

Caja de herramientas para la ansiedad

CUIDANDO DE LOS ADOLESCENTES EN RIESGO



CUIDANDO DE LOS ADOLESCENTES EN RIESGO

UNA GUÍA PARA CUIDAR DE LOS ALUMNOS EN TU GRUPO DE ADOLESCENTES

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

"En riesgo" significa ser vulnerable al abuso, las heridas, o decisiones destructivas. Ya sea que cualquier adolescente pueda estar teniendo problemas en cualquier momento, algunos eventos en la vida pueden poner a un adolescente en riesgo más rápido que otros. Presta atención especial a algún alumno en tu cuidado que pueda estar viviéndolo. . .

- Eventos estresantes en la vida. Muerte de un familiar, un amigo o una mascota
- Una separación reciente o el divorcio de los padres, o una separación difícil
- Trauma. Historial de abuso físico o sexual.
- Abuso. Siendo una víctima de abuso o incluso identificarse como un abusador
- Adolescentes con problemas de identidad sexual u orientación
- Falta de apoyo social Un adolescente que no siente apoyo de adultos importantes para su vida.
- Experimentar con drogas y alcohol

BUSCA POR ESTO

- El adolescente amigable de repente se convierte en hostil o irritable
- Ansiedad nueva o empeorando
- Rendimiento en la escuela empieza a decaer de repente
- Lagrimeo o llanto frecuente
- Mala higiene o cambio en apariencia en general
- Abstenerse de sus amigos o líderes juveniles
- Escribir o hablar positivamente sobre la muerte, incluso en broma
- Comentarios tales como "Sería mejor si no estuvieras aquí", y "Me amarían/extrañarían si ya no estuviera".

SI SIENTES QUE UN ALUMNO ESTÁ "EN RIESGO" . .

DI ALGO COMO: . .

- "He notado algunos cambios en ti recientemente y estoy preocupado".
- "Lo siento mucho porque estas pasando por esto".
- "Esto puede ser muy difícil para ti. ¿Qué puedo hacer para ayudar?"
- "No estás solo. Podemos dar el siguiente paso juntos".
- "Cuando estés listo, yo estare aquí para proveer cualquier tipo de apoyo que necesites".

NO DIGAS O HAGAS . . .

- "Las cosas no están tan mal. Tu tienes una gran vida".
- "Creemos en Dios. Entonces, no nos entregamos a la ansiedad o la depresión".
- Evita hacer cualquier juicio.
- Evita los sermones. Escucha.
- Evita hacer preguntas sobre las cuales la mayoría de los adolescentes no les gusta ser interrogados.
- No te rindas si no son sinceros desde el inicio. Sigue intentando.

PIDE AYUDA CUANDO . . .

La depresión y la ansiedad pueden ser debilitantes. Sin embargo, ambas pueden ser tratadas. Tu eres un líder maravilloso, amigo, mentor y modelo a seguir. Pero existen algunas cosas que no eres. No eres un terapeuta, un doctor o un agente policial.

Eso significa que habrán algunos momentos donde la mejor cosa que puedes hacer para cuidar de un adolescente sea llamar a alguien que tenga la experiencia para cuidar de ellos de una forma específica. Siempre pide refuerzos cuando descubras que un adolescente está...

1. hiriéndose a si mismo
2. siendo herido por alguien más
3. hiriendo (o expresando un deseo de herir) a los demás.

Es posible que tu iglesia ya tenga un plan sobre que hacer cuando esto ocurra, y a quien puedes llamar inicialmente.

Si tu no estas seguro de cual plan es, búscalo y escribe el numero de tu primera llamada a continuación:

Cuando veo que un adolescente esta hiriéndose a si mismo, hiriendo a otros o estando herido, la primera persona a quien debo llamar es . . .

Nombre: _____

Numero: _____

Si sospechas que un adolescente tiene tendencias suicidas, ¡haz algo de inmediato! Para el servicio de prevención de suicidio las 24 horas del día, llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en USA al **1-800-273-TALK**.