



Prevención del suicidio juvenil: Sugerencias para familias

¿Sabía usted?

- El suicidio afecta a los jóvenes y las familias independientemente de su raza, sexo, orientación sexual, etnia o nivel socioeconómico. Los jóvenes de transgénero tienen un mayor riesgo de suicidio.
- El suicidio se puede prevenir. Identificar y tomar medidas para abordar los factores de riesgo relacionados y las señales de advertencia son pasos críticos en la prevención del suicidio.



¿Qué deben saber los padres sobre los factores de riesgo de suicidio y las señales de advertencia?

Presten atención a los patrones que sean *inusuales o diferentes* para su niño/a. Si le preocupa que el comportamiento de su niño/a es atípico para él/ella, es importante buscar ayuda.

Los factores de riesgo pueden incluir:

- Condiciones de salud mental
- Problemas con el uso de sustancias
- Acontecimientos estresantes de la vida
- Trauma previo
- Violencia, abuso o negligencia familiar

Las señales de advertencia pueden incluir:

- Conversar/escribir, dibujar, gesticular sobre:
 - sentirse desesperanzado/a
 - suicidarse
 - no tener razón para vivir
- Mayor comportamiento de riesgo
- Visitar o llamar a personas para decir adiós
- Sentimientos de depresión/ansiedad
- Publicaciones preocupantes en redes sociales

¿Cómo puedo apoyar la salud mental de mi niño/a?

- Comuníquese abiertamente con su niño/a. Deje en claro que sus problemas se pueden compartir y sus preocupaciones serán escuchadas.
- Identifique adultos de confianza dentro de su comunidad a quienes su niño/a pueda contactar cuando necesite ayuda.
- Reconozca que la depresión/ansiedad requiere una intervención directa.
- Busque ayuda profesional y conéctese con recursos cuando detecte señales de advertencia.
- Modele y fomente el uso de habilidades de resolución de problemas, manejo del estrés y resolución de conflictos.
- Ayude a su niño/a a desarrollar relaciones sólidas dentro de su familia y comunidad escolar.
- Capacite a su niño/a para que participe en actividades que fomenten la conexión con la escuela.
- Comuníquese con el personal de servicios estudiantiles de la escuela de su niño/a para discutir sus inquietudes.

¿Qué debo hacer si sospecho que mi niño/a está considerando suicidarse?

- Escuche a su niño/a y tome en serio sus preocupaciones.
- Asegúrele a su niño/a que hará lo que sea necesario para mantenerle a salvo.
- Si le preocupa la seguridad inmediata de su niño/a, llévalo a la sala de emergencias del hospital más cercano, a un terapeuta que pueda atenderle de inmediato o a una agencia comunitaria de salud mental.
- Discuta sus inquietudes con el consejero escolar o el psicólogo escolar.
- En caso de duda, comuníquese con un recurso a continuación:

Recursos comunitarios

Línea de texto ante crisis (Crisis Text Line)
Envíe el texto HOME a 741741
crisistextline.org

Centro de intervención ante crisis Grassroots (Grassroots Crisis Intervention Center)
410-531-6677 (Disponible las 24 horas)
grassrootscrisis.org

Oficina de salud de conducta del Condado de Howard (Howard County Bureau of Behavioral Health)
410-313-6202
howardcountymd.gov/gethelp

Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Howard
Salud y Bienestar Mental
hcps.org/supports/mental-health-wellness

2-1-1 Maryland (Maryland Crisis Connect Line)
Llamar al 211 y seleccionar la opción 1
Enviar código postal a 898-211
211md.org

Línea directa de atención de crisis y/o prevención de suicidios juveniles de Maryland (Maryland Youth Crisis Hotline)
1-800-422-0009 (Disponible las 24 horas)
help4mdyouth.org/how-we-help

Alianza nacional sobre la enfermedad mental (NAMI)
410-772-9300 / nami.org

Red nacional de prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)
1-800-273-8255
suicidepreventionlifeline.org

Red de atención (Network of Care)
howard.md.networkofcare.org/mh