

SU HIJO HA HABLADO DE ACABAR CON SU VIDA: ¿QUÉ SIGUE?

HABLAR CON SU HIJO SOBRE EL SUICIDIO PUEDE SER LA CONVERSACIÓN MÁS DURA E INCÓMODA QUE HAYA TENIDO, PERO TAMBIÉN PUEDE SER LA MÁS IMPORTANTE.



ESTOS SON CUATRO CONSEJOS QUE PUEDE USAR CUANDO HABLE CON SU HIJO:

1. Hable sobre los cambios que ha observado y por qué está preocupado.
2. Pregúntele directamente: “¿Has pensado en quitarte la vida?”.
3. No trate de resolver los problemas de su hijo. En su lugar, demuestre cuidado, preocupación y apoyo.
4. Hágale saber que estará allí para él o ella. Dele a su hijo la oportunidad de acudir a usted cuando esté listo para hablar.

COSAS QUE PUEDE HACER PARA AYUDAR

1. Busque un tratamiento que funcione para su hijo. Por ejemplo, un especialista en salud mental o un médico.
2. Guarde bajo llave los artículos peligrosos, como armas de fuego y medicamentos.
3. Fomente estrategias de afrontamiento saludables, como la actividad física y los hábitos de sueño positivos.
4. Hable con su hijo adolescente sobre los hábitos de afrontamiento poco saludables, como el consumo de sustancias o el uso indebido de las redes sociales, y sobre cómo cambiarlos. Eche un vistazo a [Social Media Side](#).

¿A QUÉ DEBO PRESTAR ATENCIÓN?

- Mayor consumo de alcohol o drogas
- Aislamiento de las actividades
- Búsqueda de un modo de quitarse la vida, como investigación en línea de materiales o modos de hacerlo
- Aislamiento de la familia o los amigos
- Dormir muy poco o demasiado
- Exhibición de uno o más de los siguientes estados de ánimo: depresión, ansiedad, pérdida de interés, irritabilidad, humillación, agitación, ira
- Felicidad tranquila repentina o inexplicable después de un largo período de depresión
- Despedidas o acción de atar cabos sueltos, como regalar pertenencias preciadas

¿A QUÉ DEBO PRESTAR ATENCIÓN AL ESCUCHAR A MI HIJO?

- Conversaciones sobre suicidio: “Solo quiero dormir y no volver a despertar”
“Si sucede ____, me suicidaré”.
- Conversaciones sobre falta de esperanza: “¿Cuál es el punto? Nada va a mejorar”.
- Conversaciones en las que expresa que se siente como una carga para los demás:
“Estarían mejor sin mí”.

¿A DÓNDE PUEDO ACUDIR EN BUSCA DE AYUDA?

Pediatra o médico de cabecera
Terapeuta especializado en salud mental
Consejero escolar
Psicólogos
Psiquiatras
Recursos gratuitos las 24 horas del día,
los 7 días de la semana, como la línea
para casos de crisis (988) o la aplicación
SafeUT

Tome un curso gratuito
de prevención del
suicidio en cualquier
momento; para ello, siga
a @LiveOnUtah en
Instagram

Live on.



¿CÓMO PUEDO INICIAR LA CONVERSACIÓN?

Estás distinto. Hacerle saber a su ser querido que ha observado algo diferente en él demuestra que se preocupa por él o ella. Es importante hacerle saber que se preocupa por él o ella, pero que no siente enojo. **Siento haberme molestado antes. He tenido una semana difícil, pero quiero ser mejor. ¿Qué tal tu semana?** Asumir la responsabilidad y ser un poco vulnerable puede ayudar a resolver los problemas de comunicación del pasado y alentar a su hijo adolescente a abrirse. **¿Cómo van las cosas en la escuela, el trabajo o con tus amigos o pareja?** Hacer que la pregunta sea específica es una buena manera de iniciar la conversación. Recuerde que puede que no sea solo una cosa lo que le molesta a su hijo. Podría ser una combinación de cosas o tal vez nada en particular, solo un estado de ánimo general que ha estado teniendo.

Su atención y apoyo pueden marcar la diferencia.

Cuando la seguridad y el almacenamiento **seguro** de las armas de fuego son su objetivo

Lo más **seguro** que puede hacer cuando alguien tiene un mayor riesgo de suicidio en su hogar es **guardar las armas de fuego en otro sitio**.



