

Estimadas familias del Austin ISD:

Sabemos que muchos estudiantes vieron el año pasado la serie de Netflix *Por trece razones*. Ante el lanzamiento de la segunda temporada el 18 de mayo, queríamos aprovechar esta oportunidad para compartir cierta información con ustedes.

Basado en libro de Jay Asher, el programa explota con fines sensacionalistas temas serios, incluyendo el uso de drogas, el abuso sexual y el suicidio. Incluso si sus hijos no están viendo el programa, es posible que escuchen a sus compañeros hablar acerca de él. Los consejeros y administradores están abordando inquietudes a medida que se las comunican. Tomamos en serio todos los reportes recibidos.

Las escuelas juegan un papel importante en la prevención del suicidio de jóvenes y es vital estar conscientes de factores potenciales de riesgo. Quisiéramos pedirles que colaboren con el AISD para ayudar a los estudiantes que lo necesiten. Pueden marcar una grandísima diferencia al seguir estos tres sencillos pasos:

Sepan cuáles son las señales de advertencia de ideas suicidas:

- Hablar o bromear acerca del suicidio.
- Buscar armas, pastillas u otras formas de morir.
- Expresar que se siente desesperanzado, incapaz o inútil.
- Escribir publicaciones en medios sociales acerca de la muerte, morirse o el suicidio.
- Regalar objetos preciados.
- Despedirse de amigos y familiares como si fuera para siempre.
- **Los cambios de comportamiento también pueden ser señales de advertencia:**
 - Cambios en la asistencia o calificaciones escolares
 - Cambios en los hábitos alimenticios o de sueño
 - Aumento en el uso de alcohol o drogas
 - Cambio de amistades o aislarse de amigos y actividades sociales
 - Cambios de humor o personalidad
 - Pérdida de interés en las actividades
 - Acoso (tanto la víctima del acoso como el acosador tienen riesgo)

Hablen con sus hijos:

- Díganles a sus hijos que son importantes para ustedes.
- No tengan miedo de preguntarles a sus hijos si han pensado o están pensando en suicidarse.

Busquen ayuda:

- Si es una emergencia, llamen al 911.
- Comuníquense con el pediatra o doctor de su hijo.
- Comuníquense con un proveedor local de salud mental: Atención Integral (Integral Care) al 512-472-HELP (4357), la [Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK \(8255\)](#) o envíen un texto que diga "HELLO" al 741741.
- Notifíquenles al administrador y al consejero de la escuela de su hijo.

Encontrarán información adjunta sobre recursos disponibles para cualquiera que esté teniendo dificultades de salud mental, incluyendo ayuda para cualquiera que pueda estar teniendo pensamientos suicidas. Por favor, no duden en pedirle ayuda al consejero de la escuela de sus hijos.

Nos importa mucho el bienestar de todos nuestros estudiantes y sabemos que a ustedes también les importa el bienestar de sus hijos. Trabajando juntos podemos marcar una diferencia para todos los estudiantes del AISD. Gracias por su apoyo.

Atentamente,

La Oficina de Consejería del AISD

