA

Estigma



- El estigma indirecto puede sonar como: "No quiero compartir esta estadística, es demasiado decepcionante". "Ese no es un buen tema de conversación". "¡No uses esa palabra!" "¿Qué pensará la gente?"
- El estigma puede verse como: cambiar de tema o cerrar la conversación sobre el suicidio y la salud mental.
- Cuando hablamos sobre el suicidio y la salud mental de esta manera, le damos a los adolescentes el mensaje "Me siento incómodo, no podemos hablar de esto".
- Interiorizan este mensaje y sienten vergüenza. Pueden comenzar a creer "algo anda mal conmigo si me siento así, y es tan malo que ni siquiera puedo mencionarlo". Acabar con el estigma significa eliminar la vergüenza de la conversación.
- **Si se siente incómodo con este tema, hablemos de por qué y cómo podemos ayudarlo para que su preocupación esté por encima de su malestar.**

GREAT FUTURES START HERE.

Factores de riesgo del suicidio



- Ciertas condiciones aumentan las posibilidades de pensamientos suicidas en niños y adolescentes. Otros problemas pueden desencadenar un intento de suicidio.
- Depresión u otros problemas mentales de salud, como el trastorno bipolar o la esquizofrenia.
- Un padre con enfermedad mental o problemas de uso de sustancias.
- Una muerte reciente en la familia.
- **Un amigo, compañero, familiar o héroe (como una figura deportiva o músico) que recientemente intentó suicidarse o murió por suicidio**
- Abuso, negligencia y desafíos en el hogar.
- Un historial de acoso (el acoso cibernético triplica el riesgo de suicidio)
- Identificarse como parte de la comunidad LGBTQ.



GREAT FUTURES START HERE.

Exponer es Prevenir



- Tuvimos una gran pérdida el año pasado en Malibu High School. Los adolescentes tienen preguntas, y han habido rumores.
- No plantear los rumores deja a los niños con ansiedad, confusión, enojo y preguntas sin respuesta.
- Tenemos que encontrar una manera de hablar de lo que sucedió para evitar que vuelva a suceder y para prevenir el contagio del suicidio. Todos nuestros adolescentes están ahora en mayor riesgo.
- Ignorar lo que sucedió aumenta el riesgo de contagio suicida. Los cumpleaños, aniversarios y otras fechas pueden recordarles a los estudiantes la pérdida.
- **Nosotros como adultos, tenemos que llevar adelante la conversación.**
- Folleto del Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio:
<https://sprc.org/wp-content/uploads/2022/12/AfteraSuicideToolkitforSchools-3.pdf>

GREAT FUTURES START HERE.

Modelo de Conversación



Tuvimos una gran pérdida el año pasado. Somos conscientes de que se ha hablado de que esto podría haber sido una muerte suicida. Los rumores pueden comenzar a salir, pero por favor no los difunda. Pueden resultar falsos y pueden ser profundamente hirientes e injustos para [NOMBRE] y [EL/ELLA] familiares y amigos. Voy a hacer todo lo posible para darles la información más precisa tan pronto como la sepa.

Ya que se ha planteado el tema, quiero aprovechar esta oportunidad para recordarles que el suicidio, cuando ocurre, es muy complicado. Ninguna cosa lo causa. Pero en muchos casos, una condición de salud mental es parte de ella, y estas condiciones son tratables. Es muy importante buscar ayuda si no te sientes bien. El suicidio no debería ser una opción.

Cada uno de nosotros reacciona a la muerte de [NOMBRE] a su manera, y debemos ser respetuosos unos con otros. En este momento, me siento muy triste, y muchos de ustedes también pueden sentir lo mismo. Otros pueden sentir enojo o confusión. Está bien sentir cualquier tipo de emoción. Algunos de nosotros podemos haber conocido bien a [NOMBRE], y algunos de nosotros no. Pero de cualquier manera, podemos tener sentimientos fuertes. Es posible que sea difícil concentrarse en el trabajo escolar por un tiempo. Por otro lado, es posible que descubran que centrarse en la escuela ayuda a distraernos de lo que sucedió. Cualquiera de las dos cosas está bien.

Quiero que sepan que estoy aquí para ustedes. También tenemos consejeros aquí para ayudarnos a entender lo que sucedió. Si desean hablar con uno de ellos, hágamelo saber a mí o a uno de sus maestros, o pueden buscar, entre clases o durante su almuerzo, a los consejeros en el Centro de Bienestar. Todos estamos aquí para ayudarlos. Estamos todos juntos en esto, y lo superaremos.

GREAT FUTURES START HERE.

