

– Como parte del Mes de Concientización para la [Prevención del Suicidio](#), el Distrito Escolar Unificado de la Ciudad de Sacramento insta a los padres y estudiantes a buscar apoyo de salud mental durante la pandemia de salud de COVID-19. El distrito anima a los estudiantes y padres a aprender acerca de las señales de angustia y cómo pedir ayuda. Esto incluye educar a las familias sobre la intersección del suicidio, la salud mental y el abuso de sustancias y alcohol.

“Es esencial que eduquemos a nuestra comunidad sobre los problemas de suicidio, salud mental y abuso de sustancias y las formas en que afectan a todas las personas en la comunidad”,
“Nuestros estudiantes han experimentado un trauma colectivo, pero es importante saber que no están solos y que cuentan con el apoyo de su comunidad escolar, incluyendo el personal de Servicios de Salud y Apoyo Estudiantil de SCUSD. Debemos alentar a los amigos, familiares, compañeros de trabajo y proveedores a reconocer las señales de un problema y orientar a aquellos que necesitan ayuda hacia los servicios y apoyos adecuados, ya que los amigos y las redes sociales son fuentes clave de información para los jóvenes”.

El distrito hizo referencia a [una estadística de una reciente Encuesta estudiantil de SCUSD para Niños Saludables de California](#) la cual indicó que, en promedio, uno de cada cinco estudiantes de SCUSD ha considerado el suicidio en los últimos 12 meses. El distrito anima a cualquier persona que esté pensando en suicidarse o que conozca a alguien que necesite ayuda a buscar apoyo llamando a la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#) al 800-273-8255. Los estudiantes pueden llamar al número de la línea de apoyo de SCUSD al (916) 643-2333 o visitar la página web para la [Prevención del Suicidio](#) para encontrar más recursos.

Las señales pueden incluir:

- < Hablar de querer morir o suicidarse
- < Mayor uso de drogas o alcohol
- < Ira incontrolada
- < Regalar posesiones
- < Ansiedad o agitación
- < Sentirse desalentado, desesperado o atrapado
- < Cambios en el sueño

“Una de las mejores formas que conocemos para prevenir el suicidio es si ve algo, diga algo. Hacer esas preguntas, lo cual es realmente duro y difícil de hacer, pero esa es realmente la intervención”,

, “Si está considerando el suicidio, pida ayuda o busque ayuda.”

Un estudio reciente en la revista JAMA Network Open de la Asociación Médica Estadounidense encontró que con la pandemia de COVID-19 y el distanciamiento social, casi una cuarta parte de las personas en los Estados Unidos están experimentando síntomas de depresión, tres veces más que antes de la pandemia. Los beneficios de prevenir y superar los problemas de salud mental, los intentos de suicidio y las pérdidas, y el abuso de sustancias son importantes y valiosos para las personas, las familias y nuestra comunidad en general. El equipo de [Servicios](#)