



Concientización de los padres para la prevención del suicidio

El suicidio es un grave problema de salud pública que afecta enormemente a las familias, amigos, compañeros de clase, compañeros de trabajo y comunidades, así como a nuestro personal militar y a los veteranos. La prevención del suicidio es un compromiso colectivo entre las organizaciones comunitarias locales, profesionales de la salud mental y otros profesionales de la salud, quienes están comprometidos a reducir la incidencia de suicidio a través de la educación, concientización y servicios.

EL SUICIDIO ES PREVENIBLE

Señales de advertencia del suicidio

Las señales de advertencia son comportamientos que se pueden observar y que pueden indicar la presencia de pensamientos suicidas. Estos se pueden considerar como “llamados de ayuda” o “peticiones de intervención”. Estas señales de advertencia indican la necesidad de preguntar directamente si la persona tiene pensamientos suicidas. Si las sospechas son ciertas, se necesitará una intervención.

- ◆ Sentimientos de tristeza, desesperación, impotencia
- ◆ Cambios significativos en el comportamiento, apariencia física, pensamientos y/o sentimientos
- ◆ Reatramiento o aislamiento social
- ◆ Amenazas de suicidio (directas e indirectas)
- ◆ Planes sobre suicidio
- ◆ Antecedentes de ideas/comportamiento suicida
- ◆ Comportamiento autolesivo
- ◆ Pensamientos recurrentes sobre la muerte
- ◆ Dejar asuntos en orden (por ejemplo, regalar posesiones valiosas, publicar sobre planes suicidas en las redes sociales, enviar mensajes de texto a los amigos)

Factores de riesgo

Si bien el camino que lleva al comportamiento suicida es largo y complejo, no existe un “perfil” que prediga el comportamiento suicida con certeza. Sin embargo, existen ciertos factores de riesgo asociados con el aumento al riesgo de suicidio. La presencia de estos factores de manera aislada no son señales suicidas; no obstante, cuando se presentan en alguien indican la necesidad de permanecer atentos a estas señales.

- ◆ Acceso a recursos (por ejemplo, armas de fuego y blancas, medicamentos)
- ◆ Causas de estrés (por ejemplo, pérdida, relaciones con compañeros, escuela, cuestiones de identidad de género)
- ◆ Antecedentes depresivos, enfermedades mentales o abuso en el consumo de drogas/alcohol
- ◆ Antecedentes suicidas en la familia o de alguna amistad cercana
- ◆ Antecedentes de enfermedades mentales en la familia

Esto es lo que usted puede hacer:

ESCUCHE

- ◆ Evalúe el riesgo al suicidio.
- ◆ Escuche sin juzgar.
- ◆ Haga preguntas abiertas.

PROTEJA

- ◆ Actúe inmediatamente.

- ◆ De ser necesario, considere el crear un plan de seguridad en la escuela y en el hogar

RELACIÓNESE

- ◆ Comuníquese y colabore con la administración escolar de su hijo, el personal de salud mental o con el consejero para que reciba apoyo.
- ◆ De ser necesario, pónganse en contacto con el departamento de salud mental, la policía o servicios de protección.
- ◆ Ayude a su hijo a identificar algún adulto en el que puede confiar ya sea en casa o en la escuela.

PONGA EL EJEMPLO

- ◆ Mantenga la calma. Cree un ambiente seguro donde se pueda hablar sobre el suicidio.
- ◆ Esté pendiente de su forma de pensar, sentir y reaccionar a la hora de escuchar a la persona sin juzgarla.

ENSEÑE

- ◆ Aprenda sobre las señales de advertencia y los factores de riesgo y brinde información y eduque a los demás sobre el suicidio y el comportamiento autolesivo.
- ◆ Incentive a que su hijo busque ayuda y ayúdelo a que identifique a la persona en la que puede confiar en casa y en la escuela.
- ◆ De ser necesario, busque ayuda a través de los recursos escolares y comunitarios, incluyendo remisiones a servicios profesionales de salud mental.

Centros de salud y clínicas en Escondido

Servicios de consejería familiar de Palomar
1002 E. Grand Avenue, Escondido, CA 92025
(760) 741-2660

Intervención en situaciones críticas y equipo de respuesta en el norte del condado

225 W. Valley Parkway, Suite 100, Escondido, CA 92025
(760) 233-0133
Hoario: lunes a viernes : 12-8 pm, sábados: 12-5 pm

Sistemas de salud mental

940 E. Valley Parkway, Ste. D, Escondido, CA 92025
(760) 747-0205

Psiquiatría ambulatoria de Rady Children

625 W. Citracado Way, Ste., 102, Escondido, CA 92025
(760) 294-9270

Clínica de Salud Mental Neighborhood Healthcare

425 D. Date Street, #224, Escondido, CA 92025
(760) 746-5857

Violencia doméstica:

