

Esté Atento a las Señales de Alerta del Suicidio

Septiembre es el Mes de Concientización Para la Prevención del Suicidio

Sacramento – Como parte del Mes de Concientización para la [Prevención del Suicidio](#), el Distrito Escolar Unificado de la Ciudad de Sacramento insta a los padres y estudiantes a buscar apoyo de salud mental durante la pandemia de salud de COVID-19. El distrito anima a los estudiantes y padres a aprender acerca de las señales de angustia y cómo pedir ayuda. Esto incluye educar a las familias sobre la intersección del suicidio, la salud mental y el abuso de sustancias y alcohol.

“Es esencial que eduquemos a nuestra comunidad sobre los problemas de suicidio, salud mental y abuso de sustancias y las formas en que afectan a todas las personas en la comunidad”, **dijo el Superintendente Jorge Aguilar**. “Nuestros estudiantes han experimentado un trauma colectivo, pero es importante saber que no están solos y que cuentan con el apoyo de su comunidad escolar, incluyendo el personal de Servicios de Salud y Apoyo Estudiantil de SCUSD. Debemos alentar a los amigos, familiares, compañeros de trabajo y proveedores a reconocer las señales de un problema y orientar a aquellos que necesitan ayuda hacia los servicios y apoyos adecuados, ya que los amigos y las redes sociales son fuentes clave de información para los jóvenes”.

El distrito hizo referencia a [una estadística de una reciente Encuesta estudiantil de SCUSD para Niños Saludables de California](#) la cual indicó que, en promedio, uno de cada cinco estudiantes de SCUSD ha considerado el suicidio en los últimos 12 meses. El distrito anima a cualquier persona que esté pensando en suicidarse o que conozca a alguien que necesite ayuda a buscar apoyo llamando a la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#) al 800-273-8255. Los estudiantes pueden llamar al número de la línea de apoyo de SCUSD al (916) 643-2333 o visitar la página web para la [Prevención del Suicidio](#) para encontrar más recursos.

Las señales pueden incluir:

- Hablar de querer morir o suicidarse
- Mayor uso de drogas o alcohol
- Ira incontrolada
- Regalar posesiones
- Ansiedad o agitación
- Sentirse desalentado, desesperado o atrapado
- Cambios en el sueño

“Una de las mejores formas que conocemos para prevenir el suicidio es si ve algo, diga algo. Hacer esas preguntas, lo cual es realmente duro y difícil de hacer, pero esa es realmente la intervención”, **dijo Victoria Flores, Directora de Servicios de Salud y Apoyo Estudiantil de SCUSD**, “Si está considerando el suicidio, pida ayuda o busque ayuda.”

Un estudio reciente en la revista JAMA Network Open de la Asociación Médica Estadounidense encontró que con la pandemia de COVID-19 y el distanciamiento social, casi una cuarta parte de

las personas en los Estados Unidos están experimentando síntomas de depresión, tres veces más que antes de la pandemia. Los beneficios de prevenir y superar los problemas de salud mental, los intentos de suicidio y las pérdidas, y el abuso de sustancias son importantes y valiosos para las personas, las familias y nuestra comunidad en general. El equipo de [Servicios de Salud y Apoyo Estudiantil de SCUSD](#) se dedica a promover y hacer conciencia, brindar educación e intervenciones de prevención del suicidio diseñadas para desarrollar la resiliencia, crear seguridad y encontrar esperanza. [Usted también puede encontrar recursos en la página de recursos de Each Mind Matters.](#)

Líneas Directas de Crisis

- Línea Nacional para la Prevención del Suicidio: 800-273-8255
- Línea Nacional de Ayuda para el Abuso Sexual: 800-656-4673
- Línea Nacional da Ayuda para la Violencia Doméstica: 800-799-7233
- The Trevor Project
 - TrevorLifeline: 866-488-7386
 - TrevorText: Envíe el texto **START** al 678678
 - TrevorChat en el suicidepreventionlifeline.org
 - Trans Lifeline: 877-565-8860
- Línea de Texto de Crisis: Envíe el texto "HOME" al 741-741
- The Source Sacramento: Llame/Envíe un texto al 1-916-787-7678 (Ayuda para jóvenes/cuidadores las 24 horas del día/7 días a la semana)