



Jason C. Flatt

20 de marzo de 1981 – 16 de julio de 1997

La Historia de **The Jason Foundation, Inc.**

The Jason Foundation tiene sus orígenes en la vida de un joven, Jason Flatt. Jason era un joven de dieciséis años con mucha vida, atlético y brillante, quien estaba muy entusiasmado porque acababa de recibir su licencia de manejo. El era un buen estudiante y esperaba con anticipación la nueva temporada de fútbol. Sin embargo, todo este entusiasmo y anticipación terminaron el 16 de julio de 1997, el día en que Jason se quitó la vida. Sólo tomó un momento en una decisión irracional y apresurada para llevarse a un hijo, un hermano y un amigo de aquéllos que lo querían. Las vidas de los amigos y la familia de Jason nunca volverían a ser lo mismo.

Después de la conmoción inicial por la muerte de Jason, su familia finalmente aceptó que se había ido, sin embargo, todavía había preguntas sin respuesta. ¿Por qué Jason? ¿Qué lo impulsó a quitarse la vida? Al tratar de encontrar la razón por la que este trágico suceso no se anticipó o se comprendía con claridad, empezamos a estudiar el problema del suicidio juvenil para encontrar una respuesta. Después estadísticas abrumadoras sobre la preponderancia del suicidio juvenil, salió a flote el hecho terrible de que cualquier joven podría estar en riesgo de pensamientos o acciones suicidas. Había una clara necesidad de mayor información y más recursos para enfrentar el suicidio juvenil, incluyendo la falta de organizaciones dedicadas a confrontar esta “Epidemia Silenciosa”. La familia y los amigos de Jason hicieron la resolución de que el silencio acerca de la epidemia del suicidio juvenil no continuaría, y en esta forma nació The Jason Foundation, Inc.

Sólo tres meses después de la muerte de Jason y con enormes esfuerzos de mucha gente, The Jason Foundation, Inc. Empezó su trabajo organizativo oficial en octubre de 1997. La misión de la organización fue tomar un lugar de liderazgo en la concientización, educación y prevención del suicidio juvenil. Una de las primeras labores para llevar a cabo esta misión fue preparar seminarios educativos dirigidos a los padres, a la juventud y a organizaciones específicas que trabajan con jóvenes. Estos seminarios educativos se diseñaron para proporcionar información y estadísticas acerca del problema del suicidio juvenil. Además, estos programas capacitan a individuos al enseñarles formas de tratar a alguien que podría ser suicida. Para entrar en contacto con el gran grupo jóvenes objeto de nuestra misión con más eficacia y eficiencia, el seminario juvenil evolucionó en el programa educativo “Una Promesa para el Mañana”. Este programa educativo independiente se preparó para usarlo en el plan de estudio escolar o en otro tipo de organización que desee romper el silencio sobre el suicidio juvenil. El programa sirve ahora como un plan de enseñanza completo con lecciones coordinadas con multimedia y situaciones de la vida real para educar a los estudiantes acerca del problema del suicidio juvenil y cómo romper el silencio para salvar una vida, aun la suya propia.

El programa “Una Promesa para el Mañana, así como todos los programas y actividades de The Jason Foundation, Inc., están dedicados a la memoria de mi hermano, Jason Flatt, y a la de todos los jóvenes que han perdido sus mañanas debido a esta Epidemia Silenciosa del suicidio juvenil.

John A. Flatt, M.D.

Vicepresidente Corporativo

The Jason Foundation, Inc.



“Una Promesa para el Mañana”



**Una unidad de Plan de Estudio para el conocimiento y la
prevención del Suicidio Juvenil**

Manual del Maestro

Información de Recursos para el Maestro

Este formulario se puede usar para hacer una lista de información que puede ser un recurso para los maestros para responder a las necesidades de los estudiantes en el área de salud emocional. El maestro debe llamar cualquier número local para determinar si este número es correcto y si la agencia proporciona servicios

Su Línea de Crisis Local _____

Su Centro de Salud Mental Local _____

Otras Agencias Locales _____

Recursos Nacionales – 1-800-273-TALK, 1-800-SUICIDE

La Fundación Jason, Inc., (JFI) es una organización educativa dedicada a la sensibilización y prevención del suicidio juvenil. JFI considera que el nivel de sensibilización y educación son los primeros pasos para la prevención. Le alentamos a que los estudiantes, los padres y todos los profesores y trabajadores de la juventud para descargar “A Friend Asks” aplicación del teléfono inteligente para ayudar a proveer la información, herramientas y recursos para ayudar a alguien que pueda estar luchando con ideas de suicidio. www.jasonfoundation.com

“A Friend Asks” aplicación del teléfono inteligente

(La aplicación del teléfono inteligente está disponible únicamente en inglés)



APPLE



ANDROID

Revised June 2014
Full/CD Kit/Online

PARA CONTACTAR A
THE JASON
FOUNDATION:

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

Teléfono: 615-264-2323
1-888-881-2323

Fax: 615-264-0188

Correo:
contact@jasonfoundation.com

www.jasonfoundation.com

Gracias por su Participación

Al Instructor del Programa:

Usted ha dado un paso importante para ayudar a la juventud con la que interactuamos. En este paquete, usted encontrará un plan de lecciones “maestro amigo” para un programa de múltiples sesiones sobre la concientización y la prevención del suicidio juvenil. Le pedimos que estudie el material con detenimiento para que pueda presentar las lecciones tranquilamente.

UNA NOTA IMPORTANTE – Este programa NO está diseñado para ser usado después de un suicidio o de un intento de suicidio. Durante esos momentos, las emociones son muy sensibles, y ese es el momento de asesoramiento profesional en lugar de métodos de enseñanza para la prevención del suicidio. Sugerimos tomar varios meses entre un incidente suicida y la presentación de cualquier material para su prevención. Debe

verificar con sus consejeros de salud mental locales para determinar el tiempo apropiado entre un suicidio o intento de suicidio y la presentación de un programa de prevención para los estudiantes basado en el apoyo positivo de los compañeros. En lugar de presentar un programa de prevención a los estudiantes/jóvenes después de un incidente, éste sería un buen momento para presentar a los maestros y personal de la escuela un programa elaborado por el personal de The Jason Foundation. También sería un buen momento para presentar un seminario de prevención y concientización para los padres de familia.

Después de completar el programa de concientización del estudiante, le pedimos que complete la forma de evaluación del maestro y que les pida a sus estudiantes que completen la forma de evaluación adjunta, para que después nos envíe todos estos documentos. Estas formas son una herramienta importante para la valoración y evaluación de nuestro programa.



Información sobre The Jason Foundation

Qué Somos

The Jason Foundation, Inc. es una organización no lucrativa dedicada a la prevención del suicidio juvenil por medio de programas educación.

Quiénes Somos

The Jason Foundation, Inc. (JFI) incluye a oficiales corporativos, personal corporativo, consejo administrativo, socios personales y comerciales, y cientos de dedicados voluntarios. Estos voluntarios incluyen a educadores, estudiantes, padres de familia, profesionales en negocios, médicos, enfermeras, oficiales de gobierno, entrenadores deportivos, miembros del clero, celebridades y otros. De hecho, JFI utiliza un espectro muy amplio de apasionados voluntarios que divulgan el positivo mensaje de que el suicidio juvenil se puede prevenir.

Por Qué Existimos

El suicidio juvenil es la segunda causa principal de muerte de los jóvenes entre los 10 y 24 años, y es la segunda causa de muerte de estudiantes universitarios. Nuestra meta es ayudar a que los jóvenes se den cuenta el suicidio no es la solución a los problemas y desengaños de la vida. Nuestra misión es prevenir, por medio de la concientización y educación, el suicidio juvenil.

Cuándo Se Formó The Jason Foundation

Clark Flatt fundó The Jason Foundation el primero 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 pierden a un hijo o hija por semana, Clark hizo la promesa de luchar contra la “Epidemia Silenciosa” que llamamos suicidio.

Dónde Estamos

Las oficinas corporativas de The Jason Foundation se encuentran en Hendersonville, Tennessee, muy cerca de Nashville. Sin embargo, los programas de JFI se usan en todo Estados Unidos y varios países extranjeros.

Cómo Puede Ayudar

Infórmese sobre la prevención del suicidio juvenil. No tenga miedo de discutir con otros este tema. Una persona **puede** hacer una diferencia.

El conocimiento es poder . . .

El conocimiento es prevención.

