

**Aviso para los medios de comunicación:** La forma en que se reporta el suicidio impacta el comportamiento suicida. Ustedes pueden ayudar a mantener a las personas seguras siguiendo buenas prácticas para [informar de manera segura sobre el suicidio](#) (en inglés). Quizás deseen anotar al comienzo de su historia que este tema puede ser emotivo, animar a su audiencia a cuidarse y compartir recursos.



# Comunicado de Prensa

**Para publicación inmediata:** 1 de mayo del 2019

(19-048-español)

**Contacto:** [Kristen Maki](#), Departamento de Salud, 360-545-2944

[Amy Blondin](#), Autoridad de Cuidado de la Salud de Washington, 360-725-1915  
(oficina), 360-688-0131 (celular)

[Katy Payne](#), Oficina del Superintendente de Instrucción Pública, 360-725-6012

## **Funcionarios estatales instan a actuar sobre las tendencias de salud mental juvenil**

**OLYMPIA** -- [Datos de la Encuesta Juventud Sana](#) (Healthy Youth Survey, disponible sólo en inglés) recientemente lanzados muestran que un número elevado y creciente de jóvenes en Washington reportaron sentirse tan tristes o desesperados que dejaron de hacer una actividad usual o consideraron seriamente el suicidio en el último año. El número de estudiantes que reportaron sentirse ansiosos, nerviosos o no poder detenerse o controlar la preocupación también está aumentando.

Según las tasas estatales, un aula típica del décimo grado con 29 estudiantes incluiría cerca de:

- 10 estudiantes que dijeron que se sentían nerviosos, ansiosos o que no podían parar o controlar las preocupaciones en las últimas dos semanas.
- 12 estudiantes que se han sentido tristes o desesperados durante dos semanas o más en el último año.
- Tres estudiantes que intentaron suicidarse el año pasado.

Estos números pueden parecer altos, en parte porque no hablamos abiertamente sobre salud mental y es posible que no nos demos cuenta de cuántos estudiantes se sienten angustiados.

Los resultados de la encuesta también muestran profundas disparidades, con ciertos grupos de estudiantes que sienten angustia al ver tasas significativamente más altas. Estudiantes del sexo femenino y los que se identifican como lesbianas, gays o bisexuales reportaron tasas más altas de sentirse tristes, desesperados o ansiosos, y tenían más posibilidades de haber experimentado acoso escolar en el mes pasado.

Las diferencias en las tasas de los grupos raciales y étnicos varían de una pregunta a otra, pero los estudiantes nativos americanos/nativos de Alaska, nativos de Hawái/islas del Pacífico o multirraciales que no son hispanos experimentan tasas más altas de sentirse tristes o desesperados que los estudiantes de raza blanca que no son hispanos.

Si bien las tendencias son preocupantes, los adultos y los compañeros pueden ayudar a los estudiantes en apuros. Los adultos que se preocupan por ellos, junto con las escuelas y comunidades bien informadas, pueden ayudar a los jóvenes a sentirse conectados a una red de apoyo y aprender habilidades para enfrentar los desafíos que enfrentan. Hablar con un oyente empático y usar habilidades de afrontamiento puede ayudar a reducir la crisis. El suicidio es prevenible y las condiciones de salud mental pueden ser tratadas.

Para ayudar hay que:

- **Tener conversaciones abiertas sobre salud mental.** Sólo la mitad de los estudiantes dijeron que tienen adultos a los que acudir en busca de apoyo cuando se sienten tristes o sin esperanza. Alrededor del 13 por ciento de los estudiantes en el décimo grado que indicaron sentirse tristes o desesperados durante al menos dos semanas seguidas dijeron que no tenían con quién hablar. Puede ser difícil iniciar una conversación, pero hay [muchos recursos disponibles](#).
- **Saber qué buscar y hacer preguntas.** Esté atento a [las señales comunes de alerta](#) y las [señales de advertencia del suicidio](#). Si le preocupa que alguien esté pensando en suicidarse, es importante preguntárselo directamente, incluso si se siente incómodo.

- **Alentar a los jóvenes a que busquen apoyo.** Todos necesitamos ayuda a veces. Si conoce a una persona joven en conflicto, anímela a hablar con un adulto de confianza o a obtener ayuda gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 (español) o al 1-800-273-8255 (inglés) o enviando un mensaje en inglés por texto a la línea de crisis por texto al 741741 (HEAL).
- **Priorizar la seguridad.** Si cree que alguien está en peligro inmediato de suicidio y tiene acceso a un arma de fuego u otro medio potencialmente mortal, llame al 911. Si tiene dificultades pero no está en peligro inmediato, ayúdele a [hacer un plan de seguridad](#) (disponible sólo en inglés) y conéctese a los servicios.

Todos pueden ayudar en el apoyo a la salud mental de los jóvenes. Para obtener más información sobre la Encuesta Juventud Sana y acceder [a la guía de salud mental y recursos](#), a los informes y a los recursos de datos, visite [www.AskHYS.net](http://www.AskHYS.net) (disponible sólo en inglés).

La Encuesta Juventud Sana es administrada cada dos años por la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública, el Departamento de Salud, la Autoridad de Cuidado de la Salud de Washington y la Junta de Licores y Cannabis. En el 2018, más de 230,000 estudiantes en todo el estado de Washington participaron en la encuesta.

###