¿LE PREOCUPA EL SUICIDIO?

¿Le preocupa que su hijo pueda estar en riesgo de suicidio? El primer paso para ayudar puede ser tan simple como conocer las señales de advertencia.

Si su hijo muestra alguna de estas señales, puede significar que está en riesgo de suicidarse, sobre todo si intentó suicidarse antes.

Recuerde que el suicidio no tiene nada que ver con la capacidad de los padres en la crianza de los hijos: dicho de una manera más simple, es una señal de que su hijo está en una situación vulnerable y necesita de su ayuda para mantenerse a salvo.

SI NOTA ALGUNA DE ESTAS SEÑALES DE ADVERTENCIA, TOME MEDIDAS.

1. Dígale a su hijo lo que ha observado que lo preocupa.
2. Pregúntele directamente sobre el suicidio.
3. No deje solo a su hijo.
4. Ponga a su hijo en contacto con ayuda profesional.
5. Saque las armas de casa y cierre con llave el botiquín.
6. Llame o envíe un mensaje de texto a la línea en caso de crisis y de suicidio al 988.

Si tiene una **preocupación INMEDIATA**, llame a su proveedor local en caso de crisis de salud mental, lleve a su hijo al Departamento de Emergencias más cercano o llame al 911.

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR.

Al tomarse el tiempo para darse cuenta de lo que le pasa a su hijo y acercarse a él, **usted** puede ser el principio de una solución positiva.

Llame o envíe un mensaje de texto:

NEW YORK STATE | Office of Mental Health

988
LÍNEA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO
Y CRISIS

Lo que todos los padres y cuidadores deben saber: cómo reconocer si su hijo está en riesgo de suicidarse

NEW YORK STATE | Office of Mental Health | SPC NY Suicide Prevention Center of New York State

www.PreventSuicideNY.org

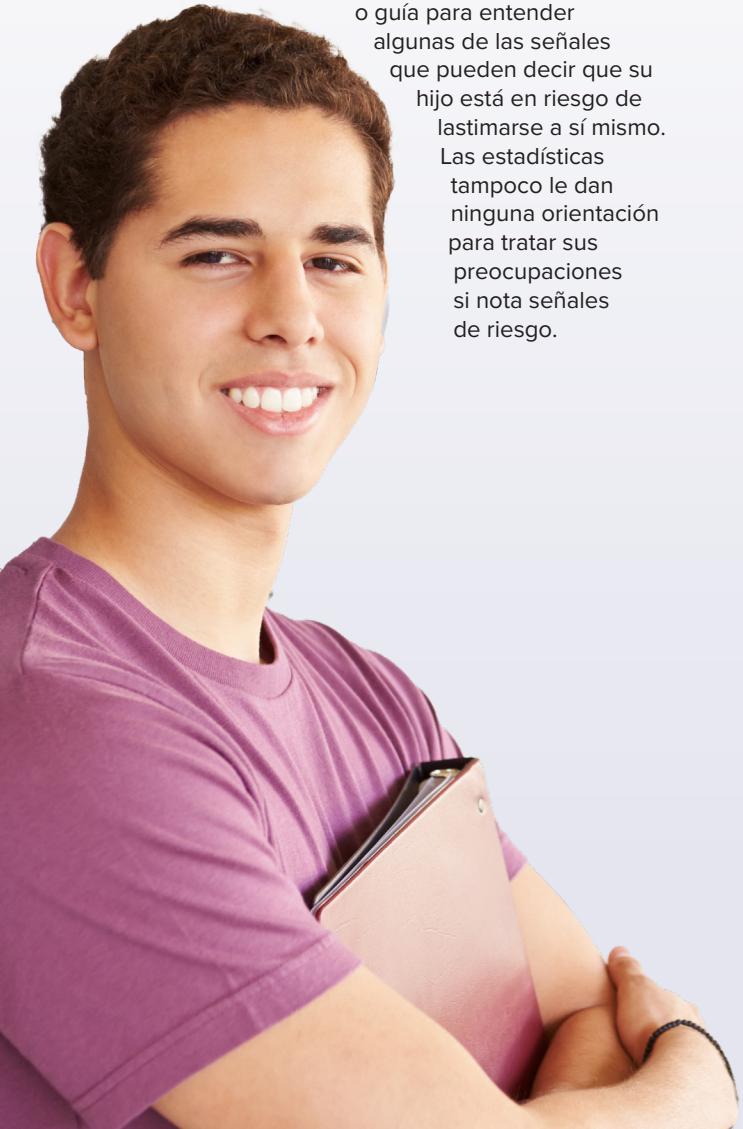
La prevención del suicidio en jóvenes es asunto de todos.

A VECES ES DIFÍCIL SER UN BUEN CUIDADOR.

