



Comprendiendo el riesgo de suicidio juvenil

El suicidio es una de las principales causas de muerte entre los jóvenes. Puede afectar a niños y adolescentes de todos los estratos sociales. Reconocer las señales de advertencia y los factores de riesgo a tiempo puede ayudar a proteger la salud mental de su hijo.

Señales de advertencia a tener en cuenta



Es posible que estos signos no siempre signifiquen que su hijo esté pensando en suicidarse, pero pueden indicar la necesidad de apoyo.

- Expresar desesperanza o inutilidad
- Alejarse de amigos, familiares o actividades
- Descuidar la higiene personal, como no bañarse o cepillarse los dientes y el cabello
- Cambios en el sueño, el apetito o el estado de ánimo
- Regalar pertenencias o despedirse
- Tomar grandes riesgos o actuar imprudentemente
- Calma repentina después de un período de angustia

Factores de riesgo a entender



Estos factores pueden aumentar las posibilidades de pensamientos o comportamientos suicidas, especialmente si hay varios presentes a la vez.

- Ansiedad, depresión u otras afecciones de salud mental
- Intimidación, trauma o abuso
- Conflicto o pérdida familiar
- Presión para tener éxito o encajar
- Sentirse aislado o incomprendido
- Acceso a medios letales como armas de fuego o medicamentos

Cosas que ayudan



Usted no tiene que ser un experto. El simple hecho de estar presente, escuchar y demostrar que le importa puede ayudar a su hijo a sentirse menos solo.

- Relaciones sólidas con familiares, amigos y adultos de confianza
- Espacios seguros y libres de juicios para hablar de emociones
- Sentirse conectado en la escuela y en la comunidad
- Apoyo a la identidad cultural y la pertenencia
- Acceso a la atención de salud mental

¿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