

¿QUÉ ES EL SUICIDIO Y QUIÉN SE VE AFECTADO?

- El suicidio es un problema de salud pública que causa dolor considerable, sufrimiento y pérdida de personas, familiares y comunidades. Tristemente, el suicidio es una de las causas principales de muerte en niños y adolescentes.
- Las personas a menudo piensan en terminar con sus vidas cuando están deprimidas o se sienten sin esperanzas.
 - Sin embargo, puede haber otros motivos que desencadenen pensamientos y acciones suicidas, tales como el rompimiento con una pareja, fracaso en la escuela, ser víctima de intimidación o experimentar abuso, pérdida u otros traumas.
- En 2016, el suicidio fue la segunda causa principal de muerte para personas entre las edades de 10 y 34 años.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL COMPORTAMIENTO SUICIDA



- **Hablar sobre...**
 - querer morir o suicidarse.
 - sentirse sin esperanzas o no tener motivo para vivir.
 - ser una carga para los demás.
- **Notas de suicidio.** Existe una señal de peligro muy real y debe tomarse con seriedad SIEMPRE. Estas notas pueden darse en forma de cartas, correos electrónicos, publicaciones en redes sociales o mensajes de texto.
- **Intentos anteriores.** Si alguien ha intentado suicidarse en el pasado, es muy probable que vuelva a intentarlo.
- **Arreglos finales.** Este comportamiento puede tomar muchas formas. En adolescentes, puede ser despidiéndose de amigos, regalando posesiones preciadas o eliminando perfiles, imágenes o publicaciones en redes sociales.
- **Cambios drásticos.** Los cambios pueden incluir apartarse de amigos y familiares, faltar a la escuela o a clases, participar menos en actividades que alguna vez fueron importantes, evitar a los demás, incapacidad para dormir o ganas de dormir todo el tiempo, pérdida o aumento de peso repentinos y/o desinterés en la apariencia o la higiene.
- **Plan/método/acceso.** Un niño o adolescente suicida puede mostrar un mayor interés en pistolas y otras armas, puede parecer tener un mayor acceso a pistolas o pastillas, y/o puede hablar o insinuar un plan suicida.

COMPORTAMIENTOS A LOS QUE SE DEBE ESTAR ATENTO

- **Comportamientos riesgosos.** Incrementar el consumo de alcohol o drogas, mostrar rabia o hablar de buscar revancha. (Mental Health.gov)
- **Hacerse daño.** Los comportamientos autoperjudiciales (p. ej. cortarse) son señales de advertencia tanto para niños como para adolescentes.

FUENTES

Mental Health.gov: <https://www.mentalhealth.gov/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2015, 2017: <https://www.cdc.gov/>

CONSEJOS PARA PADRES

- **Conozca las señales de advertencia** Lea la lista en la página frontal y consérvela en un lugar seguro.
- **Pregúntele a su hijo** si está teniendo pensamientos sobre quitarse la vida. (Esto no pondrá la idea en su cabeza ni hará más probable que intente suicidarse).
- **Escuche sin juzgar** y hágale saber que le importa.
- **Ayude a su hijo a** comprometerse en sus actividades de supervivencia usuales (por ejemplo, momentos familiares, deportes).
- **Quédese con él/ella** (o asegúrese de que la persona esté en un lugar privado seguro con otra persona que la cuide hasta que usted pueda obtener más ayuda).
- **Retire cualquier objeto** que pueda ser usado en un intento de suicidio (p. ej. medicamentos, pistolas, cuchillos afilados, cuerdas o cordones, productos de limpieza).
- **Si el peligro** de autoperjudicarse o de suicidio parece inmediato, llame al 911.

FUENTES RECOMENDADAS

- **Busque a un terapeuta**
 - CalOptima Behavioral Health: 855-877-3885
 - Sitio web o número de teléfono del proveedor de seguro (reverso de la tarjeta de seguro)
- **Obtener ayuda de alguien si mi hijo está teniendo pensamientos suicidas:**
 - Línea de prevención de suicidios de MHSA: (877) 7CRISIS o (877) 727-4747
 - Línea de vida nacional de prevención de suicidios: (800) 273-TALK o (800) 273-8255
 - Línea para mensajes de texto ante crisis 741741, escriba "CONNECT"
 - Llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.