



Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles
División de Operaciones Escolares
Salud Estudiantil y Servicios Humanos
Salud Mental Escolar

Estudiante de Apoyo

Alguien que habla y toma acción para ayudar a alguien más.



¿Cuáles son los tres pasos para ser un Estudiante de Apoyo?

1

VER ALGO

2

ACTUAR

3

DECIR ALGO

1. VER ALGO

Reconocer señales de advertencia y amenazas. Las señales de advertencia son cuando alguien dice o hace algo que demuestra que PUEDE estar planeando hacerse daño a sí mismo o a los demás. Podemos ver señales de advertencia y amenazas en:

- La manera en que alguien está actuando
- Algo que han escrito
- Algo que alguien dijo
- Actividad preocupante en las redes sociales

SEÑALES DE ADVERTENCIA QUE UNA PERSONA PUEDE ESTAR PLANEANDO DAÑAR A OTROS

- Estar obsesionado con las armas o tiroteos escolares
- Hablar de lastimar a otras personas
- Hablar o publicar sobre un próximo ataque
- Traer un arma a la escuela

Recuerden, las personas muestran señales de advertencia antes de lastimarse a sí mismas o a otros.

-Sandy Hook Promise

SEÑALES DE ADVERTENCIA QUE UNA PERSONA PUEDE ESTAR PLANEANDO DAÑARSE A SÍ MISMO

- Hablar de querer morir, estar muerto o hablar de suicidio
- Hablar de cortarse o lastimarse a sí mismo
- Sentir que las cosas nunca mejorarán
- No parecen ellos mismos y tu instinto te dice que te preocupes

Si alguien de repente parece estar mucho mejor, podría ser una señal de advertencia!

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE QUE UNA PERSONA PUEDE ESTAR EN CRISIS

- Grandes cambios en personalidad o apariencia
- Luchando por lidiar con una pérdida en su vida
- Se ha retirado o alejado de todos y de todo
- Se ha puesto nervioso o inusualmente enojado
- Ser maltratado física o verbalmente
- Mostrar crueldad hacia los animales
- Ser intimidado o intimidar a otros

AMENAZA!

Una amenaza es cuando alguien comunica que PLANEA HACERSE DAÑO a sí mismo o a otros. Algunos pueden decir una amenaza, escribir una amenaza o publicar una amenaza en las redes sociales. Por ejemplo:



"Voy a terminar con todos."



"Voy a acabar con todo."



"Se acabó para todos ustedes."

2. ACTUAR

Actúa de inmediato cuando veas una señal de advertencia o una amenaza y tómala en serio; consigue ayuda.

Algunas razones por las que las personas no actúan de inmediato o no se lo toman en serio son:

- *Me preocupa que mi amigo se enfade conmigo.*
- *Me dijeron que soy el único en quien pueden confiar y que tengo que mantenerlo un secreto.*
- *Dijeron que solo estaban bromeando.*
- *Mi padre/tutor legal me dijo que no me metiera en los asuntos de otras personas.*
- *No quiero que me llamen soplón.*



3. DECIR ALGO

Dile algo a un Adulto de Confianza. Los adultos de confianza tienen el conocimiento necesario para obtener ayuda, no tienes que ser el experto.

¿Quién es un Adulto de Confianza?

- Maestro
- Administrador de la escuela
- Consejero
- Enfermero
- Entrenador
- Padre/Cuidador
- Mentor
- Miembro de la familia
- Lider de la comunidad
- Aquellos con experiencia en salud mental: Psicólogo, Trabajador Social Psiquiátrico, Consejero de PSA

Has una diferencia.
¡LEVÁNTATE, en lugar de esperar!

CÓMO TENER UNA CONVERSACIÓN CON UN ADULTO DE CONFIANZA

1 QUIERO DECIR ALGO...

Dile a tu Adulto de Confianza quién te preocupa.

2 PORQUE...

Describe qué señales de advertencia o amenazas estas viendo y enseña cualquier texto, video o imagen que tengas.

3 Y NECESITO TU AYUDA PARA DETENERLO.

Díle a tu Adulto de Confianza con qué te gustaría recibir ayuda.

RECURSOS

SI NECESITAS AYUDA INMEDIATA, LLAMA AL 911.

RECURSOS COMUNITARIOS 24/7:

Línea de texto de crisis - Envíe "LA" al 741741

Línea Directa de Suicidio y Crisis 988 - 988 o 800.273.8255

Línea de Vida de Trevor - 866.488.7386

Línea para Adolescentes - 800.852.8336 (todos los días de 6pm a 10pm)

ADULTOS DE CONFIANZA EN MI ESCUELA

Escuela: _____

Nombre del Personal: _____

Título/Salon #: _____

Nombre del Personal : _____

Título/Salon #: _____

Nombre del Personal: _____

Titulo/Salon #: _____



Los Angeles Schools Anonymous Reporting (LASAR)
Aplicación para informar de forma anónima instancias de actividad sospechosa, incidentes de salud mental y otros problemas de seguridad desde un teléfono inteligente.