



## Chandler Unified School District



Familias de CUSD, queremos que sepan que varias estaciones de televisión en todo Arizona se unieron en un esfuerzo por combatir la creciente epidemia de suicidio juvenil. En asociación con la Escuela de Periodismo y Comunicación Masiva Walter Cronkite en ASU, más de 25 estaciones de televisión transmitieron un documental de 30 minutos, sin comerciales, producido por estudiantes sobre el suicidio de jóvenes en Arizona y qué se puede hacer para detenerlo.

*De la Escuela Walter Cronkite de Periodismo y Comunicación Masiva en ASU:*

Las tasas de suicidio de jóvenes en Arizona superan constantemente el promedio nacional, y los estudiantes de periodismo de la Escuela Cronkite buscaron respuestas y soluciones viables a la crisis de salud pública. Este documental fue producido a través de una subvención de la Arizona Community Foundation y con el apoyo de la Arizona Broadcasters Association. Analiza las causas sociales, culturales, tecnológicas y médicas subyacentes detrás de las preocupantes estadísticas del estado y ofrece recursos y posibles soluciones. El proyecto de suicidio juvenil sigue una asociación de varios años entre la Escuela Cronkite y las emisoras de Arizona para arrojar luz sobre algunos de los problemas más urgentes de Arizona.

**\*Según los CDC, la principal causa de muerte de adolescentes de 10 a 14 años en el estado de Arizona es el suicidio. Esta película es apropiada para adolescentes de 10-14 años si se mira con los padres/cuidadores de lo contrario, 12 años es la edad apropiada.**

A continuación, se muestra información y recursos adicionales para apoyar a su estudiante.

**EMERGENCIA O AYUDA INMEDIATA: 9-1-1**

**Línea nacional de suicidio:** 1-800-273-TALK (8255)

**Línea de texto de crisis:** Texto HELLO al 741-741

**Teen Lifeline:** (602) 248-TEEN (8336) 24/7 Llamada

Texto disponible 12-9 PM M-F y 3-9 PM fines de semana

**Línea de Crisis Maricopa:** (602) 222-9444

**Servicios seguros de violencia doméstica:** (480)-890-3039 o texto LOVEIS al 22522

**Información adicional**

Señales de advertencia de suicidio

- Amenazar con lastimarse o suicidarse o hablar de querer lastimarse o suicidarse
- Buscar maneras de matarse buscando acceso a armas de fuego, píldoras disponibles u otros medios
- Hablar o escribir sobre la muerte, la muerte o el suicidio
- Sentirse desesperanzado
- Sentir rabia o buscar venganza

- Hablar de ser una carga para los demás
- Retirar o sentirse aislado
- Actuar imprudentemente o participar en actividades arriesgas, aparentemente sin pensar
- Sentirse atrapado
- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Retirarse de amigos, familiares y sociedad
- Sentirse ansioso, agitado, incapaz de dormir o dormir todo el tiempo
- Experimentar cambios de humor dramáticos
- No tener sentido de propósito en la vida

**Cosas que recordar**

- Un intento de suicidio suele ser el último de una serie de súplicas de ayuda. Cualquier amenaza de suicidio debe tomarse en serio.
- La mayoría de las personas que intentan suicidarse hablan de ello (publicar o escribir sobre ello) antes de tomar medidas
- Una persona suicida no suele tener la intención de morir, pero puede ser una súplica de ayuda. El reconocimiento de la amenaza y la respuesta a la persona es la mejor estrategia de prevención.
- Los Consejeros Escolares y trabajadores sociales están disponibles para brindar apoyo. Comuníquese con su escuela para obtener más ayuda.

**Hablar con su hijo** (Información obtenida del currículo de Mind Wise- Signs of Suicide)

Tómese un tiempo para iniciar una conversación sobre salud mental. Esto puede ser difícil para las familias, ya que a menudo en nuestra sociedad, la salud mental no se discute abiertamente como la salud física. Los sentimientos de depresión o ansiedad a menudo se ocultan porque los jóvenes están confundidos o avergonzados. Usted puede ayudar a proteger a su hijo y a sus amigos hablando con ellos.

- Haga preguntas abiertas. Deje que su hijo dirija la conversación a lo que quiere hablar.
- No se apresure a resolver sus problemas. En su lugar, pregunte qué piensan que ayudaría a una situación.
- Estar disponible y asegurarse de que su hijo lo sepa. "Estoy por aquí si quieres hablar más tarde" puede ayudar.
- Intente hablar en un paseo. El ambiente relajado hace que sea más fácil para algunos niños abrirse.
- Está bien hacer la pregunta: "¿Estás teniendo pensamientos de suicidio?"

Para obtener más información sobre cómo hablar con su hijo adolescente sobre temas difíciles, consulte nuestros archivos de presentación para padres. <https://www.cusd80.com/Domain/10528>

Para obtener más capacitación sobre suicidio o salud mental, consulte nuestros cursos gratuitos basados en evidencia. <https://www.cusd80.com/Domain/10528>

