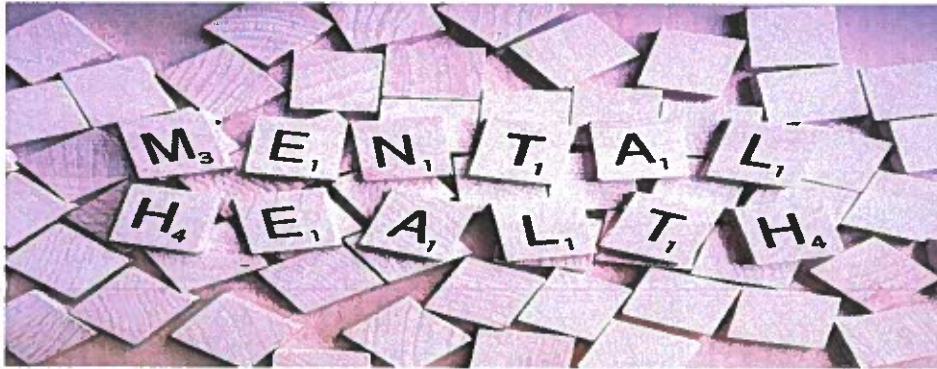


# Adolescent Mental Health : A Parent Information Night



Presented by



and EUHSD  
social workers

- ♦ Find out how to recognize warning signs of depression & understand depression is treatable
- ♦ Learn how to help the teens in your life
- ♦ Gather information on the “ACT” (Acknowledge, Care, Tell) message to promote safety amongst your teens

**January 23, 2020 6-7 pm**

**EUHSD District Office—Board Room**

**302 N. Midway Drive, Escondido, CA 92027**

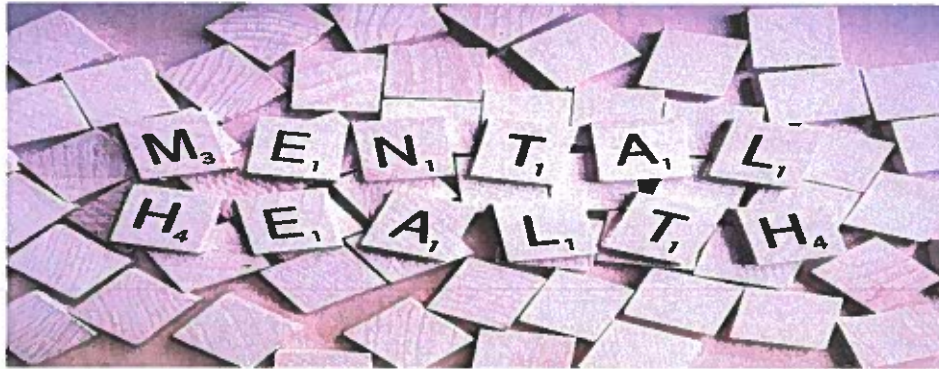
90% of the time teens will  
show **warning signs**

Suicide is the **SECOND**  
**LEADING CAUSE OF DEATH** in  
11-18 year olds.



**We can all help.**

# Salud mental en los adolescentes: Una noche con información para los padres



Presentado por

north  
county

Lifeline



Y el EUHSD

Trabajadores sociales

- ◆ Descubra como reconocer las señales de advertencia de la depresión y aprenda a que esta es tratable
- ◆ Aprenda como ayudar a los adolescentes que forman parte de su vida
- ◆ Recopile información sobre el mensaje "RCH" (reconocer, cuidar, hablar) (ACT, Acknowledge, Care, Tell) para promover la seguridad entre los adolescentes

**23 de enero de 2020 de 6 a 7 p. m.**

**Oficina del distrito del EUHSD – Sala de juntas**

**302 N. Midway Drive, Escondido, CA 92027**

En el **90%** de los casos, los adolescentes mostrarán **señales de advertencia**

El suicidio es la **SEGUNDA CAUSA DE MUERTE** en niños de entre 11 a 18 años



**CRISIS LINE**  
**(888)724-7240**

*7 Days a Week 24 Hours a Day*

**Nosotros podemos ayudar.**





## Suicide Prevention Awareness for Parents/Caregivers

Suicide is a serious public health problem that takes an enormous toll on families, friends, classmates, co-workers, and communities, as well as on our military personnel and veterans. Suicide prevention is the collective efforts of local community organizations, mental health practitioners, and related professionals to reduce the incidence of suicide through education, awareness, and services.