Para mayor información

Por favor visite nuestro sitio web:

www.jasonfoundation.com

Tabla de Contenido

Estrategias de Ejecución y Sugerencias	4-5
Plan de la Lección “Una Promesa para el Mañana”	6
Structura de las Lección para Planes de Tres y Cinco Días	7

Plan para Cinco Días:

Lección A – Día 1	8-12
Lección B – Día 2	13
Lección C – Día 3	14-15
Lección D – Día 4	16
Lección E – Día 5	17-21

Plan para Tres Días:

Lección A – Día 1	8-12
(actividad de extensión para tarea)	
Lección C – Día 2	13
(actividad de extensión de la Lección B)	
Combine las Lecciones D y E	16-21

- Hoja de Trabajo de la Actividad 1 – Suicidio Juvenil – ¿Qué saben sobre el tema?
- Hoja de Trabajo de la Actividad 2 – Preguntas de Discusión – Mark y Jan
- Hoja de Trabajo de la Actividad 3 – Preguntas de Discusión – Maestro(a) / Entrenador(a) y Padres
- Hoja de Trabajo de la Actividad 4 – Preguntas de Discusión – Tomarcus y Cathy
- “Una Promesa para el Mañana” – Evaluación del Plan de Estudio del Profesor
- “Una Promesa para el Mañana” – Forma de Evaluación del Estudiante
- Forma de Preevaluación del Estudiante
- Forma de Post-evaluación del Estudiante

Importante: Limitación de Responsabilidad

Aunque The Jason Foundation, Inc. considera que sus programas están bien estructurados y abordan directamente el problema del suicidio juvenil, no hay una forma única de combatir el problema. Comprendiendo esta variabilidad en el suicidio juvenil, debemos resaltar que no hay declaraciones implícitas o sugeridas en otra forma de que este programa pueda garantizar que evitará que ocurran suicidios o intentos de suicidio. Se debe buscar **AYUDA PROFESIONAL SIEMPRE** que exista alguna posibilidad de creación de ideas suicidas. **NUNCA** trate de resolver el problema sin obtener ayuda **PROFESIONAL** (local si es posible).

Sugerencias y Estrategias de Ejecución

El programa “Una Promesa para el Mañana” presenta una actitud positiva de cómo los estudiantes pueden ayudar a sus amigos que pueden estar deprimidos o tener pensamientos suicidas. Investigación nos dice que cuatro de cada cinco suicidios consumados dio señales de advertencia “clara” ante el intento. El propósito de este plan de estudio es proporcionar información y estrategias que se necesitan para poder influir en salvar una vida.

El programa está diseñado para estudiantes en grado escolar de 7 a 12 y se basa en una estructura para las clases tradicionales de *high school* de 50 a 60 minutos. Se proporciona una alternativa de tres días para los horarios en bloque o estructuras de Día A Día B con sesiones de clase de 60 a 90 minutos. El plan de estudio está diseñado para enseñarse como una unidad de estudio integrada. Ninguna de las lecciones o sus componentes están diseñados para usarse por separado. Por ejemplo, el video “Opciones” (*Choices*) es parte de este plan de estudio. El DVD presenta las historias de dos jóvenes que se enfrentan con la formación de ideas suicidas, y la interacción que tienen con sus familias y amigos. “Choices” está diseñado como un punto de partida para discusión después que se haya introducido a los estudiantes al tema y que hayan tenido la oportunidad para participar en la discusión de clase. “Opciones” (*Choices*) no es una presentación aislada y no debe usarse en esta forma o con una discusión de clase general.

Sugerimos que lea la unidad entera varias veces antes de presentar las lecciones. Es importante estar familiarizado y sentirse a gusto con el tema para animar la discusión. Debido a la sensible naturaleza del tema, recomendamos que no se den calificaciones a los estudiantes por su participación en las discusiones. La gente de ciertas culturas y algunos estudiantes no se sienten cómodos discutiendo este tema en un foro abierto. Para

algunos estudiantes, discutir este tema puede ser tan incómodo debido a situaciones personales o puntos de vista que no van a aceptar tomar parte en la discusión. Sus deseos se deben respetar, y se les debe ofrecer otro plan de estudio como sea necesario. Es también importante que el maestro(a) establezca reglas básicas

para la discusión que incluyan el no usar nombres para respetar la privacidad de otros, y ser respetuoso con aquéllos que proporcionen opiniones o historias personales.

El ambiente en el salón de clase no debe ser sombrío. Mantenga el flujo del aprendizaje, el tiempo de discusión bajo control, y termina cada sesión con una nota positiva. Evite el uso de tácticas que asusten a los estudiantes. No es necesario hablar de métodos comunes de suicidio o describir la situación después de un suicidio. El asustar a la gente no va a disuadir a los que están desarrollando ideas suicidas, y puede evitar que los estudiantes compartan sus sentimientos y opiniones abiertamente. Además, no glorifique al suicidio ni conmemore a alguien que se haya suicidado.

Esta unidad de estudio nunca debe ser usada como respuesta a un suicidio reciente o un intento de suicidio conocido en su grupo o escuela. Si un incidente de este tipo se ha presentado, es el momento de obtener una intervención y asistencia sociopsicológica profesionales, pero no de un programa de prevención. Si ha habido un intento de suicidio reciente, usted debe esperar varios meses antes de presentar este programa. Verifique esto con consejeros de salud mental para determinar el lapso de tiempo apropiado que debe esperar. Usted también puede consultar con su personal de consejería antes de presentar este programa.

Se incluye una presentación de PowerPoint con el plan de estudio, la cual se correlaciona con las diferentes partes del plan de las lecciones y sirve como una ayuda visual para fomentar la discusión. También se incluyen 60

“Tarjetas de Promesa” para usarse en la última lección. El uso de estas tarjetas es opcional y se pueden ofrecer como una extensión voluntaria de las actividades en el salón de clase. Puede pedir tarjetas adicionales para toda su clase llamando a la oficina de The Jason Foundation más cercana, o enviando un correo al www.jasonfoundation.com o al contact@jasonfoundation.com.

Le sugerimos que lea la unidad entera varias veces antes de presentar las lecciones.



Una Promesa para el Mañana – Plan de la Lección

Descripción de la Unidad:

Esta es una unidad de cinco lecciones basada en un horario de clase de 50 minutos o una hora. Hay un plan alternativo para una presentación de tres lecciones para los horarios en bloque de estructuras de Día A Día B.

Meta:

Proporcionar a los estudiantes el conocimiento, la habilidad y las estrategias que les permitirán ayudar a un amigo/a (o a ellos mismos) que puede estar deprimido/a o considerando el suicidio.

Objetivos:

1. Los estudiantes obtendrán el conocimiento relacionado con las estadísticas actuales y los mitos comunes relativos al suicidio.
2. Los estudiantes obtendrán el conocimiento relacionado con los signos principales de alerta asociados con pensamientos suicidas.
3. Los estudiantes aprenderán formas de ayudar a un amigo/a que está deprimido/a o está considerando el suicidio.
4. Los estudiantes conocerán los recursos disponibles para ayudar a amigos deprimidos o suicidas.
5. Opcional – Los estudiantes pueden comprometerse a ayudar a sus amigos por medio del programa información/promesa, “Una Promesa para el Mañana”.
6. Opcional – Haga la promesa B1 (*be one – se uno* en inglés)

Materiales:

Lección A: Para esta lección se necesita un computadora o computadora portátil, proyector, pantalla y pizarrón o tabla grande de papel. La presentación en PowerPoint “Una Promesa para el Mañana” se incluye en esta lección (y las lecciones C y E).

Lección B: Para esta lección se necesita televisión, lector de DVD (o computadora y proyector), el DVD “Opciones” (Choices), y hojas de trabajo para grupos en colaboración.
<http://jasonfoundation.com/choices-video>

Lección C: Para esta lección se necesita una computadora o computadora portátil, proyector, pantalla y pizarrón o tabla grande de papel. La presentación en PowerPoint “Una Promesa para el Mañana” se incluye en esta lección (y las lecciones A y E).

Lección D: Para esta lección se necesita televisión, lector de DVD (o computadora y proyector) y el DVD “Opciones” (Choices).
<http://jasonfoundation.com/choices-video>

Lección E: Para esta lección se necesita una computadora o computadora portátil, proyector, pantalla y pizarrón o tabla grande de papel. La presentación en PowerPoint “Una Promesa para el Mañana” se incluye en esta lección (y las lecciones A y C).

