

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
- o Se puede encontrar información general sobre la prevención del suicidio de adolescentes en:
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:

Aspeq Pointe - 115 S. Parkside Dr, Colorado Springs, CO 80910, **719-572-6100**.

ESCRITO POR PADRES LOCALES
PARA TODOS LOS PADRES

PARA AYUDAR A MINIMIZAR
EL RIESGO DE SU HIJO

