CARROLL COUNTY
YOUTH SERVICE BUREAU

Servicios de Intervención y Prevención del Suicidio Juvenil: Guía de Recursos para Padres

Servicios de Intervención y Prevención del Suicidio Juvenil

El objetivo de los Servicios de Intervención y Prevención del Suicidio Juvenil en CCYSB es mejorar las asociaciones entre CCYSB y las agencias comunitarias para fortalecer los esfuerzos de prevención e intervención del suicidio mediante la creación de un mayor sentido de conexión y apoyo para las personas a través de la divulgación, la defensa, la intervención, la prevención, la posvención y el apoyo entre pares.

Identificación, Prevención, Intervención: Suicidio y Autolesiones

El suicidio es la muerte causada por un comportamiento dañino autodirigido con la intención de morir como resultado del comportamiento. La autolesión, también conocida como autolesión no suicida (NSSI), es la autolesión intencional del cuerpo sin intención suicida, utilizando métodos que no están socialmente sancionados.

Las conductas suicidas son extraordinariamente complejas: no hay una única causa determinante, y la posibilidad de un intento de suicidio o la muerte depende de la combinación de factores de riesgo y protección presentes en la vida de cada persona.

La infancia y la adolescencia complican aún más las cosas porque están experimentando cambios en el desarrollo en múltiples áreas: biológica, psicológica y social.

∗ Específico de la autolesión o características compartidas con el suicidio

Señales de advertencia: lo que los niños nos comunican

- Declaraciones sobre suicidarse, falta de propósito en la vida, sin razones para vivir: “Quiero morir”, “El mundo sería mejor sin mí”
- Sentimientos de desesperanza, estar atrapado, dolor insoportable, ser una carga para los demás, soledad, baja autoestima∗
- La comunicación puede ser verbal o escrita: tareas de escritura creativa en la escuela, notas de suicidio, publicaciones en redes sociales
- Decir “adiós” o poner fin a relaciones sólidas

Señales de advertencia: cambio en los comportamientos

- Caída significativa en las notas; Dificultades con la concentración, la organización, la motivación“
- La “depresión enmascarada” es cuando alguien no actúa deprimido, sino que se involucra en comportamientos riesgosos o imprudentes que pueden sugerir que ya no se preocupan por su propia seguridad: uso de sustancias, exceso de velocidad, jugar con armas, correr hacia el tráfico, saltar desde las alturas
- Investigar formas de causar la muerte o autolesionarse∗
- Alejarse de los amigos y la familia, evitar a los demás, involucrarse menos en actividades que antes eran important∗
- Dormir demasiado o muy pocoDisinterest in appearance or hygiene
- Regalar posesiones, eliminar perfiles de redes sociales, fotos o publicaciones
- Cicatrices, quemaduras, marcas o cortes en el cuerpo que no se pueden explicar o que ocurren con más frecuencia que el azare∗
- Vestir ropa que no es apropiada para el clima o falta de voluntad para participar en eventos/actividades que requieren menos cobertura corporal, por ejemplo, natación, clase de gimnasia∗
- Vendajes frecuentes o vendas de gasa∗
- Evidencia de sangre seca al darle la vuelta a la ropa o en la ropa de cama∗

Señales de advertencia: cambios en el estado de ánimo

- Deprimido o triste; expresiones de vergüenza, vergüenza, pesimismo sobre su futuro∗
- Agitación, irritabilidad, agresión
- Secretismo agudo o aumentado∗
- Felicidad fingida o falsa
- La sensación de alivio o mejora repentina en el estado de ánimo, especialmente con el inicio de la medicación o los cambios en la misma, puede provocar lo siguiente aumento de la concentración y la motivación para llevar a cabo un plan

Los factores de riesgo son características que aumentan la probabilidad de comportamientos suicidas- el riesgo generalmente aumenta a medida que los factores se acumulan. Sin embargo, los factores de riesgo no son necesariamente predictores o causas de suicidio para una persona determinada, sino que se asocian con un mayor riesgo.

