

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO JUVENIL: CONSEJOS PARA CUIDADORES Y EDUCADORES

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

- Lesión autoinfligida no suicida (p. ej., cortarse)
- Enfermedad mental y abuso de sustancias
- Antecedentes de pensamientos y comportamientos suicidas
- Suicidio previo entre compañeros o familiares
- Conflicto interpersonal, estrés o 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

Comuníquese con la Línea de suicidio y crisis llamando al 988 si usted o alguien que conoce podría necesitar apoyo para una crisis de salud mental. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org. Para hablar con alguien en español, llame al: 1-888-628-9454



QUÉ DEBE HACER

- Conserve la calma, no juzgue y escuche.
- Pregunte de manera directa sobre el suicidio (p. ej., "¿Estás considerando suicidarte?").
- Evite el tono acusatorio (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. Informe a un adulto cuidador adecuado.
- El personal de la escuela debería llevar al estudiante a un profesional de salud mental contratado por la escuela.



RECORDATORIOS PARA CUIDADORES

- Siga tomando las amenazas en serio. El seguimiento es importante, incluso si después el joven se calma o informa a los padres o cuidadores que "no lo decía en serio".
- Acceda al apoyo escolar. Los cuidadores le pueden dar permiso al psicólogo escolar para que se comunique con la agencia de derivaciones, proporcionar información de derivación y realizar un seguimiento de la visita.
- Mantenga la 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.



NATIONAL ASSOCIATION OF
School Psychologists

Para obtener mayor orientación, visite
www.nasponline.org/safety-and-crisis.
Preventing Youth Suicide: Tips for Caregivers and Educators
– Spanish

PREVENTING YOUTH SUICIDE: TIPS FOR CAREGIVERS AND EDUCATORS

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
- Nonsuicidal self-injury (e.g., cutting)
- Mental illness 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

Contact the 988 Suicide and Crisis Lifeline if you or someone you know may need mental health crisis support. Call or text 988 or chat at 988lifeline.org. To speak with someone in Spanish call: 1-888-628-9454



WHAT TO DO

- Remain calm and nonjudgmental; listen.
- Ask directly about suicide (e.g., “Are you thinking about suicide?”).
- 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.
- School staff should take the student to a school-employed mental health professional.



REMINDERS FOR CAREGIVERS

- Continue to take threats seriously. Follow-through is important even after the child calms down or informs family or caregivers they “didn’t mean it.”
- Access school supports. Caregivers 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.



NATIONAL ASSOCIATION OF
School Psychologists

For additional guidance, visit
www.nasponline.org/safety-and-crisis.

© 2024 National Association of School Psychologists, www.nasponline.org