

El Equipo CARE

Comunidad, Evaluación, Respuesta y Educación

"Cada joven debe darse cuenta lo mucho que importan."

- Kyla, embajadora juvenil del condado de Butte, 17 años

Llamar o enviar un mensaje de texto:
530-783-CARE (2273)

THRIVE: Una iniciativa
de sanación de NVCF

Para que aquellos que están sufriendo
puedan obtener fácilmente el apoyo y
la compasión que necesitan, nuestra
comunidad sanará y PROSPERARÁ.



* Al participar en los servicios del Equipo CARE, los participantes y su
guardián legal dan autorización a divulgar datos demográficos para recibir
fondos. Más información sobre los datos obtenidos, y como retirarse se
encuentran aquí: <https://tinyurl.com/y62p4kka>



El 76% de los jóvenes de la escuela
secundaria local conocen a alguien que
está luchando. (Grupos de enfoque para
jóvenes, Butte Co. 2021)

El condado de Butte tiene los
puntuajes más altos de
Experiencias Adversas en la
Infancia (ACE). En el estado
de California, las
puntuaciones ACE están
correlacionadas
con tasas de
suicidio más altas.



(Informe del Centro para el Bienestar de los Jóvenes, 2013)

El suicidio es la

2

causa principal de muerte
entre los jóvenes de 10 a
24 años.

(Centro para el Control y la Prevención
de Enfermedades, 2019).

***Si usted o un ser querido está experimentando una crisis de emergencia de salud mental, llame al 911**

NO TIENES QUE AFRONTAR ESTE JORNADA SOLO.



Es posible que un adolescente suicida no hable directamente sobre planes o deseos suicidas. **Está bien preguntar:** "¿Estás pensando en suicidarte?" Es un mito que hablar sobre el suicidio con una persona angustiada puede conducir al suicidio.



Qué hacer y qué no hacer en la intervención suicida

DEBE informar a los padres o tutores sobre la crisis suicida del adolescente

Asegúrese de que el seguimiento lo realice la persona adecuada.

DEBE evaluar el riesgo de suicidio.

Si el riesgo parece grave, lleve al joven a la sala de emergencias de un hospital para una evaluación profesional. Si un adolescente es un peligro para sí mismo o para los demás y se niega a recibir ayuda, se le puede poner en espera 5150 y se le puede mantener en el hospital para una observación profesional y segura durante 72 horas.

No use tono sorprendente

NO participe en debates filosóficos sobre los aspectos morales del suicidio.

Puede que no solo pierda el debate, sino también al adolescente suicida.

NO diga que el suicidio sería una vergüenza para la familia del adolescente.

NO espere para acceder a la ayuda.

Si sospecha que un joven está considerando suicidarse, inicie la conversación. Si cree que son un peligro para ellos mismos, llame al 911.

El equipo CARE es un grupo de profesionales comunitarios altamente capacitados, solidarios y compasivos que brindan el apoyo necesario en estas situaciones críticas.

530-783-CARE (2273)

Esta no es una línea de crisis. Si necesita ayuda inmediata para una situación de crisis, llame al 911.

CUÁNDO ACTIVAR:

El equipo CARE responde en tres tipos de situaciones:

Cuando un joven ...

- está experimentando ideas suicidas.
- ha intentado suicidarse.
- se ha quitado la vida por suicidio.

¿QUIÉN PUEDE ACTIVARLO?

¡Alguien! No hay una referencia incorrecta, ni una fuente de activación incorrecta.

- Padres, hermanos, abuelos, cuidadores
- Maestros, administradores, consejeros escolares, entrenadores
- Personal de organizaciones al servicio de la juventud
- Primeros respondedores: Bomberos, Policía/Aplicación de la ley, EMT
- Doctores, enfermeras, urgencias, trabajadores sociales médicos, médicos
- Autorreferencia, amigos, miembros de la comunidad

QUE ESPERAR

El equipo CARE se puede activar llamando o enviando un mensaje de texto a la línea de acceso del equipo (530.783.CARE). Se le pedirá que deje su nombre, información de contacto y el nombre de la persona a la que llama en nombre (incluso si es usted mismo). El equipo CARE se comunicará con usted en un plazo de 24 a 48 horas. Ellos se reunirán con usted para comprender mejor la situación, desarrollar un plan de atención y ayudarlo a navegar por los recursos comunitarios disponibles para brindar apoyo continuo si es necesario.

***Si usted o un ser querido está experimentando una crisis de emergencia de salud mental, llame al 911**

Recuerde, las personas comunican la tristeza de diferentes formas. Es posible que escuchemos o veamos cosas que pueden mostrarnos señales de advertencia. Aquí hay algunas posibles señales de advertencia.

