

NÚMEROS DE EMERGENCIA

Emergency
911

Border Region - Children's Mental Health
956.794.3157

Mental Health Authority (CAPS)
Child, Adolescents & Parent Services
956.794.3060

Crisis Hotline
1.800.643.1102

Laredo Police Department
956.795.2800

Licensed School Psychology Specialist
956.473.2047

Mental Health Authority (Adults)
956.794.3000

National Youth Crisis Hotline
1.800.442.4673

National Suicide Prevention Hotline
1.800.273.8255

SCAN Serving Children & Adolescents in Need
956.724.3177

Texas Youth Hotline
1.800.210.2278

The Trevor Project (24/7)
1.866.488.7386

UNITED ISD Police Department
956.473.6361



FOR CHILDREN
We are UNITED ISD!

United Independent School District

**Departamento de
Orientación y Consejería**
4410 State Highway 359
Laredo, Texas 78043
Tel. 956.473.5248
Fax. 956.473.2098

Escanee esta imagen con su
teléfono inteligente para ser
dirigido al sitio web del distrito



o visite www.uisd.net

Es política de United ISD no discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad en sus programas, servicios o actividades como lo requieren el Título VI de la Ley de Derechos Civiles de 1964, según su enmienda; el Título IX de las Enmiendas a la Educación de 1972 y la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973, según su enmienda.

ANTE PENSAMIENTOS SUICIDAS...

**HAY ESPERANZA. HAY AYUDA. ¡EL SUICIDIO
PUEDE PREVENIRSE A TRAVÉS DE ACT®!**

Acknowledge (admitir, reconocer) -
escucha a la persona, no ignores las amenazas.
Care (demuestra preocupación, interés) -
dile a la persona que te preocupas por
él/ella y que necesita la ayuda de un adulto.
Tell (dilo, cuéntalo) - a un adulto de confianza
si estás preocupado por ti o por alguien más.

POR FAVOR
¡habla con un adulto de tu confianza!

**U BELONG
EVOLVE
ACHIEVE**

**WE ARE
UNITED**
INDEPENDENT SCHOOL DISTRICT

Señales de advertencia

- Comentarios verbales y escritos acerca de la muerte y morir, p. ej. "Me quiero morir", "Deseo dormir y no despertar".
- Cambios radicales de conducta, estado de ánimo o personalidad.
- Deshacerse de sus pertenencias más preciadas, planear sus últimos deseos.
- Perder interés en actividades.
- Alejarse de amigos, familiares y la sociedad; cambios de humor extremos e ira.
- Hablar o publicar en redes sociales acerca del suicidio
- Intento previo de suicidio
- Preocupación por la muerte
- Ansiedad, agitación, incapacidad para dormir o dormir todo el tiempo; cambios en la conducta

¡Una conversación puede cambiar una vida!

Aproximadamente el 80% de las personas que se suicidan han demostrado señales obvias de advertencia o han hablado acerca del suicidio. La clave de la prevención es reconocer las señales de advertencia y saber cómo actuar.

Factores de riesgo

A continuación, se enumeran algunos factores que pueden desencadenar pensamientos suicidas:

- Intento(s) previo(s) de suicidio
- Pelear o terminar con un novio(a)
- Estrés/problemas en la familia
- Enfermedad de salud mental: depresión
- Historial de trauma y/o de ser abusado(a)
- Antecedentes familiares de suicidio
- Acoso o victimización
- Armas de fuego en el hogar
- Abuso de alcohol y/o drogas

Datos sobre el suicidio

- El suicidio puede prevenirse
- 1 de cada 5 niños y adolescentes sufren un trastorno grave de salud mental
- En Texas, el suicidio es la 2da causa principal de muerte entre los jóvenes de 10-17 años
- Investigaciones muestran que SOLAMENTE el 20% de los menores que sufren de algún trastorno de salud mental son identificados y reciben la ayuda pertinente.

Lo que puedes hacer para ayudar a una persona que contempla el suicidio...

- Escucha atentamente los sentimientos de la persona
- Hazle saber todo lo que significa para tí.
- Reconoce las señales de advertencia.
- Pregúntale si ha pensado en el suicidio o si tiene un plan.
- Nunca lo(a) desafíes para llevarlo a cabo.
- No intentes resolver el problema por tu cuenta.
- No lo(a) dejes solo(a).
- Comprende que prevenir el suicidio requerirá la ayuda de un adulto.
- No hagas tratos. Cuéntalo a un adulto de confianza, aún si te pide no contarle.

Si no sabes a quién pedir ayuda, comunícate con tu orientador escolar o llama al número de la Línea de Atención para la Prevención del Suicidio que aparece al reverso de este folleto.

Podrías ayudar a salvar una vida

Adapted from The Youth Suicide Prevention School Based Guide and National Association of School Psychologists. National Association of School Psychologists and ACT® is a registered trademark from the SOS signs of suicide program.