

# 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](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