

CONOCIMIENTO PARA PADRES/TUTORES SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Todos los días, alrededor de 12 jóvenes mueren por suicidio. Por cada muerte de adolescente por suicidio que escuche, se realizan aproximadamente 25 intentos de suicidio. Estas estadísticas son asombrosas. Sabemos que las familias, escuelas, grupos de ayuda y comunidades se ven impactadas dramáticamente cuando los jóvenes se involucran en conductas suicidas. Queremos ayudarle a prevenir estas tragedias. Los padres pueden ayudar a prevenir el suicidio, al reconocer las señales de advertencia, identificando factores de riesgo, promoviendo factores de protección y saber cómo hablar con sus hijos y buscar servicios de salud mental. La información es poder y demasiada desinformación sobre el suicidio puede tener consecuencias trágicas.

PODER PARENTAL

Usted no está impotente; usted puede proteger a su hijo/a contra la posibilidad de suicidio.

- Interactúe con sus hijos de una manera positiva (aconséjelos constantemente y verbalmente alabados con genuinidad).
- Promueva su participación en actividades positivas (ejemplo; clubs, deportes).
- Supervise adecuadamente el paradero y las comunicaciones de sus hijos (ejemplo; mensajes de texto, Facebook, Twitter) con el objetivo de promover la seguridad.
- Sea consciente del ambiente social de sus hijos (ejemplo; amigos, compañeros, entrenadores) y comuníquese regularmente con otros padres en su comunidad.
- Comuníquese regularmente con los maestros de sus hijos para garantizar la seguridad.
- Limite el acceso de sus hijos a las drogas y el alcohol, medicamentos recetados y pastillas sin recetas, cuchillos y pistolas.
- Hable con sus hijos sobre sus preocupaciones; pregúnteles directamente sobre los pensamientos suicidas.
- Explíqueles el valor de la terapia y medicamentos para controlar los síntomas.

RECURSOS:

 *Líneas Comunitarias Directas/
Servicio Fuera Del Horario*

Si necesita ayuda INMEDIATA, llame al 911

988 LIFELINE Línea de Prevención y Crisis
Llame o envíe un Texto 24/7 para apoyo emocional

Equipo De Emergencia Psiquiátrica Del Condado De Tulare
(559) 730-9922

Línea De Crisis Por Texto:
Text HOME to 741741

Trevor Línea de Vida (LGBTQ+)
1 (866) 488-7386

 *Recursos En Línea*

<http://www.tchhsa.org>

<http://www.sptf.org>


<https://988lifeline.org>

<http://www.thetrevorproject.org>


<http://www.afsp.org>

<http://www.suicidology.org>

CONTACTO:

 (559) 730-2969

 bhs@tcoe.org

 1830 S. Central St.,
Visalia, CA 93277

Tulare County
Office of Education

Tim A. Hire, County Superintendent of Schools



CONOCIMIENTO SOBRE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO PARA PADRES Y TUTORES

EL SUICIDIO ES EVITABLE



CONOZCA LOS FACTORES DE RIESGO, RECONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

Si bien el camino que conduce a la conducta suicida es largo, complejo y no existe un “perfil” que prediga la conducta suicida con certeza, existen factores de riesgo asociados con un mayor riesgo de suicidio. De forma aislada, estos factores no son signos de pensamientos suicidas. Sin embargo, cuando están presentes, indican la necesidad de estar atentos a las señales de advertencia de suicidio.

- Trastornos de salud mental, enfermedad mental o sustancias / abuso de alcohol
- Historial de suicidio en la familia o un amigo cercano
- Intentos de suicidio previos
- Sentimientos de desesperanza, impotencia, culpa, soledad, inutilidad, baja autoestima
- Aislamiento social (por ejemplo, pérdida de interés por los amigos, pasatiempos)
- Disturbio del sueño (por ejemplo; insomnio, quedarse dormido, pesadillas)
- Preocupación por la muerte
- Comportamiento agresivo, errático o autolesión
- Comportamiento perturbador, incluidos problemas disciplinarios en la escuela o en el hogar
- Comportamientos de alto riesgo (por ejemplo; beber y conducir, tomar malas decisiones)
- Acceso a medios letales (por ejemplo; armas de fuego, píldoras, cuchillos, drogas ilegales)
- Pérdida reciente / grave (por ejemplo; muerte, divorcio, separación, relación rota)
- Víctima de acoso escolar o que actúa como agresor
- Confusión de orientación sexual o identidad de género
- Falta de apoyo o acoso durante el proceso de darse a conocer como un joven de LBGTQ
- Estigma asociado con la búsqueda de servicios de salud mental
- Barreras para acceder a los servicios de salud mental (por ejemplo, falta de proveedores de servicios bilingües, transporte poco confiable, costos financieros)
- Regalar artículos que valora
- Historial de víctima de abuso (físico, sexual, emocional, etc.)



