TEXAS Health and Human Services

Youth Suicide Prevention for Parents

Start Early When it Comes to Talking About Mental Health

- Asking how your kids feel about different events helps them see you as someone they can talk to.

How to Talk to Your Youth

- Stay calm and choose a good time and space.
- Lead with love and check your own feelings.
- Be patient, listen more than you speak and thank them.
- Look for help together.

When it's a Crisis

Be ready to ask, "Are you having thoughts of suicide?" The question will not put the thought into their head.

Reassure them and say, "I love you and I am here for you. We will get through this together."

22D0293

Some Quick Tips and Resources

- Mental health is like physical health — your youth deserves both.
- Make it normal for your family to talk about feelings.
- Watch for signs and symptoms with your youth's mental and emotional health.

- Never stop checking in with your youth.
- If a youth is in crisis or talks about suicide, don't wait. Call the **National Suicide Prevention Lifeline** at **800-273-8255** or **9-1-1** if the danger is imminent.
- Keep crisis hotline numbers, suicide hotline numbers and mental health services numbers in your phone for your own family and others.

Resources

- **National Suicide Prevention Lifeline: 800-273-8255**, 24/7/365, Eng. and Spa.
- **Crisis Text Line:** Text TX to 741-741
- **The Trevor Project:** 866-488-7386, 24/7/365
- **County Services Search Page:** texashhs.org/countyservicessearchpage

- **The Suicide Prevention** wallet card is available in PDF format:
  Eng: texashhs.org/preventionwalletcard
  Spa: texashhs.org/prevenciondelsuicidio
- **HHS Youth Suicide Prevention Page:** texashhs.org/youthsuicideprevention

TEXAS Health and Human Services

Consejos para padres sobre la prevención del suicidio en los jóvenes

Comience cuanto antes cuando se trata de hablar sobre la salud mental

- Preguntarles cómo se sienten con respecto a diferentes situaciones ayuda a sus hijos a ver en usted a una persona con quien pueden hablar.

Cómo hablar de salud mental con los jóvenes

- Permanezca tranquilo y elija un momento y lugar adecuados.
- Guíe con amor y evalúe sus propios sentimientos.
- Sea paciente, escuche más de lo que habla y agradézcales.
- Busquen ayuda juntos.

Qué hacer en momentos de crisis

Prepárese para preguntar:
"¿Tienes pensamientos suicidas?".
La pregunta no les hará pensar en eso.

Tranquilícelos y dígales: "Te quiero y estoy aquí para ti. Lo superaremos juntos".

22D0358

Consejos rápidos y recursos

- La salud mental es como la salud física y su hijo adolescente se merece las dos.
- Normalice en su familia las conversaciones sobre los sentimientos.
- Vigile las señales y síntomas de la salud mental y emocional de su hijo.
- Observe las necesidades de su hijo.

- Si un joven está en crisis o habla del suicidio, no espere. Llame a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al **800-273-8255** o al **9-1-1**.
- Guarde los números de teléfono de las líneas de crisis, prevención del suicidio y servicios de salud mental para uso familiar.

Recursos

- **Línea de Mensajes de Texto en Casos de Crisis:** Enviar "TX" por texto al 741-741
- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 800-273-8255**, (24 horas del día/365 días del año), en inglés y español
- **Proyecto Trevor:** 866-488-7386 (24 horas del día/365 días del año)
- **Buscador de servicios en los condados de Texas**: texashhs.org/countyservicessearchpage

- La tarjeta de bolsillo sobre **Prevención del suicidio** está disponible en formato PDF:
  Inglés: texashhs.org/preventionwalletcard
  Español: texashhs.org/prevenciondelsuicidio
- Página de prevención del suicidio juvenil de HHS: texashhs.org/prevenciondelsuicidiojuvenil