

# Counselor's Corner

SEPTEMBER 2023

Ms. S - Clinical Mental Health Counselor

813-879-7720 Ext 223

In this edition/en  
esta edición:



Suicide  
Prevention Month

Mindful  
Minute

Stress  
Management

Mes de la  
prevención del  
suicidio

Minuto  
Consciente

Manejo del  
Estrés

## 988 Suicide & Crisis Lifeline/988 Suicidio y Crisis Salvavidas



#BeThe1To

#BeThe1To is the 988 Suicide & Crisis Lifeline's message for National Suicide Prevention Month and beyond, which helps spread the word about actions we can all take to prevent suicide. The Lifeline network and its partners are working to change the conversation from suicide to suicide prevention, to actions that can promote healing, help and give hope.

# SUICIDE PREVENTION MONTH

## MES DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

### TALKING TO YOUR CHILD ABOUT SUICIDE

#### HABLANDO CON SU HIJO SOBRE SUICIDIO

Suicide is the 2nd leading cause of death for youth age 10-24. National surveys report that 17.7% of high school students admit to thinking about suicide and almost 9% acknowledge actually making an attempt.

**El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre jóvenes de 10 a 24 años. Las encuestas nacionales informan que el 17,7% de los estudiantes de secundaria admiten haber pensado en el suicidio y casi el 9% reconoce haberlo intentado.**



## NATIONAL SUICIDE PREVENTION AWARENESS

PRODUCED BY THE DEFENSE HEALTH AGENCY



Resources by: SPTS



How do you deal with this reality? Once you acknowledge that suicide is as much of a risk for your child as not wearing a seat belt while driving, or using alcohol or drugs, or engaging in risky behavior, you've taken the first step in prevention. You talk to your children about these other behaviors which can put them at personal risk, and suicide is no different. It's something you CAN and SHOULD talk about with your children!

*¿Cómo afrontas esta realidad? Una vez que reconozca que el suicidio representa un riesgo tan grande para su hijo como no usar el cinturón de seguridad mientras conduce, consumir alcohol o drogas, o tener conductas riesgosas, habrá dado el primer paso en la prevención. Habla con sus hijos sobre estos otros comportamientos que pueden ponerlos en riesgo personal, y el suicidio no es diferente. ¡Es algo de lo que PUEDES y DEBES hablar con tus hijos!*





*Contrariamente al mito, ¡hablar sobre el suicidio NO PUEDE plantar la idea en la cabeza de alguien! De hecho, puede abrir la comunicación sobre un tema que a menudo se mantiene en secreto, y los secretos que se exponen a la luz racional del día a menudo se vuelven menos poderosos y aterradores. También le da permiso a su hijo para volver a mencionar el tema en el futuro. Si no se debe a algo que su hijo esté diciendo o haciendo que le preocupe, aborde este tema de la misma manera que otros temas que son importantes para usted, pero que pueden serlo o no para su hijo.*

Contrary to myth, talking about suicide CANNOT plant the idea in someone's head! It actually can open up communication about a topic that is often kept a secret, and secrets that are exposed to the rational light of day often become less powerful and scary. You also give your child permission to bring up the subject again in the future. If it isn't prompted by something your kid is saying or doing that worries you, approach this topic in the same way as other subjects that are important to you, but may or may not be important to your child.

# Warning Signs

Here are some possible warning signs that can be organized around the word “**FACTS**”:

**FEELINGS** that, again, seem different from the past, like hopelessness; fear of losing control; helplessness; worthlessness; feeling anxious, worried or angry often.

**ACTIONS** that are different from the way your child acted in the past, especially things like talking about death or suicide, taking dangerous risks, withdrawing from activities or sports or using alcohol or drugs.

**CHANGES** in personality, behavior, sleeping patterns, eating habits; loss of interest in friends or activities or sudden improvement after a period of being down or withdrawn.

**THREATS** that convey a sense of hopelessness, worthlessness, or preoccupation with death (“Life doesn’t seem worth it sometimes”; “I wish I were dead”; “Heaven’s got to be better than this”); plans like giving away favorite things, studying ways to die, obtaining a weapon or stash of pills; suicide attempts like overdosing or cutting.

**SITUATIONS** that can serve as “trigger points” for suicidal behaviors. These include things like loss or death; humiliations, rejections, or failures, getting in trouble at home, in school or with the law; a break-up; or impending changes for which your child feels scared or unprepared.

