

Tome acción para prevenir el suicidio de los estudiantes atletas

Una hoja de ruta para

las escuelas

Cómo es que el personal escolar puede estar presente activamente para apoyar la salud mental de sus estudiantes atletas

Usted siente orgullo de sus estudiantes atletas. Su impulso, disciplina, talento y trabajo en equipo son una brillante representación de su escuela. Usted está entre sus porristas más entusiastas y trabaja duro para crear una cultura escolar positiva para que las vidas de los estudiantes sean fructíferas, felices y equilibradas.

Sin embargo, a veces los estudiantes atletas llegan a un punto de quiebre. Si piensa que un estudiante atleta está batallando, es importante que usted y el resto del personal de la escuela intervengan para apoyar lo que necesite para su buena salud mental.

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 desaparece.
- Tiene una sensación de entumecimiento, desconexión o desesperanza.
- Muestra problemas para dormir, comer o asistir a la práctica, entrenamientos 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.

Cómo iniciar la conversación ►

Si ha notado estas señales de advertencia en uno de sus estudiantes atletas, estas son algunas formas de preguntarle cómo está:

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.
- Tenga a mano fuentes de apoyo, como la línea **988, Teen Line** (información al final de esta guía) o al **consejero escolar**.
- Recuerde que solo estar allí, presente, es suficiente para marcar la diferencia.

Inicie la conversación

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

- Si se trata de una situación urgente, llame al 988 de inmediato. Sus consejeros capacitados los ayudarán a elaborar un plan y les brindarán apoyo inmediato.
- Si se trata de una situación urgente, llame al 988 de inmediato. Sus consejeros capacitados los ayudarán a elaborar un plan y les brindarán apoyo inmediato.
- Haga que los entrenadores compartan los recursos al final de esta guía con todos sus estudiantes atletas.
- Los siguientes recursos también están disponibles para usted. Si lo necesita, los profesionales de 988 pueden conectarlo con el apoyo adecuado para usted.

Dé pasos a largo plazo desarrollando:

- Protocolos y capacitación del personal para ayudar a los estudiantes en riesgo de suicidio.
- Pautas sobre cómo responder a los estudiantes que intenten suicidarse en la escuela.
- Educación para padres de familia sobre el suicidio y los problemas de salud conductual relacionados.
- Educación para estudiantes para involucrarlos en la prevención del suicidio.
- Un plan de acción con pasos a seguir después de la muerte por suicidio de un estudiante o miembro de la comunidad.



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

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 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

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

TOMA Acción

PARA LA SALUD MENTAL

También puedes visitar 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