



Cómo prevenir el suicidio en las comunidades escolares

Qué HACER

- ✓ **Si un estudiante amenaza con suicidarse, toma medidas para intentar suicidarse o tiene algún tipo de emergencia médica, llame al 911.**¹
- ✓ **Si un estudiante necesita apoyo en caso de crisis y no puede hablar con un profesional de salud mental en el campus, llame al 988.**
- ✓ **Esté atento a signos de riesgo de suicidio**, como desesperanza, hacer un plan, angustia emocional grave y cambios de comportamiento importantes, como irritabilidad, problemas para dormir, ira y retraimiento de las interacciones sociales.²
- ✓ **Si un estudiante parece estar en riesgo**, tome medidas asegurándose de que vea a un profesional de salud mental de inmediato. Si un estudiante habla o muestra signos de riesgo de suicidio, pida que un profesional de salud mental de la escuela (como un consejero, trabajador social o psicólogo escolar) realice una evaluación de riesgo de inmediato.
- ✓ **Construya un sistema de apoyo para prevenir el suicidio.** Esto incluye psicoeducación, detección, intervenciones de salud mental de nivel 2, respuesta a crisis y postvención.
- ✓ **Fomentar la búsqueda de ayuda.** Reducir activamente el estigma y el miedo de los estudiantes a pedir ayuda. Envíe mensajes claros de que los adultos se preocupan y se puede confiar en ellos para que brinden apoyo.
- ✓ **Establecer programas contra el racismo y el acoso para fomentar la inclusión y la pertenencia.**

Qué NO HACER

- ✗ **No ignore las señales ni permita que su miedo o incomodidad le impidan tomar medidas si le preocupa la seguridad de un estudiante. No asuma que alguien más responderá.**
- ✗ **No deje a un estudiante solo y no permita que se vaya a casa sin reunirse con un profesional de salud mental de la escuela** y que reciba una evaluación si le preocupa que esté en riesgo de suicidio.
- ✗ **No se quede callado sobre sus preocupaciones.** Cuando alguien le pregunta a un estudiante si tiene tendencias suicidas y realiza una evaluación de riesgo, no aumenta su riesgo de suicidio y puede ser un paso fundamental para obtener la ayuda que tanto necesita.
- ✗ **No use un contrato no me suicido.** Los contratos no me suicido no previenen el suicidio y pueden desviar la atención del riesgo.
- ✗ **No evite hablar de salud mental.** Tenga conversaciones directas y abiertas con todos los miembros de su comunidad escolar. Normalice las discusiones sobre salud mental, estrategias de afrontamiento y formas de obtener ayuda.
- ✗ **No permita que la discriminación y el racismo invadan el entorno escolar.**

¹ Adaptado de https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/sma12-4669.pdf

² Adaptado de <https://www.youthsuicidewarningsigns.org/healthcare-professionals>

Si tiene pensamientos de suicidio, llame al 988 o al 1-800-273-8255 (TALK).
Se encuentran recursos adicionales en [SpeakingOfSuicide.com/resources](https://www.speakingofsuicide.com/resources).

<https://studentbehaviorblog.org/>



Blog de comportamiento estudiantil