

Estimados Padres y Tutores:

Deseamos ponerlos en conocimiento sobre un juego en los medios sociales llamado “Desafío de la Ballena Azul” (“Blue Whale Challenge”) que se originó en Rusia y está logrando popularidad en los Estados Unidos. Es un juego peligroso que con pre-adolescentes y adolescentes como población meta alienta al jugador a participar en desafíos o tareas en el transcurso de 50 días que aumentan gradualmente en intensidad. El último desafío para “ganar” el juego es que el participante muera por suicidio.

No se han informado incidentes del Desafío de la Ballena Azul (Blue Whale Challenge) en el Condado de Howard. Sin embargo, el Centro de Seguridad Escolar de Maryland recientemente publicó una declaración indicando que el juego está obteniendo popularidad en pre-adolescentes y adolescentes a lo largo de los Estados Unidos. Se ha notado un incidente en la Región de la Capital Nacional. El Centro de Salud Mental Escolar de la Universidad de Maryland ha publicado las pautas siguientes para padres y tutores:

- Proporcionen asesoramiento al/a la joven sobre el desafío. Si conocen a alguien que participa en el Desafío de la Ballena Azul (Blue Whale Challenge), es posible que su aparato se encuentre comprometido. Compartan que pueden ayudar con el aparato y envíen el mensaje que hay adultos allí para ayudar. Si el/la joven expresa señales de angustia, es importante conectarlos con profesionales de salud mental.
- Controlen el uso del/de la joven de aparatos electrónicos. Conversen sobre los sitios, enlaces y aplicaciones de medios sociales que esté utilizando. Los prestadores de cuidado pueden controlar los medios utilizados al revisar los navegadores y buscar las historias.
- Conozcan las señales de aviso de angustia psicológica. Señales observables incluyen cambios de conducta (como actitud explosiva o estar recluido) o salud física (como pérdida o aumento de peso; pérdida de apetito), desesperanza, tristeza, aburrimiento y depresión. Si ven señales de angustia, pregunten si está considerando suicidarse. Preguntar sobre el suicidio no aumenta el riesgo de suicidio.
- Tengan conversaciones con su niño/a sobre la angustia. Cuando hablen con los niños, escuchen lo que piensan, permanezcan calmos y no juzguen. Eviten afirmaciones como “debes superarlo.” Hablen con profesionales de salud mental de su escuela o comunidad si están preocupados sobre la salud o seguridad de alguien.
- Pidan ayuda. Si alguien amenaza de manera inmediata con lastimarse o quitarse la vida, llamen al 911. Si una persona demuestra señales alarmantes de angustia, pero no amenaza de manera inmediata, ustedes pueden alentarle a llamar a:
 - Centro de Intervención de Crisis de Grassroots (Grassroots Crisis Intervention Center): 410-531-6677
 - Línea Directa de Suicidio de Maryland (Maryland Suicide Hotline): 1-800-422-0009
 - Línea Directa Nacional de Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Hotline): 1-800-273-TALK (8255)
 - Escriban “Crisis” a la Línea de Texto 741741

Con el verano aproximándose, resulta primordial la vigilancia continua de los juegos, películas, series de televisión y otras influencias numerosas. Si tienen alguna preocupación sobre el bienestar mental o emocional de su niño/a este verano, busquen ayuda de un prestador de salud mental dentro de la comunidad o comuníquense con el consejero escolar, psicólogo escolar u otro personal de servicios estudiantiles en la escuela de su niño/a. Seguidamente se incluyen algunos recursos adicionales:

- Hablando con Niños Cuando Necesitan Ayuda <http://www.apa.org/helpcenter/help-kids.aspx>
- Guías para Padres de Conéctese de Manera Segura (Connect Safely) <https://www.connectsafely.org/guides-3/>
- Prevención de Acoso Cibernético <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/prevention>