ESTRUCTURA DE LAS LECCIONES

Plan de Cinco Días

Lección A – Día 1

- Introducción al problema del suicidio juvenil
- Actividad – Hoja de Trabajo #1
- Discusión
- Tarea

Lección B – Día 2

- Introducción
- Presentación de DVD – “Opciones” (Choices)
- Actividades con Hojas de Trabajo #2, #3, #4 – Grupos en cooperación
- Proceso de información de todo el grupo
- Tarea

Lección C – Día 3

- Introducción
- Actividad – Lista de ideas de la discusión
- Presentación y discusión de las señales de alerta

Lección D – Día 4

- Revisión de la información presentada anteriormente
- Ver “Opciones” (Choices) para identificar las señales de alerta que se presentan
- Comparta los resultados obtenidos en un proceso de todo el grupo

Lección E – Día 5

- Revisión general de la información (preguntas o preocupaciones)
- Introducir el Rascal Flatts B1 Programa
- Discusión sobre los recursos locales para ayudar a un amigo en problemas (referirse a la tarea del Día 1)
- Tarea
- Evaluación del Programa

Plan de Tres Días

Lección A – Día 1

(la misma que se presenta en el plan de cinco días)

- Introducción al problema del suicidio juvenil
- Actividad – Hoja de trabajo #1
- Discusión
- Tarea

Lección B – Día 2

(combinación de las Lecciones B y C del plan de cinco días)

- Actividad – Lista de ideas de la discusión
- Presentación y discusión de las señales de alerta
- Ver “Opciones” (Choices) para identificar las señales de alerta que se presentan
- Tarea de la Lección B del plan de cinco días

Lección C – Día 3 (Lección E del plan de cinco días)

- Discusión de las señales de alerta evidentes en “Opciones” (Choices)
- Introducir el Rascal Flatts B1 Programa
- Discusión sobre los recursos locales para ayudar a un amigo en problemas (referirse a la tarea del Día 1)

Evaluación de los Estudiantes:

Antes de comenzar las lecciones y para la evaluación de los estudiantes, por favor pida a los estudiantes que completen una prueba de preevaluación. Después de terminar las lecciones, por favor pida a los estudiantes que completen una prueba de post-evaluación. Las formas para esto están al final de este manual.

Opciones de la Preevaluación:

1. La Hoja de Trabajo de la Actividad #1, “Suicidio Juvenil, ¿Qué Es Lo Que Ya Saben”, puede usarse como una preevaluación informal para determinar el conocimiento previo y determinar la dirección y profundidad de la instrucción.
2. Hay una forma de preevaluación de opción múltiple, “Conocimiento y Prevención del Suicidio Juvenil”, que se puede usar para determinar el conocimiento previo. (Esta misma prueba se puede dar después de la instrucción de la unidad para evaluar el incremento de conocimiento.)

Opciones de Post-Evaluación:

1. La Forma de Evaluación del Estudiantes “Una Promesa para el Mañana” se puede usar para evaluar el conocimiento y la comprensión del estudiante. También se puede usar para una calificación si es necesario.
2. La forma de post-evaluación, “Conocimiento y Prevención del Suicidio Juvenil”, se puede usar para evaluar el incremento de conocimiento. (La forma de post-evaluación incluye las mismas preguntas que la forma de preevaluación.)

Lección A – Día 1

(Para los planes de 5 y 3 días)

Esta lección introduce el problema del suicidio juvenil en los Estados Unidos y proporciona estadísticas para aumentar el conocimiento de la magnitud de esta epidemia silenciosa.

Antecedentes Diga a los estudiantes:

Algunas veces tenemos que estudiar temas difíciles en la clase para que ustedes se ayuden y ayuden a sus amigos en los problemas de la vida. Hoy vamos a empezar a ver uno de estos temas.

Diapositiva 3. Cuando el doctor David Satcher era el Director General de Salud, él estudió el problema del suicidio y lo declaró un Problema de Salud Nacional en Estados Unidos. No es que ese año haya sido particularmente trágico en las muertes por suicidio. De hecho, el suicidio en la población general había sido una de las diez causas principales de muerte durante treinta años. Sin embargo, por diversas razones, se había hecho muy poco para confrontar este problema. Estas causas incluyen la falta de conocimiento sobre el tema y el estigma asociado con este tema. A su vez, estos dos puntos provocaban una falta de recursos para crear programas de concientización y prevención. Todo esto cambió cuando el Dr. Satcher declaró que el suicidio ahora está clasificado como un problema de salud de nuestro país. El reporte del Dr. Satcher incluye específicamente al suicidio como un problema de preocupación muy importante en la juventud y los ancianos. Después de una campaña nacional de dos años para investigar los hechos y reunir recursos, el Director General de Salud dio al público la “Estrategia Nacional de Prevención del Suicidio”. Como resultado de la “Llamada de

Acción”, muchos estados han preparado sus propios Programas para la Prevención del Suicidio de todo el Estado. Estos programas ayudarán en la distribución a la gente de la información y los recursos necesarios para combatir este problema de salud nacional del suicidio.

Nosotros empezamos ahora a contestar esta “Llamada de Acción” en nuestra escuela/institución equipándonos con la información y recursos necesarios para ayudar a un amigo que puede estar deprimido, tener problemas en sus relaciones o estar considerando el suicidio. Se ha calificado al suicidio como la causa de muerte número uno que se puede **prevenir** en la nación. Es **prevenible** porque hay ayuda disponible que puede hacer una diferencia en las vidas de aquéllos que la necesitan.

Importante decir a los estudiantes:

En esta forma, ¿qué puede ustedes esperar de estas lecciones sobre el suicidio?

Primero, quiero que aprendan las estadísticas actuales y algunos mitos comunes que rodean el tema del suicidio.

Después, ustedes aprenderán algunos tipos de conducta que exhiben los jóvenes con depresión o pensamientos suicidas.

Tercero, ustedes van a aprender formas en que pueden ayudar a ese amigo/a con depresión o pensamientos suicidas.

Finalmente, exploraremos algunos recursos a los que pueden recurrir si un amigo/a necesita ayuda. Tendrán la oportunidad de hacer la promesa de apoyar a sus amigos y hacer un plan para ayudarlos si hay necesidad.

Quiero subrayar que la mayoría de los jóvenes nunca considera el suicidio, pero aunque fuera sólo uno sería demasiado. Este estudio nos dará información y herramientas para ayudar a algún amigo/a que pueda estar en riesgo. Algunas veces hacemos todo lo que podemos y no es suficiente, pero el punto es que tenemos que TRATAR.

La Historia de Jason y The Jason Foundation, Inc.

Diapositiva 4. The Jason Foundation, Inc. diseñó estas lecciones. Ustedes probablemente ya se han dado cuenta que esta fundación fue nombrada en memoria de alguien. Se nombró así en memoria de un joven que murió al suicidarse en 1997. Se llamaba Jason y era un joven típico. Jason jugaba fútbol americano, sacaba B en la escuela y vivía con su papá, mamá y hermano mayor. El y su familia iban a la iglesia y se llevaban bien. Jason tenía muchos amigos y era popular en la escuela. No bebía alcohol o usaba drogas. Jason tenía dieciséis años y acababa de obtener su licencia de manejo. Le habían dado inclusive un coche usado para manejar. Uno pensaría que tenía una gran vida y así lo era. Sin embargo, algo terriblemente malo ocurrió. Por alguna razón, Jason tomó una decisión que cambió las vidas de todos quienes lo rodeaban. Su decisión eliminó cualquier oportunidad para encontrar otra solución a su dolor y su tristeza. Jason se quitó la vida el 16 de julio de 1997. Si tan sólo hubiera compartido con alguien cómo se sentía, Jason podría haber recibido ayuda y muy probablemente todavía estaría con nosotros.

Después de la muerte de Jason, su familia empezó a estudiar el suicidio juvenil. Aprendieron muchas cosas que ahora quieren compartir con ustedes. Lo más importante que aprendieron es que, cuando una persona joven piensa en el suicidio, casi siempre hay señales de alerta en sus palabras y/o comportamiento. Cuando aprendieron algunas de estas señales pensaron en Jason. El había mostrado algunas de estas señales antes de morir. Si su familia y amigos hubieran aprendido a reconocer estas señales de alarma, se

hubieran dado cuenta de los problemas de Jason y habrían obtenido ayuda para él.

Lo que queremos llevar a cabo aquí es darles a ustedes la información para reconocer estas señales. En esta forma, si alguna vez tienen un amigo/a que piense en el suicidio, ustedes sabrán que hacer para ayudar. Lo que ustedes necesitan recordar siempre es que el tiempo cambia las cosas. Con el tiempo se van a resolver la mayoría de nuestros problemas personales. Jason no se dio tiempo para sentirse mejor o para solucionar sus problemas. Los problemas son temporales; el suicidio es permanente. Tenemos que aprender a ayudar a que nuestros amigos encuentren otras soluciones a sus problemas y a ayudarlos a que comprendan que el tiempo cambia las cosas si esperamos y perseveramos.



Lección A – Día 1 *CONTINUACION*

Antes de aprender cómo ayudar a nuestros amigos, veamos lo que ya sabemos sobre este serio problema.

Distribuya la hoja de trabajo de la actividad #1. Pida a los estudiantes que encierren en un círculo sus respuestas antes de la discusión. Cuando hayan terminado, use la presentación de PowerPoint, diapositivas 5-20, para la discusión en grupo.

IMPORTANTE

Diga a los estudiantes:

Necesitan comprender que la mayoría de los jóvenes nunca intentan suicidarse y capean el temporal de la adolescencia sin mayores problemas. Sin embargo, muchos jóvenes tienen dificultades extremas y desarrollan una severa depresión que los puede llevar a tener pensamientos suicidas. La mayoría de los jóvenes entre 13 y 19 años que han intentado el suicidio dicen que ellos no querían morir. Ellos querían que se fuera el dolor que sentían. Nosotros queremos poder identificar a nuestros amigos que sienten dolor y saber cómo ayudarlos.