Center for Community Solutions

Línea directa gratuita las 24 horas: 1-888-385-4657; Norte del condado: 760-747-6282

Línea de ayuda:

PERT (Psychiatric Emergency Response Team)

Policía de Escondido: (760) 839-4722 o 911
Horario: miércoles a sábado de 12 a 10 pm

Abuso de sustancias:

McCalister N. Coastal Teen Recovery Center (Centro de rehabilitación para adolescentes en el zona costera)

3923 Waring Rd, Oceanside, CA 92056
(760) 726-4451

Comprender el suicidio: mitos y realidades

Para poder entender por qué la gente decide o intenta quitarse la vida, es necesario conocer un poco más sobre la realidad. Lea sobre las realidades en el suicidio que se presentan a continuación y compártalas con otras personas.

Mito: *El suicidio no se puede prevenir. Si alguien está decidido a quitarse la vida, no hay nada que se pueda hacer al respecto.*

Realidad: El suicidio se puede prevenir. La gran mayoría de las personas que piensan en el suicidio no quieren realmente morir. Solo quieren ponerle fin a un intenso dolor mental o físico. La mayoría de estas personas sufren de alguna enfermedad mental. La intervención puede salvar vidas.

Mito: *Preguntarle a alguien si está contemplando el suicidio hará que la idea se le meta en la cabeza y termine por hacerlo.*

Realidad: Cuando se cree que alguien conocido se encuentra en un momento de crisis o está deprimido, preguntarle si está pensando en el suicidio puede ayudar. Al darle a la persona la oportunidad de expresar sus problemas, usted puede ayudarlo a aliviar el dolor y encontrar soluciones.

Mito: *Alguien que dice que se va a sui-*

cidar en realidad no lo hará, solo busca atención.

Realidad: Aquellas personas que hablan sobre el suicidio o expresan ideas de querer terminar con su vida están en riesgo de cometer suicidio y necesitan de atención. La mayoría de las personas que se quitan la vida muestran algún tipo de señal o advertencia. Tome muy en serio cualquier advertencia al suicidio. Aunque piense que solo se trata de un "llamado de ayuda", el pedir ayuda es un llamado de ayuda, así que ayude.

Mito: *Es fácil para los padres/cuidadores saber cuándo algún hijo muestra señales de comportamiento suicida.*

Realidad: Desafortunadamente, los hallazgos demuestran que este no es el caso en un gran porcentaje de las familias. Esto demuestra la importancia de que los padres/cuidadores estén atentos a las señales de advertencia, factores de riesgo, a hacer preguntas directas y estar disponibles a hablar sobre el tema.

¿Qué necesito hacer si estoy preocupado por mi hijo?

Si usted cree que su hijo está contemplando el suicidio, pregúntele sobre el tema. Preguntar es el primer paso para poder salvar una vida y de esta manera le puede hacer saber que usted está ahí para él/ella y que lo/la escuchará. He aquí algunos ejemplos de cómo puede preguntarle: "¿Has pensado en el suicidio?" "Algunas veces, las personas que están pasando por lo mismo que tú contemplan el suicidio, ¿has pensado alguna vez en ello?"

INFORMACIÓN DE EMERGENCIA / Servicio después de horas hábiles

Si necesita ayuda INMEDIATA, llame al 911.

En caso de alguna emergencia psiquiátrica, comuníquese con el Departamento de salud mental a través de la LÍNEA DE ACCESO Y AYUDA al **(888) 724-7240**, la cual está disponible las 24 horas del día.

Recursos para los padres/cuidadores y menores de edad/adolescentes

Para recibir ayuda por parte del distrito, por favor, póngase en contacto con algún consejero o trabajador social escolar.

Líneas directas comunitarias

Líneas nacionales para la prevención de suicidios
(800) 273-TALK (8255) (24 Horas)
Línea para la prevención del suicidio de Didi Hirsch
(877) 727-4747 (24 Horas)
Trevor Lifeline (866) 488-7386 (24 Horas)

Aplicaciones para teléfonos inteligentes

MY3
Teen Line Youth Yellow Pages

Recursos de ayuda a través de mensajes de texto y chat

Chat las 24 horas: Envía TALK al 741741
Mensajería para buscar ayuda (de 11am a 11pm, diariamente)
<http://www.crisischat.org/chat>
Chat para jóvenes— envía "TEEN" al 839863

Recursos en línea

<http://www.didihirsch.org/>
<http://www.thetrevorproject.org/>
<http://teenline.org/>
[http://www.afsp.org/understanding suicide](http://www.afsp.org/understanding-suicide)