



NOVIEMBRE: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO JUVENIL/AUTOLESIONARSE

– QUE DEBERÍAN SABER LOS PADRES –

Información Fundamental

¿Está preocupado de que su hijo se haga daño o se quite la vida? Este es un tema temeroso para cualquier padre, pero no tiene que afrontarlo solo. Aquí hay información y recursos para guiarlo.

Señales de Advertencia:

- Irritabilidad y cambios de ánimo
- Aislamiento excesivo de los demás
- Habla excesivamente de la muerte y de morir
- Pregunta si los demás lo extrañarían si no existiera
- Regala todas sus pertenencias
- Comenta sobre su muerte, o herirse a sí mismo
- Señales de autolesionarse pueden incluir: aislamiento, tener lesiones continuas que no se pueden explicar, llevar ropa que no es adecuada para la temporada o la temperatura, pasar mucho tiempo solo en el baño o habitación, encontrar cuchillos de afeitar o restos de sangre en la basura, búsquedas relacionadas en el internet

Estrategias para ayudar a los niños:

1. Has parecido _____ últimamente.
¿Como estas realmente?
2. Que significa cuando dices/preguntas _____?
3. ¿Has pensado en herirte o matarte?
4. Es importante que encontremos ayuda.
¿Prefieres que yo haga esto o que encontremos a alguien juntos?

Recursos Adicionales

- Artículo: [Que hacer cuando los niños están ansiosos](#)
- Video: [Escaneo Corporal](#)
- Artículo: [20 ideas para bajar la ansiedad en los niños](#)

Hay muchos recursos que usted y su hijo pueden utilizar para apoyo. El equipo de bienestar en la escuela puede ser un recurso para su familia.

También, hay otros recursos disponibles:

Para ayuda de emergencia inmediatamente: 911

Línea nacional de prevención de suicidio: 988

CHAMPS -ayuda de crisis 24/7: 202-481-1440 (Para residentes de Washington DC de 6 hasta 17)