Planificación posterior a la intervención



Debemos tratar todas las muertes de adolescentes de la misma manera. Tener un enfoque para un adolescente que muere de cáncer y otro para un adolescente que muere por suicidio refuerza la asociación negativa que a menudo rodea el suicidio y puede ser profundamente doloroso para la familia y amigos cercanos del fallecido.

Los adolescentes son vulnerables al riesgo de contagio suicida. Por lo tanto, es importante no simplificar o pasar por alto inadvertidamente la muerte del estudiante.

Los adolescentes también son adaptables. Con la información, orientación y apoyo adecuados de la familia y la comunidad, los adolescentes pueden aprender a lidiar con el suicidio de un compañero de estudios, procesar su dolor y volver a un funcionamiento saludable.

Este enfoque se basa en la investigación de lo que previene el contagio del suicidio.

GREAT FUTURES START HERE.

Preguntar, Persuadir, Referir



- Vamos a repasar un método llamado Preguntar, persuadir, referir
- En la siguiente diapositiva, repasaremos un cuestionario con preguntas directas para hacer.
- **Es bueno preguntar directamente sobre el suicidio. No usarán las palabras equivocadas ni pondrán ideas en su cabeza. Pueden evitar que se lastimen a sí mismos. No eviten ciertas palabras o el tema.**

Si se siente incómodo haciendo estas preguntas, ¡encuentre a alguien que pueda!

*Evite hacer promesas que no podrá cumplir.

GREAT FUTURES START HERE.

Hacer Preguntas

- "¿Has estado pensando en quitarte la vida?"
- "¿Te has sentido tan infeliz últimamente que has estado pensando en lastimarte?"
- Si la estudiante responde sí al # 2 o 3, busque atención médica para obtener más información.
- Si contesta que si #4, 5, or 6, pida ayuda inmediatamente. Llame o envíe un mensaje de texto al 988, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias. ¡No deje al adolescente solo hasta que pueda ser evaluado!

	Pasado Mes	
	Sí	No
Formule las preguntas que están en negrilla.		
Formule las preguntas 1 y 2		
1) ¿Ha deseado estar muerto(a) o poder dormirse y no despertar?		
2) ¿Ha tenido realmente la idea de suicidarse?		
Si la respuesta es "Sí" a la pregunta 2, formule las preguntas 3, 4, 5, y 6. Si la respuesta es "No" continúe a la pregunta 6.		
3) ¿Ha pensado en cómo llevaría esto a cabo? Esto incluye a un(a) participante que diría: "He tenido la idea de tomar una sobredosis, pero nunca hice un plan específico sobre el momento, el lugar o cómo lo haría realmente... y nunca lo haría".		
4) ¿Ha tenido estas ideas y en cierto grado la intención de llevarlas a cabo? a diferencia de "Tengo los pensamientos, pero definitivamente no haré nada al respecto".		
5) ¿Ha comenzado a elaborar o ha elaborado los detalles sobre cómo suicidarse? ¿Tenida e intenciones de llevar a cabo este plan?		
6) ¿Alguna vez ha hecho algo usted, comenzado a hacer algo o se has preparado para hacer algo para terminar su vida? Ejemplos: Colectar píldoras, obtener una arma, regalar cosas de valor, escribir un testamento o carta de suicidio, sacado píldoras de la botella pero no las tragado, agarrar una arma pero ha cambiado de mente de usarla o alguien se la ha quitado de sus manos, ha subido al techo pero no ha saltado al vacío; o realmente ha tomado píldoras, ha tratado de disparar una arma, se ha cortado, ha tratado de colgarse, etc. Si la respuesta es "Sí", formule: ¿Fue esto en los últimos 3 meses?		

- Bajo Riesgo
- Riesgo moderado
- Alto Riesgo

Persuadir



Su disposición a escuchar y ayudar puede reavivar la esperanza y marcar la diferencia.



- "¿Irías conmigo a buscar ayuda?"
- "¿Me dejarías conseguirte ayuda?"
- "¿Me prometes que no te harás daño hasta que hayamos encontrado ayuda?"

GREAT FUTURES START HERE.

Ser un adulto de confianza



Parte de la persuasión es ser un adulto de confianza

- Los adultos de confianza no reaccionan sino que responden adecuadamente a la situación en cuestión.
- Escuchar y ofrecer empatía y entendimiento, no saltar para solucionar el problema.
- Al llevar al adolescente a servicios de asesoramiento de apoyo, ofrecer asistencia y esperanza.
- Estar abierto a tener la conversación y escuchar la verdad. ¡Está bien sentirse incómodo!



GREAT FUTURES START HERE.

