



# UNA PROMESA PARA EL MAÑANA

UNA UNIDAD CURRICULAR PARA JÓVENES  
ORIENTADA A LA CONCIENTIZACIÓN Y  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO JUVENIL

---

TRABAJANDO PARA DAR A NUESTROS  
JÓVENES UNA PROMESA PARA EL MAÑANA

## GUÍA DEL FACILITADOR



# UNA PROMESA PARA EL MAÑANA: UNA UNIDAD CURRICULAR PARA LA CONCIENTIZACIÓN Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO JUVENIL

## GUÍA DEL FACILITADOR

### INFORMACIÓN DE RECURSOS PARA EL PERSONAL ESCOLAR:

Este formulario se puede utilizar para elaborar una lista de los recursos para que el personal de la escuela responda a las necesidades de salud mental de los estudiantes. El miembro del personal debe llamar a cualquier número local para determinar si los números son correctos y si la agencia brinda servicios para jóvenes.

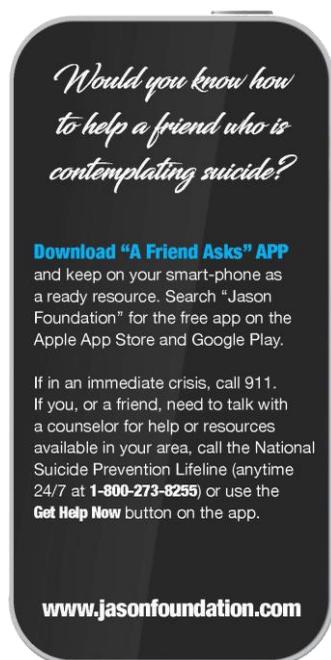
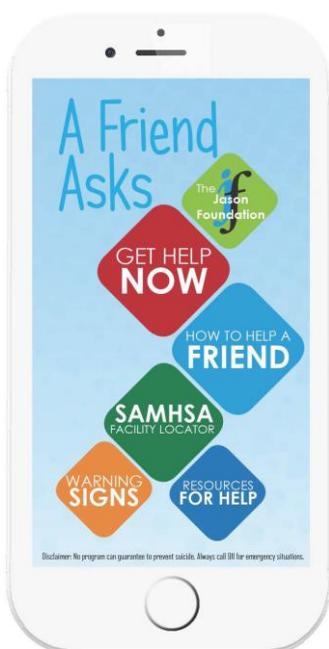
Línea de crisis local: \_\_\_\_\_

Centro de salud mental local: \_\_\_\_\_

Otras agencias locales: \_\_\_\_\_

Recursos nacionales: Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255) o 988  
Nacional de Prevención de Crisis y Suicidio Envíe un SMS con la palabra "JASON" al 741741

La Jason Foundation, Inc. (JFI) es una organización educativa dedicada a la concientización y prevención del suicidio juvenil. La JFI cree que la concientización y la educación son los primeros pasos para la prevención. Los alentamos a ustedes, estudiantes, padres y a todo el personal de la escuela a que descarguen la aplicación para teléfonos inteligentes "A Friend Asks" para ayudar a proporcionar información, herramientas y recursos para ayudar a alguien que lucha con pensamientos suicidas. Accede a la aplicación y a más información sobre la Jason Foundation en: <https://www.jasonfoundation.com>



¡GRACIAS POR INVOLUCRARTE!

## AL FACILITADOR

Has dado un paso importante para ayudar a los jóvenes con los que interactúas. En este paquete, encontrarás un plan de lecciones completo "amigable para el maestro" para presentar un programa de varias sesiones sobre concientización y prevención del suicidio juvenil.

### ANTES DE ENSEÑAR EL MATERIAL:

- **REVISA EL MATERIAL CON ANTICIPACIÓN.** Te pedimos que estudies detenidamente el material para que puedas presentar las lecciones de una manera relajada. Esto debería tomar alrededor de 20 minutos para cada una de las dos lecciones.
- **CONSIDERA NOTIFICAR A LOS PADRES.** Es posible que tu escuela tenga o no una política sobre notificar a los padres cuando se conversen temas fuera del currículo en la escuela. Le recomendamos a las escuelas que informen a los padres que el currículo será enseñado.
- **ENTIENDE QUE HABLAR DE SUICIDIO NO AUMENTA EL RIESGO.** Es posible que tengas las mismas reservas sobre presentar material sobre un tema delicado como el suicidio. Muchas personas creen que hablar de suicidio fomentará los intentos de suicidio. La investigación ha demostrado que esto es falso. De hecho, la realidad es todo lo contrario. Hablar sobre el suicidio brinda la oportunidad de comunicarse. Esto puede llevar a las personas que tienen ideación suicida a buscar la ayuda que necesitan.
- **RECONOCE LA NATURALEZA SENSIBLE DEL TEMA.** Hablar sobre el suicidio tiene el potencial de ser un detonante para algunos estudiantes. Puede ser un tema complejo, especialmente si un estudiante ha tenido un conocido que ha muerto por suicidio, si ha intentado suicidarse o si tiene ideación suicida. Asegúrate de que haya alguien presente en el edificio para brindar orientación en caso de que esto ocurra.

**ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA:** Este currículo NO es un programa de intervención en crisis. NO pretende ser una herramienta para ser utilizada después de un suicidio o intento de suicidio. La Jason Foundation recomienda esperar de 4 a 6 meses después de un suicidio o intento de suicidio conocido antes de implementar un plan de estudios para estudiantes. Durante esos momentos, las emociones pueden ser ultrasensibles, y es un momento para la orientación profesional en lugar de enseñar métodos de prevención. Sugerimos esperar varios meses entre un incidente de suicidio y cualquier presentación de materiales de prevención. Debes consultar con tus orientadores de salud mental locales para determinar el momento apropiado después de un suicidio o intento de suicidio para presentar un programa positivo de prevención de apoyo entre pares para tus estudiantes. En lugar de presentar el programa de prevención a los estudiantes/jóvenes inmediatamente después de un incidente, este puede ser un momento excelente para un programa de desarrollo del personal de la Jason Foundation para los maestros y personal escolar o un seminario de concientización y prevención del suicidio para padres. Al completar el programa de concientización estudiantil, te pedimos que realices la Evaluación del Plan de Estudios y que le pidas a tus estudiantes que realicen la Evaluación del Estudiante y nos entreguen estos formularios. Estas son herramientas esenciales para el análisis y evaluación de nuestro programa.

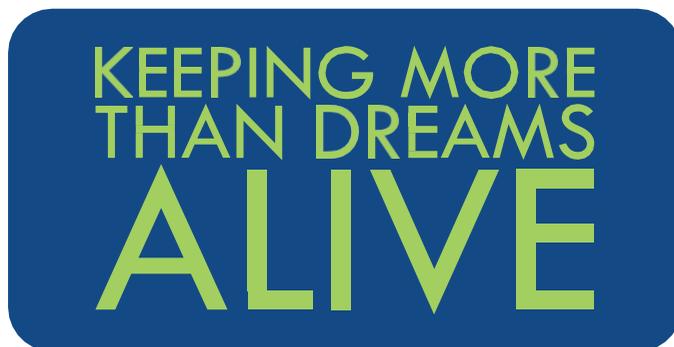
## **IMPORTANTE: DESCARGO DE RESPONSABILIDAD**

La información contenida en esta presentación en video ("Contenido del Video") es creación de The Jason Foundation, Inc. ("JFI").

El Contenido del Vídeo ha sido puesto a disposición únicamente con fines informativos y educativos. La JFI no hace ninguna aseveración ni da garantías con respecto a la precisión, aplicabilidad, idoneidad o integridad del Contenido del Video. La JFI no garantiza el desempeño, la eficacia o la aplicabilidad de los sitios nombrados o vinculados a cualquiera de los contenidos de vídeo.