Los factores protectores pueden equilibrar, mitigar o reducir la probabilidad de comportamientos suicidas en algunas situaciones hasta cierto punto.Sin embargo, es importante no sobreestimar los efectos de los factores protectores.

Las evaluaciones de riesgo realizadas por un profesional con licencia analizan tanto los factores de riesgo como los factores de protección, así como otras características, para determinar el riesgo general de conductas suicidas.

Factores de riesgo:

- Diagnósticos psiquiátricos o de salud mental
- Médicos: Enfermedad, dolencia, lesión en el cuello/cerebro
- Uso/intoxicación o abstinencia de alcohol o sustancias
- Eventos adversos en la infancia (ACE's)
  - trauma emocional infantil o abuso físico o sexual
- Eventos estresantes de la vida
  - acoso, ciberacoso, pérdida/duelo, bajo rendimiento escolar, conflictos familiares, problemas legales
- Intentos de suicidio previos
- Tener un familiar o amigo que haya intentado suicidarse o se haya suicidado
- Identificarse como LGBTQ+
- Acceso a medios letales

Factores protectores:

- Acceder a tratamiento de salud mental, psiquiátrico o por abuso de sustancias
- Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas, identificando las fortalezas individuales
- Relaciones sólidas con la familia
- Redes de apoyo social y comunitario
- Seguridad con respecto a los medios letaless

Guía para el cuidador: Cómo hablar con su hijo sobre el suicidio y las autolesiones

Pida preguntas directas

- Sea claro acerca de lo que estás preguntando, eso significará usar palabras que normalmente nos hacen sentir incómodos. . "¿Estás pensando en suicidarte?" es diferente a "¿Estás pensando en hacerte daño ?"
- La autolesión y el suicidio suelen tener diferentes intenciones o factores motivadores. Las autolesiones pueden ser un factor de riesgo para el suicidio, por lo que es útil preguntar tanto sobre las autolesiones como sobre la ideación suicida..
- Puede ser una pregunta difícil de pedir, practicar unas cuantas veces en el espejo o con un amigo puede generar maestría y comodidad.
- Los iniciadores de conversación pueden incluir …
  - "Quiero ayudarte, no juzgarte. Por favor, dime qué puedo hacer para ayudar".
  - "Me preocupo por ti y me he dado cuenta de que últimamente no has sido tú mismo. Pareces más deprimido de lo que has estado en un tiempo, y me pregunto cómo estás".
  - "A veces las personas se autolesionan como una forma de manejar sentimientos fuertes y difíciles. Me pregunto si eso se ajusta a tu situación actual".
- "El otro día noté que parecías molesto. Hice una nota de que quería hablar contigo. Estoy realmente preocupado por cómo estás. Así que hablemos".

Escuche a su respuesta

- Después de hacer las preguntas difíciles, haga todo lo posible por mantener la calma y escuchar activamente a su hijo. Deje el teléfono, haga contacto visual, asiente con la cabeza, no interrumpas.
- Agradézcales por compartir sus sentimientos contigo.
- Reflexione sobre lo que estás escuchando repitiendo algo de lo que dijeron. Por ejemplo, "Escuché lo molesto que estás por lo que sucedió en la escuela".
- Evite la tentación de tratar de resolver su problema o animarlo. Esto puede percibirse como invalidante y puede disminuir la posibilidad de que su hijo hable con usted sobre esto en el futuro. Por ejemplo, en lugar de decir "No te importará esto dentro de una semana, ¿por qué no bloqueas a ese amigo y sigues adelante?", podrías decir "Sé que parece que esta decepción durará para siempre, y debe ser abrumador sentirse así. ¿Hay algo que puedo hacer para ayudar?".

Manténgalos a salvo

- Retire cualquier exceso de medicamentos o lleve los medicamentos no utilizados a las estaciones de policía locales en el condado de Carroll. Asegúrese de que los medicamentos necesarios y los medicamentos de venta libre se almacenen de manera que su hijo no tenga acceso a cantidades potencialmente letales.

