



SUICIDE PREVENTION/ PREVENCIÓN DE SUICIDIO

Ariana Pantoja, School Counselor
Evelyn Sandoval, School Psychologist
September 11, 2019

SB 972

Identification cards: Suicide prevention hotline telephone numbers

This bill requires a public school, including a charter school...that serves pupils in any of grades 7 to 12... to have printed on the pupil identification cards the telephone number for the National Suicide Prevention Lifeline... the Crisis Text Line and a local suicide prevention hotline telephone number.

The Language Academy will be printing this information on identification cards for students from 5th to 8th grade and will be doing a suicide risk presentation for students in the next few weeks.

SB 972

Identificaciones escolares: Números de teléfono para prevención de suicidio

Esta ley requiere que toda escuela pública, incluyendo escuela charter, que tiene estudiantes en cualquier grado del 7 al 12 y que provee identificaciones escolares debe imprimir el número de teléfono de la agencia nacional para la prevención de suicidio, un número de teléfono para prevención de suicidio de una agencia local, como también el número de teléfono para mandar textos cuando está en crisis.

La Academia de Idiomas imprimirá esta información en las identificaciones para estudiantes de 5o a 8avo grado y hará una presentación de riesgo de suicidio para estos estudiantes en las próximas semanas.

Statistics

- According to the Center for Disease Control, suicide is the second leading cause of death for youth between the ages of 10 and 24, and results in approximately 4,600 lives lost each year (CDC, 2015, 2016)
- Males are more likely to die from suicide, often because of more lethal methods, but females make more attempts.
- Studies have shown that lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning youth are up to four times more likely to attempt suicide.

Estadísticas

- ❖ De acuerdo al Centro de Control de Enfermedades (conocido en inglés como CDC), suicidio es la segunda causa más alta de muerte de jóvenes entre las edades de 10 y 24 y resulta en aproximadamente 4,600 vidas perdidas cada año (CDC, 2015, 2016).
- ❖ Personas del género masculino tienen más probabilidades de morir por suicidio muchas veces porque usan métodos más letales, pero personas del género femenino hacen más intentos.
- ❖ Estudios indican que personas lesbianas, gay, bisexual, transgénero, y jóvenes cuestionando (conocidos en inglés como LGBTQ) tienen cuatro veces más posibilidades de intentar suicidio.

Prevention

You can take steps to help protect your child:

- Address depression or anxiety
- Pay attention
- Listen to what your child is saying and watch how he or she is acting
- Discourage isolation
- Encourage a healthy lifestyle.
- Safely store firearms, alcohol and medications

Prevención

Usted puede tomar medidas para ayudar a proteger a su estudiante:

- ❖ Hable sobre la depresión o la ansiedad
- ❖ Preste atención
- ❖ Escuche lo que dice y vea cómo está actuando
- ❖ Desanime el aislamiento
- ❖ Fomente un estilo de vida saludable
- ❖ Mantenga armas, alcohol, y medicamento en un lugar seguro

Protective Factors

The presence of resiliency factors can lessen the potential of risk factors that lead to suicidal ideation and behaviors:

- Family support and cohesion, including good communication
- Peer support and close social networks
- School and community connectedness
- Cultural or religious beliefs that promote healthy living
- Adaptive coping and problem-solving skills
- General life satisfaction, good self-esteem, sense of purpose
- Easy access to effective medical and mental health resources

Factores de Protección

La presencia de factores de protección puede disminuir el potencial de los factores de riesgo para conducir a ideas y comportamientos suicidas:

- ❖ Apoyo familiar y cohesión, incluyendo buena comunicación
- ❖ Apoyo entre compañeros
- ❖ Conexión entre la escuela y la comunidad
- ❖ Creencias culturales o religiosas que desalientan el suicidio y promueven una vida sana
- ❖ Habilidades adaptativas de afrontamiento y resolución de problemas
- ❖ Satisfacción general de la vida, buen autoestima, y sentido de propósito
- ❖ Fácil acceso a recursos de salud mental y médicos

Risk Factors

A child might feel suicidal due to certain life circumstances such as:

- Having a psychiatric disorder, including depression
- Loss of or conflict with close friends or family members
- History of physical or sexual abuse or exposure to violence
- Problems with alcohol or drugs
- Physical or medical issues
- Being the victim of bullying
- Being uncertain of sexual orientation
- Exposure to the suicide of a family member or friend
- Family history of mood disorder or suicidal behavior

Factores de Riesgo

Los adolescentes pueden sentirse suicidas debido a ciertas circunstancias de la vida tales como:

- ❖ Tener un trastorno psiquiátrico, incluyendo la depresión
- ❖ Pérdida o conflicto con amigos cercanos o miembros de la familia
- ❖ Historial de abuso físico o sexual o estar expuestos a la violencia
- ❖ Problemas con alcohol o drogas
- ❖ Problemas físicos o médicos
- ❖ Ser víctima de acoso escolar (bullying)
- ❖ No estar seguro de su orientación sexual
- ❖ Haber sido expuestos al suicidio de un familiar o amigo
- ❖ Historial familiar de trastorno del estado de ánimo o comportamiento suicida

Warning Signs

- Talking or writing about suicide — for example, making statements such as "I'm going to kill myself," or "I won't be a problem for you much longer"
- Withdrawing from social contact
- Having mood swings
- Increased use of alcohol or drugs
- Feeling trapped or hopeless about a situation
- Changing normal routine, including eating or sleeping patterns
- Doing risky or self-destructive things
- Giving away belongings when there is no other logical explanation for why this is being done
- Developing personality changes or being severely anxious or agitated