Referir



- Llevar al estudiante directamente a alguien que pueda ayudar: un consejero, una enfermera o un psicólogo. A veces, en casos extremos, eso puede significar llamar al 911 o llevar a un niño a la sala de emergencias para una evaluación.
- Obtener un acuerdo verbal del adolescente para aceptar ayuda, y luego planear para obtener esa ayuda.
- Dar información de referencia y tratar de obtener un compromiso de buena fe de no intentar suicidarse.
- Siempre asegúrese de que el niño esté seguro: un adulto está en casa y consciente de sus sentimientos, no tiene acceso a medios para quitarse la vida (acceso a pistolas, cuchillos o píldoras, etc.).
- Proporcione números de línea directa de crisis.

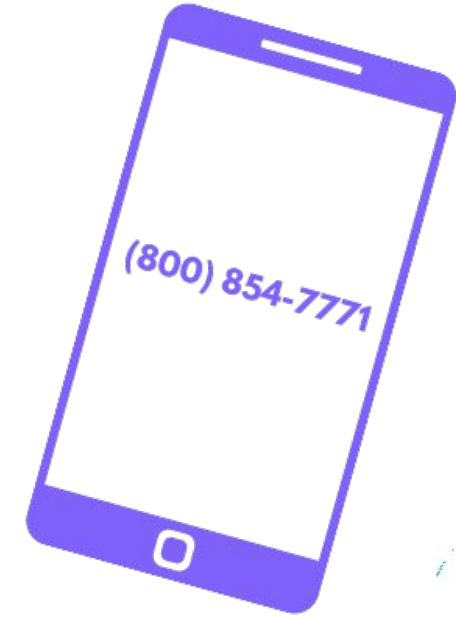


GREAT FUTURES START HERE.

Todas las amenazas deben tomarse en serio



- Es extremadamente importante que tome en serio todas las amenazas de suicidio y consulte a apoyos como un psicólogo, consejero o profesional médico para que puedan realizar una EVALUACIÓN DE RIESGOS.
- Tome en serio cualquier mención de suicidio la primera vez, no espere. Si un adolescente está mencionando, dibujando o escribiendo sobre el suicidio, busque ayuda de inmediato. Llame al Equipo de Respuesta Móvil Psiquiátrica en caso de duda: (800) 854-7771



GREAT FUTURES START HERE.

Actividad de Intercambio de Ideas #1



- Su hijo adolescente, que normalmente se porta bien y saca buenas calificaciones, lleva un cuchillo a la escuela. Esto parece fuera de lugar, pero él dice que fue solo "para presumir ante mis amigos". Estás cuestionando su juicio, pero nada más parece estar mal.

¿Qué podrías decir o hacer?

GREAT FUTURES START HERE.

Actividad de Intercambio de Ideas

#1 - Respuestas



- Pregunta para entender, no para acusar o juzgar. "Cuéntame más sobre por qué trajiste el cuchillo a la escuela".
- Evita juzgar: "¿Qué estabas pensando?"
- Profundiza: "¿Estás usando el cuchillo para algo más?" "¿Te has estado autolesionando últimamente?" "¿Has estado pensando en lastimarte a ti mismo o a alguien más?"
- Los adolescentes a menudo nos muestran cómo se sienten a través de su comportamiento. Si algo parece sospechoso, probablemente lo sea. ¡Pregunta!

GREAT FUTURES START HERE.

Actividad de Intercambio de Ideas #2



- Las calificaciones de un adolescente han estado bajando. Ha estado cortando clases o pasando mucho tiempo en el baño evitando ir a clase. Expresa mucha preocupación por estar en problemas en la escuela. Solía disfrutar del teatro, pero ahora parece retraído.

¿Qué podría decir o hacer para apoyar a este niño?

GREAT FUTURES START HERE.

Actividad de Intercambio de Ideas #2 - Respuestas



- Asegúrese de que el niño esté seguro antes de sumergirse en las consecuencias:
"Ayúdame a entender lo que está pasando: tus calificaciones eran buenas y no hace mucho tiempo, parecías disfrutar de las cosas. Ahora te estás quedando atrás y algo parece estar mal. ¿Estás bien?"
- Evite disminuir los sentimientos de un adolescente. En lugar de "¿De qué tienes que preocuparte? ¡Tienes una gran vida!"
- Intenta: "Parece que te sientes realmente deprimido. ¿Has hablado con alguien sobre esto?" Está bien que a veces uno se sienta deprimido. Vamos a conseguirte algo de ayuda".
- "No quiero que te lastimes. ¿Estás pensando en lastimarte últimamente?"

GREAT FUTURES START HERE.

Actividad de Intercambio de Ideas #3



Recientemente, un adolescente ha estado enojado y desafiante. Hace bromas inapropiadas, contesta y puede ser a veces, muy irrespetuoso.

¿Qué podrías decir o hacer?