Para obtener más información sobre el almacenamiento y la eliminación seguros, escanee el código QR a la derecha.

- Asegúrese de que las armas de fuego estén almacenadas de manera segura. Guárdelos descargados y bajo llave separados de la munición. El acceso a las armas de fuego triplica el riesgo de un suicidio consumado. Si sospecha que su hijo conoce el código/llave de la caja fuerte, puede ser el momento de cambiar la combinación. Si alguien en su hogar corre el riesgo de suicidarse, la opción más segura puede ser almacenar temporalmente las armas de fuego fuera de su hogar.

Para obtener más opciones para almacenar sus armas de fuego de manera segura, escanee el código QR a continuación:

marylanders to prevent gun violence

- Revise la habitación, la mochila o la bolsa de gimnasia de su hijo en busca de cualquier medio potencialmente letal (p. ej., medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, cuerdas, armas de fuego) o implementos utilizados para autolesionarse: los implementos suelen ser artículos cotidianos que se han deconstruido (p. ej., navajas de afeitar/aseo personal y sacapuntas para cuchillas, cuchillos de bolsillo y de cocina, vidrios rotos, clips, cortadores de cajas). Las bandas elásticas se pueden usar para aumentar la sangre a un área determinada o causar adormecimiento.
- Tenga una conversación con su hijo sobre por qué está quitando esos artículos (¡para mantenerlos seguros!). Su hijo puede molestarse por la eliminación de los artículos, y es mejor validar sus sentimientos, al mismo tiempo que enfatiza cuánto lo ama y se preocupa por él. Hazles saber que quieres mantenerlos a salvo mientras los ayudas a superar este momento difícil.
- Haga un seguimiento con su hijo después de su conversación inicial: más tarde ese día, al día siguiente, una semana después y más allá.

Conéctalos a los recursos

- Familiarícese con los recursos locales y nacionales para terapia, manejo de casos, grupos de apoyo y crisis. El consejero escolar de su hijo o un navegador del Departamento de Salud local pueden ayudarle a comenzar.
- Si su hijo está dispuesto a probar la terapia, comuníquese con los proveedores de tratamiento locales para solicitar los servicios. Fíjate en qué organizaciones tratan a los jóvenes y cuáles aceptan tu seguro.
- Otra opción es llamar a su compañía de seguros o visitar su sitio web para buscar proveedores dentro de la red cerca de usted. La información de contacto debe estar ubicada en el reverso de su tarjeta de seguro.
- La información adicional sobre los recursos se trata en una sección posterior de este folleto.

Qué esperar al buscar tratamiento

Encontrar un proveedor

- Llame a su compañía de seguros o use su Portal del Paciente en línea para obtener una lista de proveedores en su área. Pueden ayudar a filtrar la búsqueda en función de sus necesidades o del problema que se presente.
- Los terapeutas (Consejeros Profesionales Clínicos Licenciados/LCPC) y los Trabajadores Sociales (Trabajadores Sociales Clínicos Licenciados/LCSW) son las profesiones más comunes que verá proporcionando servicios de terapia.
- Los especialistas en apoyo entre pares y los administradores de casos ayudan a coordinar los apoyos y recursos para necesidades como transporte, alimentos, vivienda, asistencia financiera, empleo y programación de citas médicas.
- Los psiquiatras (M.D.) y las enfermeras practicantes psiquiátricas (CRNP-PMH) se especializan en la prescripción de medicamentos y servicios de administración de medicamentos. También pueden proporcionar algunos servicios terapéuticos
- Los psicólogos (Ph.D) generalmente brindan servicios psicológicos y de pruebas estandarizadas, pero también pueden brindar algunos servicios terapéuticos.

