

# Toma acción para prevenir el suicidio de los atletas

Una hoja de ruta para

entrenadores

## Sus estudiantes atletas confían en que ustedes les darás orientación y apoyo, dentro y fuera del campo o la cancha.

Hablar de salud mental y emocional no siempre es fácil. Los estudiantes atletas se esfuerzan por tener éxito y es posible que no se acerquen cuando necesitan ayuda para sí mismos o para un compañero de equipo. Varias muertes recientes de estudiantes atletas por suicidio han llamado la atención local y nacional. Si saben reconocer las señales de los pensamientos suicidas y saber a dónde ir a buscar ayuda, ustedes pueden ayudar a alguien a encontrar sus razones para vivir.

### Cómo tomar acción para prevenir el suicidio

Los pensamientos o acciones suicidas son una señal de angustia extrema y nunca deben ignorarse.

#### Si saben que un estudiante atleta está experimentando o hablando de:

- Querer dejar de vivir
- No encontrar razones para vivir
- Sentimientos de culpa, vergüenza o de ser una carga para los demás
- Tener una sensación de vacío, desesperanza o de estar atrapado
- Períodos de tristeza extrema, ansiedad, inquietud o rabia
- Dolor emocional o físico insoportable

#### Otras señales de alarma pueden ser:

- Tener un plan para hacerse daño
- Regalar posesiones importantes
- Alejarse de amigos y familiares
- Cambios repentinos y extremos de humor
- Aumento en la cantidad de riesgos que se toman, incluido el abuso de alcohol u otras drogas



Llamen o envíen un mensaje de texto al 988, o chateen en [988LifeLine.org/help-yourself/en-espanol](https://988LifeLine.org/help-yourself/en-espanol) para conectarse y recibir ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Cómo iniciar una conversación sobre el suicidio que podría salvarle la vida a alguien

**Prepárate:** ten a mano una lista de recursos en caso de crisis. Practica lo que vas a decir. Y asegúrate de tener suficiente tiempo y un espacio seguro para hablar.

**Sé directo:** puedes hacerle preguntas al estudiante, como:

- "Siento que últimamente andas raro(a)"
- "¿Quieres hablar de algo?"
- "¿Ha estado difícil últimamente?"
- "¿Estás pensando en lastimarte?"
- "Estoy contigo para lo que necesites. No estás solo(a)"
- "¿Puedes decirme cómo puedo ayudarte?"

**Escucha:** el estudiante puede darte sus propias razones por las que está pensando en vivir o morir. Di que sabes que está considerando las dos opciones y subraya que vivir sí es una opción que tiene.

**Plan de seguridad:** Pregunta al estudiante si tiene acceso a algún medio letal (armas, medicamentos, etc.) y encuentra ayuda para quitarlos de su alcance de manera segura. Pregunta al estudiante si tiene un plan específico para terminar con su vida, y si siente que podría llevarlo a cabo. Si la respuesta a ambos es "sí", busca ayuda inmediata. Quédate con el estudiante y no lo dejes solo.

**Consigue ayuda:** sigue los protocolos de la escuela y conecta al estudiante directa e inmediatamente con apoyos disponibles en la escuela, como con el director atlético o los servicios de consejería. También se justifica una conversación con los padres o tutores.

Cuando se trata de ayudar a alguien en crisis, ustedes no están solos. Existen muchos recursos disponibles para evaluar, tratar e intervenir. Llamen al **988** para acceder a consejeros de crisis y conexiones con programas de intervención y más apoyo disponible para ustedes y para la persona que experimenta la crisis emocional. El sitio web *Know The Signs* ([ElSuicidioEsPrevenible.org](https://ElSuicidioEsPrevenible.org)) disponible en español como Reconozca las señales, es un excelente lugar para comenzar.

# TOMA Acción

PARA LA SALUD MENTAL

**CÓMO** ESTAMOS

**APRENDA** MÁS

**CONSIGUE** AYUDA

Toma acción en  
**TakeAction4MH.com/es**

Conéctate en las redes sociales  
**@TakeAction4MH**

Al reconocer las señales de alerta, saber cómo iniciar una conversación sobre la salud mental y a dónde acudir en busca de ayuda, ustedes y el personal docente, otros entrenadores, el padre, madre y estudiantes tienen el poder de ayudar a alguien a encontrar sus razones para vivir.

También pueden visitar **TakeAction4MH.com/es** para saber preguntar cómo estamos, aprender más y conseguir ayuda para la salud mental de sus estudiantes.

¡Todos estamos en el  
equipo **#TakeAction4MH!**



Financiado por los condados a través de la  
Ley de Servicios de Salud Mental aprobada  
por los votantes (Prop. 63).