CIERTO O FALSO?

Diapositivas 6-8. Pregunta 1. El suicidio es la segunda causa principal de muerte de la gente joven entre 10 y 24 años. CIERTO (La primera causa son los accidentes de todo tipo.)

Diapositiva 9. ¿Aproximadamente cuántos jóvenes entre 10 y 24 años piensan que se quitan la vida cada año en los Estados Unidos? (Pida a los estudiantes que traten de adivinar.)

Diapositiva 10. La respuesta correcta es aproximadamente 5,000 jóvenes.

Trate de darles una idea visual de cuánta gente se trata. Por ejemplo, esta cantidad sería suficiente para llenar el gimnasio de nuestra escuela cinco veces, o bien más o igual que el número de estudiantes en nuestra universidad local. Cuando

los estudiantes de primer año en nuestra escuela se gradúen, 20,000 jóvenes habrán perdido la vida a causa del suicidio a menos que podamos cambiar esta tendencia.

Diga a los estudiantes:

Diapositiva 11. Se estima que se pierde aproximadamente 100 jóvenes, cada semana al suicidio.

Pensemos sobre esto en otra forma. Perdemos aproximadamente a 100 jóvenes por semana en este país debido al suicidio. Si hubiera un virus o bacteria azotando al país y causando este número de muertes, ¿oiríamos algo sobre esto en otra parte? Por supuesto, en las noticias. Sus padres estarían preocupados y se pondrían en contacto con el doctor. El problema con la epidemia silenciosa del suicidio es que **estamos** perdiendo a 100 jóvenes cada semana pero nadie está dispuesto a hablar sobre ello. No necesitamos saber de cada suicidio individual. Sin embargo, necesitamos saber que este problema existe.

Comparta la siguiente información:

Muchos expertos creen que el número total de jóvenes que perdemos por año es más de 5,000. Algunos expertos piensan que el número real de suicidios podría ser de 10% a 30% más grande que el reportado debido a error en el reportaje. **Pregunte a los estudiantes:** ¿Cuál podría ser un suicidio no reportado? **Espere unos momentos para las respuestas.** Muchos suicidios son reportados incorrectamente como accidentes. (Accidentes de auto, sobredosis de drogas, etc.)

Pregunte:

¿Qué piensan que se necesita para clasificar algo como suicidio? Pruebas. (Una nota, un testigo, etc.) Si no se encuentran pruebas, muchas veces la muerte será clasificada como accidente. Sabiendo esto, ¿están de acuerdo con los expertos que piensan que hay más suicidios que los que son reportados?

Diapositivas 12-13. Pregunta 2. La gente que habla del suicidio o amenaza con suicidarse raramente muere debido al suicidio. FALSO (Este es un mito común que mucha gente cree. Es totalmente falso.)

Muchas veces la gente que piensa en el suicidio hace declaraciones o amenazas acerca de ello. Hacen declaraciones, como: “Estaría mejor si no existiera”, o, “No te molestaré por mucho tiempo”. La gente que habla del suicidio piensa en ello y se les debe tomar con seriedad. Aun cuando no sean suicidas, es obvio que no son felices. Debemos hacer preguntas y averiguar que está mal en sus vidas. Están pidiendo ayuda con desesperación. Nosotros queremos proporcionar esa ayuda.

Pregunte a los estudiantes:

¿Por qué alguien podría amenazar con suicidarse? Algunas veces es para ver si alguien nota que sienten dolor y ver si alguien está dispuesto/a a ayudarlos.

Diapositivas 14-15. Pregunta 3. Aproximadamente una persona joven muere debido al suicidio cada dos horas en los Estados Unidos. CIERTO

¿Se dan cuenta que algún padre/madre pierde a un hijo o hija aproximadamente cada dos horas? Si se toman en cuenta los suicidios no reportados, algunos expertos creen que un joven se quita la vida cada hora y 15 minutos o inclusive con mayor frecuencia . . . eso aumentaría el número de suicidios juveniles enormemente.

Consideren lo siguiente:

Desde el momento en que se levantan en la mañana hasta la hora en que empieza la escuela, un joven se ha suicidado en los Estados Unidos.

En el tiempo que les toma disfrutar de una película o un partido de baloncesto, otro joven ha muerto debido al suicidio.

Diapositivas 16-17. Pregunta 4. El hablar con alguien de pensamientos suicidas puede causar que ellos intenten suicidarse. FALSO (Este es otro mito común que mucha gente cree. Es totalmente falso.)

El hablar de ello sólo puede ayudar si se hace con compasión y conocimiento. Los pensamientos suicidas vienen de un sentimiento de desesperanza y el creer que nadie puede ayudarlos.

Pregunte a los estudiantes:

¿Alguna vez han tenido un problema que les preocupa tanto que no pueden dormir? Cuando finalmente enfrentaron el problema al hablar con su novio/a, padre/madre o profesor (quien sea), ¿sintieron algo de alivio de esta presión? Sucede lo mismo con los jóvenes que piensan en el suicidio. No quieren morir; quieren que el dolor desaparezca. El ayudar a su amigo/a a “sacar ese dolor”, y hablar de ello sólo puede aliviar algo de la presión y juntos pueden empezar a buscar mucho mejores formas de resolver sus problemas.

Diga a los estudiantes: Algo que necesitan recordar es que el tiempo se encarga de la mayoría de los problemas personales. Ustedes deben darse tiempo porque éste va a cambiar nuestras circunstancias. Los jóvenes que se quitan la vida cortan el tiempo que tienen. No esperan para experimentar los cambios que de seguro vendrán. Cualquier cosa que parezca tan difícil o mala hoy puede desaparecer mañana. Tenemos que esperar para ver las cosas mejores que están en el futuro.

Pregunte:

¿Cómo piensan ustedes que el hablar de sentimientos y sus causas puede ayudar a una persona en problemas? **(Identificando el problema, descubriendo soluciones, dándose cuenta que no están solos, etc.)**

Lección A – Día 1 *CONTINUACION*

Diapositivas 18-19. Pregunta 5. El suicidio se puede prevenir. **CIERTO**

Discutimos esta respuesta hace algunos momentos. ¡Me alegra de que hayan estado prestando atención!

Pregunte:

¿Cómo se puede prevenir esto? **(Desearíamos detener a alguien que pueda lastimar a nuestro amigo/a, así que tenemos derecho de detener a nuestro amigo/a si desea lastimarse.)**

Queremos ser capaces de reconocer esa necesidad y saber qué hacer. Eso es lo que esperamos lograr en esta unidad de estudio.

Diapositivas 20-21. Pregunta 6. La gente que considera suicidarse casi siempre se lo dice a alguien antes de hacerlo. **CIERTO**

Diapositiva 22.

Cuatro de cada cinco suicidios consumados, "claros signos de alerta" ante el intento.

Pregunte:

¿En qué forma piensan ustedes que alguien pueda revelar esos pensamientos o sentimientos?

(Podrían decir algo como "¡Estaría mejor muerto!" o "No tendrás que preocuparte de mí por mucho tiempo." Algunas veces van inclusive a decir "Me voy a matar.")

Diga

Tenemos que darnos cuenta de que muchas veces la gente joven le dice a un amigo/a lo que piensa hacer, pero le pide que lo mantenga en secreto. Tenemos que decirle a nuestro amigo/a que esta información es demasiado importante como para mantenerla en secreto. **No prometan que van a mantener esta información en secreto. Es muy posible que su amigo/a se enoje de que ustedes traicionen su confianza. Lo que necesitamos recordar es que la única razón de decirnos esto es para que los ayudemos. Tenemos que arriesgarnos a perder su**

amistad para salvarle la vida. La gente se sobrepone al enojo, pero la muerte es permanente. No podemos arriesgarnos. Tenemos que involucrar a un adulto responsable inmediatamente.

Diapositiva 23. Revise la estadísticas y vuelva a enfatizar la magnitud del problema.

Comentario final y tarea:

Ahora que hemos observado y nos damos cuenta del problema que existe, en las siguientes lecciones vamos a aprender cómo ayudar a nuestro amigo/a que puede estar en problemas. Hay cosas que podemos hacer y formas de ayudar a nuestros amigos.

Quiero que ustedes piensen y hagan una lista de algunos de los recursos que podrían usar para ayudar a un amigo/a. ¿Adónde y a quién acudirían para pedir ayuda? (Habrá una referencia a esta tarea después que los estudiantes hayan aprendido las formas correctas de respuesta a esta situación y adónde pueden pedir ayuda.)

Nota al maestro/a: La Lección B para el plan de cinco días - Día 2 toma toda la clase. Los estudiantes necesitan trabajar en grupos. Usted puede asignar los grupos en el Día 1 para ganar tiempo. Va a necesitar por lo menos seis grupos si es posible.

Para el programa de tres días, hará la presentación en una sesión del grupo entero.