Aunque la Jason Foundation, Inc. cree que sus programas tienen buen formato y abordan directamente el problema del suicidio juvenil, no existe una única manera de combatir el problema. Al comprender esta variabilidad en el suicidio juvenil, debemos enfatizar que no hay declaraciones implícitas o sugeridas de que este programa pueda garantizar que evitará que ocurran suicidios o intentos de suicidio. Siempre debe buscarse **ayuda profesional** cuando exista la posibilidad de ideación suicida. **Nunca** trates de resolver el problema sin buscar ayuda **profesional** (local, si es posible).

Por la presente, JFI renuncia a toda responsabilidad ante cualquier parte por cualquier daño directo, indirecto, implícito, punitivo, especial, incidental u otros daños consecuentes que surjan directa o indirectamente de cualquier uso del Contenido del Video que se proporciona tal cual, y sin garantías.



### **PARA PONERSE EN CONTACTO CON LA JASON FOUNDATION:**

**Correo:**

The Jason Foundation, Inc.  
18 Volunteer Drive  
Hendersonville, TN 37075

**Teléfono:** 615-264-2323

**Fax:** 615-264-0188

**Email:** [contact@jasonfoundation.com](mailto:contact@jasonfoundation.com)

**Web:** [www.jasonfoundation.com](http://www.jasonfoundation.com)

## INFORMACIÓN SOBRE LA JASON FOUNDATION

### LO QUE SOMOS:

La Jason Foundation, Inc. es una organización sin fines de lucro dedicada a la prevención del suicidio juvenil por medio de programas educativos.

### QUIÉNES SOMOS:

La Jason Foundation, Inc. (JFI) está compuesta por funcionarios corporativos, personal corporativo, junta directiva, socios comerciales y personales, y cientos de voluntarios solidarios. Nuestros numerosos voluntarios incluyen educadores, estudiantes, padres, profesionales de los negocios, médicos, enfermeras, funcionarios gubernamentales, entrenadores, clérigos, celebridades y otros. La JFI utiliza un amplio espectro de voluntarios apasionados para difundir el mensaje positivo de que el suicidio juvenil se puede prevenir.

### POR QUÉ EXISTIMOS:

El suicidio juvenil es la tercera causa principal de muerte para nuestros jóvenes de 10 a 24 años y la tercera causa principal de muerte para nuestros jóvenes en edad universitaria, (CDC WISQARS). Nuestro objetivo es ayudar a los jóvenes a darse cuenta de que el suicidio no es una respuesta a los problemas y decepciones de la vida. Nuestra misión es la prevención del suicidio juvenil a través de la concientización y la educación.

### CUANDO NOS FORMAMOS:

Clark Flatt fundó la Jason Foundation el 1 de octubre de 1997, menos de tres meses después de la trágica muerte de su hijo, Jason C. Flatt. Al darse cuenta de que aproximadamente cien familias o más cada semana pierden a un hijo o hija por suicidio, Clark se comprometió a combatir la "epidemia silenciosa" que llamamos suicidio.

### DÓNDE ESTAMOS:

La oficina corporativa de la Jason Foundation se encuentra en Hendersonville, Tennessee, a las afueras de Nashville. Sin embargo, los programas de la JFI son utilizados en los Estados Unidos y en varios países extranjeros.

### CÓMO PUEDES AYUDAR:

Infórmate sobre la prevención del suicidio juvenil. No tengas miedo de hablar del tema con otras personas. Una persona puede hacer la diferencia.



## TABLA DE CONTENIDO

Estrategias de implementación y sugerencias .....	6
Plan de lecciones de "Una promesa para el mañana"(descripción de las unidades, metas, objetivos y material).....	7
Esquema de las lecciones.....	8
LECCIÓN 1:	
Introducción.....	10
Sección 1 - Hechos y mitos.....	10
Sección 2 - Factores de riesgo y señales de advertencia .....	11
LECCIÓN 2:	
Sección 3 - Representación: señales de advertencia .....	12
Sección 4 - Representación: Reconocer los cambios de comportamiento .....	12
Sección 5 - Representación: Apoyar a un amigo .....	13
Sección 6 - Representación: Apoyar a un amigo, continuación .....	14
Sección 7 - Cómo ayudar a un amigo, creando un plan de acción. ....	15
Sección 8 - Recursos adicionales y formas de ayudar.....	17
ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN OPCIONALES.....	18
HOJAS DE TRABAJO	
Hoja de trabajo #1 - Suicidio juvenil: Lo que ya sabes, evaluación previa.....	20
Hoja de trabajo #2 - Crea un plan de acción .....	21
Hoja de trabajo #3 - Suicidio juvenil: Lo que ya sabes, evaluación posterior .....	22
Evaluación de estudiantes de "Una promesa para el mañana" .....	23
Evaluación del currículo del facilitador de "Una promesa para el mañana" .....	24
RECURSOS Y REFERENCIAS .....	25

## ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN Y SUGERENCIAS

El programa "Una promesa para el mañana" presenta una visión positiva de cómo los estudiantes pueden ayudar a sus amigos que podrían estar deprimidos o tener pensamientos suicidas. La investigación nos indica que cuatro de cada cinco jóvenes que llevaron a cabo un suicidio dieron "señales claras de advertencia" antes del intento. Este plan de estudios tiene como objetivo proporcionar información y estrategias necesarias para ser una influencia que salve vidas.

El programa está diseñado para los grados de 7mo a 12vo y se basa en un formato de dos lecciones para el horario tradicional de la preparatoria con clases de 50 a 60 minutos. Estas se pueden presentar como dos lecciones separadas o consecutivas para adaptar una clase de bloque extendida de 90 minutos o más. Cada lección proporciona un guion para que el facilitador introduzca las secciones y facilite la conversación. Estos están indicados en letra cursiva. Esta es una narración sugerida. Siéntete libre de adaptar la narración con tus propias palabras.

Te recomendamos que leas la unidad completa varias veces antes de presentar las lecciones. Es esencial estar familiarizado y cómodo con el tema para promover el diálogo. Debido a la naturaleza delicada del tema, recomendamos que no se otorguen calificaciones por la participación de los estudiantes en la conversación. En algunas culturas, y para algunos estudiantes, el tema no es uno con que se sientan cómodos conversando en un foro abierto. Algunos estudiantes pueden sentirse tan incómodos al conversar sobre el tema debido a situaciones o puntos de vista personales que no querrán participar. Según sea necesario, se deben cumplir con estas solicitudes y se debe ofrecer un plan de estudio alternativo. También es esencial que el facilitador establezca "reglas básicas" específicas para la conversación, incluyendo el respeto de la privacidad al no usar nombres y respetar a quienes cuenten historias o den opiniones personales.

El ambiente en el aula debe mantenerse ligero. Mantén el flujo de instrucción, los tiempos de conversación bajo control y termina cada sesión de manera optimista. Evita usar tácticas de miedo. No es necesario hablar de métodos comunes de suicidio o describir las secuelas de un suicidio. Asustar a las personas no disuadirá a aquellos que tienen ideación suicida, y puede evitar que los estudiantes compartan sus sentimientos y opiniones abiertamente. Además, no glorifiques el acto de suicidio ni conmemores a alguien que murió por suicidio.

Para reiterar, este programa nunca debe usarse en respuesta a un suicidio reciente o intento de suicidio conocido en tu escuela o grupo. Ahora es el momento de recibir orientación e intervención profesional, no un programa de prevención, si esto ha ocurrido. Si ha habido un incidente de suicidio reciente, debes esperar varios meses antes de presentar este programa. Consulta con los orientadores de salud mental locales para determinar el período de tiempo apropiado a esperar. También es posible que desees consultar con tu personal de orientación antes de presentar este programa.