### SUICIDE IS PREVENTABLE.

#### Warning Signs

Warning signs are observable behaviors that may signal the presence of suicidal thinking. They might be considered “cries for help” or “invitations to intervene.” These warning signs signal the need to inquire directly about whether the individual has thoughts of suicide. If such thinking is acknowledged, then suicide interventions will be required.

- ◆ Feelings of sadness, hopelessness, helplessness
- ◆ Significant changes in behavior, appearance, thoughts, and/or feelings
- ◆ Social withdrawal and isolation
- ◆ Suicide threats (direct and indirect)
- ◆ Suicide notes and plans
- ◆ History of suicidal ideation/ behavior
- ◆ Self-injurious behavior
- ◆ Preoccupation with death
- ◆ Making final arrangements (e.g., giving away prized possessions, posting plans on social media, sending text messages to friends)

#### Risk Factors

While the path that leads to suicidal behavior is long and complex and there is no “profile” that predicts suicidal behavior with certainty, there are certain risk factors associated with increased suicide risk. In isolation, these factors are not signs of suicidal thinking. However, when present they signal the need to be vigilant for the warning signs of suicide.

- ◆ Access to means (e.g., firearms, knives, medication)
- ◆ Stressors (e.g., loss, peer relations, school, gender identity issues)
- ◆ History of depression, mental illness or substance/alcohol abuse
- ◆ History of suicide in the family or of a close friend
- ◆ History of mental illness in the family

#### Here’s What You Can Do:

##### LISTEN

- ◆ Assess for suicidal risk.
- ◆ Listen without judgement.
- ◆ Ask open-ended questions.

##### PROTECT

- ◆ Take action immediately.
- ◆ Supervise, do not leave your child

- ◆ Consider developing a safety plan at school and home, if needed.

##### CONNECT

- ◆ Communicate and collaborate with your child’s school administration, mental health personnel or counselor for support.
- ◆ Contact Department of Mental Health, law enforcement or protective services, as needed.
- ◆ Help your child identify adult they trust at home and at school.

##### MODEL

- ◆ Remain calm. Establish a safe environment to talk about suicide.
- ◆ Be aware of your thoughts, feelings, and reactions as you listen without judgment.

##### TEACH

- ◆ Learn the warning signs and risk factors and provide information and education about suicide and self-injury.
- ◆ Encourage help seeking behaviors and help your child identify adults they can trust at home and at school.
- ◆ Seek options for school and community resources including referrals to professional mental health services, as needed.