QUÉ BUSCAR

- Publicaciones en redes sociales que insinúan suicidio o autolesión
- Alejarse de los amigos, no responder a los mensajes de texto
- Falta de interés en las cosas que la persona solía disfrutar.
- Falta de esperanza: decir cosas como "nada cambiará jamás", "de todos modos no importa" o "todo el mundo estaría mejor sin mí".
- Empiezan a consumir o aumentan el consumo de drogas o alcohol.
- Hablan de síntomas de depresión o ansiedad.
- No están durmiendo / comiendo

Y, a veces, es posible que no note ninguno de estos signos ... o tal vez simplemente digan que están bien. Así que no dudes en preguntarles cómo les va.

Si hay un joven o un amigo en su vida que necesita apoyo, aquí hay cuatro cosas simples que puede decir para ayudar y que le brindarán un apoyo invaluable.

QUÉ DECIR

- Odio verte sufrir, pero me alegra mucho que estés hablando de cómo te sientes.
- ¿Cuál es la mejor forma en que puedo apoyarte ahora mismo?
- Siento mucho que te esté pasando esto, no estás solo.
- ¿Hay algún adulto en quien confíe lo suficiente para hablar de esto? ¿Podemos contarles juntos?

Evite usar frases como "todo sucede por una razón" o ignorarlo, esperando que las cosas mejoren.



530-783-CARE (2273)

● ● ●
Cuando se preguntó a los jóvenes del condado de Butte: "¿Qué es lo que quieres que los adultos sepan sobre los jóvenes que luchan contra el estrés, la ansiedad, la depresión o los sentimientos de suicidio?" ellos dijeron:

● ● ●
Brindemos un espacio seguro para que compartamos nuestros sentimientos. No intentes arreglarnos. No nos presione. Escuche de verdad, sin juzgar. No nos digas que no deberíamos sentirnos así, o que deberíamos estar agradecidos por lo que tenemos. Sea abierto y comprensivo. Muestre compasión, amor y apoyo.

El
38%
de los de undécimo grado

El
17%
de los de noveno grado

El
30%
de los estudiantes de séptimo grado

(Encuesta de Niños Saludables de California 2019/2020 para el condado de Butte).

*Si usted o un ser querido está experimentando una crisis de emergencia de salud mental, llame al 911.



RECURSOS DE APOYO

Lifeline nacional para la prevención del suicidio: soporte confidencial gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Inglés: 1-800-273-8255

Español: 1-833-628-9454

O llama/envía un mensaje de texto al 988

Línea de texto de crisis

Apoyo en crisis emocionales.

Gratis, 24 horas al día, 7 días a la semana y confidencial

Envíe un mensaje de texto con HELLO al 741741

Línea de crisis de salud conductual del condado de Butte Asistencia y evaluación 24 horas al día, 7 días a la semana

Llame al 800-334-6622 o al 530-891-2810

Línea de Crisis Juvenil de California

Llama o envía un mensaje de texto, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana 800-843-5200

Línea de crisis para adolescentes Llamada nacional gratuita / línea de texto

Llame al 800-852-8336

o envía un mensaje de texto con TEEN al 839863

Prosperar, North Valley Community Foundation

nvcf.org/thrive o

nvcf.org/careteam



CREAR UN PLAN DE SEGURIDAD

Un plan de seguridad es un conjunto de instrucciones escritas que uno puede crear con una persona de confianza (un mejor amigo, un familiar cercano, un entrenador del equipo CARE, un médico o terapeuta) como un plan de contingencia en caso de que comiencen a experimentar activamente pensamientos sobre hacerse daño a sí mismos.

CÓMO Y CUÁNDO CREAR UN PLAN DE SEGURIDAD

- Este plan debe ser elaborado por la persona junto con alguien en quien confíen: un mejor amigo, un familiar cercano, el entrenador del equipo CARE o un médico o terapeuta. Es importante involucrar a aquellos con quienes el individuo o el joven se siente seguro acercarse cuando necesitan ejecutar su plan de seguridad.
- Es mejor crear este plan cuando la persona se sienta bien y piense con claridad, en lugar de esperar hasta que tenga un suicidio activo.
- Escriba el plan de seguridad contra el suicidio en la escritura del propio joven y pídale que lo guarden en un lugar de fácil acceso.

QUÉ INFORMACIÓN INCLUIR

Paso 1: lista de señales de advertencia (cuando la persona está estresada, notan ...)

Paso 2: lista de estrategias de afrontamiento (lo que la persona reconoce como útil)

Paso 3: lista de personas y entornos sociales que proporcionan una distracción saludable

Paso 4: lista de personas en las que la persona confía para pedir ayuda

Paso 5: lista de elementos que crean un entorno seguro para el individuo

Paso 6: firma de la persona o el joven que significa una promesa de mantener una comunicación honesta y abierta con su socio de planificación de seguridad de confianza



AARON RODGERS
NORCAL
FIRE RECOVERY
FUND at NVCF

***Si usted o un ser querido está experimentando una crisis de emergencia de salud mental, llame al 911.**