También se incluyen tarjetas de promesa y tarjetas de la aplicación "A Friend Asks" para usarlas en la lección dos. El uso de estas tarjetas es opcional y puede ofrecerse como una extensión voluntaria de las actividades del aula. Puedes solicitar tarjetas adicionales para toda tu clase llamando a la oficina de la Jason Foundation más cercana, accediendo al sitio web <https://www.jasonfoundation.com>, o por el correo electrónico [contact@jasonfoundation.com](mailto:contact@jasonfoundation.com).

## PLAN DE LECCIONES DE "UNA PROMESA PARA EL MAÑANA"

### DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD:

Esta es una unidad de dos lecciones basada en un horario de clase de 50 minutos o una hora. Alternativamente, puedes usar ambos planes de lecciones consecutivamente para adaptar los bloques de horario.

### META:

Proporcionar a los estudiantes conocimientos, habilidades y estrategias que les permitan ayudar a un amigo (o a ellos mismos) que pudiera estar deprimido o considerando el suicidio.

### OBJETIVOS:

1. Los estudiantes aprenderán estadísticas actuales y mitos comunes sobre el suicidio juvenil.
2. Los estudiantes aprenderán sobre algunas de las principales señales de advertencia de pensamientos suicidas.
3. Los estudiantes serán concientizados sobre las formas de ayudar a un amigo que está deprimido o que pudiera estar considerando suicidarse.
4. Los estudiantes serán concientizados sobre los recursos para ayudar a los amigos deprimidos o suicidas.
5. Los estudiantes crearán un plan de acción para ayudar a un amigo que está contemplando el suicidio.
6. Los estudiantes tendrán la oportunidad de hacer la promesa B1.

### MATERIAL:

Para estas lecciones se necesita un reproductor de DVD y un televisor o una computadora o laptop, un proyector LCD, una pantalla o una pizarra inteligente, y una pizarra de borrado en seco o un rotafolio.

\* Las lecciones se pueden presentar a través de DVD o transmisión en <https://www.jasonfoundation.com>.



# ESQUEMA DE LAS LECCIONES

## LECCIÓN 1

### **INTRODUCCIÓN**

- Introducción dirigida por el facilitador
- Video de Introducción
- Evaluación previa - Hoja de trabajo #1

### **Sección 1 - Hechos y mitos**

- Sección 1 del video
- Discusión

### **Sección 2 - Factores de riesgo y señales de advertencia**

- Sección 2 del video
- Discusión
- Cierre

## LECCIÓN 2

### **Sección 3 - Representación: señales de advertencia**

- Sección 3 del video
- Discusión

### **Sección 4 - Representación: Reconocer los cambios de comportamiento**

- Sección 4 del video
- Discusión

### **Sección 5 - Representación: Apoyar a un amigo**

- Sección 5 del video
- Discusión

### **Sección 6 - Representación: Apoyar a un amigo, continuación**

- Sección 6 del video
- Discusión

### **SECCIÓN 7 - Cómo ayudar a un amigo, creando un plan de acción**

- Distribuye las tarjetas de la promesa B1 y las tarjetas de la aplicación "A Friend Asks"
- Sección 7 del video
- Desarrollo del plan de acción - Hoja de trabajo #2
- Compartir el plan de acción

### **Sección 8 - Recursos adicionales y formas de ayudar**

- Sección 8 del video
- Evaluación posterior - Hoja de trabajo #3 o evaluación del estudiante
- Cierre

## EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE

Antes de comenzar y para fines de evaluación de los estudiantes, haz que los estudiantes realicen una evaluación previa. Al finalizar el plan de estudios, haz que los estudiantes realicen una evaluación posterior. El cuándo distribuirlas está incluido en los planes de las lecciones. Las hojas de trabajo para este propósito se encuentran en la parte posterior de esta guía.

### EVALUACIÓN PREVIA

"Suicidio juvenil: Lo que ya sabes, evaluación previa" se puede utilizar para determinar el conocimiento previo.

### OPCIONES DE EVALUACIÓN POSTERIOR

1. "La evaluación del estudiante de Una promesa para el mañana" se puede utilizar para evaluar el conocimiento y la comprensión de los estudiantes. También se puede usar para una nota, si es necesario.
2. "Suicidio juvenil: Lo que ya sabes, evaluación posterior" se puede utilizar para evaluar el incremento del conocimiento (la evaluación posterior incluye las mismas preguntas que la evaluación previa).



# LECCIÓN 1

## **Dile al grupo:**

*A veces debemos estudiar algunos temas desafiantes para prepararnos para ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros amigos para los desafíos de la vida. Hoy vamos a comenzar a ver uno de esos temas. Hoy, aprenderemos habilidades y estrategias que les permitirán ayudar a un amigo que pudiera estar deprimido o que está considerando suicidarse.*

*Recuerdan que la naturaleza sensible del tema puede despertar emociones o pensamientos inesperados. Por favor, tengan en cuenta que, si esto sucede, hay adultos en este lugar que siempre están aquí para ayudarlos a resolver cualquier cosa que pueda surgir. Por favor, avisen si necesitan hablar con alguien.*

**(Nombra al orientador escolar y a otros profesionales en el edificio preparados para ayudar, en caso de que un estudiante reaccione).**

## **Comienza la presentación en DVD ahora - Introducción**

La sección de introducción se detendrá automáticamente al final de esa sección.

## **Después de la Introducción, di:**

*Antes de comenzar a aprender a ayudar a nuestros amigos, vamos a descubrir lo que ya sabemos.*

**Distribuye "Suicidio juvenil: Lo que ya sabes, evaluación previa". Haz que los estudiantes hagan un círculo alrededor de sus respuestas sin discusión previa. Recoja la evaluación previa.**

## **SECCIÓN 1 - Hechos y mitos**

**Cuando hayan terminado, reproduce la Sección 1 y deja que se reproduzca hasta el final.**

**Después de la Sección 1**, discute acerca de lo siguiente y coloca las respuestas en un rotafolio o pizarra:

- ¿Qué información nueva aprendieron sobre el suicidio juvenil?
- Sabiendo que, sin pruebas, muchas muertes son reportadas como accidentes, ¿están de acuerdo con los expertos que creen que hay más suicidios de los que son reportados?
- ¿De qué manera creen que alguien podría hablar sobre sus pensamientos o sentimientos de que está pensando en suicidarse? (Podrían decir algo como: "¡Estaría mejor muerto!" o "no tendrás que preocuparte por mí mucho más". A veces dirán: "Me voy a suicidar".).
- ¿Cómo creen que hablar sobre los sentimientos y las causas de esos sentimientos puede ayudar a una persona en problemas? (Identificar el problema, descubrir soluciones, darse cuenta de que no está solo, etc.).
- ¿Cuáles son algunas de las formas en que piensan que podrían ayudar a un amigo que crean que pudiera estar pensando en suicidarse?

Dile al grupo: Pasemos a aprender a reconocer si un amigo pudiera estar teniendo pensamientos suicidas o necesita ayuda.

## **SECCIÓN 2 - Factores de riesgo y señales de advertencia**

**Reproduce la Sección 2 y deja que se reproduzca hasta el final.**

**Después de la Sección 2**, discute acerca de lo siguiente y coloca las respuestas en un rotafolio o pizarra:

Hagamos una lista de palabras que describan cómo se sienten en esos días pésimos. (Posibles respuestas: solitario, aburrido, cansado, incomprendido, frustrado, etc.).