## Escondido Clinics and Wellness Centers

### **Palomar Family Counseling Services**

1002 E. Grand Avenue, Escondido, CA 92025  
(760) 741-2660

### **North County Crisis Intervention and Response Team**

225 W. Valley Parkway, Suite 100, Escondido, CA 92025  
(760) 233-0133  
Hours: M-F 12-8 pm, Saturday 12-5 pm

### **Mental Health Systems**

940 E. Valley Parkway, Ste. D, Escondido, CA 92025  
(760) 747-0205

### **Rady Children's Outpatient Psychiatry**

625 W. Citracado Way, Ste., 102, Escondido, CA 92025  
(760) 294-9270

### **Neighborhood Healthcare Behavioral Health Clinic**

425 D. Date Street, #224, Escondido, CA 92025  
(760) 746-5857

### Domestic Violence:

#### **Center for Community Solutions**

24-Hour Toll Free Hotline: 1-888-385-4657;  
North County Location: 760-747-6282

### Crisis:

#### **PERT (Psychiatric Emergency Response Team)**

Escondido Police: (760) 839-4722 or 911  
Hours: Wednesday-Saturday, 12-10 pm

### Substance Abuse:

#### **McCalister N. Coastal Teen Recovery Center**

3923 Waring Rd, Oceanside, CA 92056  
(760) 726-4451

## Understanding Suicide: Myths and Facts

To understand why people die by suicide and why so many others attempt to take their own lives, it is important to know the facts. Read the facts about suicide below and share them with others.

**Myth:** *Suicide can't be prevented. If someone is set on taking their own life, there is nothing that can be done to stop them.*

**Fact:** Suicide is preventable. The vast majority of people contemplating suicide don't really want to die. They are seeking an end to intense mental or physical pain. Most have a mental illness. Interventions can save lives.

**Myth:** *Asking someone if they are thinking about suicide will put the idea in their head and cause them to act on it.*

**Fact:** When you fear someone you know is in crisis or depressed, asking them if they are thinking about suicide can actually help. By giving a person an opportunity to open up and share their troubles you can alleviate their pain and find solutions.

**Myth:** *Someone making suicidal threats won't really do it, they are just looking for attention.*

**Fact:** Those who talk about suicide or express thoughts about wanting to die, are at risk for suicide and need your attention. Most people who die by suicide give some indication or warning. Take all threats of suicide seriously. Even if you think they are just "crying for help"—a cry for help, is a cry for help—so help.

**Myth:** *It is easy for parents/caregivers to tell when their child is showing signs of suicidal behavior.*

**Fact:** Unfortunately, research shows that this is not the case in a surprisingly large percentage of families. This illustrates the importance for parents/caregivers to be attentive to warning signs, risk factors, to ask direct questions, and be open to conversation.

## What Should I do if I am Worried About my Child?

If you believe that your child is thinking about suicide, approach the situation by asking. Asking is the first step in saving a life and can let them know that you are here for them and will listen. Here are some examples of how you may ask: "Have you thought about suicide?" "Sometimes when people are sad as you are, they think about suicide. Have you ever thought about it?"

### **EMERGENCY INFORMATION / After Hours Services**

If you need IMMEDIATE help, call 911.

For a psychiatric emergency, contact the Department of Mental Health 24-Hour ACCESS & CRISIS Line at **(888)724-7240**.

## Resources for Parents/Caregivers & Children/Adolescents

For EUHSD school-based resources, contact a school counselor or school social worker.

### **Community Hotlines**

National Suicide Prevention Hotlines  
(800) 273-TALK (8255) (24 Hours)  
Didi Hirsch Suicide Prevention Hotline  
(877) 727-4747 (24 Hours)  
Trevor Lifeline (866) 488-7386 (24 Hours)

### **Smartphone Apps**

MY3  
Teen Line Youth Yellow Pages

### **Text and Chat Resources**

24-Hour Teen Chat Line: Text TALK to 741741  
Crisis Chat (11am-11pm, daily)  
<http://www.crisischat.org/chat>  
Teen Line— text "TEEN" to 839863

### **Online Resources**

<http://www.didihirsch.org/>  
<http://www.thetrevorproject.org/>  
<http://teenline.org/>  
[http://www.afsp.org/understanding suicide](http://www.afsp.org/understanding-suicide)





## Concientización de los padres para la prevención del suicidio

El suicidio es un grave problema de salud pública que afecta enormemente a las familias, amigos, compañeros de clase, compañeros de trabajo y comunidades, así como a nuestro personal militar y a los veteranos. La prevención del suicidio es un compromiso colectivo entre las organizaciones comunitarias locales, profesionales de la salud mental y otros profesionales de la salud, quienes están comprometidos a reducir la incidencia de suicidio a través de la educación, concientización y servicios.

