

# Cómo ayudar a su hijo a salvar una vida

## Capacitación para padres y guardianes

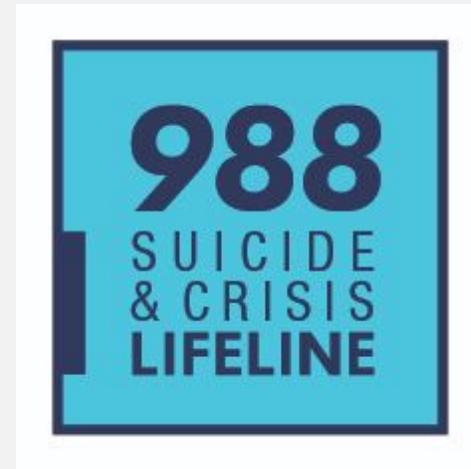


# El suicidio puede ser un tema difícil para todos.

Por favor tome un descanso si lo necesita.

Recuerde, siempre hay ayuda disponible.

La línea de texto para situaciones de crisis y la Línea Nacional de Prevención del Suicidio están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



CRISIS TEXT LINE |

Text **ACT** to 741741.

# Agenda

## Cómo ayudar a su hijo a salvar una vida

Lo básico para la prevención del suicidio juvenil

ACT: Acknowledge, Care, Tell (Reconocer, Preocuparse, Contar)

Qué hacer cuando su hijo pone "ACT" en práctica  
(reconoce, se preocupa, cuenta)

Habilidades para afrontar situaciones difíciles

Recursos



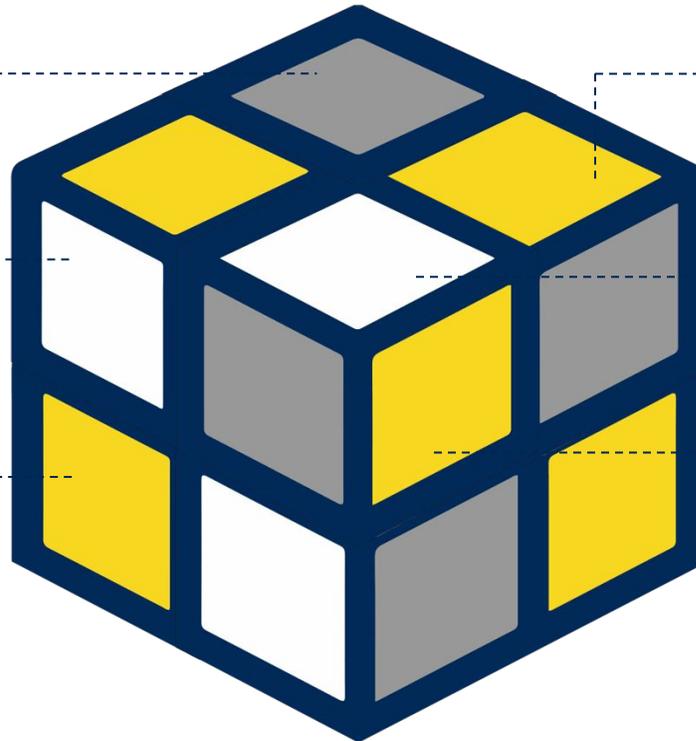
# ¿Por qué se produce el suicidio?