- ¿Creen que todos se sienten deprimidos a veces?
- ¿Actuaron de manera diferente de lo habitual cuando se sintieron tristes o deprimidos?
- ¿En qué se diferenciaban?
- ¿Alguien notó el cambio en el comportamiento?
- ¿Le dijeron a alguien cómo se sentían?
- ¿Con quién estaban dispuestos a hablar sobre sus sentimientos?
- ¿Con quién no estaban dispuestos a hablar sobre sus sentimientos?
- ¿Cómo sabrán si su amigo está teniendo un mal día o si hay algo más? (respuestas generales o ejemplos de amenazas de suicidio, intentos de suicidio previos, cambios repentinos en el comportamiento, signos de depresión, arreglos finales).
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que un amigo podría decir para indicar que está teniendo pensamientos suicidas?
- ¿Por qué creen que un amigo podría llevar a cabo un intento de suicidio? (la razón más común es ver si alguien nota que están sufriendo).
- ¿Cuáles son algunos de los cambios repentinos en el comportamiento a tener en cuenta?
- La depresión puede presentarse de muchas maneras. ¿Cuáles son algunas de las formas en que una persona deprimida puede sentirse o actuar?
- *¿Cuáles son algunos ejemplos de arreglos finales?*

**Dile al grupo:**

*En la siguiente lección, crearemos un plan de acción para ayudar a un amigo que pudiera estar contemplando el suicidio. Por ahora, ¿quiénes creen que son algunos adultos de confianza a los que podrían acudir en busca de ayuda?*

## **CIERRE**

**Dile al grupo:**

*Hoy hemos conversado sobre hechos, mitos y señales de preocupación sobre el suicidio. Esta concienciación es el primer paso para ayudar a un amigo que pudiera estar teniendo dificultades. Tenemos la oportunidad de marcar la diferencia y, en la próxima lección, aprenderemos formas más específicas de ayudar, qué decir y qué no decir, a dónde acudir para conseguir ayuda y otras formas en las que podemos hacer la diferencia.*

## LECCIÓN 2

Esta lección mostrará representaciones a los estudiantes, las dan una mirada más cercana y personal a lo que un estudiante con ideación suicida pudiera estar pasando. Reproducirás una representación en cada sección y luego harás que los estudiantes participen con preguntas de discusión. Las preguntas están incluidas, con ejemplos de posibles respuestas entre paréntesis. Esta no es una lista exhaustiva de las posibles respuestas, pero le dará ideas sobre qué buscar en la discusión.

### Dile al grupo:

*En esta lección, veremos escenarios que representan algunas de las señales de advertencia que hemos aprendido. Luego aprenderemos tácticas específicas que podemos usar para ayudar a un amigo. Al final de esta lección, crearemos un plan de acción para ayudar a un amigo.*

### SECCIÓN 3 - Representación: señales de advertencia

#### Dile al grupo:

*En las siguientes cuatro secciones, verán videos de jóvenes que luchan con pensamientos suicidas y sus amigos que intentan ayudarlos. En este primer video, busquen las señales de advertencia tempranas.*

**Reproduce la Sección 3 y deja que se reproduzca hasta el final.**

**Después de la Sección 3**, discute acerca de lo siguiente y coloca las respuestas en un rotafolio o pizarra:

*¿Cómo creen que se sentía Mark según su diálogo? (abrumado, atrapado, desesperado, deprimido, incomprendido, sintiendo que nada en su vida importa).*

*¿Qué cosas notaron sobre Mark y Jan que pudieran ser señales de advertencia? (Mark: falta de interés por cualquier cosa en su vida, calificaciones decayendo. Kathy: alejarse de los amigos, ira/irritabilidad, cambios en la personalidad).*

### SECCIÓN 4 - Representación: Reconocer los cambios de comportamiento

#### Dile al grupo:

*Esta sección destaca los cambios en el comportamiento de Jan y Mark. En este clip, presten atención a las interacciones entre Jan y su madre y Mark y su padre.*

**Reproduce la Sección 4 y deja que se reproduzca hasta el final.**

**Después de la Sección 4**, discute acerca de lo siguiente y coloca las respuestas en un rotafolio o pizarra:

*¿Cómo reaccionaron los padres de Mark y Jan al cambio en su comportamiento? (Enojo, acusaciones, enfoque en el comportamiento externo, exigencia de cambio).*

*¿Creen que sus padres estaban en sintonía con lo que estaba pasando en la vida de sus hijos adolescentes? (No).*

*(De no ser así) ¿Qué les hace pensar que no lo estaban? (Nunca les preguntaron cómo se sentían ni trataron de llegar al fondo de sus cambios de comportamiento).*

*¿Cuál hubiera sido una forma positiva para que cada padre lidiara con los cambios en su hijo adolescente? (Hacer preguntas, tratar de averiguar POR QUÉ ha habido cambios en lugar de exigir un cambio, preguntar cómo se siente, reaccionar con calidez en lugar de enojo, expresar interés, preocupación y amor).*

## **SECCIÓN 5 - Representación: Apoyar a un amigo**

### **Dile al grupo:**

*Esta sección enfoca la atención sobre las señales de advertencia adicionales y el apoyo a un amigo. Presten atención a estas señales de advertencia y a cómo Cathy trató de ayudar a Jan.*

**Reproduce la Sección 5 y deja que se reproduzca hasta el final.**

**Después de la Sección 5**, discute acerca de lo siguiente y coloca las respuestas en un rotafolio o pizarra:

*¿Qué otras cosas hicieron o dijeron Jan y Mark que podrían ser posibles señales de advertencia?*

*(Mark: alejarse, aislarse, no presentarse en el centro comercial, regalar su laptop, faltar a la práctica de la banda, trató de regalar su guitarra, "No tienes que matarme por eso. Puedo ocuparme de eso yo mismo", "ya nada importa. No importa si estoy aquí o no", ya no me importa". Jan: agradeció a Cathy por ser una buena amiga, le hizo una lista de reproducción, faltó a clase, no fue al juego).*

*¿Qué creen que hizo que Jan y Cathy fueran tan buenas amigas? (Tenían actividades en común, hablaban, pasaban el rato, se escuchaban).*

*¿Cathy se dio cuenta de que su amiga estaba en problemas? En caso afirmativo, ¿cómo lo supo? (Sí, se dio cuenta. Cathy lo sabía porque Jan estaba actuando de manera diferente a lo habitual; Jan le dijo a Cathy que estaba molesta, pero le pidió que no se lo contara a nadie).*

*¿Qué hizo Cathy cuando se dio cuenta de que Jan estaba actuando y hablando de manera extraña y diferente? ¿Cómo se sienten acerca de lo que hizo Cathy? (Cathy habló con Jan. La animó a hablar con alguien, pero no se lo dijo a un adulto).*

## SECCIÓN 6 - Representación: Apoyar a un amigo, continuación

### Dile al grupo:

*En este video, observen las formas en que Tom trató de ayudar a Mark y lo que marcó la diferencia en los resultados de Mark y Jan.*

**Reproduce la Sección 6 y deja que se reproduzca hasta el final.**

**Después de la Sección 6**, discute acerca de lo siguiente y coloca las respuestas en un rotafolio o pizarra:

*¿Qué creen que hizo que Mark y Tom fueran tan buenos amigos? (Tom le preguntó a Mark qué estaba pasando y lo hizo abrirse).*

*¿Tom se dio cuenta de que su amigo estaba en problemas? En caso afirmativo, ¿cómo lo supo? (Sí. Le preguntó. Notó las señales: regalar cosas, no presentarse a las actividades planificadas, alejarse, faltar la práctica de la banda, no presentarse donde dijo que lo haría, aislamiento, etc.).*

*¿Qué hizo Tom cuando se dio cuenta de que Mark estaba actuando y hablando de manera extraña y diferente? ¿Cómo se sienten acerca de lo que hizo Tom? (Tom habló con el Entrenador Parks para que hablara con Mark).*

*¿Cómo manejó el entrenador Parks la información que Tom obviamente había compartido con él? ¿Crees que la manera*

