

MES NACIONAL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL SUICIDIO

Center for Human Services
Kenia Gonzalez, Registered Associate CSW



Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre el Suicidio, un momento para aumentar conciencia sobre el estigma que rodea los pensamientos de el suicidio y la salud mental. Los pensamientos del suicidio pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad o sexo. Muchas veces, el suicidio es el resultado de un problema de salud mental no tratado o factores estresantes situacionales. Los pensamientos del suicidio NO DEBEN ser ignorados. Es importante aumentar conciencia sobre el tema, identificar las señales de advertencia y los recursos disponibles. Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos del suicidio, comuníquese con alguien de inmediato. Recuerda, TÚ IMPORTAS.

Señales de advertencia

Las señales de advertencia del suicidio pueden incluir, entre otras, las siguientes:

- Hablar de querer morir o suicidarse
- Hablar sobre sentirse vacío, sin esperanza o no tener ninguna razón para vivir
- Hacer un plan
- Hablar de culpa o vergüenza
- Sentirse atrapado o sentir que no hay soluciones
- Dolor insoportable
- Hablar de ser una carga
- Alejarse de la familia y los amigos
- Tomar un mayor riesgo que podría llevar a la muerte
- Regalar posesiones importantes
- Decir adiós a amigos o familiares
- Consumo de alcohol o drogas
- Cambiar los patrones de alimentación y/o sueño

Pasos Para los Padres con Hijos Demostrando Señales De Advertencia

Muestre Amor: Cuando atraviesan tiempos difíciles, los niños necesitan que se les asegure una y otra vez que son amados y que son importantes. Muéstreles en grande y en pequeñas formas.

Sea Empático: Valide sus sentimientos diciendo "Parece que fue muy difícil" o "Sé que puede ser muy doloroso". No disminuya sus sentimientos con declaraciones como "ponte las pilas" o diciéndoles que no se sientan así. • **Interacciones Positivas:** De prioridad a la interacción positiva con su hijo, como hacer actividades divertidas juntos o discutir temas que no sean controvertidos.

Hable Abiertamente: Si está preocupado, pregúntele a su hijo si tiene pensamientos suicidas. Sentir que tienen a alguien con quien hablar y que los entienden a menudo ayuda a los niños a sentirse mejor.

Busque Ayuda: Considere la terapia al hablar con su médico general o con la escuela para obtener referencias.

Actúe: Si el peligro es inminente, llame al 911, lleve a su hijo a la sala de emergencias más cercana o llame a una línea directa local / regional

Recursos de Crisis

Si usted o alguien está en una emergencia, llame al 911 de inmediato

Si está en crisis o está experimentando pensamientos suicidios, llame a la Línea Nacional de Suicidio al 1-800-273-TALK (8255)

Si no se siente cómodo hablando por teléfono, también puede enviar un mensaje de texto NAMI al 741-741 para conectarse con un consejero de crisis gratuito y capacitado en la Línea de texto de crisis

Stanislaus County Warmline 1-209-558-4600 disponible 24/7. Un recurso que no es de emergencia para cualquier persona que busque apoyo emocional.

Referencias

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention/>
<https://www.childmind.org/article/youre-worried-suicide/>