Nunca **es** debido a un solo factor

**Pensamientos  
suicidas**

**Pérdida de  
esperanza**

**Depresión  
no tratada**



**Acceso a armas**

**Consumo de alcohol  
o drogas**

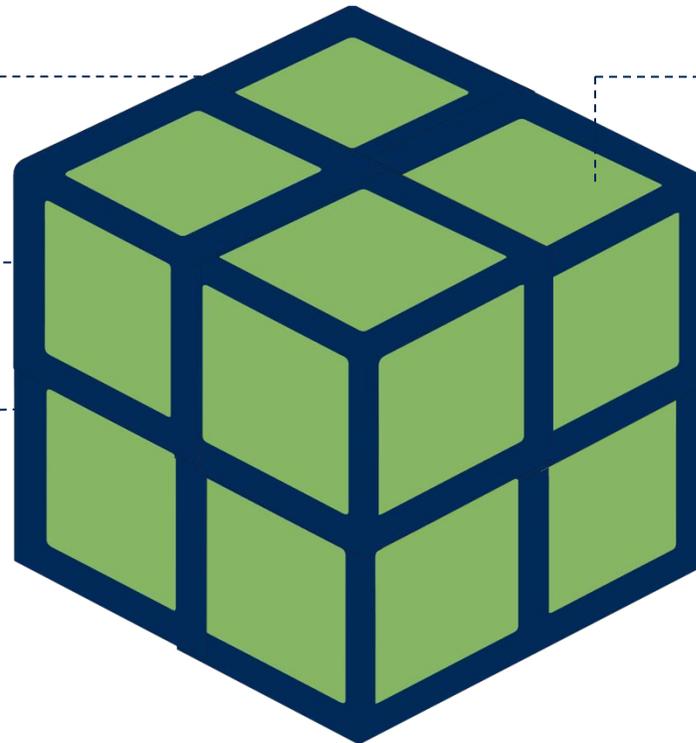
**Aislamiento/retraimiento**

# Piensa en cómo **podemos construir** un cubo diferente

**Sentimiento de  
esperanza**

**Habilidades para  
enfrentar situaciones  
difíciles**

**Tratamiento para  
la depresión**



**Impedir el acceso  
a las armas**

**Hábitos saludables**

**Conexión con  
compañeros y  
adultos de  
confianza**

# Si su hijo ve signos de suicidio, está aprendiendo a poner “ACT” en práctica



**Acknowledge:**  
**Reconoce** los signos de depresión o de suicidio en un amigo



**Care:**  
**Se preocupa**—Le muestra a su amigo que se preocupa



**Tell:**  
Le **cuenta** a un adulto de confianza

# Reconocer los signos de advertencia

La mayoría de la gente da indicios de estar pensando en el suicidio...



Ira



Grandes cambios en el comportamiento y retraimiento de la familia o los amigos



Desesperanza



Dormir más o menos tiempo



Consumo de alcohol o drogas



Sufrimiento abrumador



Hablar de suicidio

# Muestra que te preocupa

Está **bien** sentirte así

Háblame **más** sobre eso

Yo estoy **aquí** para ti

# Cuéntale a un adulto de confianza



Si te preocupa que tu amigo esté pensando en suicidarse, tú **NECESITAS** contárselo a un adulto de confianza.



No le prometas guardarle un secreto.



Vale la pena que un amigo se enoje contigo si estás tratando de salvarle la vida.

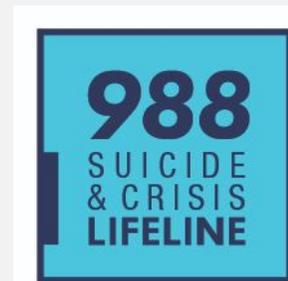
Mamá/Papá, necesito decirte algo. Estoy preocupado por....

# Si su hijo está preocupado por un amigo

- Escuche las preocupaciones de su hijo y aliéntelo a buscar ayuda.
- Comuníquese directamente con los padres/guardianes del amigo de su hijo y comparta con ellos las preocupaciones de su hijo.
- Comuníquese con el personal de salud mental/administrador de la escuela para que puedan apoyar al niño/familia.
- Si le preocupa la seguridad inmediata de un niño, llame al 911.
- Asegúrele a su hijo que hizo lo correcto al contarle a usted. Trabajen juntos para ayudar a salvar una vida.

## Recuerde, siempre hay ayuda disponible:

- Su pediatra
- Su consejero escolar
- Para seguridad inmediata, llame al 911



**CRISIS TEXT LINE |**

Text **ACT** to 741741.

# Controlando las reacciones

**No necesitas ser un experto o tener todas las respuestas.**



Date permiso para ser humano.

Es común sentirse incómodo con este tema.



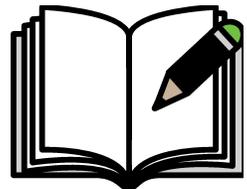
Habla con una persona comprensiva de antemano e informa después.