Lección B – Día 2

Diapositiva 24. La Lección B toma el periodo entero para presentarse. La presentación del video "Opciones" (*Choices*) <http://jasonfoundation.com/choices-video> dura aproximadamente treinta y siete minutos. Los estudiantes deben estar en seis grupos si es posible. Cada grupo necesita que una persona **anote sus ideas, y una persona que reporte los resultados al resto de la clase.**

Diga a los estudiantes:

La clase anterior empezamos un estudio sobre el suicidio entre los jóvenes. Hoy vamos a ver el video "Opciones" (*Choices*). Quiero que vean el video entero antes de discutirlo. Sin embargo, voy a pedir a cada grupo que ponga especial atención en un personaje. Presten atención a todos los personajes, pero pongan especial atención en el que yo les asigne.

Asigne los personajes a los grupos antes de mostrar el DVD. Las preguntas de estudio para los personajes se incluyen en este manual para planear las lecciones.

Hojas de Ejercicio #2, 3 y 4:

Muestre el video "Opciones" (*Choices*). Después de ver el DVD, distribuya las preguntas de discusión a los grupos. Deles tiempo para discutir las preguntas y anotar sus respuestas.

Pregunte a los estudiantes encargados de decir las respuestas que reporten los puntos clave de la discusión. Anímelos a que piensen más y que hagan preguntas y comentarios.

Tarea de Escritura:

Imaginen que tienen una columna para dar consejos en una revista para jóvenes y reciben una carta de un adolescente en desesperación que piensa suicidarse. Escriban su respuesta a esa persona.

Lista de Personajes

Mark	Estudiante en el Ultimo Año de High School	_____
Jan	Estudiante y Porrista en el Ultimo Año de High School	_____
Entrenador Parks	Maestro y Entrenador	_____
Cathy	La Mejor Amiga de Jan	_____
Tomarcus	El Mejor Amigo de Mark	_____
Parents:	El Padre de Mark	_____
	La Madre de Jan	_____

Lección C – Día 3

Diapositiva 25. Esta lección introduce el hecho de que a veces todos nos sentimos mal o tristes en la vida y eso es normal. La lección también tiene información sobre los signos principales de alerta que pueden indicar que una persona puede tener pensamientos suicidas. Esta información puede ser de ayuda para determinar cuando estos sentimientos pueden ser más serios y requieran de una respuesta o ayuda para esa persona.

Diga a los estudiantes:

Hay veces cuando la mayoría de nosotros nos sentimos tristes o decaídos. Hagamos una lista de las palabras que describen cómo se sienten un muy mal día (**Posibles respuestas: Solo, aburrido, cansado, incomprendido, frustrado, etc.**)

Escriba la lista de palabras en el pizarrón o en la tabla de anotaciones.

Diapositiva 26. Continúe haciendo preguntas

- ¿Piensan que todos se sienten decaídos algunas veces?
- ¿Cuándo se han sentido tristes o decaídos, actuaron en una forma diferente de lo normal?
- ¿Cómo era diferente?
- ¿Alguien notó el cambio en su conducta?
- ¿Le dijeron a alguien cómo se sentían?
- ¿Con quién estaban dispuestos a hablar de cómo se sentían?
- ¿Con quién no deseaban hablar acerca de cómo se sentían?

Diga a los estudiantes:

Hay cosas que pasan en la vida que nos causan preocupación y algunas veces nos entristecen. Relaciones o sueños que fracasan (como no entrar a un equipo o perder una elección, divorcio en la familia, romper con novias o novios, malas calificaciones, eventos traumáticos, o sentirse humillado o avergonzado) pueden ser muy difíciles.

(No le dé poca importancia a estas decepciones de los jóvenes diciendo cosas como “van a tener muchos novios más en su vida”). La pregunta es: ¿Cómo van a saber si su amigo/a sólo está teniendo un mal día o si hay algo más?

Diapositiva 27. Nota al maestro: Exprese lo siguiente a los estudiantes: **Es importante señalar que éstas son señales generales de alerta que pueden indicar o no pensamientos suicidas. Por sí mismas, esta señales no significan necesariamente que una persona es suicida.** Nos deben alertar para hacer preguntas sobre los sentimientos y la salud emocional de nuestro amigo/a. Pueden ser señales de problemas asociados con una adolescencia normal, depresión u otras perturbaciones emocionales. Sin embargo, si estas señales se presentan en combinación y continúan por varios días, necesitamos intentar dar ayuda a nuestros amigos/as.

Diga a los estudiantes:

Veamos algunas de las señales principales de alerta que indican que una persona puede estar pensando en el suicidio como una forma de resolver sus problemas.

Muestre las diapositivas para cada una de las señales de alerta o preocupación.

Diapositiva 28.

1. Amenazas de suicidio

Si alguien dice ...

- Sería mejor que me muriera.
- Nadie me va a extrañar si me muero.
- Mi familia/amigos estarían mejor si yo no estuviera aquí.

Puntos de Discusión: Diga: Si oyen a uno de sus amigos decir este tipo de cosas, pueden o no ser suicidas. El punto es que ciertamente no son felices. Como amigo/a, necesitan hacer preguntas y averiguar por qué su amigo/a está tan triste, por qué está diciendo estas cosas, y qué puede hacerse para ayudar.

Pregunte a los estudiantes si pueden pensar en otro comentario que han oído que podría ser una señal de preocupación sobre un amigo/a.

Diapositiva 29.

2. Previos intentos de suicidio

- Uno de cada tres suicidios NO se cometen en el primer intento.
- La mutilación física (el cortarse) y/u otros comportamientos de autolesión son una señal de desear lastimarse físicamente para librarse del dolor emocional. Cuando esto ya no alivia el dolor, puede haber sentimientos suicidas.
- Aún cuando el intento parece ser “sólo para llamar la atención”, debe tomarse como un intento serio.

Puntos de Discusión: Pregunte a los estudiantes por qué alguien intentaría suicidarse. (Posibles respuestas: para ver si duele, para ver si pueden lograrlo, y la razón más común es para ver si alguien nota que ellos sufren. ¿Alguien los va a ayudar?)

Diapositiva 30.

3. Cambios Repentinos de Conducta

- Una persona callada empieza a hablar mucho y su presencia se hace obvia.
- Una persona que habla mucho se vuelve callada y reservada.
- Una persona se retira de las actividades que le gustan.
- Una persona amable se vuelve agresiva y se enoja fácilmente.
- Una persona extrovertida se vuelve introvertida repentinamente.
- Las calificaciones en la escuela bajan o hay cambio en la asistencia a clase.

Puntos de Discusión: Para algunas personas, ésta es su conducta normal y/o sus rasgos de su personalidad. Es cuando ocurre un **cambio repentino** que necesitamos ser diligentes y prestar mucha atención. Continúe haciendo hincapié de que éstos tienen que ser cambios de conducta y/o personalidad. Debe haber preocupación cuando la conducta es muy diferente a la conducta que la persona ha tenido en el pasado. Explique también que calificaciones más bajas en una materia usualmente no debe causar preocupación. La preocupación viene cuando las calificaciones bajan en casi todas las materias. Esto indicaría

una falta general de interés y esfuerzo.

Diapositiva 31.

4. Depresión

- Sentirse triste o sin esperanza por mucho tiempo
- Sentimientos de soledad o de que a nadie le importa
- Insomnio o querer dormir una cantidad anormal de tiempo
- Desórdenes alimenticios – comer mucho o no lo suficiente
- Falta de interés en actividades que le gustaban a la persona

Puntos de Discusión: Haga hincapié de que el sentirse triste o infeliz por un corto tiempo es normal en todos. Sin embargo, cuando estos sentimientos permanecen por dos semanas o más, puede existir una situación más seria.

Diapositiva 32.

5. Preparativos finales

- Regalar objetos “apreciados”
 - Colección de tarjetas
 - Una chaqueta favorita
 - Licencia de manejo
 - Otros objetos
- Hacer de hecho arreglos funerales ... enviar notas para pedir a los amigos que “hagan algo” si ellos ya no están presentes. Seleccionar música para su funeral, “si algo me pasa”.

Puntos de Discusión: Si esta conducta se presenta junto con algunas otras en esta lista, esto indica que el nivel de la crisis es alto y se debe buscar ayuda inmediatamente para esta persona. Por sí sola, esta conducta probablemente no es muy importante, pero es muy significativa con otras señales de aviso. **Explique a los estudiantes si han visto dos o más de las otras cuatro señales y después ven esta última, esto puede indicar que la situación es muy crítica. Probablemente por sí sola esta conducta no es muy importante. Es cuando aparece con otras que existe la necesidad de encontrar ayuda inmediatamente.**

Lección D – Día 4

Diapositiva 33. Haga una revisión de los puntos principales de la discusión en las tres primeras lecciones: la magnitud del problema, los sentimientos que se presentan, señales de alarma o preocupación de problemas serios, etc.

