Spanish / Español

# Cómo Proteger a su Hijo/a del Suicidio

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

**Melissa Allen Heath**
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children

## Los padres pueden ayudar a prevenir el suicidio de sus hijos al observar diferentes señales de advertencia.

Esté atento a los siguientes cambios en el comportamiento y actividades de su hijo/a:

- Hace comentarios como, “Ojalá estuviera muerto/a”, o “Desearía no haber nacido”.
- Se aparta de las actividades, evitando estar con familia y amigos.
- Actúa diferente. Han habido cambios en sus hábitos de sueño y alimentación, hace cosas riesgosas que podrían causar daño a él/ella o a los demás, y abusa de drogas o alcohol.
- Regala sus cosas personales y se despide de la gente como si no los volviera a ver.
- Sin razón aparente, cambia rápidamente de estar muy triste a muy feliz.
- Se siente desesperanzado/a después de: la muerte de un ser querido, una separación con un novio/a, un desacuerdo con su mejor amigo/a, problemas en la escuela, ser intimidado por compañeros, estar involucrado con una situación de embarazo adolescente, o una gran decepción.

**Asegúrele que usted hará todo lo posible por mantenerlo/a salvo.**

## Los padres pueden ayudar a sus hijos hablándoles sobre el suicidio.

Este es un tema delicado. La mayor parte de los padres se preocupan que al hablar sobre el suicidio, aumentará la probabilidad de que su hijo/a tome esa decisión. Sin embargo, la mayor parte de los adolescentes que tienen tendencias suicidas ya han pensado en suicidarse. El hablar del tema no causa que sea más probable que suceda.

Si usted nota cambios en el comportamiento y actividades de su hijo/a, hágale preguntas. “Últimamente no pareces ser tu mismo. ¿Te pasa algo?”, “Sé que estás enfrentando desafíos y estoy preocupado/a por ti y por cómo te estás sintiendo”.

## Los padres pueden ayudar a sus hijos haciéndoles preguntas directas sobre el suicidio.

Estas preguntas son difíciles de hacer, podría ayudarle el practicar algunas preguntas en voz alta antes de hablar con su hijo/a. “¿Te parece que las cosas nunca mejorarán?” “¿Estás pensando en suicidarte?” “¿Estás pensando en lastimarte a ti mismo?” Si su hijo ha pensado en suicidarse, es importante pedirle más información al respecto.

“¿Has pensado en cómo te harías daño a ti mismo?” “¿Tienes acceso a _____?” “¿Dónde obtendrías _____?” (complete los espacios en blanco con cualquier método que su hijo mencione, p. ej. Pastillas, armas, etc.) “¿Has pensado en cuándo lo harías?”.

Cuanto más detallado sea el

plan, más grave es el problema y más urgente la necesidad de pedir ayuda profesional. Pida ayuda. Los profesionales de la salud mental o maestros de su escuela pueden ayudarle. El líder de su iglesia u otros líderes de la comunidad también pueden proporcionarle apoyo. Usted no está solo.

## Sugerencias para hablar con su hijo/a

- Elimine las distracciones tales como: la televisión, llamadas telefónicas, o conversaciones con otras personas.
- Mantenga su voz y sus expresiones faciales calmas.
- Haga preguntas y escuche a su hijo/a. Póngase a la altura de su hijo para que puedan hablar cara a cara.
- No controle la conversación. Permita que su hijo/a hable. No lo interrumpa, grite, amenace o critique.
- Si usted y su hijo/a se enojan, tomen un descanso, cálmense e intenten hablar de nuevo.
- Enfóquese en ofrecer apoyo. No se enoje por causa del enojo o desesperación de su hijo/a.
- Enfóquese en el presente y en el futuro, no en el pasado.
- Si su hijo/a no quiere hablar con usted, asegúrele de que usted se preocupa por él. Sugiérale que hable con otro adulto de confianza que sea comprensivo, tal como un consejero, un líder de su iglesia, un maestro o un familiar.

## Qué hacer cuando su hijo/a demuestra las señales de advertencia de suicidio

- No deje a su hijo/a solo
- Explíquele, “Me preocupo por ti y buscaré a alguien que te entenderá (entienda) y te ayudará (ayude)”. No haga promesas de que mantendrá el problema en secreto. No

critique a su hijo/a por tener sentimientos suicidas. Asegúrele que usted hará todo lo posible por mantenerlo/a salvo.

- Obtenga ayuda, ya sea llamando al servicio de emergencia local o llevando a su hijo/a a la sala de emergencia del hospital más cercano.
- Elimine objetos peligrosos (particularmente armas y medicamentos) o póngalos bajo llave en un lugar seguro.
- Bríndele consuelo al decirle, “No estás solo”, “El suicidio no es una opción”, “Obtendré la ayuda que tú necesitas”.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children