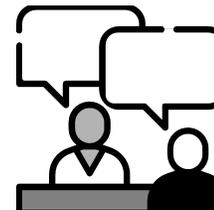
Lo más importante es que nunca mantengas en secreto lo que descubras.

# Construyendo factores de protección

**Alentar:** la conexión con la escuela, la participación en actividades y las conexiones firmes con los amigos.



**Hágale saber a su hijo que usted siempre está dispuesto a escucharlo, ya sea que esté preocupado por un amigo o que él mismo esté atravesando dificultades; dígame que no necesita afrontar la preocupación solo.**

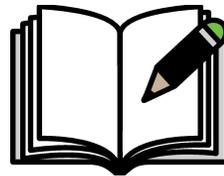


# Desarrollar habilidades para afrontar situaciones difíciles

Una habilidad para afrontar una situación ayuda a la gente a lidiar con sentimientos desagradables y tiempos difíciles.



Ejercicio



Escribir sobre lo que está agradecido



Hablar con amigos y familiares



Escuchar música



¿Cuáles son las habilidades favoritas de su adolescente para afrontar situaciones?

# Hablando con su adolescente

## Dedique un tiempo para entablar una conversación sobre la salud mental.

Esto puede ser difícil, ya que no solemos hablar sobre la salud mental como lo hacemos sobre la salud física. Los sentimientos de depresión o ansiedad a menudo se ocultan porque los jóvenes se sienten confusos, avergonzados o apenados. **Asegúrese de que su hijo sepa que puede hablar con usted sobre la salud mental.**

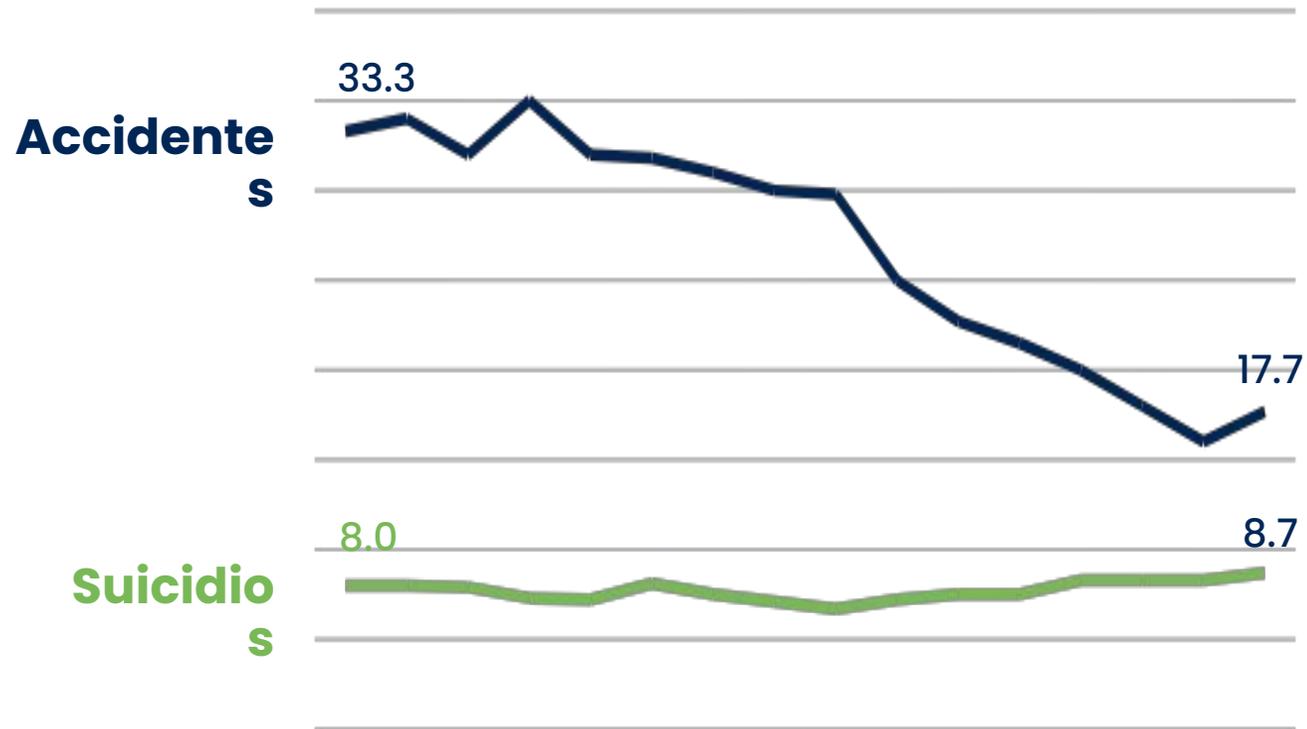
- **Hágale preguntas abiertas.** Deje que su hijo guíe la conversación hacia lo que quiera hablar.
- **No se apresure a resolver sus problemas.** En su lugar, pregúntele qué piensa que ayudaría en una situación.
- **Esté dispuesto y asegúrese de que su hijo lo sepa.** "Estoy por aquí si quieres hablar más tarde", podría ayudar.