Diga a los estudiantes:

Vamos a ver el video “Opciones” (*Choices*) otra vez. Quiero que vean a Mark y Jan con mucho cuidado. Ahora que están familiarizados con las señales principales de pensamientos suicidas, veamos si pueden identificar las señales de alarma de Mark o Jan. Hagan una lista en una hoja de papel de todas las señales que vean y junto a ellas el nombre del personaje que demuestre esta conducta.

Muestre “Opciones” (*Choices*)

Pida a los estudiantes que compartan y comparen sus notas con un compañero/a. Después conduzca una discusión de todo el grupo sobre las señales que identificaron. Escriba la lista del grupo en el pizarrón o la tabla de anotaciones.

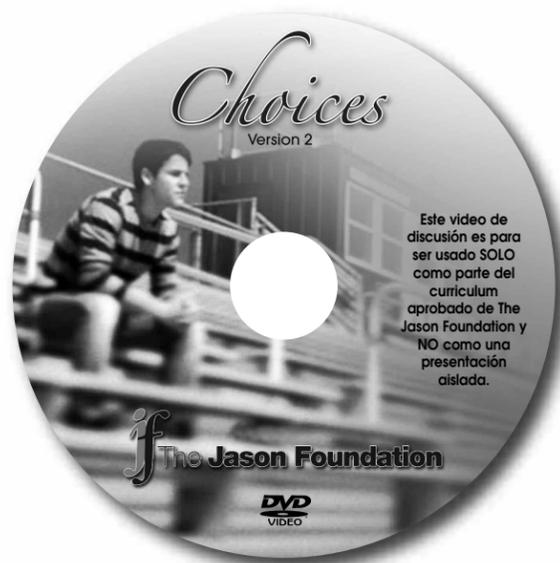
IMPORTANTE

Nota al Maestro: Exprese a los estudiantes - Es importante hacer hincapié de que estas señales generales de alarma pueden o no pueden indicar pensamientos suicidas. Por sí mismas, éstas no necesariamente significan que una persona es suicida. Deben alertarnos a **hacer preguntas** acerca de los pensamientos de nuestro amigo/a y su salud emocional. Pueden ser señales de problemas con una adolescencia normal, depresión u otros tipos de perturbación emocional. Cuando estas señales aparecen en combinación y continúan durante varios días, necesitamos ayudar intencionalmente a nuestros amigos.

Diga a los estudiantes:

Es posible que nunca se encuentren con este problema. La mayoría de los jóvenes nunca se vuelve suicida o tienen pensamientos suicidas, pero es bueno estar consciente y saber qué hacer si un amigo necesita su ayuda. Aun cuando una sola persona se quite la vida, eso es demasiado. Todos tenemos que estar preparados para ayudarnos si es necesario.

Quiero que cada uno de ustedes vean a Mark y Jan con mucho cuidado. Ahora que están familiarizados con las señales principales de pensamientos suicidas, veamos si pueden identificar las señales de alarma de Mark o Jan.



Lección E – Día 5

Diapositiva 34. Esta lección enseña a los estudiantes qué hacer si alguien les dice o saben de un amigo/a que esté contemplando el suicidio.

Diga a los estudiantes:

Hemos pasado los últimos periodos de clase aprendiendo cosas sobre el suicidio juvenil. Ahora que tenemos toda esta información, ¿qué podemos hacer con este terrible problema. Vamos a conversar acerca de lo que esta discusión realmente se trata.

Diapositiva 35. Cómo ayudar a un amigo

¿Cómo podemos ayudar a alguien que piensa suicidarse? ¿Cómo podemos ayudar a nuestro amigo/a? ¿Qué podemos hacer? Lo que tenemos que hacer es ser conscientes, ser capaz y estar preparados. Podemos utilizar el Rascal Flatts B1 Programa para llevar a cabo esta tarea.

Someone you know may need a friend—B1.

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 a friend who may be hurting. Look for 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.

El Proyecto B1 (sé uno) de Rascal Flatts y The Jason Foundation, Inc.

Diapositivas 36. Como una fuente adicional de información sobre el conocimiento y la prevención del suicidio. Rascal Flatts (grupo musical ganador de premios) y The Jason Foundation, Inc. (JFI) empezaron una campaña que se conoce como B1 (sé uno). Completar el programa sólo toma unos minutos. Anime a sus estudiantes a que vean este programa, www.rascalflattsb1.com, para que hagan una promesa de ayudar a sus amigos. En las siguientes líneas se presenta una breve sinopsis del programa.

Rascal Flatts y The Jason Foundation trabajan juntos para prevenir el suicidio juvenil. En junio de 2010, Rascal Flatts se convirtieron en los Embajadores Célebres de JFI. El tema de su programa es, Alguien que conoces puede necesitar a un amigo, **B1 (sé uno)**. Este programa anima a la gente joven a “ser (B - be) Consciente, ser (B - be) Capaz y estar (B - be) Preparada” para ayudar a sus amigos que pueden estar luchando con pensamientos suicidas.

Lección E – Día 5 CONTINUACION

B (sean) Conscientes

- Sean conscientes y comprendan el problema del suicidio juvenil.
- El suicidio es la segunda causa de muerte de los jóvenes entre 10 y 24 años. (2011 CDC WISQARS)
- El suicidio es la tercera causa de muerte de los jóvenes en edad universitaria. (2011 CDC WISQARS)
- El suicidio se puede PREVENIR.

Al ser parte del Proyecto B1 (*sé uno*), ustedes pueden quitar algo del silencio de la “epidemia silenciosa” del suicidio juvenil al aprender algo del problema y hacer un plan para ayudar a sus amigos que pueden estar luchando con el problema.

B (sean) Capaces

Sean capaces de identificar a un amigo/a que puede sentir dolor. Observen estas señales de preocupación o alarma en sus amigos:

- Amenazas de suicidio
- Depresión
- Enojo o aumento en la irritabilidad
- Falta de interés en actividades que les gustaban hacer
- Aumento o disminución repentina en el apetito
- Cambio repentinos en la apariencia
- Disminución en el desempeño escolar.
- Falta repentina en completar tareas
- Preocupación por la muerte o el suicidio
- Una actitud de que “no reimporta nada” de la escuela u otras actividades
- Previos intentos de suicidio
- Preparativos finales

B (estén) Preparados

Tengan un plan ya preparado en caso de que alguno de sus amigos muestre alguna vez dolor o piense en hacerse daño. No tengan miedo de hablar con alguien que parece tener depresión o dolor. Sus amigos sabrán al menos que hay alguien que se preocupa por ellos. ¿Dónde voy para pedir ayuda?

- Su profesor o entrenador favorito
- Padres de familia
- Miembros de la iglesia o el clero
- Consejeros de la escuela
- Doctor/a
- Un adulto de confianza
- Una línea de crisis como 1-800-Suicide (1-800-784-2433)



Sean parte de la solución

Visiten el sitio web de B1,
www.rascalflattsB1.com
y Hagan la Promesa.

Pida a los estudiantes que vean la lista que prepararon el primer día sobre los recursos que podrían usar para ayudar a un amigo/a. Pídale que compartan los lugares y la gente que incluyeron en la lista. Escriba eso en el pizarrón.

Diapositiva 37. Recursos

Haga que los estudiantes identifiquen a un profesor o entrenador favorito, ministro de la iglesia, consejero, doctor y padres u otro adulto de confianza, etc. Comparta la información sobre agencias locales en su área que se especializan en cuestiones de salud mental, líneas para intervención de crisis, etc. Usted debe llamar antes de que se las recomiende a sus estudiantes para estar seguro/a que los números son actuales y proporcionan servicios a los adolescentes. Use su Hoja de Recursos para el Maestro para registrar esta información.