Primero, mire este **breve video** sobre lo que experimentan los jóvenes y cómo puede ayudar a **proteger a su hijo**.



A continuación, infórmese sobre **la planificación de la seguridad** con la ayuda de un terapeuta y un experto en armas de fuego para que su hogar sea seguro.



Las armas de fuego son el **principal método de suicidio**. Poner tiempo y distancia entre una persona en crisis y las armas de fuego salva vidas. Proteja a los adolescentes y ayude a prevenir el suicidio guardando las armas y las municiones en cajas fuertes seguras o trasladándolas fuera del sitio hasta que se dé a conocer la crisis. **Mire este video** para ver un ejemplo de cómo la seguridad respecto de las armas puede ayudar a proteger vidas.



► English



► Español

Realice nuestra **capacitación Vive bien de concientización sobre el suicidio** para obtener más información sobre la prevención del suicidio, con las herramientas que necesita para hablar sobre el suicidio y ayudar a las personas en crisis suicidas a estar seguras y acceder a los recursos que necesitan.





Estas son opciones de almacenamiento seguro fuera del sitio:

Un familiar o amigo de confianza: llame a un amigo o familiar. No solo los mantendrá a usted y a su ser querido seguros, sino que también les brindará más apoyo para sobrellevar este momento difícil.

Policía: llame a la policía local para entender los procedimientos para entregarles sus armas de fuego y que se las devuelvan.

Almacenamiento externo en un establecimiento de alquiler de espacios de almacenamiento: algunas instalaciones tienen cajas de seguridad y opciones más pequeñas para guardar pistolas. Si tiene escopetas y rifles, es posible que necesite un espacio más grande.

Campos de tiro o armerías: algunas instalaciones tienen opciones de almacenamiento. Llame con anticipación para averiguarlo. También puede llevar sus armas de fuego para que las limpien y revisen y hacer que las guarden hasta que disminuya el riesgo.

Casas de empeño: muchas casas de empeño guardarán sus armas de fuego como objeto de empeño o por un módico precio. Llame con anticipación a su casa de empeño local para verificarlo.



¿Qué opciones no se recomiendan?

No se recomienda esconder armas de fuego: los miembros de la familia suelen conocer los escondites de los demás.

No se recomienda no hacer nada: si alguien en su hogar ha tenido pensamientos suicidas o ha hecho un plan o intento, tómelo en serio; haga que su hogar sea seguro cambiando los códigos de sus cajas fuertes y siguiendo estas y otras recomendaciones de seguridad.



Quando el almacenamiento externo no es una opción, estas son las siguientes mejores opciones de almacenamiento in situ:

Guardar sus armas de fuego en una caja fuerte para armas de fuego o en una caja de almacenamiento específica para armas de fuego bajo llave: las cajas fuertes para armas son la opción de almacenamiento más segura in situ. Bloquee las armas de fuego descargadas con un candado tipo cable, retire el percutor y guárdelas de forma segura, cambie los códigos y proteja las llaves. Los miembros de la familia suelen conocer las "contraseñas familiares" de las cajas fuertes para armas; cámbielas para mayor seguridad.

Almacenar temporalmente las municiones fuera del hogar: retire temporalmente las municiones de su casa o guárdelas en un lugar cerrado separado de las armas de fuego aseguradas.

Bloqueos de gatillo y candados tipo cable: los bloqueos de gatillo y los candados tipo cable no son tan seguros como guardar las armas en una caja fuerte segura para armas, pero son mejores que no usar ningún dispositivo de seguridad. Además, se pueden usar con una caja fuerte para armas para contar con mayor protección.

Eliminar un componente clave del arma de fuego: retire el percutor, la corredera u otro componente crítico y entréguelo a un familiar o amigo para que lo conserve hasta que haya pasado el riesgo.



