

Condado de Oakland  
Prevención de suicidio en jóvenes

**KIT DE RECURSOS PARA PADRES**

# ¿PORQUÉ ES NECESARIO MANTENER LA PREVENCIÓN CONTRA EL SUICIDIO?



- El suicidio es la segunda causa principal de muertes en jóvenes de edades entre 10 y 24 años en los EE.UU.
- Por cada muerte por suicidio, la familia y las amistades cercanas se encuentran en mayor riesgo por este tipo de muerte.
- Si tiene alguna preocupación al respecto, hable con su hijo o hija de inmediato.
- Conocer los factores de riesgo y las señales de alerta le servirá para ayudarlo a su hijo o hija a tratar las inquietudes que él o ella tengan respecto a sí mismos o respecto a otro estudiante.
- Tratar directamente el tema del suicidio le indicará a su hijo o hija que está bien que hablen del tema con usted.
- Debe tomar con seriedad todos los pensamientos, amenazas y conductas de índole suicida.
- La mayoría de los suicidas desean ponerle fin a un dolor emocional severo.
- El dolor emocional dificulta la capacidad de pensar con claridad, de considerar opciones y de recordar las razones para vivir.



## Sitios web útiles:

¿Su hogar está a prueba de suicidios?  
[suicideproof.org](http://suicideproof.org)

Fuerza de trabajo de la prevención del suicidio de los jóvenes del condado de Oakland  
[oakgov.com/health/partnerships/Pages/Youth-Suicide-Prevention-.aspx](http://oakgov.com/health/partnerships/Pages/Youth-Suicide-Prevention-.aspx)

Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio  
[sprc.org](http://sprc.org)

# ¿PORQUÉ ES NECESARIA LA PREVENCIÓN CONTRA EL SUICIDIO?

# FACTORES DE RIESGO

## Antes del intento de suicidio

- Esta es la advertencia más fuerte de tentativas de suicidio futuras.

## Abuso de sustancias

- Usar alcohol y otras drogas podría ser una tentativa de auto medicarse para atenuar el dolor relacionado con la depresión, eventos traumáticos u otros problemas.
- 96% de los intentos de suicidio en los que hubo drogas relacionadas involucraron fármacos de prescripción.

## Enfermedad mental

- 1 de cada 5 adolescentes sufrirá depresión en algún momento.
- Muchos adolescentes con depresión no son diagnosticados.
- La depresión en la niñez a menudo perdura hasta la adultez, especialmente si no se trata.

## Conflicto interpersonal

Los conflictos son una parte básica de la vida diaria. Ciertos conflictos pueden parecer imposibles de resolver para los adolescentes. Como adulto, escuchar con empatía y brindar apoyo es esencial.



MUCHOS ADOLESCENTES  
DICEN QUE SUS PADRES  
NO HABLAN CON ELLOS  
SOBRE LOS PELIGROS  
DEL ABUSO DE DROGAS



- **Bullying (acoso):** Bullying en persona o virtual.
- **Trauma:** Algunos ejemplos pueden ser, lesiones, asalto, problemas legales, abuso físico, sexual o emocional.
- **Rompimientos de relaciones:** La impulsividad combinada con la incapacidad potencial de pensar las consecuencias antes de actuar puede aumentar el riesgo de suicidio tras un rompimiento.
- **Sexing:** Enséñele a sus hijos que nunca deben tomarse fotografías que no querrán que su familia o empleadores futuros vean después. Enviar una fotografía de índole sexual a un menor es un crimen, incluso si es un menor quien la envía.
- **Pérdida reciente:** Algunos ejemplos de esto puede estar relacionados con cambiarse de residencia, de escuela, divorcio o fallecimiento de un ser querido.
- **Cuestionarse sobre la propia identidad sexual:** Las minorías sexuales entre adolescentes son más propensas a sufrir depresión o a intentar suicidarse, comparados con sus compañeros heterosexuales.

# SIGNOS DE ADVERTENCIA

## Llame a 911 si:

- Ha ocurrido un intento de suicidio
- Hay un arma involucrada.
- La persona está fuera de control o si su seguridad está en riesgo.

## Actúe de inmediato y llame a 800.231.1127 (Common Ground) si alguien:

- Hace una amenaza seria de terminar su propia vida como:  
"Quisiera morirme."  
"Si (algo) no ocurre, me mataré."  
"¿Qué sentido tiene estar vivo?"
- Busca la manera de llevar a cabo un plan para suicidarse.
- Habla de muerte y suicidio en mensajes de texto, sitios de redes sociales, o en poemas o música.
- Se deshace de sus bienes personales.



