

# Tome acción para prevenir el suicidio de los estudiantes atletas

Una hoja de ruta para

entrenadores

## Cómo puede estar presente para apoyar la salud mental de sus estudiantes atletas

Usted los guía para fortalecer su técnica, equilibrar la vida, la escuela y los entrenamientos, y para meter sus cabezas en el juego. Sobre todo, usted cree en sus estudiantes atletas.

Como su entrenador/a, probablemente sea la primera persona en notar cuándo les está afectando la presión. Si están batallando mental y emocionalmente, no pueden superarlo por su cuenta echándole ganas y ya. Hable con ellos de forma individual y pregúnteles cómo les va, de verdad. Hablar de salud mental puede ser incómodo al principio, pero es una de las cosas más poderosas que puede hacer como persona influyente en su vida.

En esta guía hablaremos sobre las señales que se deben tener en cuenta, qué decir y maneras de conseguir ayuda si es necesario.

**Si un estudiante atleta que usted conoce se siente fuera de balance, como que todo es demasiado o como que no avanza, pueden aparecer estas señales:**

- Dice o publica cosas como: "Ya no quiero estar aquí" o "Es demasiado".
- Se siente como una carga o como que las cosas nunca mejorarán.
- Siente culpa intensa, vergüenza, ansiedad o rabia que no desaparecen.
- Tiene una sensación de entumecimiento, desconexión o desesperanza.
- Muestra problemas para dormir, comer o asistir a la práctica, entrenamiento o a la escuela.
- Se aleja de amistades, familiares o actividades.
- Regala pertenencias que tienen valor sentimental.
- Toma más riesgos de lo habitual, incluso con alcohol u otras sustancias.

## Usted sabe cómo motivarlos con un plan de juego... ¿pero no tiene la seguridad de cómo empezar esta conversación? Está bien.

Lo más importante es estar presente de manera activa, hacerles saber que no están solos y que merecen recibir ayuda, y guiarlos a los canales de soporte adecuados. Estas son algunas formas de preguntar cómo están:

### Prepárese

- Elija un momento en el que las cosas estén tranquilas para que no sienta prisa. Elija un lugar donde el estudiante atleta se sienta seguro y en donde otras personas no los escuchen.
- Debe saber dónde está el apoyo por si lo necesitan, como la línea **988, Teen Line** (información al final de esta guía), o un **consejero escolar**.

### Inicie la conversación

No tiene que buscar la perfección, solo la honestidad cariñosa. Pruebe decir:

- "Me he dado cuenta de que has cambiado un poco y te portas distinto a como eras antes. ¿Qué está pasando en tu vida?"
- Has tenido mucha carga y obligaciones. ¿Quieres platicar de eso?"
- "Estoy para escucharte si necesitas desahogarte. Sin presión".
- "¿Lo has estado pasando mal? ¿Has pensado en hacerte daño?"

**Consejo:** Preguntarle a alguien directamente si está pensando en el suicidio, no "le mete ideas en la cabeza". De hecho, le muestra que está a salvo siendo honesto y que es importante para usted. Si la respuesta es "sí", busque ayuda de inmediato. Quédesse con el estudiante y no lo deje a solas. Pregunte al estudiante si tiene acceso a algún medio letal (armas, medicamentos, etc.) y busque ayuda para quitarlos del lugar de manera segura.

### Escuche con atención

- Deje que hable. No interrumpa.
- Tan solo decir: "Eso suena a que es muy difícil" o "Aquí me tienes" puede ayudar a la persona a sentirse vista y apoyada.
- Guíe la conversación para que hable de por qué vivir sí es una opción.
- Quédesse con el estudiante atleta si parece estar en crisis. No lo deje a solas.

**Consejo:** El sitio web de Reconozca las Señales (**ElSuicidioEsPrevenible.org**) también es un buen lugar para aprender más sobre las señales de advertencia y cómo comenzar la conversación.

## Consiga ayuda

- Siga los protocolos escolares y conecte al estudiante directa e inmediatamente con los apoyos escolares, como los servicios de consejería. También se justifica tener una conversación con el padre, madre o tutor.
- Recuerde que puede llamar al 988 en nombre de otra persona. Si le preocupa un estudiante en su vida, puede llamar al 988 para obtener orientación sobre qué hacer a continuación. También puede ofrecerse a llamar juntos.
- Comparta los siguientes recursos con sus estudiantes atletas (incluso aquellos que siempre parecen estar bien) para que tengan otros lugares a los que recurrir. Recuérdeles que buscar ayuda es una señal de fortaleza.
- Estos recursos también están disponibles para usted. Los profesionales de 988 también pueden conectarlo con el apoyo adecuado para usted.



## Apoyo gratuito y confidencial para sus estudiantes

### Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llama o envía un mensaje de texto al **988** en cualquier momento, 24/7, para conectarte con consejeros de crisis capacitados que están listos para escuchar y ayudar. No tienes que estar en una situación de vida o muerte para llamar: lo que sientes es válido. También puedes **chatear**. [988lifeline.org](https://988lifeline.org)

### Teen Line

Habla con un adolescente que entiende lo que es ser joven y estar estresado.

Llama al 1-800-852-8336 (de 6 a 10 p. m. PT)

Textea TEEN al 839863 (6 a 9 p. m. PT)

Visita [TeenLine.org](https://TeenLine.org) para saber de qué otras formas te puedes conectar.

### The Trevor Project

Para los jóvenes que se identifican como 2SLGBTQIA+, aquí hay una fuente de apoyo que los entiende.

Llama al 1-866-488-7386

Chatea en

[TheTrevorProject.org/Get-Help](https://TheTrevorProject.org/Get-Help)

Textea START al 678-678 (24/7, gratis y confidencial)

# TOMA Acción

PARA LA SALUD MENTAL

También puedes visitar [TakeAction4MH.com/es](https://TakeAction4MH.com/es) para saber preguntar cómo estamos, aprender más y conseguir ayuda para la salud mental de tus hijos y la salud mental de sus amistades y compañeros de equipo.

CÓMO ESTAMOS

APRENDE MÁS

CONSIGUE AYUDA

Todos estamos en el equipo #TomaAccion4MH