### EL SUICIDIO ES PREVENIBLE

#### Señales de advertencia del suicidio

Las señales de advertencia son comportamientos que se pueden observar y que pueden indicar la presencia de pensamientos suicidas. Estos se pueden considerar como "llamados de ayuda" o "peticiones de intervención". Estas señales de advertencia indican la necesidad de preguntar directamente si la persona tiene pensamientos suicidas. Si las sospechas son ciertas, se necesitará una intervención.

- ◆ Sentimientos de tristeza, desesperación, impotencia
- ◆ Cambios significativos en el comportamiento, apariencia física, pensamientos y/o sentimientos
- ◆ Reatramiento o aislamiento social
- ◆ Amenazas de suicidio (directas e indirectas)
- ◆ Planes sobre suicidio
- ◆ Antecedentes de ideas/comportamiento suicida
- ◆ Comportamiento autolesivo
- ◆ Pensamientos recurrentes sobre la muerte
- ◆ Dejar asuntos en orden (por ejemplo, regalar posesiones valiosas, publicar sobre planes suicidas en las redes sociales, enviar mensajes de texto a los amigos)

#### Factores de riesgo

Si bien el camino que lleva al comportamiento suicida es largo y complejo, no existe un "perfil" que prediga el comportamiento suicida con certeza. Sin embargo, existen ciertos factores de riesgo asociados con el aumento al riesgo de suicidio. La presencia de estos factores de manera aislada no son señales suicidas; no obstante, cuando se presentan en alguien indican la necesidad de permanecer atentos a estas señales.

- ◆ Acceso a recursos (por ejemplo, armas de fuego y blancas, medicamentos)
- ◆ Causas de estrés (por ejemplo, pérdida, relaciones con compañeros, escuela, cuestiones de identidad de género)
- ◆ Antecedentes depresivos, enfermedades mentales o abuso en el consumo de drogas/alcohol
- ◆ Antecedentes suicidas en la familia o de alguna amistad cercana
- ◆ Antecedentes de enfermedades mentales en la familia

#### Esto es lo que usted puede hacer:

##### ESCUCHE

- ◆ Evalúe el riesgo al suicidio.
- ◆ Escuche sin juzgar.
- ◆ Haga preguntas abiertas.

##### PROTEJA

- ◆ Actúe inmediatamente.

- ◆ De ser necesario, considere el crear un plan de seguridad en la escuela y en el hogar

##### RELACIONESE

- ◆ Comuníquese y colabore con la administración escolar de su hijo, el personal de salud mental o con el consejero para que reciba apoyo.
- ◆ De ser necesario, pónganse en contacto con el departamento de salud mental, la policía o servicios de protección.
- ◆ Ayude a su hijo a identificar algún adulto en el que puede confiar ya sea en casa o en la escuela.

##### PONGA EL EJEMPLO

- ◆ Mantenga la calma. Cree un ambiente seguro donde se pueda hablar sobre el suicidio.
- ◆ Esté pendiente de su forma de pensar, sentir y reaccionar a la hora de escuchar a la persona sin juzgarla.

##### ENSEÑE

- ◆ Aprenda sobre las señales de advertencia y los factores de riesgo y brinde información y eduque a los demás sobre el suicidio y el comportamiento autolesivo.
- ◆ Incentive a que su hijo busque ayuda y ayúdelo a que identifique a la persona en la que puede confiar en casa y en la escuela.
- ◆ De ser necesario, busque ayuda a través de los recursos escolares y comunitarios, incluyendo remisiones a servicios profesionales de salud mental.

