

## CONSEJOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



### **Busca ayuda.**

- Si tus malos pensamientos o dolor se vuelve tan abrumadores que no puedes ver ninguna solución distinta a hacerte daño o suicidarte, o hacerle daño o matar a otra persona, necesitas recibir ayuda *de inmediato*. Si conversar con una persona extraña se te hace más fácil, llama al **1-800-273-TALK** o envía "CONNECT" por mensaje de texto al 741741.

### **SIEMPRE hay otra solución, incluso si no la puedes ver ahora.**

- Muchas personas que han intentado suicidarse (y sobrevivieron) dicen que lo hicieron porque sentían que no había otra solución a un problema que estaban teniendo o que no había otra manera de acabar con su dolor. Recuerda que no importa qué tan terrible te sientas ahora, estas emociones pasarán.

### **Tener pensamientos sobre hacerte daño a ti mismo o a los demás no te hace una mala persona.**

- La depresión puede hacerte pensar y sentir cosas que no son parte de tu verdadera personalidad y muestra realmente qué tanto daño te estás haciendo.

### **Si tus sentimientos son abrumadores, piensa en esperar 24 horas antes de tomar alguna acción.**

- Esto puede darte tiempo de pensar realmente las cosas y ver si esos sentimientos se hacen un poco más fáciles de manejar. Durante este periodo de 24 horas, intenta conversar con alguien—quien sea—siempre que no sea otra persona suicida o depresiva. Llama a la línea directa o conversa con un amigo o adulto de confianza. Recuerda que posiblemente hay muchas soluciones a cualquier problema que estés teniendo.

### **Si tienes miedo de no poder detenerte, asegúrate de no estar solo nunca.**

- Incluso si no puedes hablar de tus sentimientos, mantente en lugares públicos, sal con amigos o familiares; haz algo que te evite estar solo y en peligro.

## **CÓMO PUEDES AYUDAR A UN AMIGO:**

### **El suicidio pocas veces ocurre sin advertencia.**

- Como amigo, es posible que estés en la mejor posición de ver cuando un amigo puede necesitar ayuda o ayudarlo a que la reciba. Puede que veas las señales por ti mismo, las escuches de segunda mano o veas algo en línea en las redes sociales. **Nunca ignores estas señales. El suicidio puede evitarse.** Escuchando, conversando y actuando, tú podrías salvar una vida.

### **No temas conversar con tu amigo.**

- Escucha sus sentimientos. Asegúrate de que sepa cuán importante es para ti. Pero no creas que tú solo puedes evitar que se haga daño. Evitar el suicidio requerirá ayuda de parte de adultos.

### **No guardes este secreto.**

- Nunca guardes el secreto de los planes o pensamientos suicidas de un amigo. No puedes prometer que no lo contarás. ¡Tienes que contarle para salvar a tu amigo!

### **Cuéntaselo a un adulto.**

- Conversa con tu padre, madre, el padre o la madre de tu amigo, el psicólogo o consejero de tu escuela; algún adulto de confianza. **¡No esperes!** No temas que los adultos no te crean o no te tomen en serio. ¡Síguelo diciendo hasta que te crean! Incluso si no estás seguro de que tu amigo es suicida, conversa con alguien. Este es definitivamente el momento de estar seguro, ¡no de lamentarse!

### **FUENTES**

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP): <https://www.nasponline.org/>