

CONSEJOS PARA MANTENER A SU NIÑO(A) SEGURO

¿QUÉ NECESITO SABER HACERCA DEL SUICIDIO JUVENIL?

Factores de riesgo que presentan una conducta suicida:

- * Pérdida de alguien muy importante
- * Suicidio previo de un conocido o alguien de la familia
- * Estrés personal y familiar
- * Abuso de sustancias
- * Depresión y otros problemas de salud mental.
- * Problemas en la escuela
- * Acceso a armas y otras cosas con las que se puedan dañar
- * Preguntas acerca de la orientación sexual

Estudiantes quienes tienen pensamientos suicidas pueden mostrar una variedad de síntomas incluyendo, pero no limitado a:

- * Cambios significantes en comportamiento como Cambios en aspecto, cambios en calificaciones, Abandono de amigos, cambios en los hábitos de dormir/comer
- * Hacer amenazas suicidas- ya sea directamente, “Me quiero morir” indirectamente, “Las cosas estarían mejor si yo no estuviera aquí.”
- * Parece triste o inútil
- * Conducta imprudente
- * Se lesiona a si mismo(a)
- * Regala cosas de mucho valor
- * Se despide de amigos y familiares
- * Redacta un testamento

Es importante recordar que las señales y factores de riesgos listados son generalidades. No todos los estudiantes quienes contemplan o mueren por culpa del suicidio mostraran estas clases de síntomas Y no todos los estudiantes quienes muestran estos comportamientos se suicidan.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANTENER A MI NIÑO(A) SEGURO?

- **PREGUNTE.** Hablar acerca del suicidio no convierte a un estudiante en suicida. Al preguntar si alguien tiene pensamientos suicidas le da permiso a él/ella a hablar del tema. Al preguntar manda el mensaje que usted está preocupado y quiere ayudar.
- **TOME LAS SEÑALES MUY SERIAMENTE.** Estudios han encontrado que más del 75% de personas que mueren por suicidio mostraron algunas señales de aviso en las semanas o meses antes de su muerte.
- **BUSQUE AYUDA.** Si usted tiene preocupaciones que su niño(a) está pensando en suicidarse, busque ayuda inmediatamente de parte de un profesional de salud mental. Estudiantes suicidas necesitan ser evaluados por un experto en la evaluación de riesgos para poder desarrollar un plan de tratamiento. Los padres pueden contactar a la psicóloga, trabajadora social, o al consejero(a) de la escuela para recibir una lista de recursos. Los padres también pueden consultar con su compañía de seguro médico para obtener una lista de proveedores de salud mental cubiertos por su póliza de seguro médico. Cuando usted llame para hacer una cita, dígame a la persona que contesta el teléfono que su niño(a) tiene pensamientos suicidas y necesita que lo vean lo antes posible. Usted también puede acceder servicios de emergencia en su hospital más cercano.
- **LIMITE EL ACCESO A ARMAS, MEDICAMENTOS PRESCRIBIDOS, MEDICINAS Y OTRAS COSAS.**
- **NO DEJE A SO NIÑO(A) SOLO.** Es importante que los padres se rodeen de un equipo de apoyo compuesto de amigos y miembros de la familia quienes pueden intervenir y ayudar cuando se necesite.
- **ASEGURELE A SU NIÑO(A) QUE LA VIDA PUEDE SER MUCHO MEJOR.** Muchas personas suicidas han perdido toda las esperanzas que la vida puede mejorar. Ellos pueden tener dificultad resolviendo aun los problemas más simples. Recuérdele a su niño(a) que no importa que tan mal las cosas están, el problema puede ser resuelto. Ofrezcale su ayuda.
- **ESCUCHE.** Evite hacer comentarios como “Yo sé lo que es esto” o “Yo comprendo.” Mejor, haga comentarios como “Ayúdeme a entender que significa la vida para usted en este momento.”

Cherry Creek School District

CONOZCA Y ESTE LISTO PARA USAR LOS RECURSOS DE EMERGENCIA:

Línea de Prevención del Suicidio	1-800-273-TALK	(1-800-273-8255)
Red de Salud Mental de Arapahoe/Douglas	303-730-3303	línea directa de emergencia las 24 horas
Centro de Salud Mental de Aurora	303-617-2300	línea directa de emergencia las 24 horas
Policía local	911	

Para más información acerca de la depresión y el suicidio:

Fundación Americana de Prevención del Suicidio	www.afsp.org	...o contactando a la psicóloga,
Asociación Americana de Suicidiología	www.suicidology.org	trabajadora social, o al consejero(a)
Asociación Nacional de Salud Mental	www.nmha.org	de la escuela.