

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Herramienta para familias



Hacer estas preguntas sobre el suicidio puede salvar una vida.

- » ¿Ha tenido pensamientos suicidas o de muerte?
- » ¿Tiene un plan para quitarse la vida?

Si respondió sí a cualquiera de las preguntas de arriba, tome estas medidas de inmediato.

¿Cómo mantengo a salvo a mi hijo?

- » **Guarde bajo llave las armas y municiones por separado.**
- » **Guarde bajo llave, deseche o esconda narcóticos y otros medicamentos.**
- » **Retire el acceso a todos los objetos afilados.** (Cuchillos de cocina, navajas para afeitar, sacapuntas, cúter)
- » **Retire los químicos tóxicos.** (Productos de limpieza, cápsulas para lavado, químicos del garaje)
- » **Aumente la supervisión.** (Revise visualmente a su hijo cada 10 minutos)

SERVICIOS DE CRISIS

24 horas 7 días/semana

- **Línea de ayuda para suicidios y crisis**
Marque o envíe un mensaje de texto al 988
- **Chat para crisis:** 988lifeline.org/chat
- **Enlaces de OC** Marque al (855) 625-4657
- **Línea Trevor (juventudes LGBTQ)**
(866) 488-7386
- **Mensajes de texto por crisis para sordos y personas con dificultades auditivas:**
envíe HEARME al 839863

OTROS RECURSOS

- **The OC WarmLine** (877) 910-9276
- **Mensaje de texto**
(714) 991-6412
- **OCNavigator.org**



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

A medida que los niños crecen y se vuelven adolescentes, es un reto para los padres saber lo que están pensando y sintiendo. Es importante conocer los factores que ponen a un adolescente en riesgo de suicidio.



1. Tome medidas si su adolescente se siente deprimido o está ansioso.

Todos los niños tienen días malos, pero si su hijo parece molesto por días o semanas seguidas, hable con él. No esperemos a que los niños vengan a nosotros con sus problemas. Toque a su puerta, siéntese y diga: “Te ves triste. ¿Quieres hablarlo? Tal vez pueda ayudar”.

2. Escuche, incluso cuando su adolescente no hable.

La mayoría de los niños que están pensando en el suicidio dan pistas sobre su estado mental problemático mediante comportamientos y acciones. Si su instinto le dice que un niño puede ser un peligro para él mismo, siga sus instintos y no permita que se quede solo. Monitoree y hable de cualquier actividad inusual en redes sociales.

3. Tome en serio cualquier amenaza de suicidio.

Una afirmación escrita o verbal de “Me quiero morir” o “ya no me importa” debe tomarse en serio, sin prejuicios. Sin importar si su hijo experimenta una intención activa de morir o no, hágale saber que lo escucha y se preocupa por él, y tómese en serio sus palabras.

4. Busque ayuda profesional de inmediato.

Si el comportamiento de su hijo le preocupa, busque ayuda. Llame a su equipo local de apoyo para crisis de salud mental o vaya a su sala de emergencias local. Si su hijo está en peligro de dañarse a sí mismo o si el suicidio parece inmediato, llame al 911.

5. Comparta sus sentimientos.

Haga saber a su adolescente que no está solo. Sin minimizar la angustia, asegúrele que los malos momentos no durarán para siempre. Las

cosas mejorarán y usted ayudará a su hijo con orientación y otros tratamientos para que las cosas mejoren para él.

6. Hable con su adolescente si se está aislando de su familia y amigos.

Si su hijo lo aleja, no lo tome como algo personal. Pregúntele de quién le gustaría recibir apoyo y hágale saber que usted sigue disponible por si cambia de opinión.

7. Fomente el ejercicio.

La actividad física puede mejorar la depresión de leve a moderada. El ejercicio hace que una glándula del cerebro libere endorfinas, una sustancia que puede mejorar el estado de ánimo y aliviar el dolor. El ejercicio puede hacer que se sientan mejor con ellos mismos.

8. Enseñe a su adolescente cómo manejar las responsabilidades y expectativas de sí mismo.

Si su hijo está abrumado, sugiérale que divida las tareas grandes en tareas más pequeñas y manejables, y que participe en actividades favoritas de poco estrés. El objetivo es recuperar la confianza y la autoestima.

9. Si su hijo está en tratamiento, animelo a ser paciente con los resultados.

La terapia de diálogo o con medicamentos por lo general tarda en mejorar el estado de ánimo. Su hijo no debe desanimarse si no se siente mejor de inmediato.

10. Si tiene armas en casa, guárdelas bajo llave o retírelas hasta que la crisis pase.

Si sospecha que su hijo puede ser suicida, es muy importante mantener todas las armas, municiones, alcohol y medicamentos bajo llave o retirarlos de la casa.



Adaptado de “Ten Things Parents Can Do to Prevent Suicide” (“Diez cosas para prevenir el suicidio que los padres pueden hacer”) en www.healthychildren.org