



# Seguridad y Bienestar

## ESTUDIANTES DE PRIMARIA

Incluso los niños pequeños pueden luchar contra la ansiedad, la depresión y las ideas de autolesión y/o suicidio. Es importante prestar atención a los cambios en su hijo/a que pueden indicar esta lucha.

Los niños varían en personalidad y comportamientos típicos, por eso es importante pensar en su hijo/a como un individuo y confiar en su instinto. **Es importante prestar atención a los cambios drásticos en el comportamiento de su hijo/a.**



### Factores de Riesgos y Señales de Advertencia

#### Cambios en Sentimientos

- Desesperación
- Cambios de humor repentinos / extremos
- Arrebatos de ira que no son típicos

#### Cambios en Pensamientos

- Pensamientos de autolesiones
- Preocupación con la muerte o formas de morir que pueden expresarse a través de dibujos, palabras u otros medios.
- Sentirse como una carga en la familia

#### Cambios de Comportamiento

- Intentar lastimarse a sí mismos
- Hablar de la muerte
- Cambios en los patrones de sueño (dormir menos o más)
- Quejas de dolores de estómago, dolores de cabeza o otros dolores que no se pueden explicar

#### Otros Factores de Riesgo

- Baja tolerancia al estrés y la frustración
- Impulsividad
- Pocas habilidades de resolución de problemas o de afrontamiento
- Percepción de ser una carga (por ejemplo, para familiares y amigos)



# QUÉ HACER EN UNA CRISIS

Recuerde, si su hijo/a exhibe algunos de estos comportamientos o factores de riesgo, no es necesariamente motivo de preocupación inmediata. Es muy importante buscar cambios en su hijo/a y hablar con un profesional sobre sus preocupaciones.

- Mantener la calma
- Presta atención
- Escucha
- Reconoce lo que están diciendo
- Tome en serio cualquier signo de ideación o comportamiento suicida.
- Haga preguntas específicas sobre pensamientos suicidas, como "¿Está pensando en hacerse daño o suicidarse?" Está bien que los padres le pregunten a sus hijos sobre sus sentimientos de tristeza o soledad.
- Escucha. Hacer preguntas y escucharlas le demuestra a su hijo que lo comprende y que le importa.
- Transmitir empatía en un momento de crisis emocional es crucial
- Consiga que su hijo/a le ayuden. Hay apoyo disponible. Está bien que evalúen a su hijo/a, incluso si cree que el riesgo puede ser bajo.



## BUSCANDO AYUDA

Si está en **peligro inmediato**  
☎ **Call 911** de autolesión

Línea Nacional de Prevención del  
suicidio  
☎ **Call 800-273-8255**

Para apoyo a través de **mensajes de texto del Proyecto Alex**  
☎ **Text HOME to 741741**

Línea directa para crisis de salud  
conductual del condado de Butte  
☎ **Call 800.334.6622**  
**or 530.891.2810**

**Servicios de crisis sin cita previa del condado de Butte**  
Disponibles de 6:00 am a 11:00 pm, los 7 días de la semana, incluidos días feriados.

**560 Cohasset Rd. Ste. 180,  
Chico, CA 95926**

**SIEMPRE** hay alguien disponible para hablar con usted y/o su estudiante en un momento difícil. Los profesionales capacitados pueden ayudar a guiarlo a través de la mejor manera de apoyar a su estudiante y mantenerlo seguro.