

## Guías Generales para los Padres (Primaria)

### Suicidio en los jóvenes en los Estados Unidos\*

- El suicidio es la tercera causa principal de muerte en jóvenes de 10-24 años de edad en los Estados Unidos.
- En años recientes más jóvenes han muerto de suicidio que de cáncer, enfermedades cardíacas, HIV/AIDS (Virus del sida/SIDA), defectos congénitos de nacimiento y diabetes combinados.
- Por cada joven que muere por suicidio, entre 100-200 intentan el suicidio.
- Los hombres tienen cuatro veces más posibilidades de morir por suicidio que las mujeres – aunque las mujeres intentan el suicidio tres veces más a menudo que los hombres.

### EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE

#### Esto es lo que usted puede hacer:

- **Hable** con su hijo sobre el suicidio. No tema; no le estará “metiendo ideas en la cabeza”. **El pedir ayuda** es la única técnica que protegerá a su hijo. **Ayude a su hijo** a identificar y **conectarse** con adultos comprensivos con los que pueda hablar cuando necesite consejos y apoyo.
- **Conozca** los factores de riesgo y las señales de alerta de suicidio.
- **Permanezca calmo**. Establezca un lugar seguro en donde pueda hablar sobre el suicidio.
- **Esté atento a** los sentimientos de su hijo. No reste importancia a lo que su hijo le dice sobre lo que le está preocupando. Póngase en lugar de su hijo; no intente ofrecer soluciones simples.
- **Sea honesto**. Si está preocupado, no haga como que el problema no es grave. Dígame al niño que hay personas que pueden ayudarlo. Dígame que usted estará a su lado para ofrecerle consuelo y amor.
- **Apóyelo**. Los niños buscan ayuda y respaldo de los padres, hermanos y hermanas mayores. Hable con su hijo sobre los modos de afrontar los problemas y asegúrele que usted se preocupa por él. Hágale saber a su hijo que el sentirse mal no dura para siempre.
- **Actúe**. Es crucial solicitar la ayuda de un profesional para su hijo y para toda la familia. Cuando se está muy cercano a una situación, a menudo es difícil verla claramente. Quizás no pueda resolver el problema usted mismo.
  - Se puede encontrar ayuda en un centro de prevención de suicidio, una entidad local de salud mental, oficina de servicios para la familia, o por medio de su iglesia.
  - Familiarícese con los servicios de apoyo en la escuela de su hijo. Contacte a las personas apropiadas en la escuela, por ejemplo el trabajador social de la escuela, el psicólogo escolar, el consejero escolar, o la enfermera escolar.

\*M. Heron, D. L. Hoyert, S. L. Murphy, J. Xu, K. D. Kochanek, & B. Tejada-Vera. (Abril de 2009). Muertes: Datos Finales para el 2006. Informe Nacional de Estadísticas Vitales, 57(14).

RECURSO DEL CONDADO DE LOS ANGELES  
877.7.CRISIS o 877.727.4747  
Centro de Prevención de Suicidio

<http://preventsuicide.lacoe.edu>

RECURSO NACIONAL  
800.273.TALK (8255)  
Medio de Contacto Nacional  
para la Prevención de Suicidio

## Guías Generales para los Padres (Primaria)

### Factores de Riesgo de Suicidio en los Jóvenes

Aunque el camino que lleva a la conducta suicida es largo y complejo y no existe un “perfil” que pueda predecir la conducta suicida con certeza, hay ciertos factores de riesgo asociados con un incremento del riesgo de suicidio. Aisladamente, estos factores no son señales de pensamiento suicida. Sin embargo, cuando están presentes indican la necesidad de estar atento a las señales de alerta de suicidio. Las conductas que se enumeran más abajo indican que un niño está emocionalmente angustiado y podría empezar a actuar en modos autodestructivos. Si a usted le preocupa una o más de las siguientes conductas, le suplicamos que solicite ayuda en la escuela de su hijo o en una entidad local de servicios de salud mental

#### Problemas en el Hogar

- Huir de la casa
- Discusiones con los padres/personas que cuidan a los niños

#### Problemas de Conducta

- Berrinches
- Chuparse el dedo pulgar u orinarse en la cama/ensuciarla
- Portarse mal, conducta violenta, impulsiva
- Intimidación
- Predisposición a los accidentes
- Cambio repentino en el nivel de actividad o conducta
- Hiperactividad o aislamiento

#### Problemas Físicos

- Frecuente dolor de estómago o de cabeza sin motivo aparente
- Cambios en los hábitos para dormir o comer
- Pesadillas o pánicos por la noche

#### Problemas en la Escuela

- Ausentismo escolar injustificado o tardanzas crónicas
- Disminución en el rendimiento académico
- Temores asociados con la escuela

### Señales Graves de Alerta

- Crueldad física grave hacia las personas o las mascotas
- Arañar, cortar o marcarse el cuerpo
- Pensar, hablar, dibujar sobre el suicidio
- Intentos anteriores de suicidio
- Correr riesgo, tales como correr deliberadamente en frente de los automóviles o saltar desde lugares altos
- Preocupación intensa, excesiva por la muerte