Preguntese Lo Siguiente:

1. ¿Su hijo ha perdido interés en actividades como la escuela, el deporte, pasatiempos o ya no pasa tiempo con amigos?
2. ¿Ha notado cambios dramáticos en el estado de ánimo o en su apariencia personal?
3. ¿Su hijo parece inusualmente cansado o agotado? ¿Duerme demasiado o no lo suficiente?
4. ¿Ha notado cambios en su apariencia personal?
5. ¿Su hijo se siente triste, sin valor o sin esperanza?
6. ¿Su hijo se queja de dolores de cabeza, dolores de estómago o fatiga con frecuencia?
7. ¿Ha notado algún cambio en el apetito de su hijo? ¿Pérdida o aumento de peso, por ejemplo?
8. ¿Su hijo se enoja, se agita o se irrita de una manera que parece fuera de su carácter o forma de ser?
9. ¿Ha notado algún cambio que indique que su hijo este participando en comportamiento imprudente o de alto riesgo?
10. ¿Su hijo ha aumentado el uso de drogas o alcohol?
11. ¿Su hijo ha regalado pertenencias que tengan algún valor sentimental para el?

Señales de advertencia criticas

Si algunas de estas señales de advertencia están presentes, llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454:

- Hablan o escriben de querer morirse o suicidarse
- Buscan una manera de como suicidarse con ejemplos por internet
- Hablan de sentirse sin esperanza, desesperado o no tener razón por vivir

Busque Ayuda

Usted no está solo y su joven tampoco. Existen recursos en español que pueden ayudar 24 horas al día 7 días a la semana. Cuando llame a la Red Nacional para la Prevención del Suicidio hablara con un consejero capacitado que puede ayudarle a entender sus preocupaciones y a tener una conversación con su joven. Usted también puede comunicarse con la escuela para preguntar sobre consejería o hable con el médico de su hijo.

La Red Nacional para la Prevención del Suicidio

1.888.628.9454

Para aprender más sobre las señales de advertencia visite:

elsuicidioesprevenible.org

The Directing Change Program and Film Contest es un programa de prevención del suicidio y salud mental que invita a los jóvenes a aprender sobre temas criticas de salud mental mediante la creación de películas cortas con la finalidad de cambiar las conversaciones en escuelas y comunidades.

Directing Change
Program & Film Contest
www.DirectingChangeCA.org

Prevención del Suicidio

Un recurso para padres

Reconozca las Señales. Escuche y Dialogue. Busque Ayuda.

RECONOZCA LAS SEÑALES

elsuicidioesprevenible.org

Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

El sufrimiento no siempre se nota. Los jóvenes pueden parecer felices cuando están con sus amigos o participando en actividades escolares, pero pueden estar sufriendo por dentro. Su dolor puede manifestarse como ira o irritabilidad y pueden alejarse de sus padres o perder interés en las actividades que antes les interesaban.

¿Cuándo debe preocuparse?

Hágase las siguientes preguntas. Si responde sí a una o más, es importante que tenga una conversación con su hijo, especialmente si su comportamiento es nuevo o ha aumentado o si parece ser relacionado con un evento doloroso, una pérdida o un cambio.

Lo Que Puede Hacer

Es natural que los padres piensen que un cambio en el comportamiento de su hijo es normal y "solo una etapa que pasará", pero si usted siente que algo no está bien ¡Busque ayuda de inmediato! **Encuentre las palabras apropiadas para tener esa conversación difícil con su hijo.**

Exprese su preocupación. Mencione cosas específicas que ha notado y lo más importante, pregunte directamente si están pensando en hacerse daño o en el suicidio. Hablar abierta y directamente sobre el suicidio ayuda a hacerle saber que le importa y que quiere ayudarle.

Encuentra las palabras: ¿Estás pensando en el suicidio?

¿Que si dicen que "no"?

Continúe hablando con su hijo y déjele saber que usted está ahí para ayudarlo. Escuche sin sermonear o juzgar. Esté atento a los cambios en el comportamiento que ha notado y continúe observándolo constantemente.

Anímelo a buscar recursos como Teen Line, donde puede hablar con otros jóvenes sobre cosas que le precupan.

