

¿LE PREOCUPA EL SUICIDIO?

¿Le preocupa que su hijo(a) pueda estar en riesgo de suicidio? Su primer paso para ayudar puede ser tan simple como aprender las señales de advertencia.

Si su hijo(a) muestra alguna de estas señales, puede significar que está en riesgo de suicidio, especialmente si el niño intentó suicidarse en el pasado.

Recuerde, el suicidio no tiene que ver con las habilidades de crianza de los hijos; en su forma más simple, es una señal de que su hijo está en un lugar vulnerable y necesita su ayuda para mantenerse a salvo.

¡TOME MEDIDAS SI NOTA ALGUNO DE ESTOS SIGNOS DE ADVERTENCIA!

1. Dígale a su hijo(a) que lo que ha observado le preocupa.
2. Pregúntele directamente sobre el suicidio.
3. No deje a su hijo(a) solo.
4. Conecte a su hijo(a) con ayuda profesional.
5. Quite las armas de la casa y cierre el gabinete de medicamentos con llave.
6. Llame a la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255.

Si tiene una **inquietud INMINENTE**, llame a su proveedor local de salud mental para situaciones de crisis, lleve a su hijo(a) al departamento de emergencias más cercano o llame al 911.

EL SUICIDIO SE PUEDE PREVENIR.

Al tomarse el tiempo de darse cuenta y acercarse a su hijo(a), **usted** puede ser el comienzo de una solución positiva.



Office of
Mental Health

RED NACIONAL
de
PREVENCIÓN
del
SUICIDIO
1-888-628-9454
prevenciondelsuicidio.org

LÍNEA DE MENSAJERÍA
DE TEXTOS PARA CRISIS

Envíe un mensaje de
texto con la palabra
"GOT5" al 741-741

LO QUE TODOS LOS
PADRES DEBEN SABER:
*Como reconocer el riesgo
de suicidio en su hijo a*



SPC NY
Suicide
Prevention
Center
of New York State

www.PreventSuicideNY.org

¡La prevención de suicidios de
jóvenes es tarea de todos!

A VECES ES DIFÍCIL SER UN BUEN PADRE.

Si bien puede abrirse camino a través de muchos de los problemas difíciles que sus hijos presentan, abordar el comportamiento autodestructivo y suicida generalmente no es uno de ellos. Sin embargo, estas situaciones son una realidad desafortunada en la vida de los jóvenes de hoy.

El suicidio es la 2da causa de muerte entre los jóvenes en el estado de Nueva York y en todo el país.

Si bien los números son importantes, no le proporcionan ninguna información ni orientación para comprender algunas de las señales que pueden indicar que su hijo(a) corre el riesgo de autolesionarse. Las estadísticas tampoco le dan ninguna dirección para tratar sus inquietudes si observa signos de riesgo.

¿Entonces cómo hace para darse cuenta de que su hijo(a) puede estar en riesgo de suicidarse?

Comience por reconocer que el suicidio es una realidad entre los jóvenes de hoy, incluso aquellos que provienen de hogares buenos. No tiene que ver con las habilidades de crianza de los hijos; en su forma más simple, es una señal de que un niño está en un lugar vulnerable. Los jóvenes que piensan claramente no piensan en el suicidio como una solución a los problemas de la vida. Se necesita más que una buena crianza para abordar el riesgo de suicidio. También es común que los padres descarten las amenazas suicidas como un intento de 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(a) necesita ayuda.

El siguiente paso es prestar atención a la conducta de su hijo(a).

Los signos de que su hijo(a) puede estar en riesgo incluye los siguientes puntos:

- **SENTIMIENTOS** como expresar desesperanza sobre el futuro, apariencia de tristeza o infelicidad, estar ansioso y preocupado, o enojarse y ser agresivo.
- **ACCIONES** como retraerse de actividades o amistades, hacer cosas peligrosas, como beber y conducir, o investigar formas de morir en línea.
- **CAMBIOS** en el humor y conducta normales de su hijo(a). De alguna manera, esto puede ser lo más fácil de notar. Si observa cambios que le preocupan, comuníquese con otros en la vida de su hijo(a) (es decir, maestros, amigos, líderes religiosos) para ver si también han notado cambios.
- **AMENAZAS**, a veces son directas, como “Preferiría estar muerto”. También pueden ser vagas, como “Simplemente ya no me importa más nada”.
- **SITUACIONES**, son eventos que pueden servir como desencadenantes para la conducta suicida. Estas pueden incluir cosas como meterse en problemas en el hogar o en la escuela o con la ley, experimentar algún tipo de pérdida o enfrentar un cambio en la vida que puede ser demasiado abrumador para su hijo(a).

¿Qué debe hacer si nota alguno de estos puntos?

Primero, no se preocupe de sobrereactuar

Tome sus observaciones con seriedad, incluso si su hijo(a) no está pensando en el suicidio, no hay riesgo de preguntar. La investigación ha demostrado que preguntar por el suicidio no puede plantear la idea en la mente de alguien. En realidad, puede ser un alivio si la persona ha mantenido en secreto los pensamientos suicidas: los expone a la luz y comienza el proceso de obtención de ayuda.

¿Cómo sacar el tema?

¡Directamente! 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 una declaración como:

“He escuchado que a veces, cuando los niños actúan de la manera que tú lo haces, pueden pensar que la vida ya no vale la pena. ¿Alguna vez has pensado en quitarte la vida?”

¡ESCUCHE la respuesta!

Si su hijo(a) responde afirmativamente, indague en mayor profundidad:

- En qué momentos piensan en el suicidio
- Con qué frecuencia lo hacen
- Si tienen un plan o lo han practicado

¡Las respuestas positivas a estas preguntas, especialmente a la última, significan que **debe buscar ayuda para su hijo(a) de inmediato!** También es importante que elimine **inmediatamente** todas las cosas que puedan ser mortales en su casa, especialmente las armas de fuego y los medicamentos (tanto los medicamentos recetados como los de venta libre). Manténgalos en otro lugar (fuera de la casa), hasta estar seguro de que pasó el riesgo de suicidio.

Finalmente, considere la consejería para su hijo(a).

Su médico familiar puede ser un buen punto de partida para encontrar un proveedor de servicios de salud mental que trabaje con niños y jóvenes, pero no espere. Asegúrese de que su médico entienda que la preocupación es sobre el riesgo de suicidio. Si le preocupa que su hijo(a) esté en riesgo inmediato de autolesionarse, llame a su equipo local de salud mental para apoyo en situaciones de crisis o acuda a su departamento de emergencias local.