

Types of Self-Care

PHYSICAL



Sleep • Stretching • Walking •
Physical Release • Healthy Food •
Yoga • Rest

Emotional



Stress Management •
Emotional Health • Forgiveness •
Compassion • Kindness

Social



Boundaries • Support Systems •
Positive Communication •
Time Together • Asking for Help

Spiritual



Time Alone • Meditation • Yoga •
Connection • Nature • Journaling •
Sacred Space

Resources



833-372-3388 (833-3SAFEUT)

SafeUT App

Chat directly with a crisis counselor, or submit a tip regarding a school aged youth.

My3 App

Safety Planning App
schools.utah.gov/prevention/suicide



1-800-273-TALK (8255)

National Suicide Prevention Lifeline. Talk to a counselor who can provide support, and advise on resources.

866-488-7386

Trevor Project Lifeline for LGBTQ persons in crisis.

741-741, Crisis Text Line

Serves anyone in any type of crisis, providing free 24/7 text support.



NAMIUT.org

Free classes and peer support for persons experiencing a mental illness and their families.

AFSP.org

Resources, support, research and advocacy for individuals affected by suicide.

UtahSuicidePrevention.org

Facts and tips to help educate and prepare.

HealthyMindsUtah.org

Anonymous online screening and resource links.

**NEVER
WORRY
ALONE**

*Preventing and
Responding
to Youth Suicide*



Preventing Youth Suicide: *Tips for Parents & Educators*



WARNING SIGNS

- Suicidal threats in the form of direct e.g., “I want to die” and indirect “I wish I could go to sleep and not wake up” statements
- Suicide notes, plans, online postings
- Making final arrangements
- Preoccupation with death
- Giving away prized possessions
- Talking about death
- Sudden unexplained happiness
- Increased risk taking
- Heavy drug/alcohol use

RISK FACTORS

- Hopelessness
- Non-suicidal self injury (e.g., cutting)
- Mental illness, especially severe depression, but also post traumatic stress, ADHD, and substance abuse
- History of suicidal thinking and behavior
- Prior suicide among peers or family members
- Interpersonal conflict, family stress/dysfunction
- Presence of a firearm in the home

WHAT TO DO

- Remain calm, nonjudgmental and listen.
 - Ask directly about suicide e.g., “Are you thinking about suicide.”
 - Focus on your concern for their well-being.
 - Take all thoughts of suicide seriously e.g., don’t say, “You aren’t going to do anything stupid are you?”
 - Reassure them that there is help; they will not feel like this forever.
 - Provide constant supervision. Do not leave the youth alone.
 - Remove means for self-harm, especially firearms.
- GET HELP!** Never agree to keep suicidal thoughts a secret. Tell an appropriate caregiving adult. Parents should seek help from school or community mental health resources as soon as possible. School staff should take the student to a school-employed mental health professional.

SOCIAL & EMOTIONAL COMPETENCE

Children’s early experiences of being nurtured and developing a positive relationship with caring adults affects all aspects of behavior and development.

SOCIAL CONNECTIONS

Parents with a social network of emotionally supportive friends, family, and neighbors often find that it is easier to care for their children and themselves.

KNOWLEDGE OF PARENTING & CHILD DEVELOPMENT

Children thrive when parents provide not only affection, but also respectful communication and listening, consistent rules and expectations and safe opportunities that promote independence.

RESILIENCE

Parents who can cope with the stresses of everyday life, as well as an occasional crisis, have resilience; they have the flexibility and inner strength necessary to bounce back when things are not going well.

CONCRETE SUPPORT

Families who can meet their own basic needs for food, clothing, housing, and transportation—and who know how to access essential services such as childcare, health care, and mental health services to address family-specific needs—are better able to ensure the safety and well-being of their children.

Tipos de Cuidado Personal

Físico



Dormir • Estirarse • Caminar • Alivio Físico • Comer Saludable • Yoga • Descanso

Emocional



Manejar Estrés • Salud Emocional • Perdón • Compasión • Amabilidad

Social



Límites • Sistemas de Apoyo • Redes Sociales Positivos • Comunicación • Tiempo Juntos • Pedir Ayuda

Espiritual



Tiempo Solo • Meditar • Yoga • Conexión • Naturaleza • Diarios • Espacio Sagrado

Recursos



833-372-3388 (833-3SAFEUT)

SafeUT App

Hable directamente con un consejero de crisis o envíe un dato sobre un estudiante.

