

Prevención de Suicidio Juvenil



Mental Health Association in Texas
8401 Shoal Creek Boulevard
Austin, Texas 78757
512-454-3706 • 512-454-3725 (FAX)

www.InformacionParaPadres.org

Justino está muy triste con su vida. Habla a sus amigos de suicidio. ¿Tendrían que tomarlo en serio sus amigos? ¡Sí!

Los adolescentes piensan en suicidio cuando hay algo que los impulsa—algún evento o cosa que produce una consecuencia triste o desagradable. Algunos eventos desencadenantes pueden ser por ejemplo el divorcio de los padres, rompimiento de una relación amorosa, la muerte de un amigo o familiar.

Ser adolescente no es fácil. Los adolescentes están atrapados entre ser adultos y niños y enfrentan muchos retos académicos y sociales. Incluso para los adolescentes más felices, estos años de turbulencia pueden causar ansiedad y confusión. Para la gente joven entre 15-24 años, el suicidio es una de las causas principales de muerte. Los adolescentes homosexuales tienen un riesgo tres veces más alto que los demás de intentar el suicidio.

Algunos adolescentes tienen problemas para enfrentar el abuso físico o sexual, el uso de drogas/alcohol, la depresión o el divorcio de los padres. Los adolescentes pueden sentir que la vida es demasiado difícil y abrumadora. Un adolescente que se siente infeliz y desamparado sin nadie a quien pedir ayuda, está en mayor riesgo de suicidarse.

Preste mucha atención si su adolescente habla de suicidio.

Preste mucha atención si un adolescente habla de suicidio. Es un mito que la gente que muere de suicidio no habla al respecto antes de hacerlo—con frecuencia hablan de suicidio y es muy probable que lo intenten.

Conozca las siguientes señales:

- Sentimientos de tristeza o soledad, acompañados con frecuencia de ansiedad
- Baja en el rendimiento escolar
- Pérdida de placer/interés en actividades sociales y deportivas
- Dormir muy poco o demasiado
- Cambios grandes de peso o apetito
- Dificultad de concentrarse o pensar claramente
- Aislarse de los amigos o familia y ningún deseo de salir
- Platicar de “marcharse”
- Regalar sus cosas favoritas

El Suicidio es Preventable

Tres pasos que pueden tomar los padres/madres:

- Busque ayuda para su hijo—contacte su médico de familia o un profesional de salud mental.
- Apoye a su hijo—escuche, evite la crítica, permanezca en contacto.
- Infórmese—biblioteca, internet, grupos de apoyo locales.

Tres pasos que los amigos pueden tomar:

- Tome en serio las palabras y acciones de su amigo.
- Anime a su amigo a buscar ayuda/Vaya con el o ella.
- Hable con un adulto confiable. No trate de ayudar a su amigo sin ayuda de un adulto.

Líneas de ayuda para crisis, mantenga estos números a la mano:

**The Hope Line Network:
1-800-SUICIDE**

**American Association of Suicidology (AAS)
Crisis Hotlines Directory:
www.suicidology.org**

**Mental Health Association in Texas
www.InformacionParaPadres.org
512-454-3706**

**American Association of
Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)
www.aacap.org
800-333-7636**

**National Mental Health Association
www.nmha.org
800-969-NMHA**

**National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov**

En caso de crisis aguda, **llame al 911** o lleve la persona a una sala de emergencia en una clínica u hospital. No deje la persona a solas hasta que llegue la ayuda.

El colaboración con el Departamento de Salud y Retardo Mental de Tejas, y la Fundación Hogg de Salud Mental.

Información adaptada de las siguientes organizaciones: American Foundation for Suicide Prevention, www.KidsHealth.org, Center for Mental Health Services (Substance Abuse and Mental Health Services Administration).

© 2002, Asociación de la Salud Mental de Tejas
Puede ser reimprimido con el permiso de MHA en Tejas