

Protegiendo a los jóvenes del suicidio

ESCRITO POR PADRES PARA PADRES

Ser joven es difícil. Los jóvenes se enfrentan a mayores presiones sociales, emocionales y de rendimiento, lo que aumenta el riesgo de consumo de sustancias, depresión, ansiedad y suicidio.

Ser padre o madre es difícil. Hacemos lo mejor que podemos con lo que tenemos y lo que sabemos. Como padres, desempeñamos un papel fundamental en la protección de nuestros jóvenes. Esta guía pretende ser una herramienta para apoyar a los jóvenes y un recurso al que acudir cuando necesitemos buscar ayuda.

1

Conéctese

Los jóvenes quieren y necesitan más tiempo con sus padres, aunque no lo demuestren.

2

Escuche

Prepárate para escuchar cuando quieran hablar.

3

Acepte

Deja que sean ellos mismos. Respeta sus valores.

4

Construya confianza

Sé un lugar seguro donde puedan compartir las realidades de su mundo.

5

Hable

Habla con ellos sobre sexo, drogas, tiempo frente a las pantallas, conductas perjudiciales y suicidio. Las investigaciones demuestran que hablar de estos temas no provoca un aumento de dichas conductas.

6

Empodere

Sea como un consejero (pregunte “¿Cuáles son tus opciones?”), evite decirles qué hacer.

7

Cultive un ambiente saludable en el hogar

Trabaja con los jóvenes para convertir el hogar un refugio seguro del resto del mundo.

8 Reconozca su valor

Valore su esfuerzo y su carácter por encima de los logros.

9 Busque ayuda

- Ten en cuenta que cierto grado de tristeza, ansiedad y/o confusión en los jóvenes es normal. Identifica cuándo esto se prolonga demasiado o empeora, y pregunta a otras personas del entorno del joven qué observan o escuchan.
- **Las señales de alerta pueden incluir:** pérdida de interés en las actividades habituales, aislamiento social, cambios en los hábitos de alimentación o sueño, cambios drásticos de humor o de personalidad, disminución del rendimiento escolar, pensamientos sobre la muerte o el suicidio y/o regalar objetos personales de valor.
 - Pregunte directamente al joven si tiene pensamientos suicidas si presenta estas señales.
 - Busque ayuda si le preocupa la seguridad o el bienestar de su hijo.
 - **Los factores de riesgo comunes incluyen:** conflictos familiares, problemas de identidad, una pérdida reciente, la ruptura de una relación y violencia doméstica en el hogar.
- **Recursos de salud mental para casos no-crisis**
 - Si una persona no corre peligro inmediato y no requiere servicios de crisis, puede encontrar recursos en:
<https://tinyurl.com/ttsrpc>
- **Servicios casos de crisis:**
 - Visite el Centro de Crisis abierto las 24 hrs, los 7 días de la semana para recibir ayuda sin costo: el Centro de Crisis sin cita previa de Diversus Lighthouse está ubicado en 115 S. Parkside Dr. en Colorado Springs o llame al 719-572-6100.

El 988 es una línea gratuita y confidencial de apoyo a la salud mental, disponible las 24/7 a la que puede llamar o enviar un mensaje de texto para comunicarse con un especialista capacitado.