**If you notice any of these things in kids who have always been impulsive, made previous suicide attempts or threats or seem vulnerable in any way, you should get consultation from a mental health professional.**

# Señales de advertencia

Aquí hay algunas posibles señales de advertencia para recordar:

**SENTIMIENTOS** que, nuevamente, parecen diferentes al pasado, como la desesperanza; miedo a perder el control; impotencia; inutilidad; Sentirse ansioso, preocupado o enojado con frecuencia.

**ACCIONES** que son diferentes a la forma en que su hijo actuó en el pasado, especialmente cosas como hablar sobre la muerte o el suicidio, tomar riesgos peligrosos, abstenerse de actividades o deportes o consumir alcohol o drogas.

**CAMBIOS** en la personalidad, comportamiento, patrones de sueño, hábitos alimentarios; pérdida de interés en amigos o actividades o mejora repentina después de un período de estar deprimido o retraído.

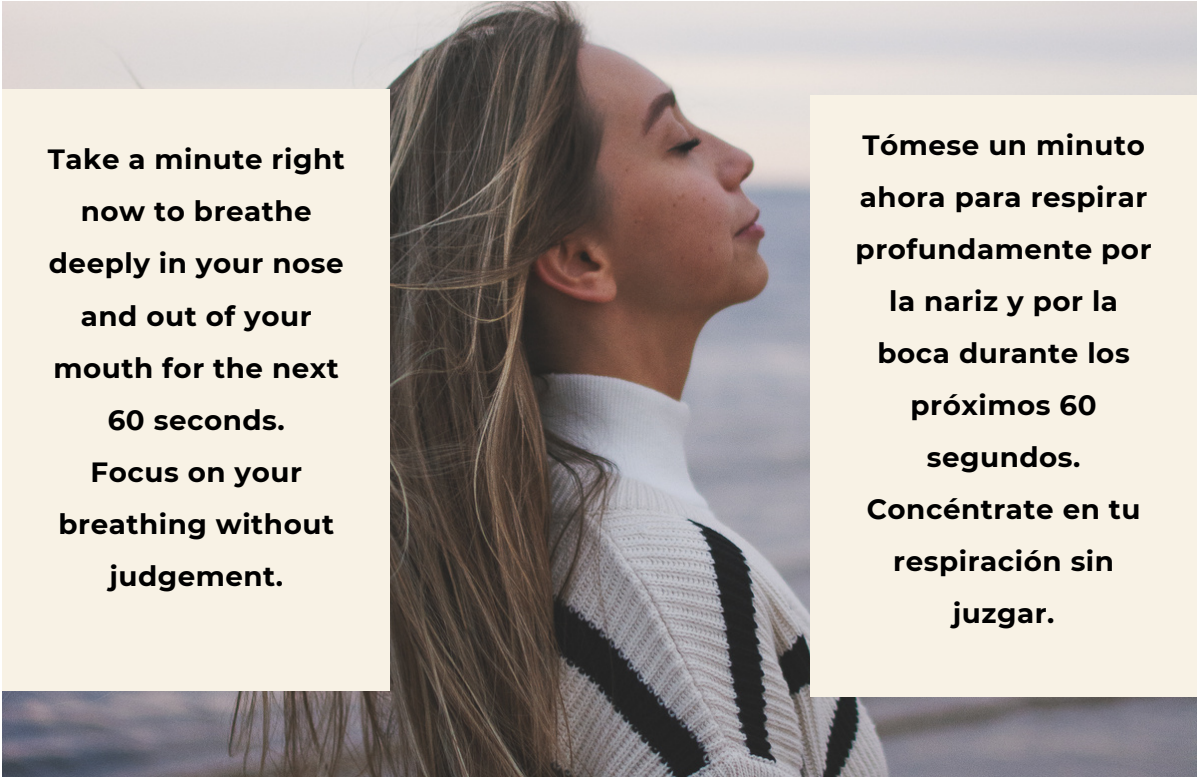
**AMENAZAS** que transmiten una sensación de desesperanza, inutilidad o preocupación por la muerte (“A veces parece que la vida no vale la pena”; “Ojalá estuviera muerto”; “El cielo tiene que ser mejor que esto”); planes como regalar cosas favoritas, estudiar formas de morir, obtener un arma o un alijo de pastillas; Intentos de suicidio como sobredosis o cortes.