Los pensamientos y acciones **SUICIDAS** son signos de **ANGUSTIA EXTREMA**, y **NO** son formas inofensivas de llamar la atención.

## Llame al 800.231.1127 si alguien exhibe conductas atípicas:

- Desesperanza
- Enojo, furia, o búsqueda de venganza
- Conducta imprudente o riesgosa
- Expresiones de sentirse atrapado, como si no hubiera una salida
- Alcohol y uso de drogas
- La persona se retrae de su familia y amigos
- Ansiedad, agitación o irregularidad en el sueño
- Cambios dramáticos en el estado de ánimo
- Discusiones de que no hay razones para vivir o de que no hay sentido de propósito
- Depresión



**9 DE 100** estudiantes de preparatoria intentaron suicidarse en los pasados 12 meses



Sondeo de Preparatorias de Michigan,  
Sondeo de Conductas de Riesgo en Jóvenes de 2013

# PREVENCIÓN

## Medidas que puede tomar ahora mismo:

- Conocer los factores de riesgo de suicidio y señales de alerta.
- Compartir este folleto con su hijo o hija.
- Tener una charla con su hijo o hija sobre lo que debe hacerse si algo les preocupa en lo personal o si están preocupados por un amigo.
- Enséñele a sus hijos habilidades de solucionar problemas y resolver conflictos.
- Mantenga una relación cercana y de apoyo con su hijo o hija.
- Aliente la participación en los deportes, actividades en la escuela o en su centro religioso, o en actividades de voluntario.
- Ayude a su hijo adolescente a desarrollar capacidades de comunicación fuertes.
- Busque atención médica para tratar la depresión y el abuso de sustancias.
- No deje a un adolescente suicida o deprimido solo en casa.
- La mayoría de los suicidios ocurren en las primeras horas de la tarde o al atardecer en el hogar del adolescente.



3 de 5

Los adolescentes dicen que los analgésicos o los estimulantes se obtienen FÁCILMENTE de los gabinetes de medicinas de sus padres.



## Retire estos artículos o ponga seguro a su habitación:

### Medicamentos de prescripción y de venta libre

- Mantenga los medicamentos, incluidas las vitaminas con hierro fuera del alcance de sus hijo o de sus amigos.
- No deje a la mano dosis letales de medicamentos. Un farmacéutico le puede orientar en cuanto a las cantidades seguras.
- Deshágase de forma segura de los medicamentos sin usar. Visite [oakgov.com/sheriff/Pages/community\\_services.operation\\_medicine\\_cabinet.aspx](http://oakgov.com/sheriff/Pages/community_services.operation_medicine_cabinet.aspx) para ubicaciones de disposición segura.

### Alcohol y drogas

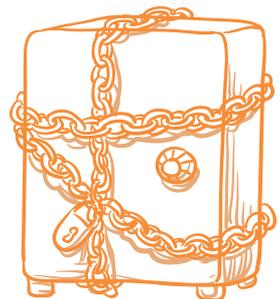
- Hable con sus hijos sobre el uso de sustancias como el mayor factor de riesgo de suicidio.
- Si su hijo adolescente tiene un patrón de uso de sustancias, busque servicios de tratamiento. El uso de sustancias puede ser un intento de automedicarse por una enfermedad mental.
- El uso de sustancias hace más propenso a los adolescentes a optar por medios letales como las armas de fuego. No tenga armas de fuego en su hogar.

### Venenos

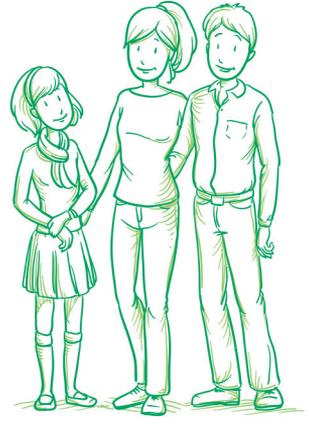
- Mantenga bajo llave los productos domésticos comunes potencialmente dañinos, incluidos limpiadores domésticos, productos que contengan alcohol (como enjuague bucal, desinfectante de manos, etc.) y cosméticos (como esmalte de uñas, desmaquillador, perfume, etc.).

### Armas de fuego

- No tenga armas de fuego en su hogar. Más de la mitad de las muertes por suicidio ocurren por herida de arma de fuego.



# HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE EL SUICIDIO Y RECURSOS



## Cómo iniciar una conversación después del rompimiento de una relación:

- Lamento tanto que te esté pasando esto.
- ¿Qué notaste sobre ti mismo en la relación?
- ¿Qué fue positivo? ¿Qué te gustaría cambiar?
- ¿Hubo patrones o problemas que llevaste a la relación o que hicieron que termine?
- ¿Cuáles son tus metas en la vida?
- ¿Quién eres por ti mismo y cómo quieres vivir tu vida?
- ¿Que apoyo necesitas en este momento de tu vida?

## Cómo iniciar una conversación sobre el suicidio:

- “He estado preocupado por ti últimamente”.
- “Últimamente, he notado cambios en ti. ¿Cómo te está yendo?”
- ¿Qué pasó? “Quizá te ayude hablarlo”

## Preguntas que puede hacer:

- “¿Cuándo empezaste a sentirte así?”
- “¿Te pasó algo que hizo que te sintieras así?”
- “¿Cómo puedo ayudarte ahora?”
- “¿Podrías hablarme más sobre eso?”

## Qué puede decir para ayudar:

- “No estás solo (o sola) – Estoy aquí para ti.”
- “Quizá no entienda exactamente como te sientes, pero te quiero y quiero ayudarte.”
- “Me parece que sientes que no hay solución para esto. Hablemos sobre las alternativas.”



### Common Ground

**Línea de recursos y crisis:** 800-231-1127 o envíe un mensaje de texto que diga “Hola” a 741741 (24/7)

**Chat para atender crisis:** [commongroundhelps.org](http://commongroundhelps.org)

**Sitio para prevención del suicidio:** [suicideprevention.commongroundhelps.org](http://suicideprevention.commongroundhelps.org)

**Servicios de la red comunitaria** (para edades de 18 en adelante)  
248-745-4900 • [cnsmi.org](http://cnsmi.org)

**Easterseals Michigan**  
Nacional: 800-75-SEALS • Local: 248-475-6400 • [essmichigan.org](http://essmichigan.org)

**Jewish Family Service**  
248-592-2313 • [jfsdetroit.org](http://jfsdetroit.org)

**Autoridad de Salud Mental Comunitaria del Condado de Oakland**  
800-341-2003 • [occmha.org](http://occmha.org)

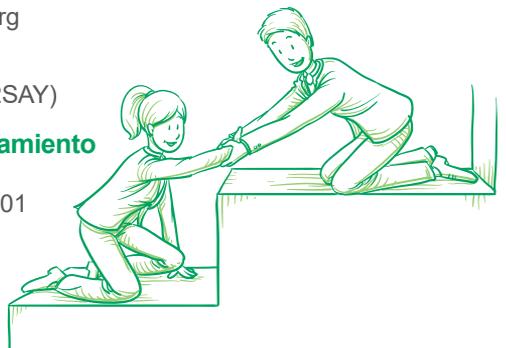
**Servicio de enfermería de guardia**  
800-848-5533 • [noc@oakgov.com](mailto:noc@oakgov.com)

**Servicios Familiares de Oakland**  
248-858-7766 • [oaklandfamilyservices.org](http://oaklandfamilyservices.org)

**OK2SAY**  
[michigan.gov/ok2say](http://michigan.gov/ok2say) • Text 652729 (OK2SAY)

**Capacitación e innovaciones de tratamiento**  
(Para edades de 18 en adelante)  
Oxford: 248-969-9932 • Troy: 248-524-8801  
[ttiinc.org](http://ttiinc.org)

**The Trevor Project Lifeline**  
866-488-7386 • [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org)



## **MITOS**

Hablar sobre el suicidio hará que los adolescentes lo intenten.

## **REALIDAD**

Hablar sobre el suicidio reduce el riesgo. Sea directo, de una forma compasiva, sin entrar en confrontaciones.

---

## **MITOS**

Un joven que amenace con suicidarse no habla en serio.

## **REALIDAD**

Es mejor sobreestimar el riesgo del suicidio y actuar que ignorar o minimizar las conductas.

---

## **MITOS**

No se puede prevenir el suicidio porque un joven suicida hallará una forma de hacerlo.

## **REALIDAD**

La mayoría de los jóvenes suicidas no quieren que su vida termine, sino que quieren terminar con su dolor.

Reconocer los signos de peligro son la clave.