GREAT FUTURES START [HERE.](#)

Actividad de Intercambio de Ideas #3 -

Respuestas

- Pregunta: "He notado que últimamente pareces enojado, en la forma en que has estado hablando con los demás y conmigo, ¿está pasando algo?"
- En lugar de acusar, sea colaborativo y curioso. Evite decir: "¿Cuál es tu problema? ¡Tu actitud está empeorando!"
- Comprenda y confirme y trate de llegar a significados más profundos: "Entiendo lo que es sentirse enojado, o como si algún trabajo no tuviera sentido. Es difícil obligarnos a hacer cosas en las que no vemos el valor. ¿Parece que últimamente, nada tiene sentido?"
- Expresa preocupación y apele a su bondad: "Estoy preocupado porque a veces cuando las personas están sufriendo por dentro, se portan mal. No creo que si te sintieras bien, actuarías de esta manera. ¿Hay algo más que te molesta?"



GREAT FUTURES START HERE.

Actividad de Intercambio de Ideas #4



- Un adolescente ha estado malhumorado últimamente. Le preguntas si está bien, y se pone a llorar y te dice que ha estado deprimido por pelear con su novio. Después de la última pelea, fue al baño y se puso pastillas en la boca, pero luego las escupió.

¿Qué podrías decir o hacer?

GREAT FUTURES START HERE.

Actividad de Intercambio de Ideas #4 -

Respuestas



Esto es técnicamente un intento de suicidio, y existe un alto riesgo de que vuelva a suceder y se vuelva más peligroso.

Primero, comprender "Debes haberte sentido tan desesperado y solo en ese momento, lo siento mucho. Eso suena terrible".

Segundo, preguntar. "¿Es esa la única vez que casi has hecho algo para lastimarte? ¿Lo has pensado desde entonces, o has pensado en otras formas de terminar con tu vida? ¿Estás pensando en esto ahora?"

Tercero, persuadir. "No quiero que te lastimes, me importas. Necesitamos conseguirte ayuda, y es mi trabajo mantenerte a salvo. Hagámoslo juntos".

Cuarto, consultar. Debe hacer que el adolescente sea evaluado de inmediato. Necesita un plan de seguridad: no se puede dejar solo al adolescente, se debe eliminar cualquier acceso al daño. Lleve al adolescente a la sala de emergencias o llame al PET para que le hagan una evaluación de inmediato. ¡No espere!

GREAT FUTURES START HERE.

Video de Prevención del Suicidio



<https://www.youtube.com/watch?v=3BByqa7bhto&t=3s>

GREAT FUTURES START HERE.

Acerca del Centro de Bienestar del Boys & Girls Club of Malibú



El Centro de Bienestar brinda servicios de salud mental y bienestar a los niños de las escuelas públicas de Malibú, sus familias y la comunidad en general, sin costo alguno. Ofrecemos opciones de telesalud flexibles y en persona para servicios de apoyo individual y social.

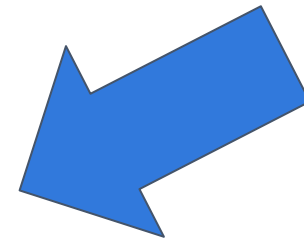
Si alguien que usted conoce está luchando, por favor dígame que se comunique con nosotros

Phone: 310-457-6801 ext 74-143

Mobile: 424-209-4907

Website: <https://bgcmalibu.org/wellness-center/>

Email: wellnessinfo@bgcmalibu.org



GREAT FUTURES START HERE.

Recursos para Jóvenes



- Teen Line
 - (310) 855-4673 or TEXT TEEN to 839863
- Suicide Crisis Line
 - Dial 9-8-8 or (800) 273-TALK (8255) and *in Spanish* (800) 303-7432
- Text HOME or LISTEN to 741-741 (www.crisistextline.org)

GREAT FUTURES START HERE.

Recursos para Ayudar a un Niño



- LA County Psychiatric Mobile Response Team (PMRT formally PET Team)
(800) 854-7771
- California Youth Crisis Line
(800) 843-5200
- Child Abuse Hotline
(800) 540-4000 (LA. County Department of Child & Family Services)

GREAT FUTURES START [HERE.](#)

Referencias



Erika's Lighthouse www.erikaslighthouse.org

Adolescent Health Working Group <https://ahwg.org/>

The Suicide Prevention Resource Center:

<https://sprc.org/wp-content/uploads/2022/12/AfteraSuicideToolkitforSchools-3.pdf>

GREAT FUTURES START HERE.

Comentarios



Por favor, vaya al siguiente enlace o utilice el código QR para completar una breve encuesta sobre esta presentación. Sus comentarios son muy importantes.



¡Gracias!

<https://bit.ly/BGCM-SPsurvey>

GREAT FUTURES START HERE.