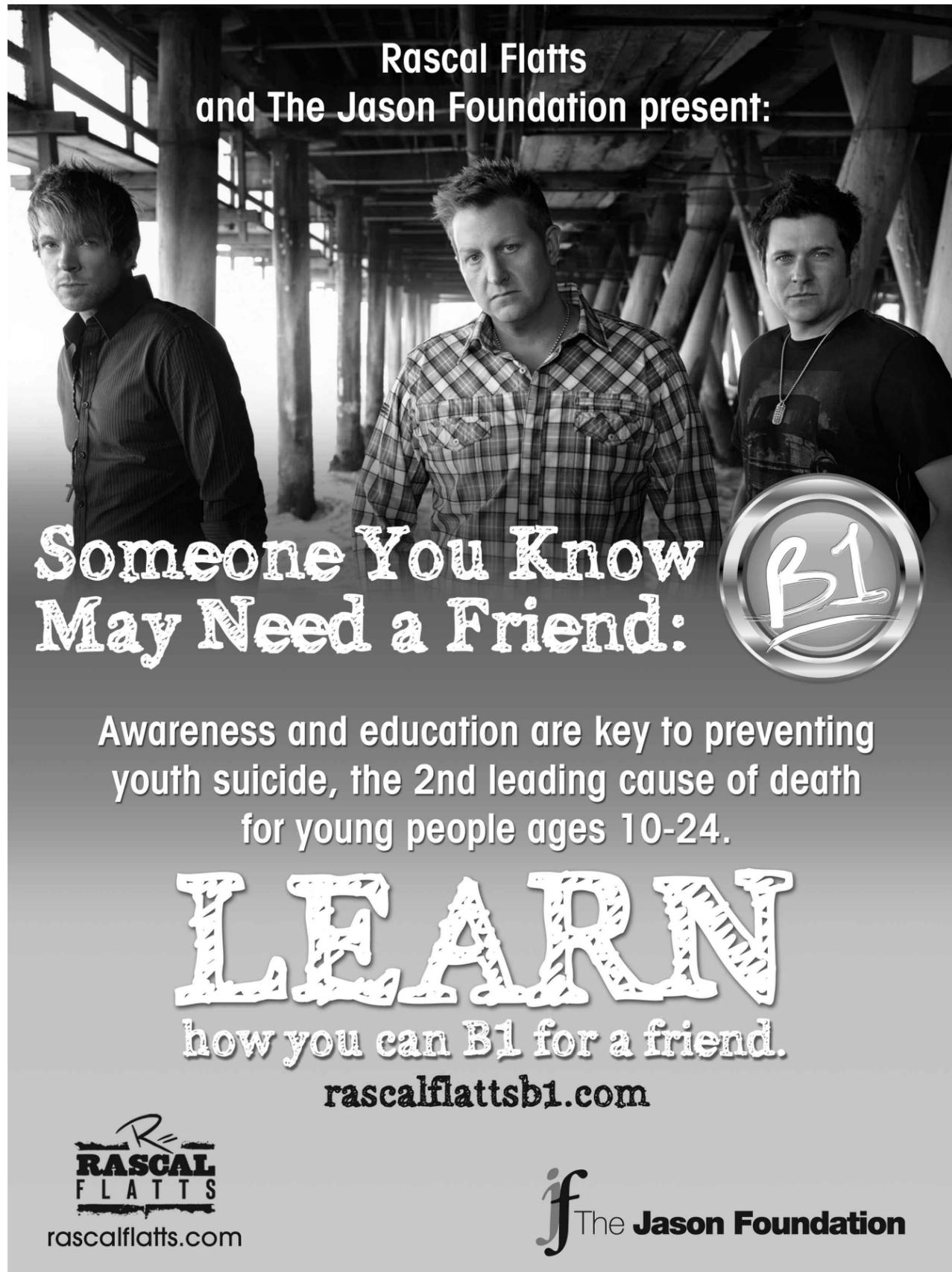
Diga a los estudiantes:

Diapositiva 38. Ustedes podrían ser la persona que podría evitar la muerte innecesaria de un amigo/a. Algunas veces hacemos todo lo que podemos y no es suficiente, ¡pero tenemos que TRATAR!

Tengo una carta de promesa si desea participar en el Rascal Flatts B1 programa, "Alguien que usted conoce puede necesitar un frito - B1." Sería algo muy bueno para que se comprometa a usted siempre estará aquí para cada uno de los demás sin importar lo que le depara el futuro.

La B1 Carta De Promesa está disponible sólo en inglés. Muestre la tarjeta y lea la parte frontal y trasera

Rascal Flatts
and The Jason Foundation present:



Someone You Know
May Need a Friend:



Awareness and education are key to preventing youth suicide, the 2nd leading cause of death for young people ages 10-24.

LEARN
how you can B1 for a friend.
rascalflattsb1.com



rascalflatts.com



**La Vida es Preciosa. ¡Escojamos
“Vivir la Vida” y seguir
viendo al futuro con nuestra propia
Promesa para el Mañana!**

Tarea:

Escriban un “plan de acción” para que ustedes lo usen si un amigo está pensando en el suicidio y necesita su ayuda. ¿Qué le dirían? ¿Adónde irían para buscar ayuda? ¿Cómo manejarían la relación que tienen con su amigo?

Actividades de Extensión Opcionales:

1. Diseñen una Semana de Prevención del Suicidio para toda la escuela. Haga posters y otras presentaciones visuales para compartir sus ideas con toda la escuela.
2. Escriban un diálogo entre dos amigos; uno está triste, deprimido y piensa en el suicidio, y el otro es el amigo/a en esta persona ha tenido confianza y a quien ha acudido para pedir ayuda.
3. Vuelvan a escribir el final del video “Opciones” (*Choices*). Traten de crear finales positivos.
4. Investiguen los avances médicos en el tratamiento de la depresión y la creación de ideas suicidas. Pueden encontrar referencias de mucha ayuda en el sitio web de The Jason Foundation en www.jasonfoundation.com.
5. Participen en el Proyecto B1 (sé uno) de the Rascal Flatts.

A Friend Asks

(La aplicación del teléfono inteligente está disponible únicamente en inglés.)

 A Free Smart-phone App from
The Jason Foundation
www.jasonfoundation.com

Nationally...

**Over 1 out of 6 young people
“seriously considered suicide”
in the past 12 months**

(*) CDC 2013 Youth Risk Behavioral Survey

Youth Suicide has been declared a National Health Issue by the U. S. Surgeon General's office.

Suicide is:

- For middle and high school age youth (ages 12-18), suicide is the 2nd leading cause of death. (2011 CDC WISQARS)
- For college age youth (ages 18-22), suicide is the 3rd leading cause of death. (2011 CDC WISQARS)
- Over-all, suicide is the 2nd leading cause of death for our youth ages 10-24. (2011 CDC WISQARS)

Suicide is not only a leading cause of death for our youth... It is a leading cause of PREVENTABLE death!

Four out of Five young people who will attempt suicide will give clear “Warning Signs”

A “Friend”...especially an “informed friend”... can help make a difference to someone who may be struggling with thoughts of suicide.

A Friend Asks is 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.

“WARNING SIGNS” and “HOW TO HELP A FRIEND” along with other resources are provided as well as the “GET HELP NOW” instant connectivity to the National Suicide Prevention “Lifeline” are provided on this free downloadable app.



Available on Apple App Store, Android Market Store, The Jason Foundation website or Scan QR codes



Apple



Android

Suicidio Juvenil ¿Qué Es Lo que Ya Saben?

1. El suicidio es la segunda causa principal de muerte de los jóvenes entre los 10 y 24 años.
CIERTO FALSO
2. La gente que habla sobre el suicidio o amenaza con suicidarse raramente lo intenta.
CIERTO FALSO
3. Aproximadamente una persona joven muere debido al suicidio cada 2 horas.
CIERTO FALSO
4. El hablar con una persona acerca de sus sentimientos suicidas puede causar que ésta lo intente.
CIERTO FALSO
5. El suicidio es una de las causas principales de muerte que se puede prevenir.
CIERTO FALSO
6. La gente que contempla suicidarse casi siempre indica sus intenciones a alguien antes de hacerlo.
CIERTO FALSO

MARK

1. **¿Hubo algún cambio en la conducta de Mark? Si es así, ¿cómo cambió?**
2. **¿Qué cosas contribuyeron a que Mark se sintiera despreciable y sin valor?**
3. **¿Mark trató de que Tomarcus supiera que Mark estaba en problemas? Si es así, ¿cómo?**

JAN

1. **¿Hubo algún cambio en la conducta de Jan? Si es así, ¿cómo cambió?**
2. **¿Qué cosas contribuyeron a que Jan se sintiera despreciable y sin valor?**
3. **¿Jan trató de que Cathy supiera que Jan estaba en problemas? Si es así, ¿cómo?**

PROFESOR/ENTRENADOR

1. ¿El entrenador Parks reconoció en un principio que algo le molestaba a Mark? Si es así, ¿cómo lo supo?
2. ¿Qué tipo de relación piensan ustedes que el entrenador Parks tiene con muchos de sus estudiantes? ¿Qué es lo que les hace pensar eso?
3. ¿Cómo manejó el entrenador Parks la información que Tomarcus obviamente le había comunicado? ¿Se encargó de la situación apropiadamente?

PADRES

1. ¿Cómo reaccionaron los padres de Mark y Jan a los cambios en la conducta de sus hijos?
2. ¿Piensan ustedes que los padres estaban en contacto con lo que pasaba en la vida de sus hijos? Si no es así, ¿qué les hace pensar que no lo estaban?
3. ¿En que forma positiva pudo cada uno de los padres haber manejado los cambios que sus hijos tenían? Respondan en una forma específica.

