

# Prevención del suicidio juvenil: consejos para padres y educadores

Si usted o algún conocido tiene una tendencia suicida, pida ayuda de inmediato llamando al 911, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK o la Línea de Mensajes de Texto en Caso de Crisis (envíe "HOGAR" al 741741).

El suicidio puede evitarse. Los jóvenes que consideran el suicidio con frecuencia muestran señales de advertencia. No tema preguntar sobre pensamientos suicidas. Nunca tome las señales de advertencia con ligereza ni prometa guardarlas en secreto.

## Factores de riesgo



- Desesperanza
- Lesión autoinflingida no suicida (p. ej., cortarse)
- Trastornos mentales, especialmente la depresión profunda, pero también el estrés postraumático, el ADHD y el abuso de sustancias
- Antecedentes de pensamientos y comportamientos suicidas
- Suicidio previo entre compañeros o familiares
- Conflicto interpersonal, estrés/disfunción familiar
- Presencia de un arma de fuego en el hogar

## Señales de advertencia



- Amenazas suicidas en forma de declaraciones directas (p. ej., "Quiero morirme") e indirectas (p. ej., "Quisiera irme a dormir y no despertar")
- Notas, planes y publicaciones en línea suicidas
- Hacer arreglos finales
- Preocupación por la muerte
- Obsequiar posesiones preciadas
- Hablar sobre la muerte
- Repentina felicidad inexplicable
- Mayor toma de riesgos
- Abuso de drogas/alcohol

## Qué hacer



- Conserve la calma, no juzgue y escuche.
- Pregunte de manera directa sobre el suicidio (p. ej., "¿Estás considerando suicidarte?").
- Céntrese en su preocupación por su bienestar
- Evite acusar (p. ej., no diga "No vas a hacer nada estúpido, ¿no?").
- Garantícele que existe ayuda y que no se sentirá de esa manera para siempre.
- Proporcione supervisión constante. No deje al joven solo.
- Elimine los medios con los que podría dañarse, especialmente armas de fuego.
- **¡Pida ayuda!** Nunca acuerde guardar pensamientos suicidas en secreto. Infórmele a un adulto cuidador adecuado. Los padres deberían buscar ayuda en los recursos de salud mental de la comunidad o la escuela lo antes posible. El personal de la escuela debería llevar al estudiante a un profesional de salud mental contratado por la escuela.

## Recordatorios para padres



Luego de que la escuela notifica a los padres sobre el riesgo de suicidio de su hijo y proporciona información para derivarlo, los padres deben:

- **Continuar tomando las amenazas con seriedad.** El seguimiento es importante, incluso si después el joven se calma o informa a los padres que "no lo decía en serio".
- **Acceder al apoyo escolar.** Si los padres no se sienten cómodos buscando ayuda a través de las derivaciones, le pueden dar permiso al psicólogo escolar para que se comunique con la agencia de derivaciones, proporcione información para derivarlo y realice el seguimiento de la visita.
- **Mantener comunicación con la escuela.** Después de una intervención, la escuela también proporcionará apoyo de seguimiento. Su comunicación será importante para garantizar que la escuela sea el lugar más seguro y cómodo posible para su hijo.