

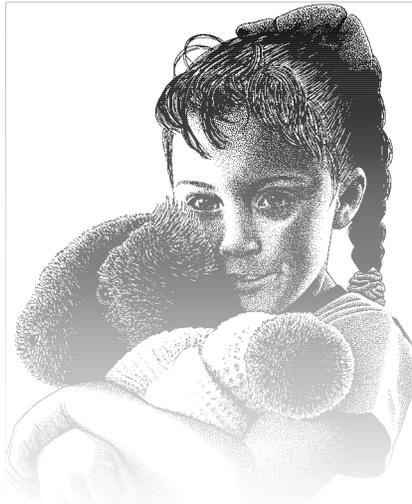
¿Qué Puede Hacer un Padre?

- Tomar la amenaza de suicidio en serio. No cuesta nada si está equivocado: la diferencia puede resultar en una vida si está en lo correcto.
- Ser un padre “a quien se le puede preguntar.” Ponga en claro que los problemas pueden compartirse y que las preocupaciones serán escuchadas mediante una discusión abierta.
- Actuar cuando sospeche que algo no está bien con su hijo/a. Piense lo inimaginable y sienta alivio si está equivocado.
- Evitar asumir que los comentarios de suicidio reflejan conductas para llamar la atención.
- Reconocer que la depresión es un problema muy real para las personas jóvenes: es un problema que requiere intervención directa.
- Buscar ayuda profesional cuando las señales de alerta se detecten. Esté dispuesto a participar en terapia familiar para apoyar a su hijo/a.

¿Qué Se Puede Hacer por un Joven Suicida?

Crear un clima familiar positivo:

- Preguntar, “¿Qué quisiste decir cuando dijiste, ‘¡Ojalá estuviera muerto!’?”
- Examinar problemas recientes con su hijo/a. Asegurarle a su hijo/a que se dio cuenta de su sufrimiento y dolor, y prometer buscar soluciones juntos.
- Cumplir estas promesas.
- Cuando se amenace con suicidio, averiguar el plan para el suicidio, la manera que está siendo considerada para llevarlo a cabo y el acceso del/de la joven a dicha forma.
- Asegurarle a su hijo/a que hará lo que sea para mantenerlo/a vivo/a; su hijo/a debe prometer ayudarlo.
- Indicar que la mayoría de los problemas son con tratiempos temporarios; el suicidio es para siempre.
- Discutir las preocupaciones con el consejero o psicólogo escolar.
- Llevar a un/a hijo/a activamente suicida a:
 - un terapeuta, que pueda verlo/a de inmediato.
 - la agencia de salud mental de la comunidad.
 - la sala de emergencias de un hospital con una unidad psiquiátrica.
- Ante la duda, llamar a la Línea Directa de Crisis de Jóvenes de Maryland al 1-800-422-0009 (abierta 24 horas/7 días a la semana).



Recursos de la Comunidad

Centro de Intervención ante Crisis al Nivel Básico
(Grassroots Crisis Intervention Center)
410-531-6006

Autoridad de Salud Mental del
Condado de Howard
(Howard County Mental Health Authority)
410-313-7350

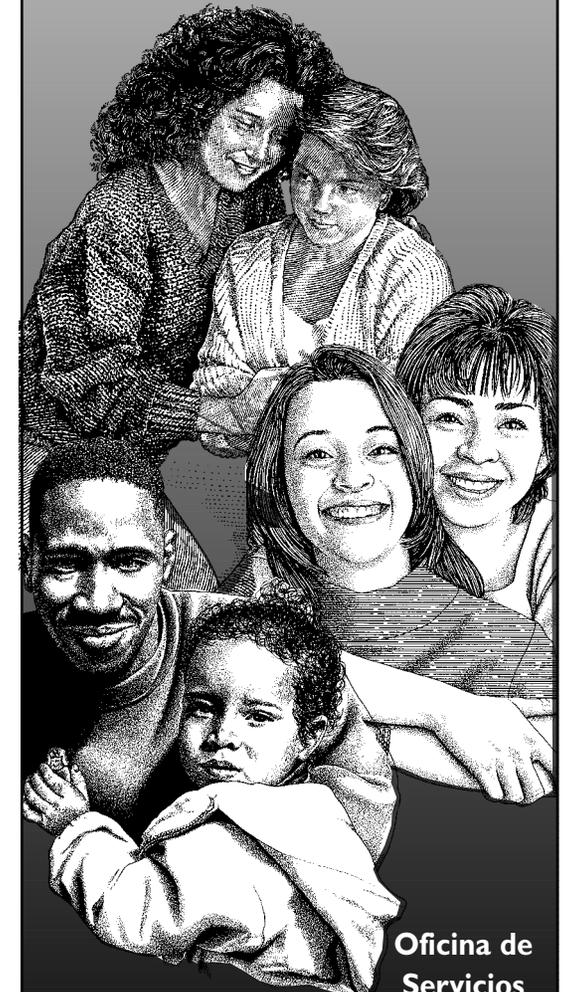
Línea Directa de Crisis de Jóvenes de Maryland
(Maryland Youth Crisis Hotline)
1-800-422-0009

NAMI
(Alianza Nacional de Enfermos Mentales
(National Alliance of Mentally Ill))
410-772-9300

El Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Howard no discrimina sobre la base de raza, color, credo, sexo, edad, nacionalidad, religión, orientación sexual, o discapacidad en temas que afecten el empleo o en proporcionar acceso a programas. Para más información, comuníquese con la Oficina de Garantía de Equidad del Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Howard en 10910 Route 108, Ellicott City, MD 21042, o llame a 410.313.6654.

