
Prevención del Suicidio

	BOLETÍN DE SALUD MENTAL	
--	-------------------------	--



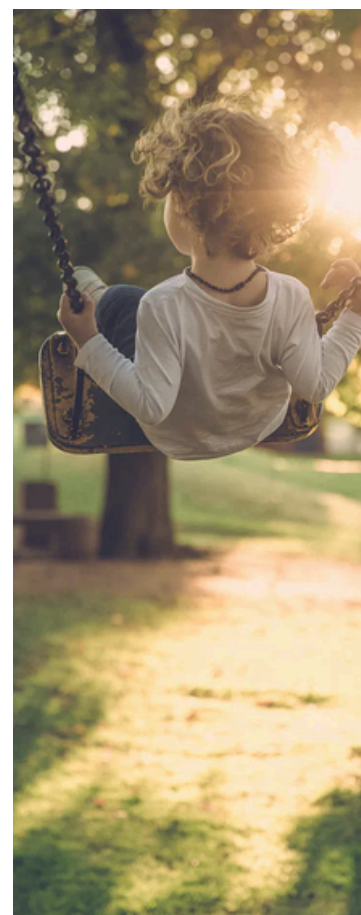
Prevención del Suicidio

Señales de advertencia

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 10 a 24 años en EE. UU. En la escuela secundaria y preparatoria, los niños y los adolescentes son particularmente susceptibles a lidiar con pensamientos suicidas. Debido a esto, es importante que los padres sepan reconocer las señales de pensamientos suicidas y sepan qué hacer si las ven en sus hijos. Cuanto más podamos hablar sobre el suicidio, más sabrán los niños que no están solos en sus luchas.

Reconocer las señales de advertencia de suicidio en niños y adolescentes comienza por comprender los trastornos de salud mental que aumentan el riesgo, como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar y el abuso de sustancias. Si su hijo está luchando contra uno de estos trastornos o sospecha que podría estarlo, ¡no dude en comunicarse con su pediatra para pedir ayuda!

Los factores ambientales también pueden aumentar el riesgo de suicidio. ¿Su hijo está sufriendo acoso escolar, hostigamiento o problemas de relación en la escuela? ¿Ha ocurrido recientemente algún acontecimiento estresante en su vida, como una mudanza, un divorcio o una crisis financiera? ¿Ha estado expuesto al suicidio de un amigo o familiar?



Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es afirmativa, debe considerar llevar a su hijo a un terapeuta que pueda ayudarlo a superar su trauma de manera segura.

Además, las señales de advertencia conductuales incluyen hablar sobre autolesionarse, sentirse como una carga, sentirse atrapado, aislarse de las actividades, la fatiga o regalar posesiones. Para obtener una lista completa de las señales de advertencia.

Para obtener una lista completa de las señales de advertencia, pulse aquí.



¿Qué recursos debes usar?

- Hable con su médico general. Ellos pueden ayudar a diagnosticar una enfermedad mental o remitirlo con alguien que pueda hacerlo.
- Hable con un terapeuta. Si su hijo está luchando contra una enfermedad mental o un trauma, un terapeuta es un excelente recurso. Su médico general puede remitirlo a buenos terapeutas en su área.
- Visita mylifeisworthliving.org para ver una serie animada sobre el suicidio en adolescentes. Ver esto con tus hijos puede ayudarles a darse cuenta de que no están solos.

Aquí hay algunas sugerencias adicionales sobre cómo hablar con los niños que están pasando por dificultades:

- Hazles saber que son queridos y que no tienen por qué sentirse culpables por lo que están sintiendo.
- Escucha con atención lo que dicen. ¡Presta toda tu atención a lo que dicen!
- Guarden todas las distracciones, especialmente los teléfonos o cualquier tipo de medio, e interactúen con ellos.
- Haga preguntas abiertas como, "¿Cómo te sientes?" o "¿Qué tipo de pensamientos pasan por tu mente en este momento?"
- Pregúntales si quieren ayuda y ofréceles recursos que los ayuden.

Puede resultar difícil saber cómo hablar con los niños que tienen pensamientos suicidas. La campaña #RealConvo de la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio ofrece recursos para ayudar a los padres y a los estudiantes a hablar sobre los pensamientos suicidas.

Hacer clic aquí ¡Para saber más!



Qué los Padres Necesitan Saber
sobre la Prevención de Suicidios

Comienza el curso

**Toma un curso sin costo en
ParentGuidance.org**

Realice este curso que ayuda a los padres a comprender la salud mental, reconocer las señales de alarma y apoyar la prevención del suicidio.

**Para obtener recursos útiles
para padres, visite:
ParentGuidance.org**

