



Lo que los padres de niños pequeños deben saber sobre el riesgo de suicidio

Es difícil imaginar que un niño se sienta desesperanzado, pero puede suceder, incluso en los primeros años. Comprender las señales y saber cómo responder puede ayudar a mantener a su hijo seguro y apoyado.

A qué estar atento



Children may not always have the words to express emotional pain. Look for signs like:

- Tristeza, irritabilidad o ira frecuentes
- Alejamiento de amigos, familiares o juegos
- Cambios en el sueño, el apetito o la energía
- Actuar mal o mostrar cambios repentinos en el comportamiento
- Hablar de la muerte o decir cosas como: "Ojalá no estuviera aquí".

Algunos de estos comportamientos pueden ser parte del desarrollo normal, pero cuando persisten o parecen intensos, pueden indicar angustia emocional.

Cómo apoyar a su hijo



- Mantenga la calma y escuche sin juzgar.
- Valide sus sentimientos. Hágales saber que está bien hablar sobre emociones grandes y difíciles.
- Use un lenguaje simple y honesto: "A veces las personas se sienten tan tristes que no saben qué hacer. Si alguna vez te sientes así, siempre puedes hablar conmigo".
- Establezca rutinas que ayuden a su hijo a sentirse seguro y conectado.
- Si está preocupado, comuníquese con el pediatra, maestro, consejero escolar o trabajador social de la escuela de su hijo.

Haga que su hogar sea más seguro



- Hable regularmente con su hijo sobre lo que ve, especialmente en internet.
- Guarde los productos de limpieza y los objetos afilados fuera del alcance.
- Guarde los medicamentos bajo llave.
- Mantenga las armas de fuego bajo llave y descargadas; almacene las municiones por separado.

**¿Necesita
ayuda
inmediata?**

ESCRIBA, LLAME O CHATEE

988

Envíe en cualquier momento un mensaje de texto, llame o chatee gratis al 988. Los consejeros son amables, capacitados y disponibles para hablar en inglés, español y otros idiomas.

Usted no está solo. La ayuda esta aquí para usted y para su hijo.



Escanee el código QR o visite
beavertonsd.org/BYM para obtener más información.

BEAVERTON
SCHOOL DISTRICT