

## MISSION

The mission of Second Wind Fund of Metro Denver (SWFMD) is to decrease the incidence of teen suicide by removing financial and social barriers to treatment for at-risk youth. SWFMD provides quick, frequent and convenient access to free counseling services with licensed therapists for uninsured or underinsured youth at risk for suicide, who do not have financial resources to pay for therapy.

## ABOUT TEEN SUICIDE

There is hope and help. Suicide is the second leading cause of death for teens in Colorado. As many as 1 out of 4 teens have more than passing thoughts of suicide in a given year, and half will struggle with suicidal thoughts at some point before they are 20. Even when a teen's suicide risk is recognized, many youth still do not seek counseling either due to social stigma or lack of mental health insurance coverage.

Suicide is a tragedy that cuts across socioeconomic classes and cultures. In the Latino community, female youth are more likely to attempt suicide (National Adolescent Health Center, 2010). This higher rate of suicide attempts could be related to conflicts between the dominant cultural and traditional values and expectations of peers and family. Across cultures, male youth often use more deadly methods, making them at higher risk for completed suicide. Native Americans and Asian American females are at higher risk (American Psychological Association, 2008) along with Gay, Lesbian, Bisexual, Transgendered and Questioning (GLBTQ) youth. It is important to realize that any youth can struggle with suicidal thoughts, and that there is no one predictor of who might be at risk.

## WARNING SIGNS

These warning signs may indicate that a youth could be at risk for suicide. When concerned about suicide risk, immediately contact a mental health professional or call 911.

- Talk of suicide, death, and/or no reason to live. Even a one time comment, such as "I wish I was dead",

should be taken seriously. Remember, do something the first time you hear a comment.

- Preoccupation with death & dying
- Withdrawal from friends and/or social activities
- Drastic changes in behavior
- Loss of interest in hobbies, work, school, etc.
- Giving away prized possessions
- Taking unnecessary risks, reckless or impulsive behavior
- Sense of hopelessness
- Experience of public humiliation/embarrassment, or a disciplinary crisis
- Feeling like a failure or a burden to others
- Chronic irritability and agitation
- Ongoing physical distress symptoms such as headaches and stomachaches

## RISK FACTORS

- Sense of not belonging
- Recent severe loss, such as divorce of parents, break up of relationship, death, etc.
- Mental illness and/or depression
- Impulsive and aggressive behavior; frequent expressions of rage or sadness
- Feeling of being a burden to others
- Previous suicide attempt
- History of suicide in family or friends
- Feelings of hopelessness
- Alcohol or drug abuse
- Socially isolated

## ARE YOU CONCERNED ABOUT SOMEONE?

- **ASK** if they are struggling with thoughts of suicide or killing themselves.
- **ENCOURAGE** them to seek help; there is help and hope.
- **TELL** them that you care, don't be judgmental
- **DON'T KEEP IT A SECRET.** If you are a youth, tell a trusted adult.
- **CONTACT** your school counselor, social worker, psychologist, or family doctor for a possible referral to SWFMD.

## PARENTS: WHAT TO DO IF YOUR CHILD IS AT RISK

- Talk with your children about their suicidal thoughts and feelings. Talking about suicidal thoughts does not increase risk, in fact it reduces risk, as long as it's done in a compassionate and nonjudgmental way.
- Encourage and participate in counseling with them, if needed, to help them resolve family stresses.
- To refer a youth to SWFMD: Contact your school counselor, psychologist or social worker who can contact SWFMD for you. If not in school, contact your family doctor or a mental health professional.
- SWFMD Referral Line (for use by school or other mental health professionals): 303-988-2645

## HOTLINES/ RESOURCES

- In an emergency, call 911 or go to the nearest hospital emergency room.
- In the Denver metro area, call Metro Crisis Services: 888-885-1222 for 24/7 telephone crisis intervention.
- National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-talk (1-800-273-8255).
- For GLBTQ youth, call the Trevor Project 1-866-4-U-TREVOR (1-866-488-7386).

## HOW YOU CAN HELP

SWFMD has never turned away an eligible youth at risk for suicide; your donation will ensure that will continue! Find out how to participate in our annual Walk/Run/Ride at [www.swfmd.org](http://www.swfmd.org) or call 720-962-0706.

## A SPECIAL THANK YOU

Thank you to The Colorado Trust, The Partnership for Families and Children, Rose Community Foundation, The Denver Foundation and Kaiser Permanente for their support of SWFMD.

## Second Wind Fund of Metro Denver

13701 West Jewell Ave, Suite 251  
Lakewood, CO 80228

Office: 720-962-0706

Referral line: 303-988-2645

[www.swfmd.org](http://www.swfmd.org)

## Parents & Youth Information



# ENGLISH



**Second Wind Fund**  
of Metro Denver  
Your Community. Your Kids.

# ESPAÑOL



## Información para Padres y Jovenes

## MISIÓN

La misión del Second Wind Fund of Metro Denver (SWFMD) es de disminuir la incidencia de suicidios en los adolescentes, quitando las barreras económicas y sociales al tratamiento para los jóvenes en peligro. SWFMD provee acceso rápido, frecuente, y conveniente a servicios psicológicos con terapeutas certificados para los jóvenes en peligro de suicidio que se encuentran sin seguro médico, con seguro médico deficiente, o que no tienen los recursos económicos para pagar por la terapia.

## SOBRE EL SUICIDIO DE ADOLESCENTES

Hay esperanza y hay ayuda. El suicidio es la segunda causa principal de muerte para adolescentes en Colorado. 1 de cada 4 adolescentes posee al menos breves pensamientos del suicidio en un año determinado, y la mitad de ellos van a batallar con pensamientos suicidas en algún momento antes de cumplir los 20 años. Aun cuando se reconoce un riesgo suicida para un adolescente, muchos jóvenes no buscan terapia por el estigma social, o por falta de cobertura de seguro médico en salud mental.

