
Prevención del Suicidio

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



Creer

Todo el mundo tiene un papel que desempeñar en la prevención del suicidio, una de las principales causas de muerte en EE.UU. Las pruebas demuestran que ofrecer apoyo, hablar abiertamente, limitar el acceso a medios para autolesionarse y hacer un seguimiento con los seres queridos puede salvar vidas. Según una encuesta federal reciente, 4 de cada 10 estudiantes de secundaria se sienten "persistentemente tristes o desesperanzados", y 1 de cada 5 ha pensado en el suicidio.

A medida que los niños se convierten en adolescentes, puede ser difícil para los padres reconocer cuándo los altibajos típicos indican una preocupación más profunda. Es esencial conocer las señales de alarma, los factores de riesgo y las formas de crear factores de protección.

Factores de protección

Los factores de protección son rasgos personales y ambientales que reducen el riesgo de resultados negativos. Las conexiones sólidas con la familia, la comunidad y las instituciones sociales son factores de protección clave.

Al aumentar los factores de protección, disminuye el riesgo de suicidio. Los padres pueden ayudar fomentando la autoestima de sus hijos, el sentido de propósito y centrándose en las creencias culturales, religiosas o personales. Las habilidades para la vida como la resolución de problemas, el afrontamiento y la adaptabilidad también refuerzan la protección.

Cómo tener una #RealConvo

Hablar con los niños sobre pensamientos suicidas puede ser todo un reto. La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio [#RealConvo](#) ofrece recursos para ayudar a padres y alumnos a iniciar estas importantes conversaciones. [Haga clic aquí para obtener más información.](#)

Juntos podemos ayudar a prevenir el suicidio

Conozca las señales de advertencia

El riesgo de suicidio en niños y adolescentes suele estar relacionado con trastornos mentales como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar y el abuso de sustancias. Si su hijo padece alguno de estos trastornos o sospecha que puede estarlo, no dude en ponerse en contacto con su pediatra para pedirle ayuda. Otros factores de riesgo son:

- Pérdida repentina
- Presiones sociales
- Depresión y problemas de salud mental
- Abuso físico o sexual
- Consumo de alcohol y sustancias
- Intentos anteriores
- Pérdida de alguien por suicidio
- Fácil acceso a armas de fuego o artículos peligrosos
- Acoso, ciberacoso, discriminación

Qué pueden hacer los padres

Si observa signos de estrés mental en su hijo, aquí tiene algunas formas de ayudarlo:

- Sintoniza - Conectar física y emocionalmente; mostrar interés por su vida
- Escuche - Observar si se producen cambios en el comportamiento, las pautas o las actividades sociales.
- No desestime los comentarios - Presta atención a frases alarmantes como "Nada importa" o "Todo el mundo estaría mejor sin mí"

¿Qué recursos hay disponibles?

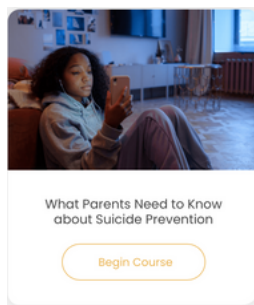
- Vea los cursos de ParentGuidance.org sobre prevención del suicidio y apoyo a su hijo.
- Hable con un orientador escolar o terapeuta si su hijo tiene dificultades.

- Consulta a tu médico de cabecera para que te ayude con la salud mental o te derive a un especialista.
- Echa un vistazo mylifeisworthliving.org para una serie de animación sobre el suicidio adolescente. Verlo con sus hijos puede ayudarles a darse cuenta de que no están solos.

Pedir ayuda - Quién y cuándo

¿Sabías que no hace falta estar en crisis para llamar a un teléfono de crisis? Cualquiera que necesite apoyo emocional u orientación puede llamar 24 horas al día, 7 días a la semana. Tanto si estás preocupado por un amigo, un familiar o por ti mismo, las líneas de crisis pueden ayudarte con problemas como el abuso de sustancias, las relaciones, las enfermedades, la depresión, la soledad y otros. Si estás preocupado por ti mismo o por otros, no dudes en llamar.

En [988, Línea Nacional de Prevención del Suicidio](http://988.Línea Nacional de Prevención del Suicidio) ofrece ayuda gratuita y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana, a quienes sufren crisis o trastornos emocionales, con más de 180 centros de crisis locales en todo Estados Unidos.



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



Para las obras citadas, consulte el boletín en línea