CONOZCA LOS FACTORES PROTECTORES

Estos factores ayudan a las personas a lidiar con el estrés y a reducir sus posibilidades de tener comportamientos suicidas:

- Habilidades en la solución de problemas, resolución de conflictos y manejo de problemas de manera no violenta.
- Fuertes conexiones con la familia, los amigos y el apoyo de la comunidad.
- Restricción de medios letales de suicidio
- Creencias culturales y religiosas que desalientan el suicidio y apoyan la auto preservación
- Fácil acceso a los servicios
- Apoyo a través de relaciones continuas de atención médica y de salud mental

ENTENDIENDO EL SUICIDIO: LOS HECHOS

La información es poder y la desinformación sobre el suicidio puede tener consecuencias trágicas. Enfocarse en los hechos puede ayudarlo a ayudar a su hijo en peligro.

HECHO: El suicidio se puede prevenir. La gran mayoría de las personas que están pensando en suicidarse no quieren realmente morir. Buscan el fin del intenso dolor físico o mental. Es una solución permanente a un problema temporal. Las intervenciones pueden salvar vidas.

HECHO: Quienes hablan sobre el suicidio o expresan pensamientos sobre el deseo de morir, corren el riesgo de suicidarse y necesitan su atención. La mayoría de las personas que mueren por suicidio dan alguna indicación o advertencia. Tome en serio todas las amenazas de suicidio. Incluso si piensa que solo está “llorando por ayuda o atención”, esta es una gran oportunidad para brindar atención positiva y apoyar al niño/a y apoyar sus necesidades emocionales.

HECHO: No siempre es fácil saber cuándo su hijo/a muestra signos de comportamiento suicida. Esto subraya la importancia de que los padres / tutores estén atentos a las señales de advertencia, los factores de riesgo, hagan preguntas directas y este abierto a la conversación.

HECHO: Cuando temas que alguien que conoces esté en crisis o deprimido, preguntarle si está pensando en suicidarse realmente puede ayudarlo. Al darle a una persona la oportunidad de abrirse y compartir sus problemas, puede ayudar a aliviar su dolor y encontrar soluciones.

AQUÍ ESTÁ LO QUE PUEDE HACER:



HABLE CON SUS HIJOS

Hablar con su hijo/a sobre un tema como el suicidio puede resultar increíblemente aterrador, pero es necesario. Tenga esta conversación importante con su hijo utilizando estos consejos:

- Hablar de una manera tranquila y no acusatoria.
- Expresar preocupación amorosa
- Transmita lo importantes que son para usted
- Enfóquese en su preocupación por el bienestar y la salud de su hijo
- Haga declaraciones en primera persona “yo” para transmitirle que comprende los factores estresantes que pueden estar experimentando.
- Aliente búsqueda de ayuda profesional de comportamientos (localizar los recursos adecuados)
- Asegúrele a su adolescente que la participación en los servicios puede cambiar su perspectiva para el futuro



TOME ACCIÓN

Los profesionales de la salud mental pueden ser asociados esenciales en la prevención del suicidio infantil. Tome la acción apropiada para proteger a su hijos. Participe en el tratamiento de salud mental de sus hijos.

- Si siente que algo “simplemente no está bien”
- Si nota señales de advertencia
- Si reconoce que sus hijos tienen muchos de los factores de riesgo y pocos de los factores de protección enumerados anteriormente



PASOS A TOMAR CUANDO INTERACTUA CON LA ESCUELA DE SU HIJO

- Reúnase con el consejero escolar / trabajador social para compartir inquietudes
- Solicite que el consejero escolar / trabajador social se reúna con el niño y revise las opciones si necesita ayuda.
- Haga que su hijo identifique al menos un adulto de apoyo en la escuela con el que se sienta cómodo (asegúrese de que la persona esté al tanto)
- Establezca y comparta un plan de seguridad con todas las personas necesarias y de apoyo.
- Solicite educación para padres sobre la prevención del suicidio