Otras opciones



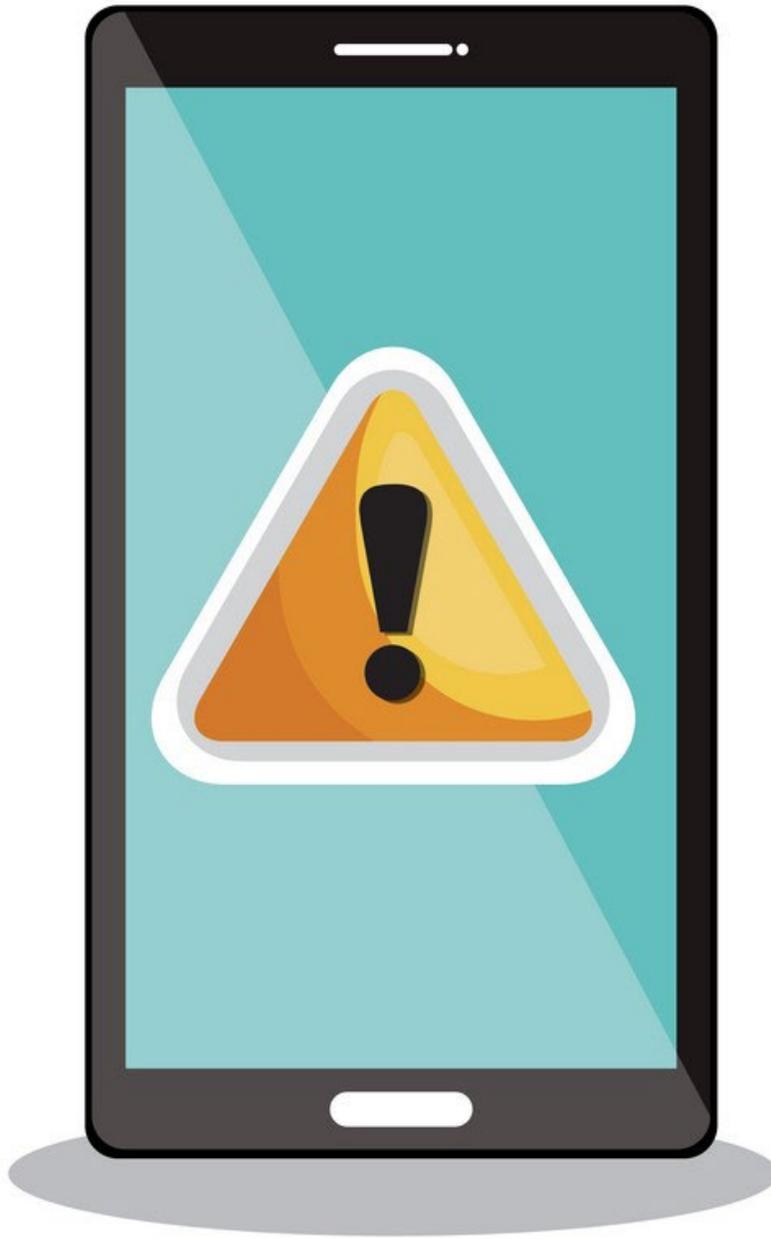
Su seguridad es nuestra principal prioridad. Una **herramienta gratuita y anónima de apoyo a la toma de decisiones** puede ayudarlo a tomar decisiones sobre la reducción temporal del acceso a objetos potencialmente peligrosos, como armas de fuego, medicamentos, objetos punzantes u otros artículos del hogar.



Si usted o alguien que conoce está sufriendo una crisis de salud mental, llame al 988.



Efectos secundarios de las redes sociales



Efectos secundarios de las redes sociales

© 2023, Susan Caso, MA, LPC

Ingredientes activos: *Conexión, comunidad, buenos sentimientos, humor, información, noticias falsas, crueldad, insultos, confusión emocional.*

Usos: ■ conectarse con amigos y familiares ■ comunicarse ■ ofrecer y obtener apoyo ■ forjar relaciones ■ compartir historias inspiradoras ■ encontrar una comunidad ■ planificar juntos ■ obtener información ■ compartir fotos y videos ■ promover el trabajo ■ crear

Advertencias: puede provocar lo siguiente

- Alteraciones del sueño, somnolencia diurna ■ Falta de atención ■ Disminución de la sensación de logro ■ Miedo a perderse algo ■ Sentimientos de inadecuación
 - Sentimientos de exclusión ■ Disminución de la interacción cara a cara ■ Estándares de apariencia poco realistas ■ Adicción a la pantalla ■ Sentimientos de ansiedad ■ Dolor torácico o estomacal ■ Pérdida de la motivación ■ Retrasos en el aprendizaje ■ Mayor enfrentamiento a riesgos ■ Acoso ■ Conductas de aislamiento
 - Disminución de la actividad física ■ Síntomas depresivos ■ Deterioro de la salud ocular ■ Visión poco realista de uno mismo ■ Mayor abstracción hacia uno mismo
 - Discordia relacional
-

Al usar este producto, se debe tener en cuenta lo siguiente:

Los clips cortos (publicaciones, videos, historias) no representan fielmente la vida real. Las aplicaciones de edición, filtros y retoque de Photoshop intensifican los estándares de belleza poco realistas.