**SITUACIONES** que pueden servir como “puntos desencadenantes” de conductas suicidas. Estos incluyen cosas como pérdida o muerte; humillaciones, rechazos o fracasos, meterse en problemas en casa, en la escuela o con la ley; una ruptura; o cambios inminentes para los cuales su hijo se siente asustado o no preparado.

**Si nota alguna de estas cosas en niños que siempre han sido impulsivos, han tenido intentos o amenazas de suicidio previos o parecen vulnerables de alguna manera, debe consultar a un profesional de salud mental.**

# TAKE A MINDFUL MINUTE

## TÓMATE UN MINUTO CONSCIENTE



**Take a minute right now to breathe deeply in your nose and out of your mouth for the next 60 seconds. Focus on your breathing without judgement.**

**Tómese un minuto ahora para respirar profundamente por la nariz y por la boca durante los próximos 60 segundos. Concéntrate en tu respiración sin juzgar.**

*Resources by: Vista del Mar*

# Mindful Activities for kids

## ACTIVIDADES CONSCIENTES PARA NIÑOS

Consulte esta lista de actividades que puede realizar con sus hijos para promover la atención plena, que es una gran herramienta para ayudar a reducir el estrés y gestionar las emociones:

1. Lea un libro o juegue un juego de mesa.
2. Involucra los 5 sentidos.
3. Hacer un rompecabezas.
4. Soplar burbujas.
5. Realice una caminata por la naturaleza.
6. Haz algo de yoga.
7. Jugar ajedrez.
8. Realiza una búsqueda del tesoro.
9. Toma un refrigerio consciente.

Check out this list of activities that you can do with your kids to promote mindfulness which is a great tool to help lower stress and manage emotions:

1. Read a book or play a board game.
2. Engage all 5 senses.
3. Do a puzzle.
4. Blow bubbles.
5. Go on a nature walk.
6. Do some yoga.
7. Play chess.
8. Go on a scavenger hunt.
9. Have a mindful snack.

# *Mental Health Tip of the Month: Teach Stress Management*

Parents and educators should teach children healthy ways to manage stress. Stress is a regular part of life but children have to be taught ways to regulate their emotions during stressful times. Daily mindfulness practice has been proven to help emotional regulation and overall executive functioning which is key for learning. As little as five minutes of mindfulness practice daily can go a long way!



## **Consejo de salud mental del mes: Enseñar manejo del estrés**

Los padres y educadores deben enseñar a los niños formas saludables de manejar el estrés. El estrés es una parte normal de la vida, pero a los niños se les debe enseñar formas de regular sus emociones durante momentos estresantes. Se ha demostrado que la práctica diaria de atención plena ayuda a la regulación emocional y al funcionamiento ejecutivo general, lo cual es clave para aprendiendo. ¡Tan solo cinco minutos de práctica diaria de atención plena pueden ser de gran ayuda!

# 3 Tips for Elementary - Middle Suicide Prevention

- 1. Identify Feelings: Help children understand their feelings and express their emotions**
- 2. Establish trusted adults: Give them a list of "go to" people who they can trust and will listen.**
- 3. Good Vs Bad Secrets: Teach them the difference between good and bad secrets. Let them know that they can always tell a trusted adult if they think someone they know is being hurt or hurting themselves.**



## 3 consejos para primaria y secundaria Prevención del suicidio

- 1. Identificar sentimientos: ayude a los niños a comprender sus sentimientos y expresar sus emociones.**
- 2. Establezca adultos de confianza: proporcióneles una lista de personas a las que puedan confiar y que les escuchen.**
- 3. Secretos buenos y malos: enséñeles la diferencia entre secretos buenos y malos. Hágales saber que siempre pueden decirle a un adulto de confianza si creen que alguien que conocen está siendo lastimado o se está lastimando a ellos mismos.**

## Key Differences in Terminology Around Suicide

### SUICIDAL IDEATION

Thinking about, considering or planning to attempt suicide.

### SUICIDE ATTEMPT

A non-fatal, self-directed injurious behavior in which the individual intends to die as a result.\*

### SUICIDE

Death that is caused by self-directed injurious behavior with the intent to die.

