

# Manteniendo a los ESTUDIANTES seguros emocional y físicamente

ADMINISTRADORA PRINCIPAL DE WCPSS – INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN DE CRISIS  
KELLY LISTER, MSW/LCSW

---

**Padres/Tutores Legales**

---

**Administración**

---

**Servicios Estudiantiles**

---

**Maestros**

---

**Comunidad**

---

**PERSONAS INTERESADAS**

# ¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?

## Los Objetivos de esta presentación:

- Reconocer las señales de advertencia que pueden indicar que su estudiante necesita apoyo adicional
- Comprender cómo obtener ayuda y conectarse a los recursos
- Trabajar en equipo (casa y escuela) para ayudar a nuestros estudiantes a ser equilibrados en la vida

# LAS PREOCUPACIONES ACTUALES

- Las llamadas a la línea de ayuda de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales han aumentado un 65% desde marzo de 2020
- Los síntomas de la ansiedad y los trastornos depresivos aumentaron considerablemente en los Estados Unidos entre abril y junio de 2020, en comparación con el mismo período de tiempo en 2019\*
- El 40.9% de los encuestados reportaron al menos una condición adversa de salud mental o de comportamiento\*

\*(CDC, Weekly report June 24-30, 2020)

# DEPRESIÓN y SUICIDIO

- El 60% de las personas que mueren por suicidio tienen un trastorno depresivo grave (verywellmind.com, Julio 9, 2020)
- El trastorno fundamental más común para morir por suicidio es la depresión (mhanational.org)
- El suicidio es la segunda causa de muerte (de 15 a 34 años de edad)
- El suicidio es la tercera causa de muerte (de 10 a 14 años de edad)

# LA DEPRESIÓN y LA TRISTEZA

## NO son lo mismo

**La depresión se origina desde el interior**

- Bioquímica
- Biológico

**La tristeza se origina desde el exterior**

- Pérdida/duelo normal
- Los factores estresantes de la situación

**¿POR QUÉ ESTÁS TRISTE?**

# La TRISTEZA versus la DEPRESIÓN

## **Pregúntele a su estudiante "¿por qué estás triste?"**

- si su estudiante puede identificar lo que le hace sentirse triste puede ser situacional y puede ser eliminado o reducido y entonces la tristeza puede disiparse.
- si no pueden identificar lo que les hace sentirse tristes, ha durado un tiempo y está afectando su vida diaria, tal vez sea hora de ver a su pediatra.

# COVID PODRÍA CONTRIBUIR A LA TRISTEZA

- Aislamiento
- No poder ir a la escuela
- No poder participar en los deportes u otras actividades extracurriculares
- Miedo de contraer COVID
- Pérdida de trabajo o de vivienda de los padres
- Y muchas más posibles consecuencias debidas al COVID



# ESTAR ATENTO A ESTAS CONDUCTAS

- Estrés
- Amenazas verbales o escritas
- Intentos previos de suicidio
- Estado de ánimo deprimido
- Cambios en la personalidad
- Aumento o disminución de la alimentación o apetito/dormir
- Caída en el rendimiento escolar y/o de la asistencia a la escuela

# ESTAR ATENTO A ESTAS CONDUCTAS

- Alejamiento de las personas y actividades
- Pérdida reciente
- Regalando pertenencias
- Desesperanza o impotencia
- Sentirse como una carga para los demás
- Daño a sí mismo (conductas de alto riesgo)
- Uso de drogas o alcohol

# QUÉ HACER...

## DEBE:

- confiar en su instinto
- buscar ayuda profesional y tomar medidas
- Hacer preguntas y conversar abiertamente
- demostrar que le importa
- retirar todos los objetos peligrosos
- si hay una amenaza, tome todas las amenazas en serio
- colaborar con la escuela

# QUÉ NO HACER...

**NO...**

- ✗ **No Ignore** lo que su estudiante le está diciendo
- ✗ **No actúe de forma escandalosa** o juzgadora
- ✗ **No los deje solos** si dicen que quieren hacerse daño o que se quieren morir
- ✗ **No crea** que esto es sólo "búsqueda de atención", "comportamiento adolescente normal" o "una fase"
- ✗ **No desestime las preocupaciones de la escuela** si llaman con una inquietud

## LAS RESPONSABILIDADES DE LOS PADRES

### Conozca lo siguiente de su estudiante:

- Contraseñas
- Sitios de Medios Sociales y sus aplicaciones
- Amigos
- Paraderos/ lugares donde pasan el tiempo
- Calificaciones
- Actividades Sociales

# CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Mantenga con usted el teléfono celular y la tableta de su estudiante durante la noche
- Deje que la tecnología trabaje para usted  
(ejemplo: Aplicación localizadora)
- Converse con su estudiante/ tener tiempo en familia
- Pregúntele “¿Cómo te puedo ayudar?” o “¿Cómo te gustaría que te ayude?”

# CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Establecer límites para mantener la seguridad
- **Sea un padre, no un amigo**
- Insistir en que su estudiante se someta a una prueba de drogas si tiene sospecha
- Registrar el dormitorio y las posesiones de su estudiante si tiene sospecha
- Comprender que su estudiante puede estar en riesgo

# REDUCIR EL ESTRÉS

<b>Promover</b>	Promover el equilibrio/evitar programar de forma excesiva
<b>Permitir</b>	Permitir tiempo libre/de descanso e inactividad
<b>Establecer</b>	Establecer reglas/rutinas
<b>Hacer</b>	Que dormir sea una prioridad
<b>Practicar</b>	Practicar las habilidades de administracion de tiempo y de los proyectos
<b>Celebrar</b>	Celebrar el esfuerzo en vez del logro y las pequeñas victorias
<b>Alentar</b>	Alentar a su estudiante a ser voluntario y a ayudar a los demás



# DESARROLLAR LA RESILIENCIA

<b>Aceptar</b>	Aceptar a su estudiante por lo que es
<b>Ayudar</b>	Ayudarles a establecer metas y expectativas realistas
<b>Enseñar</b>	Enseñar a sus estudiantes a ser solucionadores de problemas y tomadores de decisiones
<b>Permitir</b>	Permitir que sus estudiantes experimenten el fracaso
<b>Ayudar</b>	Ayudarles a reconocer que los errores son experiencias de las cuales se puede aprender
<b>Compartir</b>	Compartir sus propias experiencias de superar el fracaso

**COMO UN PADRE,  
¿CÓMO CONSIGO AYUDA?**

# APOYO Y RECURSOS DE LA COMUNIDAD

- Apoyos y Consultas de WCPSS
- Pediatra/Médico de Familia
- Crisis y Evaluación
- Hospital *Holly Hill*
- *Alliance Behavioral Health*
- Terapeutas Privadas
- Centros de Emergencia

<https://www.wcpss.net/suicideprevention>

# RECUERDE

No estamos  
en el mismo  
bote, pero  
todos  
estamos en la  
misma  
tormenta

El suicidio nunca es el resultado de un solo factor o un solo evento: no hay una sola CAUSA, sino muchas CAUSAS

“Debemos empezar a ver el suicidio como un síntoma de una enfermedad grave, como la tos y los estornudos son síntomas de un resfriado, no como algo egoísta, hostil, irresponsable o débil.”

Riley 2000, Hockey 2003,  
Goldstein 1994, Flick 2014

***¡Gracias por  
estar con  
nosotros hoy!***