Solicitud de tratamiento

- Cuando se comunique con una agencia para obtener servicios, esté preparado para proporcionar información personal/demográfica y de seguros.
- La mayoría de las agencias requieren una admisión inicial o una evaluación clínica para recopilar la información de antecedentes necesaria. Esto se puede hacer virtualmente o en persona, dependiendo de las políticas de la agencia. Ten tu calendario a mano para que puedas estar al tanto de tu disponibilidad.
- A menudo se requiere la documentación de custodia antes de comenzar el tratamiento. Los padres o tutores que tengan documentación de sus derechos legales a la custodia y/o tutela deben proporcionar una copia de estos documentos al terapeuta o coordinador de admisión para garantizar que se obtenga el consentimiento adecuado y que todas las partes apropiadas participen en las decisiones de tratamiento. Este paso también ayuda a proteger la información de salud personal o PHI.
- A menudo se anima a los miembros de la familia a participar en el tratamiento de alguna manera. Hable con su hijo y su proveedor de tratamiento sobre la frecuencia con la que podrá unirse a las sesiones y qué información se puede compartir cuando no esté presente en las sesiones.
- Es importante encontrar un proveedor quien sea "adecuado" para su hijo/familia. Es posible que desee preguntar si el terapeuta tiene experiencia trabajando con los síntomas y comportamientos que su hijo está experimentando y en qué consiste generalmente su estilo o enfoque terapéutico.
- Piense en los objetivos del tratamiento desde su perspectiva e involucre a su hijo en una conversación sobre lo que podría querer obtener de la experiencia

Confidencialidad

- Los terapeutas están obligados a mantener la confidencialidad, lo que significa que están ética y legalmente obligados a mantener privada su información de salud personal o la de su hijo y no pueden divulgar ninguna de esta información sin su permiso por escrito.
- Las excepciones a la confidencialidad incluyen: detalles de abuso sospechoso (o autoinformado) de un niño o adulto mayor o vulnerable; si usted es un peligro para sí mismo (es decir, suicida) o para otra persona específica (por ejemplo, asalto o asesinato). En estos casos, se puede divulgar información limitada a las agencias apropiadas para garantizar la seguridad de los clientes y otras personas.
- Para compartir información sobre el tratamiento con otros proveedores o agencias, será necesario firmar un formulario de divulgación de información que indique qué información se puede compartir. Por ejemplo, usted tiene la opción de firmar un formulario de autorización para permitir que el terapeuta de su hijo hable con el consejero escolar de su hijo para coordinar recomendaciones para el entorno escolar o para recopilar la información relevante necesaria para hacer un diagnóstico preciso.
- Puede revocar los formularios de autorización cuando determine que ya no son necesarios o apropiados.

Niveles de tratamiento que se pueden recomendar

- Servicios de psicoeducación - por lo general, en forma de una clase o taller a corto plazo para aprender sobre las señales de advertencia, los síntomas, las formas de sobrellevar la situación y el desarrollo de habilidades.
- Tratamiento ambulatorio - por lo general, incluye citas semanales que duran entre 45 y 60 minutos. Las sesiones pueden ser individuales, familiares o grupales. El tratamiento puede variar en duración, pero puede esperar alrededor de tres meses a un año.
- Programa Intensivo para Pacientes Ambulatorios (IOP, por sus siglas en inglés) - Por lo general, implica de 3 a 5 sesiones por semana de más de un tipo de tratamiento: individual, familiar, grupal, administración de medicamentos, análisis de orina, etc. en una agencia de salud mental para pacientes ambulatorios. Este modelo a menudo se asocia con, pero no exclusivamente, los trastornos por uso de sustancias.
- Programa de Hospitalización Parcial (PHP, por sus siglas en inglés) - Requiere que los participantes asistan parte del día en el hospital para recibir tratamiento (terapia, terapia de grupo, monitoreo de medicamentos), y luego regresen a casa por las noches.
- Tratamiento para pacientes hospitalizados (a menudo en un hospital) - El paciente pasa la noche en un centro, generalmente cuando se determina que el paciente no puede permanecer seguro en su entorno familiar o requiere monitoreo con fines de medicación. El paciente "desciende" a una forma menos restrictiva de tratamiento al ser dado de alta, y puede incluir cualquiera de las modalidades antes mencionadas. La inscripción puede durar entre 1 y 14 días.
- Colocación diagnóstica - incluye la misma estructura que el tratamiento para pacientes hospitalizados, pero para problemas más graves o complejos, la inscripción puede durar hasta 90 días.