*en la que manejó la situación era apropiada? (El entrenador Parks se acercó a Mark para hablar con él sobre sus problemas).*

*¿Qué marcó la diferencia en los resultados de Mark y Jan? (El amigo de Mark le dijo a un adulto, Jan no le dijo a un adulto).*



## **SECCIÓN 7 - Cómo ayudar a un amigo, creando un plan de acción**

**Antes de que comience la sección 7, distribuye las tarjetas de la promesa B1 y las tarjetas de la aplicación "A Friend Asks"**

**Dile al grupo:**

*Estas tarjetas serán utilizadas durante esta sección y son suyas para que las guarden.*

**Reproduce la Sección 7 y deja que se**

**reproduzca hasta el final. Después de la**

**Sección 7, dígame al grupo:**

*Las tarjetas de la promesa B1 son suyas para que las firmen y lleven consigo como una promesa de estar allí para sus amigos si los ven sufriendo. Ustedes podrían ser la persona que puede ayudar a prevenir la muerte innecesaria de un amigo. A veces hacemos todo lo que podemos, y todavía no es de ayuda, ¡pero debemos INTENTARLO!*

*Esta tarjeta de promesa es una invitación a participar en el Programa B1 de la Jason Foundation. "Alguien que conoces puede que necesite un amigo, B1 (sé uno)". Sería muy bueno para ustedes prometer que siempre estarán aquí el uno para el otro sin importar lo que depare el futuro.*

**Muestra la tarjeta y lee desde el anverso y el reverso:**

**ANVERSO:**

*Aprende cómo puedes ser uno para un amigo.*

**DENTRO:**

*Alguien que conoces puede que necesite un amigo...B1 (sé uno).*

*Al ser parte del Proyecto B1, puedes ayudar a eliminar parte del "silencio" de la "epidemia silenciosa" del suicidio juvenil. Ayuda a tus amigos que pudieran tener dificultades aprendiendo sobre el problema y elaborando un plan para ayudar.*

*Se consciente: Se consciente y comprende el problema del suicidio juvenil.*

*Se capaz de identificar: se capaz de identificar las señales de preocupación en un amigo que podría estar sufriendo. Busca estas señales de advertencia en tus amigos.*

*Está preparado para reaccionar: está preparado con un plan en caso de que tus amigos muestren señales de advertencia de suicidio.*

**REVERSO:**

*Prometo hacer todo lo posible para Ser Consciente, Ser Capaz y Estar Preparado cuando un amigo necesite mi ayuda. Prometo ser uno (B1).*



## Someone you know may need a friend...



By being part of the B1 Project, you can help take some of the "silence" away from the "Silent Epidemic" of youth suicide. Help your friends who may be struggling by learning about the problem and making a plan to help.



**BE AWARE**

Be aware and understand the problem of youth suicide.



**BE ABLE TO IDENTIFY**

Be able to identify signs of concern in a friend who may be hurting. Look for these warning signs in your friends.



**BE PREPARED TO REACT**

Be prepared with a plan in place in the event that your friend displays warning signs of suicide.

[b1.jasonfoundation.com](http://b1.jasonfoundation.com)

**Ahora distribuye un papel del cuaderno o la Hoja de Trabajo del "Plan de Acción". Dile al grupo:**

*Con base en lo que aprendimos hoy, escriban un "plan de acción" que usarían si un amigo estuviera pensando en suicidarse y necesitara su ayuda. ¿Qué dirían? ¿A dónde acudirían en busca de ayuda? ¿Cómo manejarían su relación con su amigo?*

**Después de que los estudiantes realicen su plan de acción, pregúntales si a alguien le gustaría compartir su plan con la clase.**

## SECCIÓN 8 - Recursos adicionales y formas de ayudar

**Reproduce la Sección 8.**

**Después de la Sección 8,** Distribuye el formulario de evaluación estudiantil "Suicidio juvenil: Lo que ya sabes, evaluación posterior" o "Una promesa para el mañana". Recoge las evaluaciones al final de la presentación.

**Para terminar la unidad, dile al grupo:**

*A través de Una promesa para el mañana, hemos aprendido hechos sobre el suicidio, mitos, señales de preocupación y cómo ayudar a un amigo. Espero que esto haya sido útil para que ustedes aprendieran a reconocer y responder a un amigo que pudiera estar contemplando el suicidio. Por favor, hablen con el orientador de la escuela o conmigo si tienen alguna otra pregunta sobre esta unidad.*



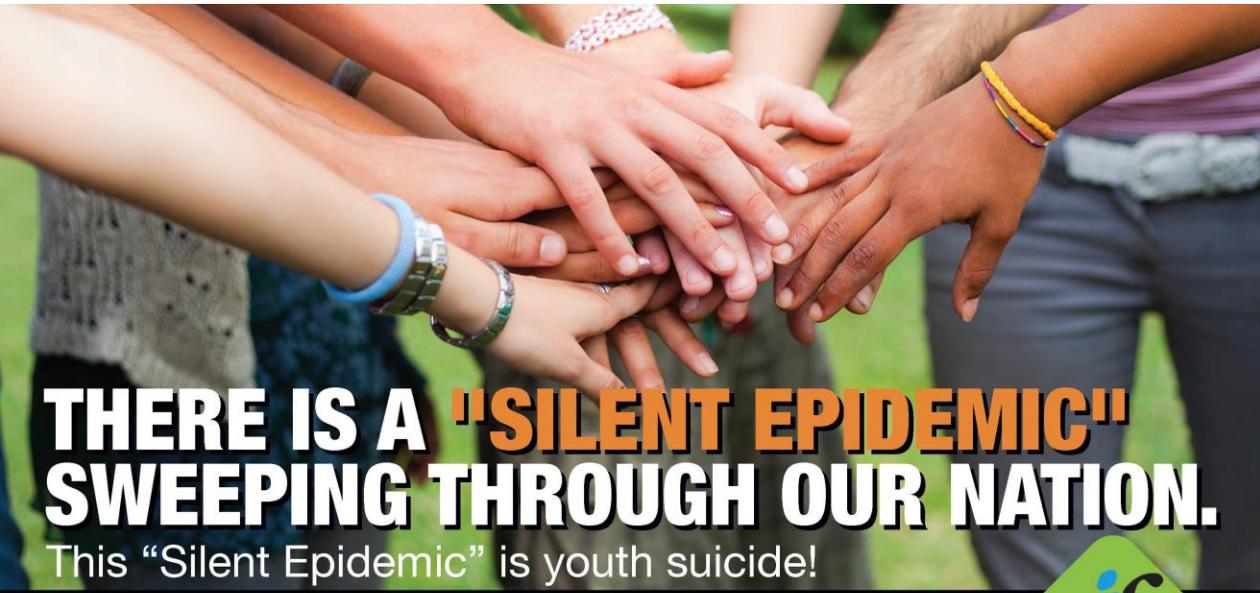
## FIN DE LA LECCIÓN 2

Después de la presentación, realiza la Evaluación de la unidad del currículo del facilitador y envía todas las evaluaciones por correo a The Jason Foundation 18 Volunteer Drive, Hendersonville, TN 37075, o escanea y envía un correo electrónico a: [contact@jasonfoundation.com](mailto:contact@jasonfoundation.com)

## ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN OPCIONALES

1. Implementar un proyecto B1 en toda la escuela: utiliza la información y los recursos en <https://b1.jasonfoundation.com> y recibe los materiales B1 de la Jason Foundation llamando al 615-264-2323.
2. Diseñar una Semana de Prevención del Suicidio en toda la escuela. Crear carteles y otras presentaciones visuales para compartir en toda la escuela.
3. Escribir un diálogo entre dos amigos, uno que está triste, deprimido y contemplando el suicidio y el amigo en el que este joven ha confiado y al que ha acudido en busca de ayuda.
4. Investigar los avances médicos en el tratamiento de la depresión y la ideación suicida. (Se pueden encontrar enlaces útiles en el sitio web de la Jason Foundation en <https://www.jasonfoundation.com>).
5. Únete y da a conocer la campaña de redes sociales #iwontbesilent. Más información en <https://iwontbesilent.jasonfoundation.com> y comunícate con la Jason Foundation para obtener materiales llamando al 615-264-2323.
6. Descarga la aplicación gratuita para teléfonos inteligentes "A Friend Asks" en <https://www.jasonfoundation.com>.





