Prevención del suicidio en los jóvenes

Cuando se trata de la salud mental, hay que comenzar cuanto antes

De acuerdo con la Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales, uno de cada cinco adolescentes y adultos jóvenes tiene un trastorno de salud mental, como ansiedad, ataques de pánico o depresión, y el 50% de todas las enfermedades mentales que duran toda la vida comienzan antes de los 14 años.

Normalice las conversaciones sobre las emociones y la salud mental. Preguntarles sobre cómo se sienten con respecto a diferentes situaciones ayuda a sus hijos a ver en usted a una persona con quien pueden hablar. Escuche más de lo que habla. Responda con palabras de aliento como "Eso suena difícil" o "Parece que estás triste ¿cómo te sientes?" Estas frases ayudan más a sus hijos que darles consejos o descartar sus emociones.

Diferencia entre las señales y los síntomas en casos de salud mental

Las señales son lo que se puede ver: aislarse de los amigos y la familia, dejar de hacer actividades que antes disfrutaban, tener poco apetito o comer demasiado, o no dormir suficiente o tranquilamente. Los síntomas son lo que está por dentro: sentir desesperanza, infelicidad, depresión, ansiedad o enojo.

22D0101

TEXAS
Health and Human Services

Cómo hablar de la salud mental con su adolescente

Permanezca tranquilo. Respire profundamente antes de tocar a su puerta.

Escoja un buen momento. Escoja un momento en el que ambos puedan seguir conversando todo el tiempo que sea necesario.

Escoja un buen lugar. Procure que no haya distracciones.

Guíe con amor. Comience diciendo "Te quiero", luego, háblele de las señales que ha observado o los cambios que ha notado.

Evalúe sus propios sentimientos. Controle sus emociones. Recuerde, se trata de las emociones y pensamientos de su hijo.

Sea paciente. Si él no está listo para hablar, dígale que usted siempre estará ahí para él, que puede pedir ayuda en cualquier momento y que lo ama y lo apoya.

Dele las gracias. Escúchelo con atención y agradézcale por compartir con usted sus sentimientos y pensamientos. Se requiere de mucha fuerza de voluntad.

Busquen ayuda juntos. Diga "Busquemos ayuda juntos". Es una buena manera de mostrarle que se preocupa por él y le permite ser parte de la solución.

Qué hacer en momentos de crisis

Es posible que tenga que preguntarle si está teniendo pensamientos suicidas. Es una pregunta muy difícil, pero es mejor hacerla. Hacer la pregunta no introduce la idea en sus pensamientos, sino que le muestra cuánto lo quiere y cuánto se preocupa por él.

Tranquilice a su hijo diciendo frases como "Te quiero y estoy aquí para ti. Superaremos esto juntos".

Si su hijo no corre ningún riesgo y necesita apoyo, llame a Lifeline, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **800-273-8255**. Se comunicará con una persona capacitada que puede ayudarle a encontrar recursos en su área.

Si su hijo corre peligro inminente, si está tratando de hacerse daño o ya ha intentado el suicidio, es hora de pedir ayuda. No espere. Llame al **9-1-1**.

Recursos

- **Lifeline, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 800-273-8255,** disponible las 24 horas del día, los 365 días del año en inglés y en español
- **Línea de Mensajes de Texto en Casos de Crisis:** Textee TX al 741-741
- **El Proyecto Trevor:** 866-488-7386, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año
- **Página para buscar servicios en los condados de Texas:** texashhs.org/buscarservicios
- **La tarjeta de Prevención del Suicidio** disponible en formato PDF
  En inglés:
  http://texashhs.org/preventionwalletcard
  En español:
  http://texashhs.org/prevenciondelsuicidio

Recuerde estos consejos sencillos

- La salud mental es como la salud física y su hijo adolescente se merece las dos.
- En su familia, normalice las conversaciones sobre los sentimientos.
- Manténgase alerta para detectar señales de problemas en la salud mental y emocional de su hijo.
- Permanezca tranquilo cuando hable con su hijo sobre sus observaciones.
- Escuche sus respuestas.
- Siempre esté atento a las necesidades de su hijo.
- Agradézcale que hable con usted.
- Busquen ayuda juntos.
- Si un joven está en crisis o habla del suicidio, llame de inmediato a Lifeline, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **800-273-8255** o al **9-1-1** si el peligro es inminente.
- Guarde los números de teléfono de las líneas de crisis, líneas de prevención del suicidio y de servicios de salud mental en su teléfono para uso de su familia y los demás.