

Escuelas Públicas del Condado de Prince William  
 Información para padres sobre cómo prevenir el suicidio juvenil

**Cómo ayudar a su hijo/a**

El suicidio juvenil es un problema preocupante tanto en Virginia como en los Estados Unidos. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y el departamento de Salud de Virginia, el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años, según fue reportado en 2017.

El suicidio se puede prevenir. Cuando las personas, las escuelas y las comunidades unen fuerzas para abordar el problema del suicidio, se pueden salvar vidas. Hoy es más importante que nunca que los padres tomen parte activa en el proceso de prevención.

A menudo, los adolescentes que mueren a causa de un suicidio han mostrado signos de alerta, tales como la depresión clínica. Conociendo y estando alerta ante estas señales de advertencia, usted, como padre o madre, puede ayudar enormemente a identificar si su hijo/a se encuentra en riesgo.

**Cómo reconocer las señales**

La depresión y otros trastornos del estado de ánimo crean un desbalance bioquímico en el cerebro que afectará la forma en que el adolescente piensa y se comporta. Eso significa que a veces un problema de conducta puede no ser solo un problema de conducta, sino que puede estar ocultando señales de un problema más profundo, tal como una depresión u otros problemas de salud mental. CDC indica que casi uno de cada cinco niños sufrirá un episodio de depresión.

Como padre o madre, usted puede ver algunas señales o conductas que pueden indicar depresión, tales como:

Estado de ánimo deprimido o irritable	Escaso interés en hacer actividades	Cambio significativo en el peso o en el apetito
Desesperanza	Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva	Indecisión o disminución de la concentración
Cambios significativos en los hábitos de dormir	Fatiga, pérdida de energía	Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

**Mirando más de cerca**

Como padre de familia, usted puede ser el primero en notar un cambio en el estado de ánimo y la conducta de su hijo/a. A menudo, estos cambios no son notorios o son reconocidos demasiado tarde como señales de advertencia de la depresión y el suicidio juvenil. Es bastante común que los padres expliquen los cambios de humor y de conducta como un caso de «tristeza» o de ser algo «típico de la adolescencia», cuando en realidad los cambios de ánimo pueden deberse a una enfermedad médica llamada depresión, así como también a otros trastornos de salud mental. Un caso de «tristeza» sólo afectará el estado de ánimo de un niño durante un corto período y, con frecuencia, se aliviará. La depresión solo mejorará con tratamiento psiquiátrico.

La depresión puede variar en intensidad, siendo el estado más severo llamado «episodio depresivo mayor». Este es un marcado cambio sostenido en el niño que dura al menos dos semanas, donde el niño se ha vuelto deprimido o irritable y desinteresado en la mayoría de las actividades.

Otros comportamientos basados en los síntomas anteriores pueden incluir:

Declaraciones del tipo «odio mi vida», «soy malo/a o estúpido/a» o «quiero/vooy a suicidarme»	Abandono de las actividades que antes disfrutaba con la familia, los amigos y la escuela	Preocupación en relación al peso
Agitación o disminución del movimiento	No tiene esperanzas para el futuro	Duerme demasiado o muy poco
Regala las pertenencias	Pregunta si determinada acción causaría la muerte	Preocupación por la muerte y el hecho de morir

Escuelas Públicas del Condado de Prince William  
Información para padres sobre cómo prevenir el suicidio juvenil

**Qué puede hacer usted para ayudar**

Si usted u otra persona han identificado a su hijo/a estando en riesgo de depresión o suicidio, lo siguiente que puede hacer es hablar con su hijo/a. Si usted ha observado señales de alerta de depresión, nunca debe ignorarlas y quedarse a «esperar que lo supere».

**Hable con su hijo/a inmediatamente**

Hágale saber a su hijo/a que usted está preocupado/a y que está dispuesto/a a comprenderlo/a. Pregunte si hay asuntos o problemas que le preocupen a su hijo/a. Apoye a su hijo/a.

Cuanto antes se evalúe y trate la depresión o cualquier otro problema de salud mental, será más fácil de tratar, y es menos probable que se convierta en una preocupación más grave, tal como el suicidio o el homicidio.

Las opciones de tratamiento más comunes incluyen:

Consejería individual/familiar/grupal	Intervenciones en la escuela	Buena nutrición y ejercicio
Un examen físico realizado por un proveedor médico	Desarrollo de apoyos comunitarios	Evaluación para administrar medicación hecha un médico

**Pensamientos y planes suicidas**

Si está preocupado/a o se ha enterado/a de que su hijo/a tiene pensamientos suicidas:

- Pregúntele sobre cualquier pensamiento reciente de querer morirse o de haber hecho planes para suicidarse. Si estos pensamientos o planes están presentes, pregúntele la razón mostrándole una actitud comprensiva. Haga hincapié en lo importante que es el niño o la niña para usted y su familia. Hable sobre la necesidad de mantenerlo/ a salvo y converse sobre formas alternativas saludables para manejar cualquier problema.
- Siempre manténgalo/a supervisado/a por un adulto responsable si su hijo/a expresó pensamientos y planes suicidas.
- Haga los arreglos para una evaluación inmediata por parte de un profesional de salud mental capacitado para reconocer y tratar la depresión juvenil u otros problemas de salud mental. El pediatra/proveedor médico familiar o el consejero escolar pueden asistirlos en la búsqueda de recursos locales en la comunidad.
- No dude en obtener esta evaluación.

**Es importante mantener un hogar seguro**

Elimine el acceso a cualquier medio letal, tales como armas (incluyendo armas de fuego y/o cuchillos, navajas), recetas y medicamentos de venta libre. Estos artículos deben retirarse de la casa o asegurarse de que su hijo/a no tiene acceso.

Comuníquese con cualquiera de los siguientes contactos si usted o alguien que usted conoce tiene pensamientos suicidas:

**Red de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio**

Texto: HOME al 741-741  
National Lifeline 1-800-273-8255  
Chateo en línea:  
<https://suicidepreventionlifeline.org/>

**Servicios comunitarios del condado de Prince William - Servicios de emergencia 24 horas al día/7 días a la semana**

Área Manassas (oeste) 703-792-7800  
Área Woodbridge (este) 703-792-4900