Recursos: Guía rápida

Conectarse con los recursos después de una intervención en crisis es crucial para la continuidad de la atención y no es un modelo único para todos. La Asociación para un Condado de Carroll más saludable ha publicado un Directorio de Recursos y Servicios de Salud Conductual para el Condado de Carroll. El directorio incluye recursos para diferentes niveles de necesidad, desde situaciones de emergencia y crisis hasta servicios de apoyo según sea necesario.
Escanee el código QR para acceder al Directorio:

The Partnership for a Healthier Carroll County

Recursos: Servicios de Emergencia y Crisis

Los servicios son para jóvenes de 5 a 17 años, ⁕ indica servicios limitados a adolescentes (13+)

Carroll Hospital Center	410.871.6971	200 Memorial Avenue Westminster, MD 21157	Private Insurance Medicaid Medicare	Evaluación Psiquiátrica/de Crisis Hospitalización de pacientes hospitalizados⁕ PHP/IOP⁕
Servicios de Navegación 410.871.7000				
Frederick Health Hospital	240.566.3300 240.566.3900 (PHP/IOP)	400 West 7th Street Frederick, MD 21701	Private Insurance Medicaid Medicare	Evaluación Psiquiátrica/de Crisis
Sheppard Pratt Crisis Walk-In Clinic	410.938.5302	6501 N. Charles St. Baltimore, MD 21204	Private Insurance Medicaid Medicare	Evaluación Psiquiátrica/de Crisis Hospitalización de pacientes hospitalizados PHP/IOP
Virtual y presencial. Lunes - Viernes: 10 am - 9 pm; Sábado: 1 pm - 5 pm. Equipo de navegación de atención disponible.				
Mobile Crisis	410.952.9552	In-Home/Community	No Cost	Respuesta a la crisis y estabilización
Brook Lane	301.733.0330 301.733.0331 x1703 (Intake/Admissions)	13121 Brook Lane Hagerstown, MD 21742	Private Insurance Medicaid Medicare	Evaluación Psiquiátrica/de Crisis Hospitalización de pacientes hospitalizados PHP/IOP
Walk-In Behavioral Health Services	301.662.2255	340 Montevue Lane Frederick, MD 21701	Medicaid Medicare Sliding Scale Fee	Evaluación Psiquiátrica/de Crisis
Frederick Mental Health Association. Disponible en persona/sin cita previa y virtual 24/7				
The Herman & Walter Samuelson Children's Hospital at Sinai	410.601.9000	2401 W Belvedere Ave. Baltimore, MD 21215	Private Insurance Medicaid Medicare Private Pay	Evaluación Psiquiátrica/de Crisis Hospitalización de pacientes hospitalizados PHP/IOP
Adventist HealthCare Behavioral Health	301.251.4500	14901 Broschart Rd. Rockville, MD 20850	Private Insurance Medicaid Medicare	Evaluación Psiquiátrica/de Crisis Hospitalización de pacientes hospitalizados PHP/IOP
Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semanak				
Luminis Health Behavioral Health Urgent Care	301.623.4350	8200 Good Luck Rd. Lanham, MD 20706	Private Insurance Medicaid	PHP
MSA Child & Adolescent Center	443.259.0400	10005 Old Columbia Rd. Columbia, MD 21046	Private Insurance Medicaid Fee-For-Service	PHP/IOP

