

# PROTEGIENDO A LOS JÓVENES DEL SUICIDIO

## ESCRITO POR PADRES LOCALES PARA TODOS LOS PADRES

**Ser adolescente es difícil.** Los adolescentes enfrentan mayores presiones sociales, emocionales y de éxito, lo que aumenta el riesgo de abuso de sustancias, depresión, ansiedad y suicidio. No existe un perfil único para los jóvenes en riesgo de suicidio. Podría tratarse de cualquier menor. Podría ser su hijo.

**Ser padre es difícil.** Hacemos lo que podemos con lo que tenemos y lo que sabemos. Como padres, desempeñamos un papel clave en la protección de nuestros jóvenes.

1



### CONÉCTESE

- o Los adolescentes desean y necesitan más tiempo con los padres, incluso si actúan como si no lo quisieran.
- o Únase a ellos en sus intereses (por ejemplo, excursionismo, comer fuera, cafetería, etc.).
- o Los adolescentes desean tener conexión con otros adultos de confianza también. Sea uno de esos adultos para los jóvenes a su alrededor.

2



### ESCUCHE

- o Hable menos, escuche más.
- o Esté listo para escuchar cuando ellos deseen hablar.
- o Esté presente; ponga los teléfonos y productos electrónicos a un lado.
- o Escuche sin juzgarlos.

3



### ACEPTE

- o Déjelos tener su propia personalidad. Respete los valores de su adolescente.
- o Quiéralos por quienes son y hágalos saber que los quieren.
- o Acepte que los errores ocurren y úselos como oportunidad para el crecimiento.
- o Sea vulnerable y transparente con sus propias experiencias y fracasos.
- o Simule cómo responder de manera apropiada cuando las cosas no salgan bien.

4



### DESARROLLE CONFIANZA

- o Represente un lugar seguro en el que puedan compartir las realidades de su mundo.
- o Valide sus puntos de vista y tome en serio sus preocupaciones.
- o Establezca y respete expectativas y límites mutuos. Es bueno tener límites, incluso con respecto a los productos electrónicos.
- o Si su adolescente tiene dificultades, no le quite las cosas que lo conectan a otros.
- o Sea coherente y manténgase fiel a su palabra.

5



### HABLE

- o Hable con su adolescente sobre el sexo, las drogas, el tiempo frente a la pantalla, los comportamientos dañinos y el suicidio.
- o Hablar sobre ello no los hará más propensos a hacer esas cosas.
- o Abra las puertas a estas conversaciones porque es probable que se hable de esas cosas a su alrededor.
- o Use preguntas abiertas para atraer a su hijo a la conversación (¿cuál fue la mejor parte/la parte más difícil de su día?).

6



### EMPODERE

- o Deje que resuelvan sus propios problemas y enséñeles habilidades de toma de decisiones.
- o Actúe como un consejero (pregunte "¿Cuáles son tus opciones?"), y evite decirles qué hacer.
- o Fomente su resiliencia: recuérdelos que pueden y se recuperarán de decepciones, pérdidas y fracasos.

# PROTEGIENDO A LOS JÓVENES DEL SUICIDIO

## ESCRITO POR PADRES LOCALES PARA TODOS LOS PADRES

7



### CULTIVE UN ENTORNO HOGAREÑO SALUDABLE

- o Reconozca que las relaciones familiares son desafiantes.
- o Fomente los rituales y tradiciones familiares (p. ej., cenas familiares, días festivos, noche de juegos).
- o Priorice y proteja el tiempo en familia. ¡Diviértanse juntos!
- o Haga del hogar un refugio seguro del resto del mundo.
- o Defina y simule lo que su familia representa: amor, alegría, fe/espiritualidad, honestidad, respeto, etc.
- o Proteja a los jóvenes de cualquier sustancia química, medicamento y arma de fuego.

8



### ACOJA EL VALOR INTRÍNSECO

- o Reconozca que nuestros adolescentes tienen un valor que no tiene nada que ver con sus logros.
- o Valore el esfuerzo y el carácter por encima de los logros.
- o Aliente el servicio a otros; eso atrae propósito, alegría, orgullo y autovaloración.
- o La vida de todas las personas tiene un valor. Elegir la vida es la norma.

9



### BUSQUE AYUDA

- o Comprenda que algunos niveles de tristeza, ansiedad o confusión son normales. Reconozca cuando duran mucho tiempo y empeoran, y pregunte a otras personas en el entorno de su adolescente sobre lo que ven o escuchan.

o **LAS SEÑALES DE ALARMA** pueden incluir pérdida de interés en actividades habituales, retiro del contacto social, pensamientos de muerte o suicidio, cambios en los patrones de alimentación o sueño, cambios de ánimo o cambios de personalidad drásticos, un rendimiento decreciente en la escuela o regalar objetos personales.

- o Pregúntele a su adolescente directamente sobre pensamientos suicidas si presenta estas señales.
- o **BUSQUE AYUDA** si tiene preocupaciones sobre la seguridad o el bienestar de su hijo.

o Recursos de salud mental para casos no críticos:

- o Si una persona no está en riesgo inmediato y no requiere servicios críticos, se pueden encontrar recursos en:  
[https://www.elpasocountyhealth.org/sites/default/files/MentalHealthResources\\_2019.pdf](https://www.elpasocountyhealth.org/sites/default/files/MentalHealthResources_2019.pdf)
- o Se puede encontrar información general sobre la prevención del suicidio de adolescentes en:  
[www.elpasocountyhealth.org/services/teen-suicide-prevention](http://www.elpasocountyhealth.org/services/teen-suicide-prevention)
- o Para preocupaciones de seguridad sobre su hijo o alguien más, envíe un informe anónimo a **SAFE-2-TELL (1-877-542-7233)**.

o **Emergencias potencialmente mortales: marque al 9-1-1**

o **SERVICIOS EN CASOS CRÍTICOS:**

- **Línea Directa de Servicios en Casos Críticos de Colorado:** un profesional capacitado evaluará el riesgo y determinará la necesidad de una respuesta móvil. Llame al **1-844-493-8255**, o envíe **"TALK"** por mensaje de texto al **38255**.
- **Unidad de Estabilización en Casos Críticos:** ayuda inmediata sin cita previa y sin costo:

**Diversus Health Lighthouse Walk-In Crisis Center** - 115 S. Parkside Dr, Colorado Springs, CO 80910, **719-635-7000**

ESCRITO POR PADRES LOCALES  
PARA TODOS LOS PADRES

PARA AYUDAR A MINIMIZAR  
EL RIESGO DE SU HIJO



Prevent • Promote • Protect