Señales de Advertencia

- ❖ Hablar o escribir sobre el suicidio, por ejemplo, hacer declaraciones como "Me voy a matar" o "No voy a ser un problema para ti por mucho tiempo".
- ❖ Aislamiento social
- ❖ Tener cambios de humor repentinos
- ❖ Problemas con el uso de alcohol o drogas
- ❖ Sentirse atrapado o sin esperanza sobre una situación
- ❖ Cambios en la rutina normal, incluyendo los patrones de alimentación o sueño
- ❖ Hacer cosas arriesgadas o autodestructivas
- ❖ Regalar pertenencias cuando no hay otra explicación lógica de por qué se hace esto
- ❖ Desarrollar cambios de personalidad o estar severamente ansioso o agitado

What to do

- If you think your child is in immediate danger, **call 911** or a suicide hotline: **(800) 273-8255**.
- If you suspect that your child might be thinking about suicide, talk to him or her immediately.
- Don't be afraid to use the word "suicide." Talking about suicide won't plant ideas in your child's head. Ask your child to talk about his or her feelings and listen.
- Don't dismiss his or her problems. Instead, reassure your child of your love. Remind your child that he or she can work through whatever is going on — and that you're willing to help.
- Seek medical help for your child.
- Talk to the school counselor or school psychologist at the Language Academy.

Que hacer

- ❖ Si cree que su estudiante está en peligro inmediato, **llame al 911** o a un número de línea directa de suicidio: **(800) 273-8255**.
- ❖ Si sospecha que su estudiante podría estar pensando en suicidarse, hable con ellos de inmediato. No tenga miedo usar la palabra "suicidio." Hablar de suicidio no sembrará ideas en la cabeza de su estudiante. Pídale que hable sobre sus sentimientos y escúchele. No descarte sus problemas. Asegúrele que usted le ama incondicionalmente. Recuérdele que puede resolver todo lo que está sucediendo y que usted está dispuesto a ayudarle.
- ❖ Busque ayuda médica para su estudiante.
- ❖ Hable con la consejera escolar o la psicóloga escolar de La Academia de Idiomas.

LAS Suicide Risk Assessment Procedures

If a staff member at LAS becomes aware of a student showing suicidal warning signs, our process is as follows:

1. Contact the Executive Director
2. Contact the school psychologist or school counselor
3. Interview the student in private to assess for suicide risk
4. Contact necessary staff members
5. Contact parents if appropriate
6. Contact Law Enforcement if necessary
7. Return to class if appropriate
8. The teacher will remind the student that he/she can always ask to speak with the school counselor or school psychologist if they need someone to talk to.
9. If the student made a serious attempt and/or was hospitalized, additional steps will be taken to ensure safety and will be handled on an individual basis.

Procedimientos de evaluación del riesgo de suicidio de LAS

Si un miembro del personal de LAS se da cuenta de que un estudiante muestra señales de advertencia suicidas, nuestro proceso es el siguiente:

1. Ponerse en contacto con el Director Ejecutivo
2. Ponerse en contacto con la psicóloga escolar o la consejera escolar
3. Entrevistar al estudiante en privado para evaluar el riesgo de suicidio
4. Notificar a personal necesario
5. Notificar a los padres si es apropiado
6. Notificar a las autoridades si es necesario
7. Regresar a clase si es apropiado
8. El personal le recordará al estudiante que siempre puede pedir hablar con la consejera escolar o la psicóloga escolar si necesitan a alguien con quien hablar.
9. Si el estudiante hizo un intento serio y/o fue hospitalizado, se tomarán medidas adicionales para mantener su seguridad y cada caso será manejado de manera individual.

Confidentiality

Please keep in mind that all of this information is sensitive and confidential.

It is not recommended that this information be discussed freely.

The interviewer will notify the people necessary.

Confidencialidad

Por favor tenga en mente que toda esta información es sensible y confidencial.

No es recomendado que esta información se comparta libremente.

El/la entrevistador/a hablara con las personas necesarias.

Parents should...

- Continue to take threats seriously
- Access school supports
- Maintain communication with the school

Padres Deben...

- Seguir tomando en serio las amenazas
- Acceder apoyos escolares
- Mantener comunicación con la escuela

***Remember,
youth suicide is preventable.***

***If you're worried about your child,
talk to him or her and seek help right away.***

***Recuerde,
el suicidio juvenil es prevenible.***

***Si está preocupado por su adolescente hable
con el/ella y busque ayuda de inmediato.***

Important Phone Numbers

- 911 (if in immediate danger)
- Local Suicide Hotline, Sacramento: 1-916-368-3111
- National Suicide Prevention Hotline: 1-888-628-9454 (in Spanish)
- National Suicide Prevention Hotline: 1- 800-273-8255 (in English)
- You can also text the word TALK to 741741 and someone will text back

Números de teléfono importantes

- 911 (en casos de peligro inmediato)
- Número de teléfono de suicidio directo en Sacramento: 1-916-368-3111
- Línea Nacional de Prevención de Suicidio: 1-888-628-9454 (en español)
- Suicide Prevention Hotline: 1- 800-273-8255 (en inglés)
- También se puede mandar un texto que diga TALK al número 741741 y alguien le contestara por texto