



# Cómo hablar con su hijo sobre el suicidio

Hablar sobre el suicidio no pondrá la idea en la cabeza de su hijo. En cambio, crea espacio para la apertura y la confianza. Los niños y adolescentes necesitan saber que pueden compartir resentimientos sin miedo ni vergüenza.

## Iniciar la conversación



Un comienzo tranquilo y honesto hace que su hijo sea más propenso a platicar abiertamente.

- Elija un momento tranquilo en el que no tenga prisa.
- Use preguntas abiertas: “¿Cómo te has sentido últimamente?”
- Sea honesto y directo: “A veces las personas se sienten tan abrumadas que piensan en quitarse la vida. ¿Alguna vez te has sentido así?”

## Escuche con atención



Su presencia y atención importan más que tener todas las respuestas.

- Mantenga la calma, incluso si lo que dice su hijo es difícil de escuchar.
- No interrumpa ni se apresure a arreglar todo.
- Evite decir: “No es tan malo” o “Lo superarás”. Estas declaraciones pueden hacer que su hijo se sienta juzgado o incomprendido.
- Permitir el silencio puede invitarlos a compartir más.

## Responda con su apoyo



Hágale saber a su hijo que no está solo y que hay ayuda disponible.

- Agradézcale por confiar en usted: “Me alegro de que me lo hayas dicho”.
- Tranquilícele: “Está bien sentirse triste, asustado o confundido”.
- Hágale saber que está en su equipo: “Superaremos esto juntos y te ayudaré a encontrar el apoyo que necesitas”.
- Comuníquese con un proveedor de salud mental, un consejero escolar o un trabajador social escolar.

## Mantenga la conversación



La vigilancia continua genera seguridad y confianza con el tiempo.

- Pregúntele cómo le va regularmente, no solo durante los momentos difíciles.
- Cree un ambiente hogareño donde las emociones sean bienvenidas.
- Modele estrategias de afrontamiento saludables y autocuidado.
- Hágale saber a su hijo que siempre puede acudir a usted.

**¿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](https://beavertonsd.org/BYM) para obtener más información.

**BEAVERTON**  
SCHOOL DISTRICT