

DIRECTRICES GENERALES PARA PADRES (PRIMARIA)

El suicidio se puede prevenir

- **Hable** con su hijo sobre el suicidio. No tenga miedo; no estará “metiéndole ideas en la cabeza”. **Pedir ayuda** es la única habilidad que protegerá a su hijo. **Ayude a su hijo** a identificar y **conectarse** con adultos afectuosos con quienes hablar cuando necesite orientación y apoyo.
- **Conozca** los factores de riesgo y las señales de advertencia del suicidio.
- **Mantenga la calma.** Cree un entorno seguro para hablar sobre el suicidio.
- **Escuche** a su hijo cuando le hable sobre sus sentimientos. No minimice lo que dice su hijo sobre lo que le molesta. Póngase en el lugar de su hijo; no intente ofrecer soluciones sencillas.
- **Sea honesto.** Si está preocupado, no finja que el problema es menor. Asegúrele al niño que hay personas que pueden ayudarlo. Dígale que estará con él para darle amor y consuelo.
- **Bríndele apoyo.** Los niños buscan ayuda y apoyo de sus padres y hermanos mayores. Hable con su hijo sobre las formas de lidiar con los problemas y asegúrele que le importa. Hágale saber al niño que sus malos sentimientos no durarán para siempre.
- **Tome medidas.** Es fundamental conseguir ayuda profesional para su hijo y toda la familia. Cuando está inmerso en una situación, a menudo es difícil verla con claridad. Es posible que no pueda resolver el problema por sí mismo.
 - Se puede encontrar ayuda en un centro de prevención del suicidio o en una agencia de salud mental local o a través de la asistencia del clero u otra comunidad.
 - Familiarícese con los servicios de apoyo de la escuela de su hijo. Comuníquese con la(s) persona(s) apropiada(s) de la escuela, por ejemplo, el trabajador social escolar, psicólogo, consejero o enfermera.
- **Busque apoyo.** Brindar apoyo a un niño en riesgo de suicidio puede ser agotador tanto emocional como físicamente. Busque apoyo personal de adultos dentro de su comunidad (por ejemplo, amigos, familia, clero, profesionales de salud mental).
- **Acceda a números o sitios web importantes.** *En caso de emergencia, llame al 911.*

Línea de emergencia durante las 24 horas: Línea directa en caso de emergencia y para la prevención del suicidio:

1-800-273-TALK (8255)

Care Solace: 1-888-515-0595

www.star-vista.org

www.nami.org

Factores de riesgo de suicidio juvenil

Si bien el camino que conduce a la conducta suicida es largo y complejo y no existe un “perfil” que anticipe la conducta suicida con certeza, existen ciertos factores que hacen que sea más probable que un estudiante considere el suicidio. De forma aislada, estos factores no son signos de pensamientos suicidas. Sin embargo, cuando están presentes, indican la necesidad de estar pendiente y alerta ante las señales de advertencia de suicidio. Los comportamientos que se enumeran a continuación pueden indicar que un niño está emocionalmente angustiado y puede comenzar a pensar y actuar de manera autodestructiva. Si está preocupado por uno o más de los siguientes comportamientos, busque ayuda en la escuela de su hijo o en su agencia local de servicios de salud mental.

Problemas en el hogar

- Huir del hogar
- Peleas con padres o cuidadores

Problemas de comportamiento

- Rabietas
- Chuparse el dedo o mojar/ensuciar la cama
- Comportarse mal o de forma violenta o impulsiva
- Intimidación
- Ser propenso a los accidentes
- Cambio repentino en el nivel de actividad o comportamiento
- Hiperactividad o retraimiento

Problemas físicos

- Dolores de estómago o dolores de cabeza frecuentes sin razón aparente
- Cambios en los hábitos alimenticios o el sueño
- Pesadillas o terrores nocturnos

Problemas escolares

- Ausentismo escolar crónico o atrasos
- Disminución del rendimiento académico
- Miedos asociados con la escuela

Señales de advertencia graves

- Crueldad física severa hacia las personas o mascotas
- Rayarse, cortarse o marcarse el cuerpo
- Pensar, hablar o dibujar acerca del suicidio
- Intentos suicidas anteriores
- Arriesgarse, como por ejemplo, intencionalmente correr frente a los autos o saltar de lugares altos
- Preocupación intensa o excesiva por la muerte