

# LOS SIGUIENTES RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES PARA RESPUESTA INMEDIATA

## SafeUT App

Línea de textos y consejos  
disponibles 24/7/365  
Baje el aplicativo en su  
dispositivo móvil

## Crisis Text Line

Escriba a un Consejero de Crisis  
24/7 texteadando "HELLO" a  
741741

## National Suicide Lifeline

Hable por teléfono con un  
consejero de crisis 24/7  
1.800.273.TALK

## Unidad Móvil de Crisis del Condado Salt Lake

Disponible 24/7 para hacer  
revisiones de salud en  
situaciones de crisis  
801.587.3000

## RESPUESTA DE EMERGENCIA LLAME AL 911

## RECURSOS

### Centro Familiar Canyons

Servicios Preliminares Gratuitos de  
Consejería para los alumnos de CSD  
801.826.8190

### 211utah.org

Busque los recursos en su área

### NamiUT.org

National Alliance of Mental Illness Utah

### The Trevor Project

Intervención de Crisis y prevención de  
suicidio para jóvenes y LGBTQ  
www.thetrevorproject.org

### Lifeline (disponible 24/7/365):

1.866.488.7386

### Trevor Text (disponible 1-8 PM; L-V):

Textee "Start" a 678678

## INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL DISTRITO ESCOLAR CANYONS

### Departamento de Servicios de Respuesta

801.826.5021

responsiveservices.canyonsdistrict.org

### Especialista del Programa de Consejería

Escolar 801.826.5096

torilyn.gillett@canyonsdistrict.org

### Coordinador de Psicología de la Escuela

801.826.5163

karen.brown2@canyonsdistrict.org

### Coordinador de Trabajo Social de la

Escuela 385.347.8672

wayne.trice@canyonsdistrict.org

## ALUMNOS CON PENSAMIENTOS SUICIDAS

Información y Normas de  
Acción Inmediata para Padres y  
Aponderados



**SI SU HIJO PRESENTA  
PENSAMIENTOS SUICIDAS, ESTO  
REQUIERE ATENCIÓN INMEDIATA.  
SI SU HIJO ESTÁ ACTIVAMENTE  
SUICIDA O SI USTED CREE QUE SU  
HIJO NO ESTÁ SEGURO, BUSQUE  
AYUDA  
AHORA.**

**SI SU HIJO ESTÁ PENSANDO O  
AMENAZANDO O PUBLICANDO EN  
LAS REDES SOCIALES O  
PLANEANDO EN SUICIDARSE O SI  
ESTÁ PARTICIPANDO EN  
CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS,  
ESCÚCHELO Y BUSQUE AYUDA.**

Con tratamiento apropiado y un plan de  
seguridad, los alumnos pueden  
encontrar ayuda y esperanza. Este  
folleto contiene planes de acción y  
recursos para una seguridad  
permanente de los padres y alumnos

## PLAN DE ACCIÓN

### Cree un plan de Seguridad del Alumno con su hijo.

Elimine el acceso a medios que pueden causar la muerte. Debe retirar las armas de fuego de la residencia durante las amenazas inminentes o al menos guardarlas en un lugar seguro. Los medicamentos también deben guardarse en un lugar seguro.

Contacte a su médico o pediatra para recibir servicios.

Si su alumno está activamente suicida, llame al 911 o transpórtelo a la sala de emergencias. No lo deje solo.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA

*Aunque muchos alumnos en riesgo de suicidarse exhiben señales de advertencia, no todos los alumnos las demuestran.*

Conducta peligrosa

Conducta autodestructiva

Se despoja de sus posesiones

Se despide de sus seres queridos

Súbito cambio en su comportamiento y estado de ánimo

Cambios en su apariencia física e higiene

Cambios en sus patrones de sueño y cambios en su nivel de actividad y participación

Desesperanza, inutilidad, depresión o aislamiento

Habla de suicidio o escribe expresiones deseando morir o rendirse

\*This list is not an exhaustive list of warning signs.

## REDES SOCIALES y TIEMPO EN LA PANTALLA

Limite el tiempo de distracción en la pantalla a menos de dos horas diarias.

Trabaje con sus estudiante para construir límites y un balance con las redes sociales y el tiempo que pasa frente a la pantalla.

Hable con los estudiantes acerca de la importancia de los mensajes positivos en las redes sociales.

Incentive a los estudiantes a reemplazar el pasatiempo virtual con las interacciones sociales personales.

Cree tiempo diariamente para pasar juntos en familia, sin dispositivos.

Retire los dispositivos móviles durante la hora de dormir. Los estudiantes en edad escolar necesitan entre 8 y 10 horas de sueño ininterrumpido por noche.

## RECURSOS DE SALUD MENTAL BASADOS EN LA ESCUELA RESOURCES

*Contacte a cualquiera de las siguientes personas en la escuela de su hijo para ayuda y recursos:*

Consejero Escolar

Psicólogo Escolar

Trabajador Social de la Escuela

Administración de la Escuela

## FACTORES DE RIESGO

Cambios en la situación familiar: muerte, divorcio, reubicación

Cambios en las relaciones personales: pérdida de amigos, rompimientos

Exposición a otro suicidio

Depresión y ansiedad

Abuso de drogas

Acceso a medios lesivos o mortales

Autodestrucción

## FACTORES PROTECTIVOS

Conexión y relaciones con personas, con familiares y con la comunidad

Autoestima y sentido de propósito en la vida

Habilidad apropiada para afrontar y destrezas para solución de problemas

Acceso a servicios físicos y mentales

Conocimiento de recursos de ayuda tales como el SafeUT app y la National Crisis Line

Buenas redes sociales y buenas costumbres en el uso de la pantalla como pasatiempo