

parenting tips

taking the time to talk about suicide

The difficult topics to talk about with your kids are often the topics with the most dire outcomes. We hope to give you the courage, talking points and methods to take on the big conversations. As a parent, you want to give your child the most support possible, but when depression or other harmful behaviors arise with your child, it's very difficult to know how to help. The important thing to remember is that even if your child may act like they're not listening or act like they don't need your care and concern, the fact is they are listening and they need your love and support more than ever.

Suicide and mental health have been brought into the forefront over the last few months in Summit County and nation-wide. Recent events have proven that suicide prevention needs more attention and parents need more resources. At a recent Dialogue Over Dinner, a monthly discussion meeting for parents of adolescents, Dr. Casey Wolfington, Psy.D., covered the following information to help prevent suicide and self-harm.

First steps you can take to protect your child from suicide

- **Take away access to fatal means:** 82% of adolescent suicides used a parent's firearm.
- **Communication:** It may be uncomfortable, but find ways to have discussions about suicide and self-harm with your adolescent.
 - Ask open-ended questions that lead to a discussion
 - Be engaged in their life and check in with them often
 - Bring up situations in the news to gather their opinion
 - Don't accept "I don't know" as an answer

If a child is struggling, the following tips will help them open up to you

- **Use the child's own words:** "what I hear you saying is ..."
- **Admit your helplessness:** "I don't know all the answers, but we will get through this together..."
- **Engage the child in problem-solving:** Help them understand the options to improve their situation
- **Do not allow your ego to take over:** It's not about you, it's about supporting them.
- **NEVER:** Get angry or punish
- **Normalize:** Help them realize they're not the only one feeling this way

How you can help

- Provide a support system and sense of belonging
- Focus on future goals and help them see the bigger picture
- Constructive use of leisure time, help them stay busy and connected
- Clinical or medical support

Local Resources

Summit School District: ssdsupport@summitk12.org, for questions about school district mental health resources

Building Hope: 970-389-1151, grief support and mental health scholarships available

Colorado Crisis Services: 844-273-TALK (8255), speak with a peer or clinician to get immediate support

FIRC: 970-262-3888, higher-level mental health navigation, COVID-19 resources, food bank, etc.



consejos para los padres

tomar el tiempo para hablar acerca del suicidio

Los temas difíciles para hablar con sus hijos, son a menudo los temas con los resultados más dolorosos. Nosotros esperamos darles el ánimo y hablar de puntos y métodos para aceptar en grandes conversaciones. Como papas, ustedes desean dar a sus niños el mayor apoyo posible, pero cuando la depresión u otra conducta dañina emerge en su niño(a), es muy difícil saber cómo ayudarlos. Una cosa importante para recordar es que incluso su niño puede actuar como que no está escuchando, como que él/ellos no necesita(n) su cuidado y preocupación, el hecho de que ellos están escuchando y ellos necesitan su amor y apoyo más que nunca.

El suicidio y la salud mental han sido puestos a la vanguardia en los últimos meses en el Condado Summit y en toda la nación. Los eventos recientes han probado que la prevención del suicidio necesita más atención y que los padres necesitan más recursos. En una plática mensual para jóvenes y adolescentes llamada "Dialogo En la Cena", la Dra. Casey Wolfington, Psy.D., cubrió la siguiente información para ayudar a prevenir el suicidio y el auto dañarse.

Los primeros pasos que ustedes pueden tomar para proteger a su niño(a) del suicidio son:

- **Quitar los accesos a medios fatales:** 82% de los adolescentes suicidas usando un arma de fuego de los padres.
- **Comunicación:** Puede ser incomodo, pero encontrar maneras de tener pláticas acerca del suicidio y el auto dañarse con su adolescente.
 - Haga preguntas que permitan responderse abiertamente para guiar a una plática.
 - Estar participando en su vida y revisar/consultar con ellos a menudo.
 - Traer situaciones en las noticias para reunir su opinión.
 - No acepte un "Yo no sé" por respuesta.

Si su niño(a) está teniendo dificultades, los siguientes consejos les ayudaran a que ellos vengan a ustedes:

- **Usen las propias palabras del niño(a):** Lo que yo escucho decir es..."
- **Admita su debilidad/impotencia:** "Yo no sé todas las respuestas, pero nosotros pasaremos esto juntos..."
- **Involucre al niño(a) para resolver problemas:** Ayúdelo(s) a entender las opciones para mejorar su situación.
- **No permita que su ego lo maneje:** Esto no es acerca de ustedes, es acerca de apoyarlos.
- **NUNCA** se enoje o castigue.
- **Generalice:** Ayúdelos a darse cuenta de que ellos no son los únicos con un sentimiento de esta manera.

Como pueden ustedes ayudarle(s):

- Deles un sistema de apoyo y un sentido de pertenencia.
- Enfóquense en metas futuras y ayúdelos a ver una perspectiva más grande.
- Uso constructivo de tiempo libre, ayúdelos a permanecer ocupados y conectas.
- Apoyo médico o clínico.

Recursos Locales:

Distrito Escolar Summit: SSDsupport@summitk12.org, para preguntas acerca de recursos de salud mental del Distrito.

Construyendo una Esperanza: 970-389-1151, becas disponibles para salud mental y apoyo en su aflicción.

Servicios de Crisis de Colorado: 844-273-TALK (8255), hable con un compañero o un doctor para tener apoyo inmediato.

FIRC: 970-262-3888, navegación de salud mental en un nivel más alto, recursos para el COVID-19, banco de comida, etc.