## Centros de salud y clínicas en Escondido

**Servicios de consejería familiar de Palomar**  
1002 E. Grand Avenue, Escondido, CA 92025  
(760) 741-2660

**Intervención en situaciones críticas y equipo de respuesta en el norte del condado**  
225 W. Valley Parkway, Suite 100, Escondido, CA 92025  
(760) 233-0133  
Hoario: lunes a viernes : 12-8 pm, sábados: 12-5 pm

**Sistemas de salud mental**  
940 E. Valley Parkway, Ste. D, Escondido, CA 92025  
(760) 747-0205

**Psiquiatría ambulatoria de Rady Children**  
625 W. Citracado Way, Ste., 102, Escondido, CA 92025  
(760) 294-9270

**Clínica de Salud Mental Neighborhood Healthcare**  
425 D. Date Street, #224, Escondido, CA 92025  
(760) 746-5857

Violencia doméstica:  
**Center for Community Solutions**  
Línea directa gratuita las 24 horas: 1-888-385-4657; Norte del condado: 760-747-6282

Línea de ayuda:  
**PERT (Psychiatric Emergency Response Team)**  
Policía de Escondido: (760) 839-4722 o 911  
Horario: miércoles a sábado de 12 a 10 pm

Abuso de sustancias:  
**McCalister N. Coastal Teen Recovery Center**  
(Centro de rehabilitación para adolescentes en el zona costera)  
3923 Waring Rd, Oceanside, CA 92056  
(760) 726-4451

## Comprender el suicidio: mitos y realidades

Para poder entender por qué la gente decide o intenta quitarse la vida, es necesario conocer un poco más sobre la realidad. Lea sobre las realidades en el suicidio que se presentan a continuación y compártalas con otras personas.

**Mito:** El suicidio no se puede prevenir. Si alguien está decidido a quitarse la vida, no hay nada que se pueda hacer al respecto.

**Realidad:** El suicidio se puede prevenir. La gran mayoría de las personas que piensan en el suicidio no quieren realmente morir. Solo quieren ponerle fin a un intenso dolor mental o físico. La mayoría de estas personas sufren de alguna enfermedad mental. La intervención puede salvar vidas.

**Mito:** Preguntarle a alguien si está contemplando el suicidio hará que la idea se le meta en la cabeza y termine por hacerlo.

**Realidad:** Cuando se cree que alguien conocido se encuentra en un momento de crisis o está deprimido, preguntarle si está pensando en el suicidio puede ayudar. Al darle a la persona la oportunidad de expresar sus problemas, usted puede ayudarlo a aliviar el dolor y encontrar soluciones.

**Mito:** Alguien que dice que se va a sui-

cidar en realidad no lo hará, solo busca atención.

**Realidad:** Aquellas personas que hablan sobre el suicidio o expresan ideas de querer terminar con su vida están en riesgo de cometer suicidio y necesitan de atención. La mayoría de las personas que se quitan la vida muestran algún tipo de señal o advertencia. Tome muy en serio cualquier advertencia al suicidio. Aunque piense que solo se trata de un "llamado de ayuda", el pedir ayuda es un llamado de ayuda, así que ayude.

**Mito:** Es fácil para los padres/cuidadores saber cuándo algún hijo muestra señales de comportamiento suicida.

**Realidad:** Desafortunadamente, los hallazgos demuestran que este no es el caso en un gran porcentaje de las familias. Esto demuestra la importancia de que los padres/cuidadores estén atentos a las señales de advertencia, factores de riesgo, a hacer preguntas directas y estar disponibles a hablar sobre el tema.

### ¿Qué necesito hacer si estoy preocupado por mi hijo?

Si usted cree que su hijo está contemplando el suicidio, pregúntele sobre el tema. Preguntar es el primer paso para poder salvar una vida y de esta manera le puede hacer saber que usted está ahí para él/ella y que lo/la escuchará. He aquí algunos ejemplos de cómo puede preguntarle: "¿Has pensado en el suicidio?" "Algunas veces, las personas que están pasando por lo mismo que tú contemplan el suicidio, ¿has pensado alguna vez en ello?"