# THERE IS A "SILENT EPIDEMIC" SWEEPING THROUGH OUR NATION.

This "Silent Epidemic" is youth suicide!

Make a Difference and **DOWNLOAD** the APP "A Friend Asks"



## FACTS:

- A friend, especially an informed friend, can help make a difference for someone who may be struggling with thoughts of suicide.
- Suicide is a leading cause of PREVENTABLE death.
- Suicide is the SECOND leading cause of death for middle and high school age youth (ages 12-18).
- Suicide is the SECOND leading cause of death for college age youth (18-22).
- Suicide is the SECOND leading cause of death for youth ages 10-24.
- Nationally, over ONE out of SIX young people "seriously considered suicide" in the past TWELVE months.



## "A Friend Asks" APP

A free smart-phone app to help provide the information, tools, and resources to help a friend (or yourself) who may be struggling with thoughts of suicide.

## Download "A Friend Asks" APP

and keep on your smart-phone as a ready resource. Search "Jason Foundation" for the free app on the Apple App Store and Google Play.

If you are in an immediate crisis, call 911. Call the **National Suicide Prevention Lifeline** (anytime 24/7 at 1-800-273-8255) or use the **Get Help Now** button on the app if you, or a friend, need to talk with a counselor for help or resources available in your area. The Crisis Text Line is a free 24/7 text line where trained crisis counselors support individuals in crisis. Text "JASON" to 741741 to reach the Crisis Text Line.

[www.jasonfoundation.com](http://www.jasonfoundation.com)

# Suicidio juvenil: Lo que ya sabes

## Evaluación Previa

**Encierra en un círculo la respuesta correcta:**

1. ¿El suicidio es la \_\_\_\_\_ causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años?  
A. Primera                      B. Segunda                      C. Tercera
2. ¿Se estima que más de \_\_\_\_\_ jóvenes de entre 18 y 24 años mueren por suicidio cada año en los Estados Unidos?  
A. 200                      B. 100,000                      C. 6,500
3. **Perdemos a un joven por suicidio aproximadamente cada 90 minutos.**  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
4. **¿Cuál de estas cosas puedes hacer para ayudar a un amigo que está en riesgo de suicidio?**  
A. Prometer mantener la confidencialidad de sus sentimientos. Hablar con él/ella de sus momentos difíciles. Decirle qué hacer para que se sienta mejor. Decirle que estos sentimientos pasarán y que no se preocupe por ellos.  
B. Ser consciente y comprender que el suicidio es un problema. Ser capaz de identificar un amigo que podría estar sufriendo. Estar preparado para actuar en caso de que uno de tus amigos indique que está pensando en hacerse daño.  
C. Hacerle saber que estos sentimientos no son permanentes. Hacerle saber que es solo una fase que pasará. Decirle que la mayoría de los adultos no entienden este tipo de pensamientos.
5. **Hablar con una persona sobre los sentimientos suicidas hará que intente suicidarse.**  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
6. Las personas que están contemplando el suicidio casi siempre se lo dicen a alguien de antemano.  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
7. **Regalar posesiones preciadas junto con cambios en el comportamiento nunca debe considerarse una señal de advertencia de sentimientos suicidas.**  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
8. La mayoría de los jóvenes nunca intentan suicidarse o sufren de pensamientos suicidas.  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
9. **El suicidio nunca se puede prevenir.**  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
10. **Si un amigo me dice que está pensando en suicidarse, debo decírselo a un adulto responsable, incluso si mi amigo se enoja conmigo.**  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé

## Hoja de trabajo del plan de acción

### Una promesa para el mañana

#### Maneras en que puedo ser un amigo:

¿Cuáles son algunas de las formas en que puedes ser un buen amigo de alguien que está sufriendo?

---

---

---

¿Qué le dirías a un amigo que te preocupa? Escribe algunas afirmaciones que podrías decir o preguntas que podrías hacer.

---

---

---

#### Lugares en los que puedo pedir ayuda:

Nombra tantos recursos como puedas a los que recurrirías si necesitaras ayuda para un amigo en problemas. Pueden ser personas de confianza, organizaciones, aplicaciones, servicios de crisis (llamadas o mensajes de texto), etc.

---

---

---

#### Cómo puedo manejar escenarios difíciles:

¿Qué harías si un amigo expresa su deseo de hacerse daño, pero te pide que lo mantengas en secreto?

---

---

---

¿Qué harías si hablas con un adulto sobre un amigo suicida y el adulto no te toma en serio ni hace un seguimiento con tu amigo?

---

---

---

¿Qué harías si sospechas que un amigo tiene pensamientos suicidas, pero no te lo dice?

---

---

---

# Suicidio juvenil: Lo que ya sabes

## Evaluación posterior

**Encierra en un círculo la respuesta correcta:**

1. ¿El suicidio es la \_\_\_\_\_ causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años?  
A. Primera                      B. Segunda                      C. Tercera
2. ¿Se estima que más de \_\_\_\_\_ jóvenes de entre 18 y 24 años mueren por suicidio cada año en los Estados Unidos?  
A. 200                      B. 100,000                      C. 6,500
3. **Perdemos a un joven por suicidio aproximadamente cada 90 minutos.**  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
4. **¿Cuál de estas cosas puedes hacer para ayudar a un amigo que está en riesgo de suicidio?**  
A. Prometer mantener la confidencialidad de sus sentimientos. Hablar con él/ella de sus momentos difíciles. Decirle qué hacer para que se sienta mejor. Decirle que estos sentimientos pasarán y que no se preocupe por ellos.  
B. Ser consciente y comprender que el suicidio es un problema. Ser capaz de identificar un amigo que podría estar sufriendo. Estar preparado para actuar en caso de que uno de tus amigos indique que está pensando en hacerse daño.  
C. Hacerle saber que estos sentimientos no son permanentes. Hacerle saber que es solo una fase que pasará. Decirle que la mayoría de los adultos no entienden este tipo de pensamientos.
5. **Hablar con una persona sobre los sentimientos suicidas hará que intente suicidarse.**  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
6. Las personas que están contemplando el suicidio casi siempre se lo dicen a alguien de antemano.  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
7. **Regalar posesiones preciadas junto con cambios en el comportamiento nunca debe considerarse una señal de advertencia de sentimientos suicidas.**  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
8. La mayoría de los jóvenes nunca intentan suicidarse o sufren de pensamientos suicidas.  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
9. **El suicidio nunca se puede prevenir.**  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé
10. **Si un amigo me dice que está pensando en suicidarse, debo decírselo a un adulto responsable, incluso si mi amigo se enoja conmigo.**  
A. Verdadero                      B. Falso                      C. No lo sé

# Evaluación de estudiantes de Una promesa para el mañana

## Información del estudiante

Por favor, llena este formulario lo mejor que puedas. NO es una prueba. No incluyas tu nombre, pero te pedimos que incluyas tu escuela/organización. La información que proporcionas será utilizada para ayudar a la Jason Foundation en cuanto a realizar modificaciones o revisiones de nuestros programas.