TOMARCUS

1. **¿Cómo piensan ustedes que Mark y Tomarcus se hicieron tan buenos amigos?**
2. **¿Se dio cuenta Tomarcus de que su amigo estaba en problemas? Si es así, ¿cómo lo supo?**
3. **¿Qué es lo que hizo Tomarcus cuando se dio cuenta que Mark estaba actuando y hablando en una forma extraña y diferente? ¿Cómo se sienten ustedes acerca de lo que hizo Tomarcus?**

CATHY

1. **¿Cómo piensan ustedes que Jan y Cathy se hicieron tan buenas amigas?**
2. **¿Se dio cuenta Cathy de que su amiga estaba en problemas? Si es así, ¿cómo lo supo?**
3. **¿Qué es lo que hizo Cathy cuando se dio cuenta que Jan estaba actuando y hablando en una forma extraña y diferente? ¿Cómo se sienten ustedes acerca de lo que hizo Cathy?**

Una Promesa para el Mañana

Evaluación de la Unidad del Plan de Estudios – Profesor

Nombre _____ Escuela _____

Ciudad _____ Estado _____

Grado Asignado _____ Número de Estudiantes _____

Fecha en que se Enseño el Material _____

Por favor tome algunos momentos para evaluar la unidad del plan de estudios de JFI. Usaremos sus comentarios para actualizar r revisar nuestro programa para servir mejor a los estudiantes. Envíe su evaluación a: The Jason Foundation, Inc., 18 Volunteer Drive, Hendersonville, TN 37075 o por fax al 615-264-0188.

Gracias anticipadas por su ayuda.

1. El plan de estudio de JFI fue relevante a las necesidades de sus estudiantes?

Si No

2. ¿Las direcciones para el maestro fueron claras y fáciles de seguir?

Si No

3. ¿Se incluyó todo el material necesario para enseñar este programa de estudio?

Si No

Si fue así, ¿qué material adicional necesitaba? _____

4. ¿Recomendaría este plan de estudios a otros profesionales de la educación?

Si No

5. ¿Qué parte del programa le gustó más?

6. ¿Qué parte del programa le gustó menos?

7. ¿Cómo podemos mejorar nuestro programa para satisfacer mejor las necesidades de sus estudiantes?

Una Promesa para el Mañana Forma de Evaluación del Estudiante

Por favor toma un minuto para completar esta forma lo mejor que puedas. NO es una prueba. Por favor, no escribas tu nombre, pero te pedimos escribas el nombre de tu escuela/organización. La información de esta forma de evaluación se usará para ayudar a que The Jason Foundation haga modificaciones y/o revisiones de nuestro programa(s).

Escuela u Organización: _____

Ciudad: _____ Estado: _____

Fecha: _____ Nivel Escolar: _____ Materia: _____

1. Nombra todos los signos de alarma sobre pensamientos suicidas de que te acuerdes.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2. ¿Cuáles son las cuatro cosas que harías si un amigo/a confiara en ti y te dijera que quiere causarse daño?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. ¿Qué le dirías a tu amigo/a si te pidiera la promesa de no decirle a nadie sus pensamientos acerca de hacerse daño?

4. Nombra dos (2) recursos (personas o lugares) a los que irías si necesitaras ayuda para un amigo/a en problemas?

1. _____
2. _____

COMENTARIOS

El Suicidio Juvenil

¿Qué es lo que ya sabes? Pre-Evaluación
Encierra en un círculo la respuesta correcta.

1. El suicidio es la _____ causa principal de muerte de los jóvenes entre los 10 y los 24 años.
A. Primera B. Segunda C. Tercera
2. Se estima que más de _____ jóvenes entre los 10 y los 24 años mueren debido al suicidio cada año en los Estados Unidos.
A. 200 B. 100,000 C. 5,000
3. Perdemos a un joven aproximadamente cada dos horas debido al suicidio.
A. Cierto B. Falso C. No sé
4. ¿Cuáles de esta cuatro cosas puede uno hacer para ayudar a un amigo que está en riesgo de suicidarse?

A. Prometerle mantener sus sentimientos en secreto. Hablar con ellos durante su momento de dificultad. Decirle qué hacer para que se sientan mejor. Decirle que esos sentimientos pasarán y no se preocupen por ello.

B. Escuchar (Listen), Insistir en su honestidad, compartir sentimientos (Feelings) y Extender una mano amiga.

C. Dejarles saber que estos sentimientos no son permanentes. Dejarles saber que sólo es una etapa que va a desaparecer. Decirles que la mayoría de los adultos no comprenden este tipo de pensamientos. Decirles que los ayudarán y que no se preocupen de eso.
5. Hablar con una persona acerca de sus sentimientos suicidas causará que intenten suicidarse.
A. Cierto B. Falso C. No sé
6. La gente que contempla suicidarse casi siempre se lo dice a alguien antes de hacerlo.
A. Cierto B. Falso C. No sé
7. Regalar posesiones apreciadas junto con cambios de conducta nunca debe considerarse como señal de preocupación o alarma sobre sentimientos suicidas.
A. Cierto B. Falso C. No sé
8. La mayoría de los jóvenes nunca intenta suicidarse o sufre de pensamientos suicidas.
A. Cierto B. Falso C. No sé
9. El suicidio nunca se puede prevenir.
A. Cierto B. Falso C. No sé
10. Si un amigo/a me dice que está pensando en suicidarse, tengo que decírselo a un adulto responsable aunque mi amigo/a se enoje conmigo.
A. Cierto B. Falso C. No sé

El Suicidio Juvenil

¿Qué es lo que ya sabes? Post-Evaluación
Encierra en un círculo la respuesta correcta.

1. El suicidio es la _____ causa principal de muerte de los jóvenes entre los 10 y los 24 años.
A. Primera B. Segunda C. Tercera
2. Se estima que más de _____ jóvenes entre los 10 y los 24 años mueren debido al suicidio cada año en los Estados Unidos.
A. 200 B. 100,000 C. 5,000
3. Perdemos a un joven aproximadamente cada dos horas debido al suicidio.
A. Cierto B. Falso C. No sé
4. ¿Cuáles de esta cuatro cosas puede uno hacer para ayudar a un amigo que está en riesgo de suicidarse?
A. Prometerle mantener sus sentimientos en secreto. Hablar con ellos durante su momento de dificultad. Decirle qué hacer para que se sientan mejor. Decirle que esos sentimientos pasarán y no se preocupen por ello.
B. Escuchar (Listen), Insistir en su honestidad, compartir sentimientos (Feelings) y Extender una mano amiga.
C. Dejarles saber que estos sentimientos no son permanentes. Dejarles saber que sólo es una etapa que va a desaparecer. Decirles que la mayoría de los adultos no comprenden este tipo de pensamientos. Decirles que los ayudarán y que no se preocupen de eso.
5. Hablar con una persona acerca de sus sentimientos suicidas causará que intenten suicidarse.
A. Cierto B. Falso C. No sé
6. La gente que contempla suicidarse casi siempre se lo dice a alguien antes de hacerlo.
A. Cierto B. Falso C. No sé
7. Regalar posesiones apreciadas junto con cambios de conducta nunca debe considerarse como señal de preocupación o alarma sobre sentimientos suicidas.
A. Cierto B. Falso C. No sé
8. La mayoría de los jóvenes nunca intenta suicidarse o sufre de pensamientos suicidas.
A. Cierto B. Falso C. No sé
9. El suicidio nunca se puede prevenir.
A. Cierto B. Falso C. No sé
10. Si un amigo/a me dice que está pensando en suicidarse, tengo que decírselo a un adulto responsable aunque mi amigo/a se enoje conmigo.
A. Cierto B. Falso C. No sé

Enlaces de Internet para Recursos Adicionales

Sugerimos que verifique las direcciones antes de distribuir a los estudiantes, maestros, y/o padres de familia. Los enlaces de Internet no están bajo el control de The Jason Foundation. The Jason Foundation, Inc. no es responsable del contenido de estos sitios de web. JFI proporciona estas referencias sólo por conveniencia, y el incluir estos enlaces de Internet no implica que The Jason Foundation los respalda.

The Jason Foundation
www.jasonfoundation.com

National Strategy for Suicide Prevention Summary:

Un resumen disponible sobre la estrategia para la prevención del suicidio a nivel nacional.

www.sprc.org/library/nsspsummary.pdf

American Association of Suicidology:

Una lista de los centros locales de crisis por estado/recursos/estadísticas

www.suicidology.org

Suicide Prevention Action Network USA (SPAN USA):

Una organización de apoyo líder a nivel nacional. Proporciona información al día sobre la

legislación nacional y local.

www.spanusa.org

Center for Disease Control (CDC):

Datos y estadísticas (algunos por estado) e información sobre el suicidio en "Health Topic A-Z". Haga clic en *suicide* o en *youth risk behavior survey*.

www.cdc.gov

Referencias

Datos estadísticos se obtuvieron principalmente de las siguientes fuentes:

Center for Disease Control
www.cdc.gov

American Association of Suicidology
www.suicidology.org

American Foundation for Suicide Prevention
www.afsp.org

American Psychiatric Association
www.psych.org

Suicide Prevention Action Network USA
www.spanusa.org

Mental Health America
www.nmha.org

Academy of Child & Adolescent Psychiatry
www.aacap.org

National Center for Injury Prevention & Control
www.cdc.gov/injury

Children's Safety Network
www.childrenssafetynetwork.org