INFORMACIÓN DE EMERGENCIA / Servicio después de horas hábiles

Si necesita ayuda INMEDIATA, llame al 911.

En caso de alguna emergencia psiquiátrica, comuníquese con el Departamento de salud mental a través de la LÍNEA DE ACCESO Y AYUDA al (888) 724-7240, la cual está disponible las 24 horas del día.

## Recursos para los padres/cuidadores y menores de edad/adolescentes

Para recibir ayuda por parte del distrito, por favor, póngase en contacto con algún consejero o trabajador social escolar.

**Líneas directas comunitarias**  
Líneas nacionales para la prevención de suicidios (800) 273-TALK (8255) (24 Horas)  
Línea para la prevención del suicidio de Didi Hirsch (877) 727-4747 (24 Horas)  
Trevor Lifeline (866) 488-7386 (24 Horas)

**Aplicaciones para teléfonos inteligentes**  
MY3  
Teen Line Youth Yellow Pages

**Recursos de ayuda a través de mensajes de texto y chat**  
Chat las 24 horas: Envía TALK al 741741  
Mensajería para buscar ayuda (de 11am a 11pm, diariamente)  
<http://www.crisischat.org/chat>  
Chat para jóvenes— envía "TEEN" al 839863

**Recursos en línea**  
<http://www.didihirsch.org/>  
<http://www.thetrevorproject.org/>  
<http://teenline.org/>  
<http://www.afsp.org/understanding-suicide>

# Escondido Mental Health Resource List

## Hotlines

**National Suicide Prevention Line** 800-273-TALK (8255)

Text **TALK** to **741741** and get a Crisis Counselor.

**Access & Crisis Line** 888-724-7240

**Behavioral Health Emergency Contact Police**

**/Psychiatric Emergency Response Team (PERT)** 9-1-1

**Child Protective Services** 800-344-6000

**Emergency Screening Unit (ESU)** 619-876-4502

**General Resources** 2-1-1

**Optimum Health SD** <https://svcrplv.uhc.com/sdchat/>

**Poison Control** (800) 222-1222

**The Trevor Project** 866-4-U-Trevor (488-73867)

**Youth Crisis Line** 800-843-5200

**Youth Suicide Prevention Program** [www.yspp.org](http://www.yspp.org)

## Escondido Mental Health Resources

### **North County Crisis Intervention and Response Team**

225 W. Valley Parkway, Suite 100, Escondido, CA 92025

(760) 233-0133 Hours: M-F 12-8 pm, Sat 12-5 pm

### **Palomar Family Counseling Services**

1002 E. Grand Avenue

Escondido, CA 92025

(760) 741-2660

### **Mental Health Systems**

940 E. Valley Parkway, Ste. D

Escondido, CA 92025

(760)747-0205

### **Rady Children's Outpatient Psychiatry**

625 W. Citracado Way, Ste., 102

Escondido, CA 92025

(760)294-9270

### **Aurora Behavioral Health**

11878 Ave of Industry

San Diego, CA 92128

(888)565-4228 or (858) 487-3200

### **Neighborhood Healthcare Behavioral Health Clinic**

425 D. Date Street, #224

Escondido, CA 92025

(760) 746-5857

### **YMCA TAY Academy**

1050 North Broadway, Escondido CA

(760) 908-9373

- Teen drop-in center
- Individual and group counseling options (no insurance required)

### **Domestic Violence & Sexual Assault:**

#### **Center for Community Solutions**

Confidential Local Location (Call for directions)

24-Hour Toll Free Hotline: 1-888-385-4657

North County Location: (760)747-6282

### **Temporary Shelters**

#### **YMCA Oz San Diego**

3304 Idlewild Way

San Diego, CA 92117

(858) 270-8213

#### **Youth Emergency Shelter**

(formerly known as Storefront)

Location Confidential

(619) 325-3527 - 24hr Crisis Hotline

(866) 752-2327