Aunque puede abrirse camino por medio de muchos de los problemas retadores que presentan sus hijos, tratar el comportamiento autodestructivo y suicida no suele ser uno de ellos. Sin embargo, estas situaciones son una desafortunada realidad en la vida de los jóvenes de hoy.

El suicidio es la 2.ª causa de muerte en los jóvenes del Estado de Nueva York y de todo el país.

Aunque las cifras son importantes, no le dan ninguna información o guía para entender algunas de las señales que pueden decir que su hijo está en riesgo de lastimarse a sí mismo. Las estadísticas tampoco le dan ninguna orientación para tratar sus preocupaciones si nota señales de riesgo.



Entonces, ¿cómo reconocer que su hijo puede estar en riesgo de suicidarse?

Se empieza por reconocer que el suicidio es una realidad para los jóvenes de hoy, incluso para los que vienen de buenas casas. No tiene nada que ver con la capacidad de los padres en la crianza de los hijos: dicho de una manera más simple, es una señal de que el menor está en una situación vulnerable. Los jóvenes que piensan con claridad no piensan en el suicidio como una solución a los problemas de la vida. Para tratar el riesgo de suicidarse se necesita más que una buena crianza de los hijos y buenos cuidados. También es frecuente que los padres y cuidadores desestimen las amenazas de suicidio como un intento para llamar la atención o manipular una situación. Nunca puede estar 100 % seguro de que así sea, así que tome todas las amenazas como una señal de que su hijo necesita ayuda.

El próximo paso es prestar atención al comportamiento de su hijo.

Las señales de que su hijo puede estar en riesgo incluyen los siguientes F-A-C-T-S (Hechos):

- **SENTIMIENTOS (FEELINGS)** como expresar desesperanza por el futuro, verse triste e infeliz, estar ansioso y preocupado, o enojarse y estar agresivo.
- **ACCIONES (ACTIONS)** como irse de actividades o alejarse de amistades, hacer cosas arriesgadas y peligrosas como beber y conducir, o investigar maneras de morir *en línea*.
- **CAMBIOS (CHANGES)** en el estado de ánimo y el comportamiento normal de su hijo. En cierto modo, esto puede ser lo que le sea más fácil notar. Si observa cambios que lo preocupan, comuníquese con otras personas que están en la vida de su hijo (por ejemplo, maestros, amigos, líderes religiosos) para ver si ellos también han notado cambios.
- **AMENAZAS (THREATS)** a veces son directas como "preferiría estar muerto". También pueden ser confusas como "simplemente ya no me importa nada".
- **SITUACIONES (SITUATIONS)** son acontecimientos que pueden servir como detonantes para la conducta suicida. Estas pueden incluir cosas como meterse en problemas en casa o en la escuela o con la ley, sufrir algún tipo de pérdida o enfrentarse a un cambio de vida que a su hijo le resulte abrumador.

Si nota cualquiera de estos FACTS, ¿qué hace?

Primero, no se preocupe por estar exagerando.

Tómese en serio sus observaciones, aunque su hijo no esté pensando en suicidarse, no hay ningún riesgo en preguntar. La investigación muestra que preguntar sobre el suicidio no puede poner la idea en la mente de alguien. En realidad, puede ser un alivio si la persona ha estado teniendo pensamientos suicidas en secreto, los expone e inicia el proceso para obtener ayuda.

¿Cómo sacar el tema?

Sea directo. Diga algo como:

"No has sido tú mismo últimamente, he notado algunas cosas que me preocupan".

En este punto, mencione los cambios que ha notado, luego haga un seguimiento con declaraciones como:

"He oído que a veces, cuando los niños actúan como tú, pueden pensar que ya no vale la pena vivir. ¿Alguna vez has pensado en quitarte la vida?"

ESCUCHE la respuesta.

Si su hijo responde que sí, pídale que le cuente más:

- Cuándo piensa en el suicidio
- Qué tan seguido piensa en eso
- Si tiene un plan o lo ha practicado

Las respuestas positivas a estas preguntas, sobre todo a la última, significa **que debe llevar a su hijo en busca de ayuda inmediatamente.** También es importante que quite **inmediatamente** todas las cosas de su casa que puedan ser letales, especialmente las armas de fuego y los medicamentos (tanto los recetados como los de venta libre). Guárdelos en otro lugar (fuera de casa) hasta que esté seguro de que el riesgo de suicidarse ha pasado.

Finalmente, considere la posibilidad de que su hijo reciba orientación.

Su médico de familia puede ser un buen punto de partida para encontrar un proveedor de salud mental que trabaje con niños y jóvenes, pero no espere. Asegúrese de que su médico entienda que la preocupación es por el riesgo de suicidio. Si le preocupa que su hijo esté en riesgo inmediato de lastimarse a sí mismo, llame al equipo de apoyo en caso de crisis de salud mental o vaya al Departamento de Emergencias local.