El suicidio es una tragedia que traspasa las culturas y las clases socioeconómicas. En la comunidad latina, las jóvenes mujeres tienen más probabilidad de intento de suicidio (El Centro nacional para la salud de adolescentes, 2010--National Adolescent Health Center, 2010). Esta tasa alta de intentos de suicidio puede estar relacionada con los conflictos que existen entre la cultura dominante con sus valores tradicionales y las expectativas de compañeros y familiares. En toda cultura, los jóvenes varones con frecuencia usan métodos más letales, que les hace ser aun más riesgosos para cumplir un suicidio. Los americanos indígenas y las mujeres asiático-americanas se encuentran en más peligro (Asociación americana de psicología, 2008 - American Psychological Association, 2008) junto con jóvenes Homosexuales, lesbianas, bisexuales, transexuales y los que están puestos en duda (GLBTQ).

Es importante saber que cualquier joven puede batallar con pensamientos suicidas, y que no hay un solo signo que identifica quién pueda estar en peligro.

## SIGNOS DE ADVERTENCIA

Estos signos de advertencia pueden indicar que un joven quizás esté en peligro para el suicidio. Cuando haya preocupación de un riesgo al suicidio, comuníquese inmediatamente con un profesional de salud mental o llame a 911.

- Hablar sobre el suicidio, la muerte, y/o no tener razón de vivir. Hasta un comentario solitario como “Ojalá que me muera,” se debe tomar en serio.
- Acuérdesese, haga algo el primer instante que escucha un comentario
- Preocupación por la muerte y por morirse
- Aislamiento de amigos y/o actividades sociales
- Cambios drásticos de comportamiento
- Falta de interés en pasatiempos, trabajo, escuela, etc.
- Regalar posesiones más preciadas
- Correr riesgos no necesarios, comportamiento impulsivo o imprudente
- Sentido de desesperación
- Sufrir una humillación/vergüenza pública, o una crisis disciplinaria
- Sentirse como un fracaso o una carga para los demás
- Irritabilidad e inquietud crónica
- Síntomas continuos de angustia física como dolores de cabeza y del estómago

## FACTORES DE RIESGO

- Sentido de falta de pertenecer
- Pérdida grave reciente, como el divorcio de los padres, rompimiento de una relación, muerte, etc.
- Enfermedad mental y/o depresión
- Comportamiento impulsivo y agresivo; expresión frecuente de furia o tristeza
- Sentido de ser una carga para los demás
- Previo intento de suicidio
- Historia de suicidio entre familiares o amistades

- Sentido de desesperación
- Abuso de alcohol o drogas
- Aislamiento social

## SI USTED SE PREOCUPA POR ALGUIEN

- **PREGÚNTELE** si está batallando con pensamientos de suicidio o con matarse
- **ANÍMELO** a buscar ayuda; hay ayuda y esperanza
- **DÍGALE** que a usted le importa, no lo critique
- **NO LO GUARDE COMO SECRETO** – si usted es un joven, dígame a un adulto de confianza
- **PÓNGASE EN CONTACTO CON** su consejero escolar, trabajador social, psicólogo, o médico familiar para que se le manden posiblemente al Second Wind Fund de Metro Denver

## PADRES - QUE HACER SI SU HIJO ESTÁ EN PELIGRO DE SUICIDARSE

- Hable con sus hijos sobre los sentimientos y pensamientos en cuanto al suicidio. El hablar sobre los pensamientos suicidas no aumenta el riesgo, de hecho reduce el riesgo, siempre y cuando lo haga con compasión y de manera no crítica.
- Anímelos y participe en las sesiones de terapia con sus hijos, si se necesita, para ayudarles a resolver asuntos familiares.
- Para recomendar a un joven para SWFMD: Comuníquese con su consejero escolar, psicólogo o trabajador social que pueda ponerse en contacto con SWFMD para usted. Si no asiste a ninguna escuela, comuníquese con su médico familiar o con un profesional de salud mental.
- SWFMD Línea de ayuda: (para el uso de escuelas y otros profesionales de salud mental): 303-988-2645

## LÍNEAS TELEFÓNICAS DIRECTAS/ RECURSOS

- En caso de emergencia, llame a 911 o váyase a la sala de urgencias en el hospital más cercano.
- En el área metropolitana de Denver, llame a Metro

Crisis Services: 1-888-885-1222 para la intervención telefónica para las crisis 24 horas al día, 7 días por semana.

- National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional para la prevención del suicidio): 1-800-273-talk (1-800-273-8255)
- Para jóvenes GLBTQ, llame al Trevor Project a 1-866-4-U-TREVOR (1-866-488-7386)

## CÓMO PUEDE AYUDAR

SWFMD nunca ha rechazado a un joven elegible que se encuentra en peligro para un suicidio; ¡su donativo asegurará que eso continua! Y, entérese de cómo usted puede participar en nuestro evento anual de Caminar/Correr/Montar al [www.swfmd.org](http://www.swfmd.org) o llame a 720-962-0706.

## AGRADECIMIENTO ESPECIAL

Gracias a las siguientes organizaciones por su apoyo de SWFMD: The Colorado Trust, The Partnership for Families and Children, Rose Community Foundation, The Denver Foundation y Kaiser Permanente.



## Second Wind Fund of Metro Denver

13701 West Jewell Ave, Suite 251  
Lakewood, CO 80228

Oficina: 720-962-0706

Línea de remisión: 303-988-2645

[www.swfmd.org](http://www.swfmd.org)