Instrucciones: no recomendado para niños menores de 13 años

Para mayores de 14 años:

- Se deben tener en cuenta los ingredientes activos que se consumen y los diversos efectos.
 - Hay que estar al tanto de los pensamientos y sentimientos asociados durante el uso.
 - Se debe adaptar el feed para experimentar sensaciones positivas durante el uso.
 - No se debe usar, como mínimo, durante los treinta minutos previos a acostarse.
-

Mantener fuera del alcance:

- Ante sentimientos de depresión, soledad o aislamiento, dado que puede empeorar el estado de ánimo.
 - Durante las rupturas de pareja, dado que puede aumentar los sentimientos difíciles, llevar al uso excesivo de las aplicaciones y dificultar la superación.
 - Cuando el uso evita las interacciones entre personas reales (por ejemplo, optar por no participar en eventos presenciales), dado que limita el contacto visual.
 - En caso de beber alcohol, dado que puede provocar el envío de mensajes excesivo, lo que aumentaría la vergüenza al día siguiente.
 - En caso de recibir insinuaciones no deseadas, fotos de personas sin ropa, intentos de estafa. Si el instinto indica que algo anda mal.
 - Después de una crisis o un trauma; en estos casos, se debe buscar ayuda profesional y conexiones en persona.
-

Posibles interacciones negativas. No se deben mezclar con lo siguiente:

- Inseguridades: pueden aumentar las dudas actuales o crear nuevas dudas sobre uno mismo.
- Aburrimiento o capricho: puede provocar uso compulsivo.
- Sentimientos de depresión o ansiedad: puede aumentar las emociones negativas.

En los siguientes casos, se debe interrumpir el uso o pedir ayuda:

- ***El uso provoca un comportamiento obsesivo y el ingreso excesivo a la aplicación.***
- ***El uso supera las dos horas diarias.***
- ***Se produce confusión entre la realidad y la irrealidad.***
- ***Sensación de inmersión en la ilusión de la perfección.***
- ***Las comparaciones provocan pensamientos y sentimientos destructivos.***
- ***Los sentimientos difíciles empeoran.***

Escrito por Susan Caso, MA,
LPC, directora de salud mental



Diseñado
por: Lilly Do



Mi receta de redes sociales

© 2023, Susan Caso, MA, LPC

Ingredientes activos: Describe el impacto de las redes sociales:

- en tus pensamientos:
- en tu estado de ánimo:
- en cómo te ves a ti mismo:

Usos: ¿Cómo quieres usar tu tiempo en línea?

-
-
-
-
-

Advertencias: puede provocar lo siguiente

¿Qué temas te preocupan de las redes sociales?

Al usar este producto, se debe tener en cuenta lo siguiente:

¿Qué has notado sobre ti o tus amigos cuando te conectas a Internet?

Instrucciones: no recomendado para niños menores de 13 años

¿Qué recomiendas para ti?

- ¿Aplicaciones específicas para eliminar?
- ¿A quién y qué seguir?
- ¿A quién o qué dejar de seguir?
- ¿Interrupción del tiempo en línea?

Mantener fuera del alcance:

- Cuando...
- Si...
-
-
-

Posibles interacciones negativas: ¿Qué debes evitar mezclar con las redes sociales?

-
-
-

En los siguientes casos, se debe interrumpir el uso o pedir ayuda:

- El uso provoca un comportamiento obsesivo y el ingreso excesivo a la aplicación.
- El uso supera las dos horas diarias.
- Se produce confusión entre la realidad y la irrealidad.
- Sensación de inmersión en la ilusión de la perfección.
- Las comparaciones provocan pensamientos y sentimientos destructivos.
- Los sentimientos difíciles empeoran.

¿QUÉ MÁS?