Escuela u  
Organización: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

Tema: \_\_\_\_\_

## Preguntas

- 1. Nombra tantas señales de advertencia de pensamientos suicidas como puedas.**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
- 2. ¿Cuáles son las tres B del Proyecto B1?**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- 3. ¿Qué le dirías a un amigo que te dijera "promete no contarle a nadie" sobre sus pensamientos suicidas?**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4. Nombra dos recursos (personas o lugares) a los que recurrirías si necesitaras ayuda para un amigo en problemas.**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_

## Comentarios

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Evaluación del currículo del facilitador de Una promesa para el mañana

## Información del facilitador

Nombre: \_\_\_\_\_ Escuela: \_\_\_\_\_  
Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_  
Grado: \_\_\_\_\_  
Cantidad de estudiantes: \_\_\_\_\_  
Fecha impartida: \_\_\_\_\_

## Preguntas

Tómate unos minutos para evaluar el currículo de Una promesa para el mañana. Utilizaremos tu opinión para actualizar y revisar nuestro programa para atender mejor a los estudiantes. Envía la evaluación por correo a The Jason Foundation, Inc., 18 Volunteer Drive, Hendersonville, TN 37075. Alternativamente, envía un fax al 615-264-0188 o escanea y envía un correo electrónico a info@jasonfoundation.com.

1. ¿El currículo era relevante para las necesidades de tus estudiantes? Sí   o   No
2. ¿Las instrucciones para el facilitador fueron claras y fáciles de seguir? Sí   o   No
3. ¿Todos los materiales necesarios para presentar este programa fueron incluidos en el currículo?

Si no, ¿qué materiales adicionales se necesitan? \_\_\_\_\_

4. ¿Recomendarías este currículo a otros educadores? Sí   o   No
5. ¿Qué parte del programa te gustó más?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿Qué parte del programa te gustó menos?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. ¿Cómo podríamos mejorar nuestro programa para satisfacer mejor las necesidades de tus estudiantes?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## RECURSOS Y REFERENCIAS

### Lista de carteles

Los siguientes carteles están incluidos con el plan de estudios en el Disco 2 y se pueden descargar. Estos se pueden imprimir para su uso en su escuela.

Se incluyen los siguientes carteles:

- Proyecto B1
- App A Friend Asks (Un amigo pregunta)
- Líneas telefónicas y de texto de Prevención de Crisis y Suicidio

### Equipo de apoyo en crisis

Los orientadores escolares (administradores), los líderes de la iglesia y los líderes juveniles pueden sentirse inseguros de las acciones que deben o no tomarse en el mundo actual de eventos devastadores que a veces ocurren en nuestras escuelas, iglesias u organizaciones juveniles. Estos eventos trágicos pueden variar desde suicidios o intentos de suicidio hasta lesiones relacionadas con automóviles, muerte y violencia escolar. Si bien las escuelas más grandes, los distritos escolares e incluso las iglesias grandes pueden tener recursos adecuados, hemos descubierto que muchas veces las personas a cargo de manejar estos eventos se sienten solas y carecen de un buen "grupo de referencia" para recibir asesoramiento cuando intentan mitigar el impacto de estas tragedias en las comunidades circundantes.

Es por eso que la Jason Foundation ha colaborado con Acadia Healthcare para proporcionar un Equipo de Apoyo en Crisis (CST). No debe confundirse con tratamiento clínico u orientación directa, el CST proporcionará asistencia telefónica a través de profesionales clínicos que escucharán y compartirán ideas al manejar dichos eventos de la mejor manera clínicamente. Este servicio no es orientación de crisis para individuos, sino más bien orientación para administradores o líderes que responden a grupos que enfrentan eventos adversos.

El CST es un servicio comunitario gratuito ofrecido por la Jason Foundation y Acadia Healthcare. La conexión con un orientador clínico generalmente ocurre dentro de las 24 horas posteriores al contacto con el Equipo; sin embargo, los fines de semana o feriados pueden retrasar la respuesta al primer día hábil posterior al feriado o fin de semana.

Para acceder al Equipo de apoyo en crisis, visite <https://www.jasonfoundation.com/cst/>.



## OTROS PROGRAMAS DE LA JASON FOUNDATION

(Todos los programas de la Jason Foundation, Inc. están disponibles sin costo para las escuelas y organizaciones.)

### **Seminario para la comunidad de padres**

Esta presentación está diseñada para mejorar la conciencia de los padres y la comunidad sobre el suicidio juvenil. El programa proporciona información sobre las señales de preocupación exclusivas de la relación entre padres e hijos y brinda recursos e información útiles sobre cómo ayudar a un hijo o hija en riesgo. Esta presentación está disponible en DVD o puede ser presentada por un representante de la Jason Foundation.

### **Módulos de capacitación para el desarrollo del personal**

La Jason Foundation, Inc. ofrece programas para educadores, personal de seguridad pública, profesionales de la salud y otras personas que trabajan en estrechamente con los jóvenes. Estos programas de capacitación brindan estadísticas sorprendentes con respecto al suicidio juvenil, identifican varias señales de preocupación o señales de advertencia de una posible ideación suicida y exploran recursos para ayudar a los jóvenes deprimidos o suicidas. También se incluyen factores de riesgo o comportamientos que podrían identificarse en la relación alumno/maestro. Estos módulos de capacitación están disponibles en dos formatos: una presentación grupal dirigida por un facilitador o una unidad de autoaprendizaje en formato DVD o en línea en <https://www.jasonfoundation.com>.

### **Programa de recursos para padres**

El Programa de recursos para padres (PRP) es un programa creado por The Jason Foundation, Inc. (JFI) para educar mejor a los padres, maestros, trabajadores involucrados con jóvenes y otros adultos de la comunidad sobre las alarmantes estadísticas de suicidio juvenil, las señales de preocupación y los factores de riesgo. El PRP proporciona información valiosa y puede ayudar a los padres, maestros y otras personas con preguntas o inquietudes sobre los jóvenes y el suicidio. El PRP se encuentra en el sitio web de la JFI: <http://www.jasonfoundation.com/prp/>. El enlace a este programa se puede colocar en el sitio web de una escuela o agencia para facilitar el acceso.

### **Capacitación para entrenadores y personal deportivo**

Los entrenadores están en una posición única para tener un impacto duradero en los jóvenes con los que se encuentran a diario. Esta capacitación profundiza en el problema del suicidio entre los estudiantes-deportistas, las presiones únicas que enfrentan y presenta información de varios expertos en el tema. Acceda a la capacitación en: <https://www.jasonfoundation.com/get-involved/educator-youth-worker-coach/coaches-training/>.

### **Programa de asistencia para entrenadores**

El C.A.P (por sus siglas en inglés) está aquí para proporcionar la educación y la ayuda que los entrenadores y el personal deportivo podría necesitar para reconocer los signos y síntomas del suicidio. También se proporciona información para ayudar a guiar y apoyar a los deportistas en las situaciones estresantes de la vida. Para obtener más información sobre el Programa de asistencia para entrenadores, visita: <https://www.coachesassistanceprogram.com/>.

## **Capacitación de personal de emergencia**

El personal de emergencia está en una posición única para tener un impacto duradero en la comunidad. El suicidio se ubica actualmente como la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años. Más miembros del personal de emergencia pierden la vida por suicidio que en el cumplimiento del deber. Los oficiales de policía, los bomberos y los trabajadores de EMS tienen más probabilidades de sufrir TEPT que el público en general. La Jason Foundation se enorgullece de ofrecer nuestro Módulo de capacitación para personal de emergencia: Abordar el suicidio con jóvenes en la comunidad y dentro de la profesión. Esta capacitación tiene como objetivo proporcionar al personal de emergencia el conocimiento, las habilidades y los recursos para reconocer mejor las señales de preocupación y los factores de riesgo elevado de ideación suicida en los jóvenes dentro de su comunidad y entre sus compañeros de trabajo y colegas trabajadores de emergencias. Acceda a la capacitación de personal de emergencia en: <https://www.jasonfoundation.com/get-involved/first-responders/>.

