

## Folletos de los Padres

### Cuando Su Hijo Expresa Pensamientos Suicidas o Comportamiento

Este documento está diseñado para ayudarle con la información que necesita mientras usted y su hijo trabajan juntos hacia el bienestar.

No estas solo. No es raro que los adolescentes consideren el suicidio como una posible solución a sus dificultades. Las razones para esto son muchas y variadas. Lo que es más importante, para usted y su hijo, es saber que hay ayuda disponible. Con el apoyo, la recuperación es posible.

Si piensa que su hijo puede estar contemplando el suicidio, puede ayudarlo mejor prestando atención, escuchando y reconociendo lo que están diciendo o haciendo. Mantenga la calma y obtener a la ayuda que necesitan. Es raro que alguien en su estado emocional se resista a buscar ayuda. Puede haber muchas razones para esto: la estigmatización, el temor de ser retenido o encerrado, etc. Pueden alegar que no hacen nada. Están en crisis y pueden ser incapaces de tomar una decisión racional. Pueden decir que están bien y no significan lo que dijeron o hicieron. O pueden sentir que su situación es desesperada y nada puede ayudar. Cualquier cosa que esté ocurriendo para ellos, ellos buscarán su apoyo. Asegúrese de que la ayuda está disponible.

Esta es una situación de vida o muerte. Aceptar cualquier razón para no obtener ayuda es demasiado peligroso. Aunque usted y / o su hijo pueden temer lo que resultará de reconocer estos pensamientos o acciones suicidas, el riesgo de no buscar ayuda es demasiado grande.

Se adjuntan señales de advertencia y factores de riesgo que una persona suicida puede estar experimentando. Esto se incluye para ayudarle a identificar los comportamientos específicos que puede haber estado notando. Aunque alguien ha expresado ideas suicidas, ninguna persona mostrará todos estos comportamientos. No pueden mostrar ninguno de los comportamientos específicos enumerados; Aun así, es importante que busquen ayuda.

#### **Buscando asistencia:**

Hay situaciones diferentes donde la angustia de su niño puede llegar a ser evidente. Su hijo puede revelar sus pensamientos suicidas a usted, a un amigo o un adulto de confianza. Quien se da cuenta de la angustia de su hijo debe buscar ayuda inmediatamente. Al buscar ayuda, la seguridad de su hijo es la primera consideración. El niño nunca debe dejarse solo durante la crisis. Si su hijo tiene un médico o terapeuta,

llame para avisarle de la situación. También, la línea telefónica de Suicidio y Crisis del Condado de Stanislaus puede llamarse al 800-273-TALK (vea "Recursos de Salud Mental" para más líneas telefónicas e información).