# Consejos para lograr que los adolescentes hablen

1. **Reuniones familiares dirigidas por adolescentes**—deje que su adolescente determine la agenda
2. **Jugar un juego**—esto hace que los adolescentes se sientan más cómodos hablando de un tema difícil
3. **Si el tema surge en una película o un programa de televisión**—tengan una conversación al respecto
4. **Salir a caminar**—la atmósfera relajada puede hacer que sea más fácil abrirse para algunos adolescentes
5. **Dar una vuelta en auto**—a veces es más fácil hablar de temas difíciles cuando no hay contacto visual
6. **Continuar la conversación o tener varias mini conversaciones** de forma regular en lugar de una larga conversación

# El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los adolescentes de los Estados Unidos.

Muertes por cada 100,000; población de 15 a 19 años



Fuente: Análisis de la Oficina de Referencia de la Población (Population Reference Bureau) de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), Centro Nacional de Estadísticas de Salud (National Center for Health Statistics), "Causa subyacente de muerte 1999-2014" ("Underlying Cause of Death 1999-2014"), base de datos en línea CDC WONDER, accesible en <http://wonder.cdc.gov/ucd-icd10.html>, el 27 de mayo, 2016.

sosignsofsuicide.org/parent

# Página de SOS para los padres



**Welcome!**  
**SOS Signs of Suicide Prevention Program**

Our school uses Signs of Suicide (SOS) to teach suicide prevention to students. This portal is designed to provide parents with information about our suicide prevention efforts and helpful tools for supporting your child's mental health.

[LEARN MORE](#) [WATCH VIDEO](#)



BSAD Adolescent Depression

In the last four weeks, has it seemed like nothing was fun for your child and your child just wasn't interested in anything?

Yes

No

# ACT para los Padres

Es importante “reconocer, preocuparse, contar” (ACT, por sus siglas en inglés) si su hijo muestra algún signo preocupante.

Acknowledge that you're seeing signs of suicide in your child.

# A



Major changes in behavior



Sounding really down or helpless



Talking about suicide



Sleeping more or less



Increased anger or agitation



Withdrawal from family or friends

Show your child that you **C**are.

You can show you care by being a good listener and asking questions.

Tell me more about it.

# C

I'm here for you.

It's OK to feel this way.

There is help available.

Tell a professional.



If you're having concerns about your child **reach out** to their pediatrician or school counselor. Most people thinking about suicide are struggling with a mental health condition like depression. With professional help, people begin to feel much better. You can also call the **National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-237-TALK (8255)** or **Text 'ACT' to the Crisis Text Line: 741741** for free, 24/7 support. If you are worried about your child's safety right now, call 911.

# T

# ¡Gracias!

Juntos podemos garantizar que cada estudiante tenga un adulto de confianza a quien recurrir.

Agradecemos su apoyo a la prevención del suicidio juvenil en nuestra escuela y en nuestra comunidad.

## ¿Preguntas?

# ¿Preguntas?