



Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles
División de Servicios Médicos
Servicios de Bienestar y Salud Mental para Estudiantes
Salud Mental Escolar



ADULTO DE CONFIANZA

Los adultos de confianza son clave para el aprendizaje socioemocional y construir la base para comunidades más seguras y amables. Además, modelan habilidades de una relación positiva entre estudiante y adulto y enseñan como tomar decisiones responsables. Es importante destacar que muestran empatía y expresan aprecio por los estudiantes valientes que informan señales de advertencia.

CÓMO SER UN ADULTO DE CONFIANZA

Utilice los 5 componentes de Primeros Auxilios Psicológicos para apoyar a los estudiantes que necesitan ayuda e informar sobre cualquier señal de advertencia.



1 ESCUCHE

- Sea abierto y acepte a los estudiantes que se acerquen a usted con una preocupación.
- Escuche sin juzgar.
- Preste atención a los cambios en el comportamiento y la apariencia de los estudiantes.
- Supervise el uso de la tecnología emitida por la escuela.
- Parafrasea y pregunte si tiene la información correcta.
- Use indicaciones abiertas, como:
 - *Dime lo que pasó.*
 - *¿Cuánto tiempo te has estado sintiendo así?*



2 PROTEJA

- Tome medidas para garantizar la seguridad.
- Haga un plan para monitorear al estudiante que le preocupa.
- Algunas cosas que puede preguntar incluyen:
 - *¿Hay alguien en riesgo inmediato de hacerse daño a sí mismo o a otros?*
 - *Gracias por venir a mí con esta preocupación. Cuéntame más sobre las señales de advertencia que has notado.*



3 CONÉCTE

- Reporte las amenazas de los estudiantes o las amenazas percibidas de homicidio al Departamento de Policía Escolar de Los Ángeles (213.625.6631) o a la policía local.
- Notifique al administrador del plantel escolar, al miembro del equipo de crisis o al enlace de prevención de amenazas/suicidios (STPL).
- De valide a las preocupaciones del estudiante:
 - *Gracias por confiar en mí con lo que estás viviendo. Estoy aquí para ayudar.*



4 MODELE

- Mantenga la calma.
- Sea consciente de sus pensamientos, sentimientos y reacciones mientras escucha sin juzgar.
- Hágale saber al estudiante que lo escuchó y agradece que sea un Estudiante de Apoyo brindándole esta información importante.



5 ENSEÑE

- Conozca las señales de advertencia de que una persona puede estar planeando hacerse daño a sí mismo, a otros o está en crisis.
- Conozca los 3 pasos para ser un ESTUDIANTE DE APOYO.
- Haga un seguimiento para que el estudiante sepa que está manejando la inquietud y asegúrele que hizo lo correcto en decir algo.

¿Cuáles son los tres pasos para ser un Estudiante de Apoyo?

- 1
VER ALGO
- 2
ACTUAR
- 3
DECIR ALGO

1. VER ALGO

Reconocer señales de advertencia y amenazas. Las señales de advertencia son cuando alguien dice o hace algo que demuestra que PUEDE estar planeando hacerse daño a sí mismo o a los demás. Podemos ver señales de advertencia y amenazas en:

- La manera en que alguien está actuando
- Algo que han escrito
- Algo que alguien dijo
- Redes sociales

2. ACTUAR

Actúa de inmediato cuando veas una señal de advertencia o una amenaza y tómala en serio; consigue ayuda.

3. DECIR ALGO

Dile algo a un Adulto de Confianza. Los Adultos de Confianza tienen el conocimiento necesario para obtener ayuda. No tienes que ser el experto.

CONSEJOS PARA ADULTOS DE CONFIANZA



- Encuentre tiempo para recargar.
- Protéjase durmiendo lo suficiente, comiendo bien y ejercitando su cuerpo y mente.
- Considere desconectarse de los medios o situaciones estresantes para permitir que su mente, cuerpo y espíritu descansen.
- Escuche sus necesidades y actúe en consecuencia.
- Apóyese en amigos, familiares y sistemas de apoyo de confianza.
- Mantenga un contacto regular y de apoyo dentro de su círculo personal de familiares o amigos.
- Para una consulta de salud mental, llame a la Línea de Recursos de Bienestar Familiar y Estudiantil al 213.241.3840, de lunes a viernes, de 8:00am a 4:30pm.
- **SOLO PARA EMPLEADOS DEL LAUSD:** Para asesoramiento y referencias confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al Servicio de Asistencia al Empleado para la Educación (EASE) al 800.882.1341.

RECURSOS

SI NECESITA AYUDA INMEDIATA, LLAME AL 911.

RECURSOS COMUNITARIOS 24/7

Línea de texto de crisis - Envíe "LA" al 741741

Línea Directa de Suicidio y Crisis 988 - 988 o 800.273.8255

Línea de Vida de Trevor - 866.488.7386

CONTACTOS ESCOLARES

Escuela: _____

Nombre del Personal: _____

Título/Salon #: _____

Nombre del Personal : _____

Título/Salon #: _____

Nombre del Personal: _____

Título/Salon #: _____