

Preventing Youth Suicide: Tips for Parents and Educators

If you or someone you know is suicidal, get help immediately via 911, the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK or the Crisis Text Line (text "HOME" to 741741).

Suicide is preventable. Youth who are contemplating suicide frequently give warning signs. Do not be afraid to ask about suicidal thoughts. Never take warning signs lightly or promise to keep them secret.

Risk Factors



- Hopelessness
- Non-suicidal self injury (e.g., cutting)
- Mental illness, especially severe depression, but also post traumatic stress, ADHD, and substance abuse
- History of suicidal thinking and behavior
- Prior suicide among peers or family members
- Interpersonal conflict, family stress/dysfunction
- Presence of a firearm in the home

Warning Signs



- Suicidal threats in the form of direct (e.g., "I want to die") and indirect (e.g. "I wish I could go to sleep and not wake up") statements
- Suicide notes, plans, online postings
- Making final arrangements
- Preoccupation with death
- Giving away prized possessions
- Talking about death
- Sudden unexplained happiness
- Increased risk taking
- Heavy drug/alcohol use

What to Do



- Remain calm, nonjudgmental and listen.
- Ask directly about suicide (e.g., "Are you thinking about suicide").
- Focus on your concern for their well-being
- Avoid being accusatory (e.g., don't say, "You aren't going to do anything stupid are you?").
- Reassure them that there is help; they will not feel like this forever.
- Provide constant supervision. Do not leave the youth alone.
- Remove means for self-harm, especially firearms.
- **Get help!** Never agree to keep suicidal thoughts a secret. Tell an appropriate caregiving adult. Parents should seek help from school or community mental health resources as soon as possible. School staff should take the student to a school-employed mental health professional.

Reminders for Parents



After a school notifies a parent of their child's risk for suicide and provides referral information, parents must:

- **Continue to take threats seriously.** Follow through is important even after the child calms down or informs the parent "they didn't mean it."
- **Access school supports.** If parents are uncomfortable with following through on referrals, they can give the school psychologist permission to contact the referral agency, provide referral information, and follow up on the visit.
- **Maintain communication with school.** After an intervention, the school will also provide follow-up supports. Your communication will be crucial to ensuring that the school is the safest, most comfortable place possible for your child.

Prevención del suicidio juvenil: consejos para padres y educadores

Si usted o algún conocido tiene una tendencia suicida, pida ayuda de inmediato llamando al 911, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK o la Línea de Mensajes de Texto en Caso de Crisis (envíe "HOGAR" al 741741).

El suicidio puede evitarse. Los jóvenes que consideran el suicidio con frecuencia muestran señales de advertencia. No tema preguntar sobre pensamientos suicidas. Nunca tome las señales de advertencia con ligereza ni prometa guardarlas en secreto.

Factores de riesgo



- Desesperanza
- Lesión autoinflingida no suicida (p. ej., cortarse)
- Trastornos mentales, especialmente la depresión profunda, pero también el estrés postraumático, el ADHD y el abuso de sustancias
- Antecedentes de pensamientos y comportamientos suicidas
- Suicidio previo entre compañeros o familiares
- Conflicto interpersonal, estrés/disfunción familiar
- Presencia de un arma de fuego en el hogar

Señales de advertencia



- Amenazas suicidas en forma de declaraciones directas (p. ej., "Quiero morirme") e indirectas (p. ej., "Quisiera irme a dormir y no despertar")
- Notas, planes y publicaciones en línea suicidas
- Hacer arreglos finales
- Preocupación por la muerte
- Obsequiar posesiones preciadas
- Hablar sobre la muerte
- Repentina felicidad inexplicable
- Mayor toma de riesgos
- Abuso de drogas/alcohol

Qué hacer



- Conserve la calma, no juzgue y escuche.
- Pregunte de manera directa sobre el suicidio (p. ej., "¿Estás considerando suicidarte?").
- Céntrese en su preocupación por su bienestar
- Evite acusar (p. ej., no diga "No vas a hacer nada estúpido, ¿no?").
- Garantícele que existe ayuda y que no se sentirá de esa manera para siempre.
- Proporcione supervisión constante. No deje al joven solo.
- Elimine los medios con los que podría dañarse, especialmente armas de fuego.
- **¡Pida ayuda!** Nunca acuerde guardar pensamientos suicidas en secreto. Infórmele a un adulto cuidador adecuado. Los padres deberían buscar ayuda en los recursos de salud mental de la comunidad o la escuela lo antes posible. El personal de la escuela debería llevar al estudiante a un profesional de salud mental contratado por la escuela.

Recordatorios para padres



Luego de que la escuela notifica a los padres sobre el riesgo de suicidio de su hijo y proporciona información para derivarlo, los padres deben:

- **Continuar tomando las amenazas con seriedad.** El seguimiento es importante, incluso si después el joven se calma o informa a los padres que "no lo decía en serio".
- **Acceder al apoyo escolar.** Si los padres no se sienten cómodos buscando ayuda a través de las derivaciones, le pueden dar permiso al psicólogo escolar para que se comunique con la agencia de derivaciones, proporcione información para derivarlo y realice el seguimiento de la visita.
- **Mantener comunicación con la escuela.** Después de una intervención, la escuela también proporcionará apoyo de seguimiento. Su comunicación será importante para garantizar que la escuela sea el lugar más seguro y cómodo posible para su hijo.