Teen Line
Llame 310.855.4673 (6 p.m. a 10 p.m. diariamente)
o envié mensaje de texto "TEEN" al 839863 (6 p.m. a 9 p.m. diariamente)

Crisis Text Line (24/7)
envié mensaje de texto "HOME" al 741741

The Trevor Project for LGBTQ Teens (24/7)
Llame 1.866.488.7386
o envié mensaje de texto "START" al 678678

¿Que si dicen que "sí"?

Si su hijo adolescente responde "sí", tómelo seriamente. Mantenga la calma. Agradézcale su honestidad. Anímelo a hablar sobre las razones por las que se siente así y escúchelo. Dígale, "Lamento mucho que estes pasando por esta situación, busquemos ayuda para resolverlo. Quiero apoyar. Busquemos ayuda y aprendamos juntos".

Considere los próximos pasos. Un joven que tiene pensamientos de suicidio, especialmente si tiene un plan, debe ser evaluado por un profesional de salud mental con capacitación en prevención del suicidio. Los siguientes pasos incluyen llamar al La Red Nacional para la Prevención del Suicidio, un centro de crisis local, un centro de salud mental profesional o su médico de familia tan pronto como sea posible. En la escuela de su hijo puede encontrar una variedad de apoyos que pueden ayudar a mantener a su hijo a salvo, lo invitamos a comunicarse con la escuela de su hijo.

Plan de seguridad. Si le preocupa su joven, especialmente si está mostrando señales de advertencia de suicidio, haga la seguridad de su hijo una prioridad. Retire las armas de la casa y de forma segura guarde medicamentos. Asegúrese de que el profesional de la salud mental que atienda a su hijo desarolle un plan de seguridad y pídale que lo comparta con usted (y que usted forme parte del plan), que generalmente incluye estrategias de afrontamiento, personas y lugares para llamar cuando este pasando por un dolor emocional o este en una crisis.

La Red Nacional para la Prevención del Suicidio
1.888.628.9454

La curación toma tiempo. Si su joven está en un tratamiento después de un intento de suicidio, recuérdele que la recuperación lleva tiempo y es posible que no se sienta mejor inmediatamente. Anímelo a que lo tome de manera tranquilo y no lo obligue a regresar a sus responsabilidades de inmediato. Crear una red de amigos y familiares puede ayudar a apoyar a su joven.

Reconozca las señales

Etapas de irritabilidad, demostraciones de ira volátil y lágrimas, rebelándose contra las reglas e incluso experimentando con drogas y el alcohol pueden ser parte del crecimiento de los jóvenes, pero es es importante estar atento a las señales de advertencia que indican que su hijo está pasando por algo más que mal humor.

El sufrimiento no siempre se nota

Criando Jóvenes Resilientes

Si tiene o no preocupaciones específicas sobre el riesgo de suicidio, hay cosas que puede hacer como padre para construir factores protectores que pueden ayudar a los jóvenes a afrontar eventos estresantes y de dolor emocional.

Fomente las conexiones positivas. Anime a su hijo a tener y mantener conexiones con amigos y seres queridos, y a participar en actividades que a ellos les gusta disfrutar. Si se niega a socializar, no les exija. Pase más tiempo con él; incluso ver una película juntos indica que usted está ahí para él. También, hable con su hijo sobre cuáles son los adultos de confianza, y con quién más puede hablar.

Promover habilidades emocionales saludables. Aunque nos gustaría proteger a nuestros hijos de las situaciones estresantes, los problemas son parte de la vida. Ayudando a su joven a afrontar emociones como el estrés, la ira y la tristeza puede fortalecer su resiliencia así podrá manejar mejor los problemas y/o emociones cuando ocurren.

Fomente el ejercicio. El ejercicio físico produce cambios en el cuerpo que pueden ayudar a reducir el estrés y la depresión. Actividades como el yoga y la atención plena pueden ser especialmente útiles para personas con ansiedad y jóvenes distraídos.

Para recursos de salud mental, visite la campaña Toma Acción para la Salud Mental en takeaction4mh.com/es