CUATRO SENCILLOS PASOS PARA UN HOGAR SEGURO CON LOS MEDICAMENTOS

Como padre, usted hace todo lo posible por mantener a salvo a sus hijos: cubre las tomas de corriente cuando empiezan a gatear, les da cascos cuando aprenden a usar una bicicleta y les habla sobre lo que deben hacer si un desconocido se les acerca en público. Hace estas cosas no porque crea que va a pasar algo, sino porque, si algo sale mal, será mucho menos probable que resulten gravemente heridos.

Lo mismo ocurre con algo que la mayoría de nosotros tenemos en casa: medicamentos recetados y de venta libre. Los medicamentos pueden ser útiles cuando se utilizan siguiendo las instrucciones de la etiqueta, pero pueden llegar a ser mortales si alguien toma demasiado —a propósito o por accidente— o utiliza un medicamento que le han recetado a otra persona.



Riesgos para los niños menores de 5 años

Cada año acuden más niños a las salas de emergencias por posibles intoxicaciones medicamentosas que por accidentes de tránsito. La mayoría toma el medicamento cuando el cuidador no está mirando.



Riesgos para preadolescentes y

adolescentes Las sobredosis de medicamentos — tanto de venta libre como con receta— son el método más común de intento de suicidio y la tercera causa más frecuente de muerte por suicidio.

Estos sencillos pasos lo ayudarán a proteger a sus hijos de daños graves.

1 HABLE CON SUS HIJOS SOBRE LA SEGURIDAD DE LOS MEDICAMENTOS



Del mismo modo que le enseña a su hijo de 6 años a mirar a ambos lados antes de cruzar la calle y se sienta con su hijo adolescente para hablar sobre el consumo de alcohol, debe enseñarles a sus hijos a utilizar los medicamentos de forma segura.

Puntos clave para menores de 10 años

- Los medicamentos deben utilizarse solo cuando sean necesarios.
- Los adultos son los encargados de darte la medicación cuando la necesitas.
- Nunca tomes medicamentos que te dé una persona distinta de tus cuidadores.

Puntos clave para adolescentes y preadolescentes

- Si toman medicamentos recetados o de venta libre por su cuenta, deben tomarlos solo cuando lo necesiten y seguir las instrucciones de la etiqueta. Lean juntos las dosis y los horarios para asegurarse de entender cuál es la dosis correcta y la frecuencia con la que se puede tomar el medicamento sin peligro.

2 CONSERVE SOLO PEQUEÑAS CANTIDADES A MANO



- Muchos medicamentos de venta libre que son seguros cuando se utilizan según las indicaciones pueden llegar a ser letales en cantidades mayores, y esas cantidades pueden ser menores de lo que usted cree.
- Compre y tenga a mano envases pequeños. Si necesita comprar al por mayor, guarde bajo llave la mayor parte de los medicamentos y tenga a mano solo una pequeña cantidad. Su pediatra o farmacéutico pueden aconsejarle sobre las cantidades seguras.

3 GUARDE LOS MEDICAMENTOS BAJO LLAVE



- Asegúrese de que los tapones de seguridad estén bien cerrados.
- Guarde todos los medicamentos bajo llave y fuera de la vista para poder controlar cuándo y cuánto toman sus hijos.
- Utilice una caja u otro contenedor con cerradura. Los departamentos de salud locales a veces regalan cajas de seguridad.
- Tire a la basura los medicamentos vencidos o los medicamentos recetados que le sobraron y ya no necesita. Muchos departamentos de policía y farmacias tienen buzones para depositar medicamentos viejos o sin usar.

4 HABLE CON SUS HIJOS SOBRE SALUD MENTAL



La seguridad de los medicamentos es importante para todas las familias, pero lo es especialmente si le preocupa que su hijo tenga problemas de salud mental.

Hable con sus hijos sobre salud mental. Si está preocupado por ellos, pregúnteles directamente si han pensado en hacerse daño y acuda a un proveedor de atención médica de confianza. Iniciar estas conversaciones puede causarle temor, pero resulta más fácil con el tiempo y la práctica. He aquí dos guías para iniciar conversaciones que pueden salvar vidas:

- Diez consejos para hablar con su hijo sobre salud mental



- Cómo preguntarle a alguien si está pensando en suicidarse



La Fundación Jed (JED) es una organización sin fines de lucro que protege la salud emocional y previene el suicidio de los adolescentes y jóvenes adultos de nuestro país, proporcionándoles las habilidades y el apoyo que necesitan para prosperar hoy y mañana.

Visítenos en jedfoundation.org.

