

Guías Generales para los Padres

Información para Padres

- El suicidio es la segunda causa de muerte en adolescentes en los Estados Unidos.
- Por cada muerte por suicidio, 200 jóvenes intentan suicidarse
- Cuatro de cada cinco adolescentes que intentan suicidarse han dado claras señales de advertencia
- En California, desde 2007 ha habido un aumento constante en el índice de suicidio entre los jóvenes de 10 a 24 años

Factores de Riesgo

- Depresión u otros problemas de salud mental.
- Desesperación
- Uso de alcohol y / o sustancias
- Impulsividad
- Autolesiones no suicidas, especialmente durante un período de tiempo (como cortar)
- Comportamientos o pensamientos suicidas anteriores
- Suicidio previo de un pariente o miembro de la familia, amigo(a) / compañero(a) o figura pública
- Antecedentes de trauma o conflicto interpersonal, estrés familiar.
- Historial de ser víctima de bullying o involucrarse en bullying
- Presencia de un arma de fuego en el hogar / accesibilidad a los medios

Señales de Advertencia

- Notas suicidas, textos, dibujos, publicaciones en las redes sociales.
 - Las amenazas pueden ser directas (quiero morir, me voy a matar) o indirectas (todos estarían mejor si estuviera muerto, soy una carga para todos, no hay razón para vivir)
- Cambios de personalidad
- Descuido de la apariencia personal, higiene
- Preocupación por la muerte
- Mayor toma de riesgos
- Consumo significativo de drogas o alcohol
- Evidencia de buscar métodos para morir, como obtener un arma, investigar métodos en la Internet
- Regalar posesiones preciadas / hacer arreglos finales
- Aislamiento, retirada de las actividades preferidas
- Hablar acerca de sentirse impotente y sin esperanza
- Felicidad repentina e inexplicable

LA County RESOURCE
877.7.CRISIS or 877.727.4747
Suicide Prevention Center

<https://preventsuicide.lacoe.edu>

NATIONAL RESOURCE
800.273.TALK (8255)
National Suicide
Prevention Lifeline

Copyright 2010 by Los Angeles Unified School District

Permission is granted for reproduction and distribution for educational purposes with appropriate acknowledgement of authorship to the Los Angeles Unified School District (LAUSD).

Adapted from: LAUSD and updated 2020 by Los Angeles County Office of Education- Center for Distance and Online Learning (CDOL).

El suicidio es prevenible, qué hacer

- Hable con su hijo(a) directamente. Preguntando "¿Estás pensando en el suicidio?" NO pondrá la idea en su cabeza, pero le permitirá a su hijo(a) saber que le importa y puede manejar lo que le dice.
- Mantenga la calma y no juzgue. Si necesita practicar la conversación con anticipación para mantener la calma, hágalo. Esto enviará el mensaje de que es lo suficientemente fuerte como para manejar lo que tienen que decirle. Si no permanece sin prejuicios, es posible que su hijo(a) no sienta confianza de decirle la información muy necesaria que pueda salvar su vida. Si formula su pregunta como "No estás pensando en suicidarte, ¿verdad?" eso envía un mensaje de que está buscando una respuesta específica, no necesariamente la verdad.
- Está bien no saber todas las respuestas. Asegúrele a su hijo(a) que hay ayuda disponible y que juntos encontrarán ayuda. Solicitar ayuda protegerá a su hijo(a), y juntos pueden identificar adultos afectuosos con los que su hijo(a) pueda hablar cuando necesite orientación y apoyo.
- No minimice el problema y escúchelos, concentrándose en su bienestar.
- Brinde supervisión constante, no los deje solos
- ¡Consiga ayuda! ¡No guarde los pensamientos suicidas en secreto! Póngase en contacto con la escuela de su hijo(a) o con los recursos de salud mental de la comunidad lo antes posible.
- Elimine el acceso a armas de fuego u otros medios letales de su hogar de inmediato. Incluso si cree que estos medios están almacenados de forma segura, su hijo(a) puede saber cómo acceder a ellos.
- Fomentar la conexión con compañeros y adultos. Estudios recientes muestran que los estudiantes que tienen más conexiones con sus compañeros y una conexión más cercana con los adultos tienen índices más bajos de suicidio.
- Conozca las señales y comparta el conocimiento. Esta información puede no solo ayudar a su hijo(a), sino también a los amigos de su hijo(a). ¡Compartir la información también protegerá a su hijo(a) en otros lugares, como en las casas de sus amigos, si su hijo(a) muestra signos de suicidio allí!

LA County RESOURCE
877.7.CRISIS or 877.727.4747
Suicide Prevention Center

<https://preventsuicide.lacoe.edu>

NATIONAL RESOURCE
800.273.TALK (8255)
National Suicide
Prevention Lifeline

Copyright 2010 by Los Angeles Unified School District

Permission is granted for reproduction and distribution for educational purposes with appropriate acknowledgement of authorship to the Los Angeles Unified School District (LAUSD).

Adapted from: LAUSD and updated 2020 by Los Angeles County Office of Education- Center for Distance and Online Learning (CDOL).