

I A C T T

Estar ahí para ayudarse mutuamente

Ser un adolescente puede ser duro., ¿Sabías que el suicidio es la segunda causa de muerte para jóvenes de 10 a 19 años? Hay algo importante que debes recordar: Siempre hay esperanza y ayuda. No estás solo/a.

Como adolescente, a menudo eres el primero en darte cuenta de que algo pasa con un amigo/a o hermano/a. Es más probable que recurran a ti para apoyo emocional cuando tienen dificultades. Por eso es crucial conocer los signos y qué hacer si estás preocupado/a por alguien. Recuerda el acrónimo en inglés IACTT para apoyar a tus pares:

- I IDENTIFICAR** signos y síntomas.
- A HACER** preguntas para saber más sobre lo que está pasando y preguntar si la persona está pensando en el suicidio.
- C COMUNICAR** empatía, cuidado y compasión
- T ¡ACTUAR!**
- T CUIDAR** de tí mismo/a

IDENTIFICAR signos y síntomas (FACT)

I

Sentimientos:

- Desesperado: "Las cosas nunca mejorarán".
- Sin valor: "Todos estarían mejor sin mí".
- Incapaz: "No puedo hacer nada bien".
- Tristeza constante.
- Culpa o vergüenza.
- Sentirse atrapado.
- Luchar con rabia o ansiedad intensa o constante.

Acciones:

- Mostrar agresión, rabia o buscar revancha.
- Actuar sin pensar.
- Retraerse de amigos y familia.
- Meterse en problemas en la escuela o el hogar.
- Aumento del uso de drogas y/o alcohol.
- Hablar, enviar mensajes de texto o publicar en redes sociales sobre temas de muerte o destrucción.

Cambios:

- Cambios notables en la personalidad: no actuar como ellos mismos.
- Dificultad para concentrarse.
- Perder interés en las cosas que le gustaba hacer.
- Aumento de peleas en la escuela o el trabajo.
- Cambios drásticos de ánimo.
- Mejora repentina después de estar deprimido o retraído.

Amenazas:

- Hablar o escribir sobre el suicidio.
- Regalar las pertenencias preferidas.
- Escribir una nota de suicidio.
- Decir cosas como:
 - "No estaré aquí mucho tiempo más."
 - "Pronto no tendrás que preocuparte de mí."
- Escribir, dibujar o hablar mucho sobre la muerte.

Si estás preocupado por alguien, no esperes, ¡actúa de inmediato!

(Continúa en la siguiente página)



IACCT: Estar ahí para ayudarse mutuamente

(Continúa)

HACER preguntas para saber más sobre lo que está pasando y preguntar si la persona está pensando en el suicidio.

A

- Puedes decir cosas como:
 - "Pareces triste últimamente, ¿qué te pasa?"
 - "No te he visto en el entrenamiento hace tiempo, y estoy preocupado. ¿Cómo te va?"
- PREGUNTAR si están pensando en el suicidio. Preguntar es lo correcto. Preguntar no pone ideas en su mente.
 - "¿Estás pensando en hacerte daño?"
 - "¿Estás pensando en el suicidio?"

COMUNICAR empatía, cuidado y compasión

C

- No hay una forma correcta exacta de hacer eso y no hay una cosa perfecta para mostrar que te importa.
- Usa palabras:
 - "Estoy aquí para ti."
 - "Podemos buscar ayuda juntos."
- Usa acciones:
 - Un abrazo.
 - Un oído atento.
 - Pasar tiempo con ellos.

ACTUAR.

T

- Cuando estemos preocupados por nuestra salud mental o la de otra persona, deberíamos buscar la ayuda de un adulto de confianza. No tenemos que manejarlo solos.
- Si alguien habla sobre suicidio, **NO LO DEJES SOLO/A. BUSCA AYUDA DE INMEDIATO**
 - Llévalo a un adulto de confianza (padre/madre o tutor, familiar, consejero, maestro, entrenador, líder religioso) en la escuela o el hogar.
 - Llama a una línea de ayuda por ayuda y apoyo:
911
988
Envía un mensaje de texto con la palabra HOPELINE al 741741
Proyecto Trevor: envía un mensaje de texto al 678-678

CUIDAR de ti mismo/a.

T

- Cuando ayudas a alguien que está en crisis, es posible que tú también necesites ayuda.
- Habla con alguien de confianza sobre cómo te has sentido.
- Date a ti mismo/a lo que necesitas:
 - Ejercicio, comer bien y descansar lo suficiente.
 - Haz cosas que te hagan feliz.
- Recuerda, no tienes que manejarlo esto solo/a. Hay personas que se preocupan y quieren ayudar.

Referencias:

Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin (DHS). Suicidio en Wisconsin: Impacto y respuesta. Consultado el 17 de abril de 2024. <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p02657.pdf>.

Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin (DPI). Encuesta sobre conducta de riesgo entre los jóvenes de Wisconsin. Consultado el 17 de abril de 2024. <https://dpi.wi.gov/sspw/yrbs>.