



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

Fuerza de trabajo de la prevención del suicidio de los jóvenes del condado de Oakland
oakgov.com/health/partnerships/Pages/Youth-Suicide-Prevention-.aspx

Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio
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

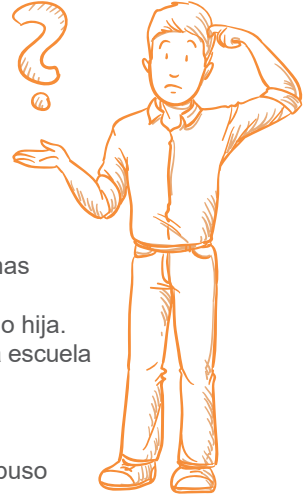


Sondeo de Preparatorias de Michigan,
Sondeo de Conductas de Riesgo en Jóvenes de 2013

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 para ubicaciones de disposición segura.

Alcohol y drogas

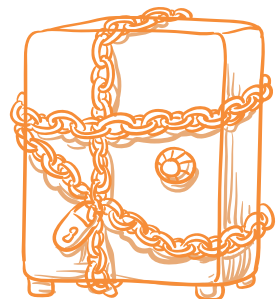
- Hable con sus hijos sobre el uso de sustancias como el mayor factor de riesgo de suicidio.
- Si su hijo adolescente tiene un patrón de uso de sustancias, busque servicios de tratamiento. El uso de sustancias puede ser un intento de automedicarse por una enfermedad mental.
- El uso de sustancias hace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

Venenos

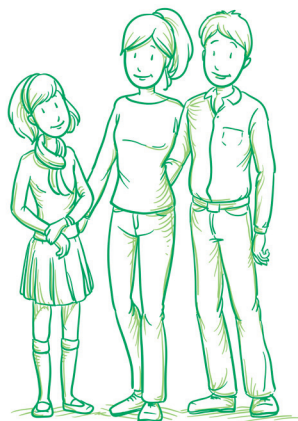
- Mantenga bajo llave los productos domésticos comunes potencialmente dañinos, incluidos limpiadores domésticos, productos que contengan alcohol (como enjuague bucal, desinfectante de manos, etc.) y cosméticos (como esmalte de uñas, desmaquillador, perfume, etc.).

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?
- ¿Qué 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

Sitio para prevención del suicidio: suicideprevention.commongroundhelps.org

Servicios de la red comunitaria (para edades de 18 en adelante)
248-745-4900 • cnsmi.org

Easterseals Michigan

Nacional: 800-75-SEALS • Local: 248-475-6400 • essmichigan.org

Jewish Family Service

248-592-2313 • jfsdetroit.org

Autoridad de Salud Mental Comunitaria del Condado de Oakland

800-341-2003 • occmha.org

Servicio de enfermería de guardia

800-848-5533 • noc@oakgov.com

Servicios Familiares de Oakland

248-858-7766 • oaklandfamilyservices.org

OK2SAY

michigan.gov/ok2say • Text 652729 (OK2SAY)

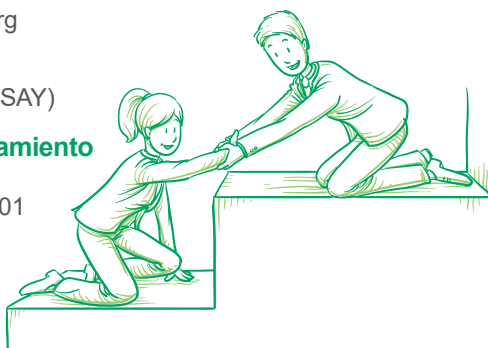
Capacitación e innovaciones de tratamiento

(Para edades de 18 en adelante)

Oxford: 248-969-9932 • Troy: 248-524-8801
ttiinc.org

The Trevor Project Lifeline

866-488-7386 • 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.