



Suicidio Juvenil: Conozca las Señales de Advertencia y Cómo Ayudar



Mejorar la salud y el bienestar de los niños y jóvenes del área de Barrington en mente, cuerpo y espíritu.

bstrongtogether.org

CONTACTO

110 S. Hager Avenue
Suite 202
Barrington, IL 60010

info@bstrongtogether.org

REDES SOCIALES

Facebook
BStrong Together

Instagram
[bstrongtogether](https://www.instagram.com/bstrongtogether)

Twitter
[@TogetherBStrong](https://twitter.com/TogetherBStrong)



Hablar con su hijo(a) sobre el suicidio puede ser difícil, pero podría salvarle la vida.

Conozca las señales

Señales de advertencia de que un joven podría estar deprimido o tener ideas suicidas:

Cambios en los hábitos de alimentación y/o sueño.

- Apartarse de familiares y amigos o de actividades en las que disfrutaban participar.
- Un cambio drástico en la personalidad o cambios extremos de humor.
- Comportamiento inusual o inexplicable que incluye irritabilidad, ira, autolesión, toma de riesgos, promiscuidad, uso de drogas o alcohol, o cambio repentino en las calificaciones.
- Una sensación de desesperanza, culpa, vergüenza o de que son una carga para los demás.
- Preocupación por la muerte y/o hablar o escribir sobre el suicidio o querer morir.
- Despidiéndose o regalando posesiones importantes.

Cuatro de cada cinco adolescentes que intentan suicidarse han dado señales de advertencia claras. Es importante tomar en serio todas las amenazas de suicidio.

Si un joven tiene un adulto de confianza en su mundo, el riesgo de intentar suicidarse disminuye.

Como Ayudar

Si nota posibles señales de advertencia y le preocupa que su hijo(a) pueda estar deprimido(a) o en peligro, hable con él/ella de inmediato. Puede iniciar la conversación simplemente preguntando: "¿Estás bien?".

No necesita tener las respuestas. Simplemente escuche con el corazón abierto y sin juzgar. Tome en serio sus sentimientos y ofrézcale su apoyo, compasión y comprensión, resistiendo la tentación de ofrecer soluciones rápidas. Tome en serio el tema del suicidio y utilice la palabra "suicidio". Preguntar sobre el suicidio no generará una idea ni aumentará el riesgo. En cambio, le permite saber que es seguro hablar usted sobre sus sentimientos. Déjele saber que no está solo(a).

Asegúrese de hacerle saber a su hijo(a) que su amor es incondicional y que estará allí para ayudarle a obtener el apoyo que necesita. Hágale saber que está bien pedir ayuda y hablar acerca de cómo buscar apoyo. Busque ayuda profesional si es necesario. Visite healthybarrington.org para obtener información sobre proveedores locales. Si se trata de una situación de crisis, llame o envíe un mensaje de texto a Suicide & Crisis Lifeline, a la línea directa de crisis LGBTQ Project Trevor para hablar con un consejero capacitado.

En caso de emergencia, llame al 911.

Recursos

Healthy Barrington (healthybarrington.org)
BStrong Together (bstrongtogether.org)
Barrington Youth & Family Services (barringtonbyfs.org)
NAMI Barrington Area (namiba.org)
No Shame on U (noshameonu.org)
The National Institute for Mental Health (nimh.nih.gov)
The American Foundation for Suicide Prevention (afsp.org)
Erika's Lighthouse (erikaslighthouse.org)
The Trevor Project (thetrevorproject.org)
The Jason Foundation (jasonfoundation.com)



CRISIS TEXT LINE |

Envía AYUDA al 741741

THE TREVOR PROJECT
LGBTQ CRISIS HOTLINE
CALL 1-866-488-7386