## **Proyecto B1**

El Proyecto B1 comenzó como un esfuerzo de colaboración entre la Jason Foundation y Rascal Flatts. El propósito del Proyecto B1 es brindar a los jóvenes la información y los recursos para "Ser Conscientes, Ser Capaces y Estar Preparados" para sus amigos que pudieran estar luchando con pensamientos suicidas. Con el tema "Alguien que conoces puede que necesite un amigo, B1 (sé uno)", el programa alienta a los jóvenes a escuchar a sus amigos y estar preparados para actuar si es necesario. Para obtener más información sobre el proyecto B1, visita <https://b1.jasonfoundation.com>.

## **App A Friend Asks (Un amigo pregunta)**

Una aplicación gratuita para teléfonos inteligentes que ayuda a proporcionar la información, las herramientas y los recursos para ayudar a un amigo (o a ti mismo) que pudiera estar luchando con pensamientos suicidas. Descarga la aplicación en <https://www.jasonfoundation.com/get-involved/student/a-friend-asks-app/>.

## **La Ley Jason Flatt**

Aprobada en más del 40% de los estados, la Ley Jason Flatt es la ley de prevención del suicidio más completa del país, y exige que los educadores tengan capacitación en concientización y prevención del suicidio juvenil. Visita nuestro sitio web para obtener la lista completa de los estados participantes. Educar a los maestros para que reconozcan las señales de preocupación y los factores de riesgo elevados es un paso importante para salvar las vidas de los jóvenes. La Ley Jason Flatt funciona dentro de los requisitos actuales de educación continua de un estado al exigir capacitación en prevención del suicidio juvenil. Aunque la Ley Jason Flatt no exige que los maestros usen programas específicos, muchos estados y distritos escolares usan los módulos de desarrollo del personal de la JFI para cumplir con el requisito. Consulta con tu distrito escolar local si tienes preguntas sobre los requisitos para los programas de desarrollo del personal. Más información en <https://www.jasonfoundation.com/about-us/jason-flatt-act/>.

## **Más información sobre The Jason Foundation, Inc. / Pedir materiales**

Visita nuestro sitio web, <https://www.jasonfoundation.com>, para obtener información más detallada y para pedir materiales. Nuestro sitio web está diseñado para educar al público sobre la concientización y la prevención del suicidio juvenil al proporcionar información y recursos. Se incluye información pertinente para estudiantes, educadores y padres, junto con enlaces a recursos adicionales. También puede contactarnos por correo electrónico a la dirección [contact@jasonfoundation.com](mailto:contact@jasonfoundation.com).

## ENLACES DE RECURSOS ADICIONALES

Sugerimos verificar las direcciones antes de distribuirlas a los estudiantes, maestros y padres. Los sitios vinculados no están bajo el control de la Jason Foundation. La Jason Foundation, Inc. no es responsable del contenido de estos sitios. La JFI provee los sitios solo para su conveniencia, y la inclusión de estos vínculos no implica la aprobación del sitio por parte de la Jason Foundation.

### **The Jason Foundation**

<https://www.jasonfoundation.com>

### **American Association of Suicidology (Asociación Americana de Suicidología)**

Listado de centros de crisis locales por estado, recursos, estadísticas. <https://www.suicidology.org>

### **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**

Datos y estadísticas (algunas por estado) e información sobre el suicidio en "Índice de la A a la Z". Haga clic en Sistema de Vigilancia de Conductas de Riesgo para el Suicidio o la Juventud (YRBSS, por sus siglas en inglés).

<https://www.cdc.gov>



## REFERENCIAS

Los datos estadísticos fueron obtenidos principalmente de las siguientes fuentes:

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**

<https://www.cdc.gov>

**American Association of Suicidology (Asociación Americana de Suicidología)**

<https://www.suicidology.org>

**American Foundation for Suicide Prevention**

<https://www.afsp.org>

**American Psychiatric Association**

<https://www.psychiatry.org>

**Mental Health America**

<https://www.mhanational.org>

**Academy of Child & Adolescent Psychiatry**

<https://www.aacap.org>

**National Center for Injury Prevention & Control**

<https://www.cdc.gov/injury>

**Children's Safety Network**

<https://www.childrenssafetynetwork.org>

# ¡GRACIAS POR SER PARTE DE LA SOLUCIÓN!



## LA HISTORIA DE LA JASON FOUNDATION

El origen de la Jason Foundation se remonta a la vida de un joven, Jason Flatt. Jason era animado, atlético y brillante, con dieciséis años de edad, emocionado por haber obtenido recientemente su licencia de conducir. Era un buen estudiante y esperaba con ansias la próxima temporada de fútbol. Sin embargo, toda esta emoción y expectación terminó el 16 de julio de 1997, el día en que Jason se quitó la vida. Solo hizo falta un momento de una decisión temeraria e irracional para arrebatar un hijo, un hermano y un amigo de aquellos que lo amaban. La vida de la familia y los amigos de Jason nunca volvería a ser la misma.

Después de la conmoción inicial de la muerte de Jason, su familia se dio cuenta de que se había ido; sin embargo, todavía había preguntas sin respuesta. ¿Por qué Jason? ¿Qué le hizo quitarse la vida? Tratando de encontrar una razón por la cual este trágico evento no fue previsto ni entendido claramente, comenzamos a buscar respuestas en el problema del suicidio juvenil. Después de descubrir las abrumadoras estadísticas sobre la prevalencia del suicidio juvenil, surgió la aterradora comprensión de que cualquier adolescente podría estar en riesgo de pensamientos o acciones suicidas. Había una clara necesidad de más información y más recursos para ayudar a lidiar con el suicidio juvenil, incluida la falta de organizaciones dedicadas a enfrentar esta "epidemia silenciosa". La familia y los amigos de Jason resolvieron que el silencio sobre la epidemia del suicidio juvenil ya no continuaría, y, por lo tanto, la Jason Foundation, Inc. nació.

Tan solo tres meses después de la muerte de Jason, con los enormes esfuerzos de muchos, la Jason Foundation, Inc. comenzó su trabajo como organización oficial en octubre de 1997. La misión de la organización era asumir un papel de liderazgo en la concientización, educación y prevención del suicidio juvenil. Uno de los primeros esfuerzos para lograr esta misión fue desarrollar seminarios educativos dirigidos a padres, jóvenes y organizaciones específicas que trabajan con jóvenes. Estos seminarios educativos fueron diseñados para proporcionar información y estadísticas sobre el problema del suicidio juvenil. Además, estos programas empoderan a las personas enseñándoles formas de lidiar con alguien que podría tener tendencias suicidas. El seminario para jóvenes se convirtió en el programa educativo "Una promesa para el mañana" para llegar al gran público objetivo de adultos jóvenes de manera eficaz y eficiente. Este programa educativo autónomo ha sido desarrollado para funcionar dentro de un currículo escolar u otros entornos organizacionales que desean romper el silencio sobre el suicidio juvenil. Ahora sirve como un plan de enseñanza completo con lecciones coordinadas por multimedia y situaciones de la vida real para educar a los estudiantes sobre el problema del suicidio juvenil y cómo romper el silencio puede salvar una vida, incluso la suya.

El programa "Una promesa para el mañana", así como todos los demás programas y actividades de la Jason Foundation, Inc., están dedicado a la memoria de mi hermano, Jason Flatt, y a todos los jóvenes que han perdido sus mañanas por esta Epidemia Silenciosa del suicidio juvenil.

John A. Flatt, M.D.  
Vicepresidente Corporativo Senior

