

Lebanon Special School District

Committed to a Community of Excellence



Estimados miembros de la Comunidad,

Mientras celebramos el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio el 10 de septiembre, reconocemos la necesidad crítica de abordar los retos de la ideación suicida entre nuestros jóvenes. El impacto de este problema se extiende por toda nuestra comunidad, afectándonos a todos.

El primer paso hacia la intervención y el apoyo es el conocimiento de las señales de advertencia del suicidio, que incluyen los siguientes cambios:

- Comportamiento: Alejamiento de amigos y actividades, regalar objetos personales, comportamientos autodestructivos, aumento del consumo de sustancias, mejora repentina del estado de ánimo tras una depresión.
- Verbal: Expresar sentimientos de desesperanza, inutilidad o de ser una carga. Hablar de la muerte, de morir o de querer morir, hacer afirmaciones como "no puedo más" o "ojalá no estuviera aquí", mencionar planes o métodos específicos para suicidarse.
- Emocionales: Cambios drásticos y repentinos de humor, tristeza abrumadora, desesperación, vacío, pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba, irritabilidad o ira intensas.
- Situacionales: Pérdida reciente de un ser querido, ruptura de pareja, cambios vitales significativos, acoso o intimidación, estrés académico o laboral, dificultades económicas u otras crisis personales importantes.
- Físicos: Cambios en los patrones de sueño (insomnio o sueño excesivo), cambios en el apetito o pérdida/ganancia de peso, disminución de la higiene personal y del autocuidado.
- Social: Aumento del aislamiento social y retraimiento de las relaciones, pérdida de interés por las interacciones o actividades sociales, sensación de desconexión de los amigos, la familia y uno mismo.
- Cognitivas: Dificultad para concentrarse o tomar decisiones, preocupación por la muerte, el morir o el más allá, culpa o vergüenza intensas.

Cuando perciba estas señales de advertencia, debe:

- Inicie una conversación sobre el suicidio.
- Escuchar activamente y apoyar sin juzgar.
- Fomente la ayuda profesional a través de terapeutas, consejeros y líneas telefónicas de ayuda.
- Implicar a adultos de confianza, como padres/tutores, entrenadores, profesores y mentores.
- Crear un plan de seguridad en colaboración con la persona.

Si usted o alguien que conoce experimenta desesperanza y pensamientos suicidas, busque ayuda con estos recursos:

Lebanon Special School District

Committed to a Community of Excellence



- 988 Suicide and Crisis Lifeline: Una red nacional de líneas de vida que funciona 24 horas al día, 7 días a la semana, para proporcionar servicios de crisis gratuitos y confidenciales. Visite 988 Suicide and Crisis Lifeline.
- NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales): Ofrece grupos de apoyo y delegaciones en todo Estados Unidos. Visite NAMI.

Quienes necesiten apoyo profesional pueden ponerse en contacto con Care Solace, un servicio gratuito y confidencial de Lebanon Special School District. Pueden ayudarte a encontrar un proveedor de servicios de salud mental o consumo de sustancias.

- Llame al 888-515-0595. Asistencia multilingüe disponible 24/7/365.
- Visite www.caresolace.com/lssd y realice una búsqueda por su cuenta o haga clic en "Reservar cita" para recibir asistencia por videoconferencia, correo electrónico o teléfono.

Unidos -y con apoyo y compasión- podemos marcar la diferencia en el bienestar de nuestra comunidad. Unámonos para concienciar, ayudar y fomentar la esperanza de un futuro mejor.

Atentamente,

Lebanon Special School District