PHP - Programa de Hospitalización Parcial
IOP - Programa Ambulatorio Intensivo

Recursos: Servicios Comunitarios y Grupos de Apoyo

National Alliance on Mental Helath (NAMI) Carroll County Maryland	800.950.6264 410.857.3650 410.884.8691	www.nami.org www.namiccmd.org www.nami-md.org	Peer-to-Peer, Grupos de Apoyo Familia a Familia, Grupos de Apoyo
988 Suicide & Crisis Lifeline	Text or Call: 988	To Chat or General Information: https://988lifeline.org	Apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana para cualquier angustia relacionada con la salud mental o el uso de sustancias. Las conversaciones son libres y confidenciales. Inglés, español y ASL
The Trevor Project	866.488.7386 Text 678-678	https:thetrevorproject.org	Prevención del suicidio e intervención en crisis para jóvenes LGBTQ+ 24/7 - Hablar, Texto, Chat
American Foundation for Suicide Prevention	Carroll County & Maryland Chapters: 202.770.8973	https://afsp.org	Recursos para las personas afectadas por el suicidio
Potomac Community Services	301.791.3087	Carroll County Location: 417 E. Baltimore St., Suite B Taneytown, MD 21787	Coordinación de Atención de Salud Mental y Administración de Casos Específicos: servicios en el hogar, recursos, apoyo para padres, apoyo escolar, transporte
Maryland Coalition of Families	410.730.8267	Central Office: 8950 State Route 108, Ste. B Columbia, MD 21045	Apoyo familiar entre pares: apoyo emocional, conexión de recursos, navegación de sistemas, apoyo individual, grupos de apoyo, talleres y capacitaciones.
Carroll County Local Care Team	410.386.3615 410.871.0008	200 Memorial Ave. Westminster, MD 21157	Enfoque de múltiples agencias para conectar a las familias con los recursos comunitarios apropiados y los servicios de la agencia, creación de un Plan de Acción Familiar y monitoreo.
Carroll County Health Department Main Service Coordination	410.876.2152 410.876.4449	290 South Center St. Westminster, MD 21157	Coordinación de servicios: vinculación con servicios de salud mental y abuso de sustancias, monitoreo de servicios, consulta de casos, administración de casos limitados
			Lunes - Viernes 8 am - 5 pm

Estadística

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años

En 2022, 49,476 estadounidenses murieron por suicidio

El 75% de los suicidios involucran una o más sustancias - alcohol y/o drogas

Los jóvenes LGBTQ+ tienen más de cuatro veces más probabilidades de intentar suicidarse que sus pares heterosexuales

Las armas de fuego son el método más común de suicidio y el acceso es un factor importante en las tasas de suicidio juvenil

CARROLL COUNTY
YOUTH SERVICE BUREAU, Inc.
59 Kate Wagner Road - Westminster, MD 21157
Phone: 410-848-2500 Fax: 410-876-3016
www.CCYSB.org

Información de contacto

Bobby Jarrett, LCPC
Director del Programa
443.244.8657 rjarrett@ccysb.org

Los planes de seguridad funcionan

Hay esperanza.

1. Escribe 3 señales de alerta que indiquen que una crisis de salud mental puede estar desarrollándose.

_____

_____

_____

2. Escribe 3 estrategias internas que te ayuden a enfrentar y a dejar de pensar en tus problemas.

_____

_____

_____

3. Escribe el nombre de 3 personas o lugares que te proporcionen distracción. (Escribe el nombre de la persona o del lugar y los números de teléfono)

_____ Teléfono _____

_____ Teléfono _____

_____ Teléfono _____

4. ¿A quién le puedes pedir ayuda? (Escribe los nombres y los números de teléfono)

_____ Teléfono _____

_____ Teléfono _____

_____ Teléfono _____

5. Profesionales o agencias que puedes contactar durante una crisis de salud mental:

Médico: _____ Teléfono _____

Centro local de atención de urgencias o emergencias:

Dirección _____ Teléfono _____

Llama o textea al 988 o chatea en 988lineadevida.org

6. Escribe un plan para que tu alrededor (social y físico) sea más seguro (Escribe 2 cosas)

_____

_____

988 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Modificado de Stanley y Brown (2021)

PEP23-08-03-006

La Oficina del Gobernador para la Prevención del Delito, la Juventud y los Servicios para las Víctimas, en nombre del Gabinete de los Niños, financió este proyecto con el número de adjudicación CCIF-2023-0005. Todos los puntos de vista en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial de ninguna agencia estatal o federal.