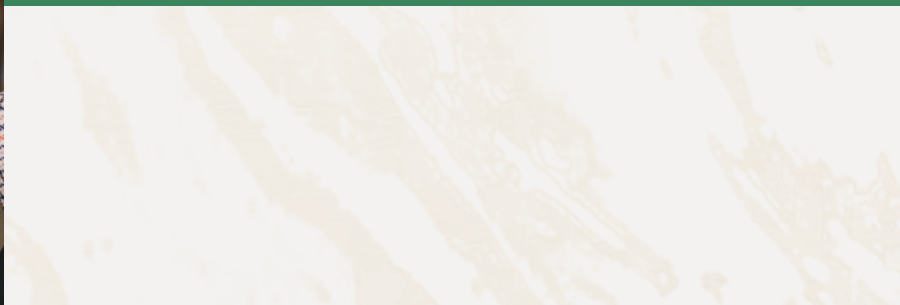
---

If you or anyone you know is experiencing suicidal thoughts call 800-273-8255 to talk with a trained crisis counselor



# RESOURCES FOR SUICIDE PREVENTION

## RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



- [The Crisis Text Line](#): A crisis hotline for youth. Text “Jason” to 741741 to communicate with a trained crisis counselor.
- [Suicide Awareness Voices of Education](#): An educational organization that helps survivors of suicide and educates others on suicide prevention.
- [American Foundation for Suicide Prevention](#): An organization for suicide prevention, resources for suicide prevention and how to discuss suicide prevention.
- [National Action Alliance for Suicide Prevention](#): A public-private national partnership for suicide prevention that tackles community, health and ending stigma.
- [Suicide Prevention Resource Center](#): A site offering suicide prevention resources, programs and trainings as well as education on suicide.
- [#BeThe1To](#): Standing for “Be the one to help save a life,” this organization aims to help spread awareness on how to communicate with someone who is suicidal. It also includes a list of multimedia resources and real life stories.
- [The Trevor Project](#): An organization dedicated to suicide prevention and crisis intervention among LGBTQ youth.
- [The National Suicide Prevention Lifeline](#): A number to call in case of emergency for confidential support from a trained crisis counselor (1-800-273-8255).
- [National Council for Suicide Prevention](#): A coalition of nonprofits for suicide prevention.
- [The Crisis Center of Tampa Bay](#): Support for all the people who are struggling with a variety of crisis situations including sexual assault or abuse, domestic violence, financial distress, substance abuse, medical emergency, suicidal thoughts, and other emotional or situational distress.

# RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



The Crisis Text Line: una línea directa de crisis para jóvenes. Envíe un mensaje de texto con la palabra "Jason" al 741741 para comunicarse con un consejero de crisis capacitado.

Suicide Awareness Voices of Education: una organización educativa que ayuda a los sobrevivientes del suicidio y educa a otros sobre la prevención del suicidio.

Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio: una organización para la prevención del suicidio, recursos para la prevención del suicidio y cómo discutir la prevención del suicidio.

Alianza de Acción Nacional para la Prevención del Suicidio: una asociación nacional público-privada para la prevención del suicidio que aborda la comunidad, la salud y la eliminación del estigma.

Centro de recursos para la prevención del suicidio: un sitio que ofrece recursos, programas y capacitaciones para la prevención del suicidio, así como educación sobre el suicidio.

#BeThe1To: Esta organización, que significa "Sé el que ayude a salvar una vida", tiene como objetivo ayudar a crear conciencia sobre cómo comunicarse con alguien que tiene tendencias suicidas. También incluye una lista de recursos multimedia e historias de la vida real.

The Trevor Project: una organización dedicada a la prevención del suicidio y la intervención en crisis entre jóvenes LGBTQ.

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio: un número al que llamar en caso de emergencia para obtener apoyo confidencial de un consejero de crisis capacitado (1-800-273-8255).

Consejo Nacional para la Prevención del Suicidio: una coalición de organizaciones sin fines de lucro para la prevención del suicidio.

The Crisis Center of Tampa Bay: Apoyo para todas las personas que están luchando con una variedad de situaciones de crisis que incluyen agresión o abuso sexual, violencia doméstica, dificultades financieras, abuso de sustancias, emergencias médicas, pensamientos suicidas y otras angustias emocionales o situacionales.