My3 App

Aplicación de Planificación de Seguridad schools.utah.gov/prevention/suicide



1-800-273-TALK (8255)

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio. Hable con un consejero que pueda darle apoyo y consejos sobre los recursos.

866-488-7386

Línea de Trevor Project para personas LGBTQ en crisis.

741-741, Crisis Text Line

Sirve a cualquier persona en cualquier tipo de crisis, brindando apoyo gratis por texto 24/7.



NAMIUT.org

Clases gratis y apoyo para personas que padecen de enfermedad mental y para sus familias.

AFSP.org

Recursos, apoyo, investigación y defensa para las personas afectadas por el suicidio.

UtahSuicidePrevention.org

Datos y consejos para educar y preparar.

HealthyMindsUtah.org

Evaluación en línea y enlaces de recursos.

NUNCA TE PREOCUPES SOLO

Prevención y Respuesta al Suicidio de Jóvenes

SEÑALES DE AVISO

- Amenazas suicidas en forma de declaraciones directas
Ej. "Quiero morir" e indirectas "Ojalá me duermas y no me despiertes"
- Notas, planes, publicaciones en línea sobre suicidio
- Realizar arreglos finales
- Preocupación sobre la muerte
- Regalar posesiones de valor
- Hablar sobre la muerte
- Felicidad repentina y sin explicación
- Tomar riesgos mayores
- Uso fuerte de drogas/alcohol

FACTORES DE RIESGO

- Desesperación
- Lastimarse físicamente, como cortarse
- Enfermedad mental, especialmente la depresión grave, pero también estrés postraumático, "ADHD", y abuso de sustancias
- Historia del pensamiento suicida y acciones
- Suicidios previos entre amigos o familiares
- Conflictos interpersonal, estrés/disfunción en la familia
- Presencia de un arma de fuego en el hogar

QUÉ HACER

- Mantenga la calma, no juzgue y escuche.
- Pregunte directamente sobre el suicidio
Ej. "¿Estás pensando en el suicidio?"
- Concéntrate preocupaciones por su bienestar.
- Tome en serio todos los pensamientos suicidas
Ej. no diga: "No vas a hacer nada estúpido, ¿verdad?"
- Asegúreles que hay ayuda; no se sentirán así para siempre.
- Proporcione supervisión constante. No deje al joven solo.
- Elimine los medios de autolesión, especialmente las armas de fuego.

¡Busque Ayuda! Nunca mantenga en secreto los pensamientos suicidas. Dígale a un adulto apropiado. Los padres deben buscar la ayuda entre la escuela o la comunidad inmediatamente. El personal de la escuela debe llevar al estudiante a un profesional de salud mental empleado en la escuela.

Información Cortesía del National Association of School Psychologists

Cinco Factores de Protección

COMPETENCIA SOCIAL Y EMOCIONAL

Las experiencias tempranas de los niños de ser cuidados y el desarrollo de una relación positiva con adultos que los cuidan afectan todos los aspectos del comportamiento y el desarrollo.

CONEXIONES SOCIALES

Los padres con una red de amigos, familiares y vecinos que los apoyan emocionalmente encuentran que es más fácil cuidar sus hijos y ellos mismos.

CONOCIMIENTOS DE CRIANZA Y DESARROLLO INFANTIL

Los niños prosperan cuando los padres dan no solo cariño, pero también comunicación respetuosas, reglas y expectativas consistentes y oportunidades seguras que promueven la independencia.

RESILIENCIA

Los padres que pueden afrontar el estrés de la vida diaria, así como una crisis ocasional, tienen capacidad de recuperación; tienen la flexibilidad y la fuerza interior necesarias para recuperarse cuando las cosas no van bien.

APOYO CONCRETO

Familias que pueden satisfacer sus propias necesidades básicas de alimentos, ropa, vivienda y transporte, y que sepan cómo acceder a servicios esenciales como cuidado infantil, atención médica y servicios de salud mental para abordar las necesidades específicas de la familia, están en mejores condiciones para garantizar la seguridad y el bienestar de sus hijos.