Oficina de Servicios Estudiantiles
Sistema de Escuelas Públicas del
Condado de Howard
10920 Route 108 • Ellicott City, MD 21042
410-313-6776

Prevención de Suicidios de Jóvenes en la Familia



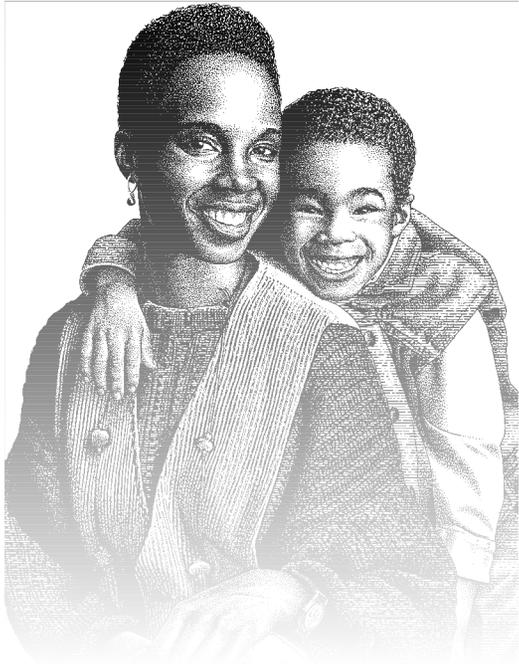
Oficina de
Servicios
Estudiantiles

HOWARD COUNTY
PUBLIC SCHOOL SYSTEM

Conciencia sobre la Prevención de Suicidios en Jóvenes: Un Tema de la Familia

¿Por Qué los Padres Deben Estar Preocupados?

- El suicidio es la tercera causa principal de muerte en jóvenes de entre 15 y 24 años de edad.
- El suicidio es un trauma devastador para la unión de una familia.
- El suicidio complica la pena profunda al introducir el sentimiento de responsabilidad, culpa y los reproches y dudas.
- En los Estados Unidos, un joven se suicida cada una hora y cincuenta y tres minutos todos los días del año.
- Por cada dos asesinatos en los EE.UU., se llevan a cabo tres suicidios.
- El suicidio de jóvenes es una muerte prevenible en gran parte.
- Al tener conciencia creciente de las señales de alerta de suicidios de jóvenes, las oportunidades de prevenir un suicidio se incrementan.
- Existen recursos disponibles para apoyar a familias que se enfrentan ante una crisis de suicidio.



Señales de Alerta de Intentos de Suicidio Posibles

Conductas: Si hablan sobre suicidio, [la idea] ya se encuentra en sus mentes.

- Amenazas de quitarse la vida
- Dibujos o escritos sobre su muerte
- Conductas de alto riesgo, que peligran su vida
- Cambios dramáticos de apariencia, retraimiento de la familia o amigos
- Uso creciente de drogas o alcohol
- Cambios en hábitos de alimentación o de sueño.
- Gestos o intentos previos de suicidio
- Regalar bienes muy preciados, escribir un testamento o hacer planes para su propio funeral
- Comunicación limitada sobre sus propias necesidades

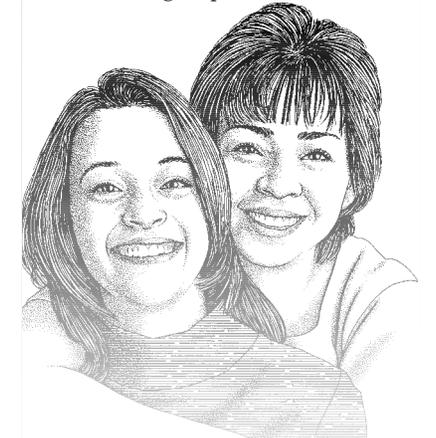
Estados de Ánimo: Depresión, enfado, y sentimientos de desesperación pueden no ser una fase del adolescente. El noventa por ciento de aquellos que llevan a cabo un suicidio, sufría de depresión.

- Sentido de estar abrumado por problemas
- Sentir que a las otras personas no les preocupan sus problemas
- Sentimientos de desesperación por cambiar una situación que ven como imposible
- Fantasías de venganza
- Habilidades limitadas e impulsivas de resolución de problemas
- Sentir dolor al que desean poner fin de inmediato

Factores de Riesgo de Suicidio

“Mientras que algunas circunstancias de la vida y factores de tensión nerviosa no son señales de alarma de intentos de suicidio posibles, puede que sean factores asociados a conductas suicidas.”

- Dificultades con la disciplina en la escuela o con la ley en la comunidad
- Historia de abuso
- Presiones académicas que parecen abrumadoras
- Vivir en el medio de conflictos en el hogar o la escuela
- Rechazo debido a la orientación sexual
- Ser víctima de bravuconadas o acoso
- Vivir en un hogar donde las armas de fuego se encuentran fácilmente accesibles
- Pérdidas múltiples
- Suicidio de un amigo o pariente cercano



¿Qué Deben Saber los Padres Sobre las Señales de Alerta sobre Suicidios?

Los jóvenes pasan por una cantidad de cambios y pueden expresar cambios de humor drásticos como parte de su desarrollo normal.

Una señal de alerta puede no ser una indicación clara de la intención de suicidio. Pero los sentimientos reiterados de desesperación sobre sí mismos y el sentido de desesperación al enfrentarse a situaciones de tensión nerviosa y desafíos de la vida deben discutirse abiertamente. Los contratiempos pueden tornarse en crisis para jóvenes vulnerables.