

Materiales de seguridad para padres y cuidadores



Ayudando a su hijo(a) a mantenerse seguro(a)

Los padres y cuidadores desempeñan un papel fundamental en el bienestar físico y emocional de los niños y jóvenes, especialmente cuando un estudiante enfrenta conductas de autolesión, pensamientos suicidas o de lastimar a otras personas. Esta guía organiza información clave en secciones claras para ayudarle a apoyar a su hijo(a) y a mantener un entorno más seguro en el hogar.

¿Necesita ayuda inmediata?

- **Llame al 911** si no puede garantizar la seguridad física inmediata de su hijo(a).
- **988 - Línea de Prevención del Suicidio y Crisis:** Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para recibir apoyo gratuito y confidencial en cualquier momento.

Lo que debe observar

Reconocer señales tempranas de angustia emocional permite ofrecer apoyo antes de que la situación se agrave. Confíe en su instinto. Si su hijo(a) se ve “diferente”, parece distante, o inusualmente preocupado/molesto, hable con él/ella.

Las posibles señales de alerta incluyen:

- Lesiones inexplicables o intentos de ocultar objetos punzantes/afilados.
- Hablar, escribir o publicar mensajes sobre la muerte o el deseo de desaparecer.
- Ira/enojo intenso, irritabilidad o cambios repentinos de estado de ánimo.
- Alejarse de la familia o los amigos.
- Fascinación por las armas, la violencia o el contenido perturbador en línea.

Respondiendo con cuidado

Cuando su hijo(a) comparte sentimientos o conductas dolorosas, su presencia calmada y solidaria puede marcar una gran diferencia. Esta sección se enfoca en respuestas basadas en la relación que ayudan a que su hijo(a) se sienta escuchado(a) y seguro(a).

Formas de responder con compasión:

- Mantenga la calma. Su tono transmite seguridad.
- Escuche sin juzgar.
- Valide sus sentimientos: *“Gracias por decírmelo. Sé que esto es muy difícil.”*
- Haga preguntas abiertas: *“¿Puedes contarme lo qué ha estado pasando?”*
- Evite castigos. En su lugar, enfóquese en la seguridad, la conexión y el apoyo.

Creando un hogar más seguro

Limitar el acceso a objetos peligrosos es una forma importante de reducir el riesgo de conductas impulsivas durante una crisis. Los medicamentos y armas de fuego siempre deben mantenerse guardados bajo llave. Verifique que los siguientes artículos estén guardados de manera segura:

- **Medicamentos y sustancias del hogar** - Guarde bajo llave todos los medicamentos con y sin receta, vitaminas, productos de limpieza, productos tóxicos, alcohol, artículos de cannabis e inhalantes.
- **Armas de fuego y artículos relacionados** - Guarde las armas de fuego *bajo llave, descargadas y fuera del alcance*, con la munición guardada por separado y bajo llave. Asegure todos los accesorios, llaves, combinaciones y cajas de seguridad. *Consulte la página de [Guardar y hablar de Virginia](#) para obtener información sobre candados gratuitos para armas y medicamentos.*
- **Objetos punzantes/afilados** - Guarde de forma segura los cuchillos, tijeras, navajas, herramientas de aseo personal y objetos pequeños y puntiagudos como alfileres o vidrios rotos.
- **Riesgos de estrangulamiento** - Guarde cinturones, cuerdas, cables, bolsas plásticas y cualquier objeto que pueda soportar peso o colgarse libremente.

- **Otros riesgos** - Guarde herramientas, encendedores o fósforos, pequeños electrodomésticos con cables largos y objetos pesados de forma segura.

Prácticas diarias de seguridad

- Utilice cajas de seguridad, cofres o gabinetes con llave.
- Retire objetos filosos innecesarios o que sean un riesgo de estrangulación de los dormitorios y baños.
- Supervise el uso de herramientas filosas o riesgosas.
- Elija alternativas más seguras (por ejemplo: rasuradoras eléctricas, alimentos precortados, tijeras de seguridad, persianas sin cordones).
- Revise periódicamente si hay objetos ocultos.
- Supervise la actividad en línea, redes sociales y mensajes en busca de temas preocupantes.
- Aumente la supervisión durante momentos de crisis o estrés.

Formando su equipo de apoyo

No tiene que enfrentar solo(a) el sufrimiento emocional de su hijo(a). Una red sólida de apoyo ayuda a que su hijo(a) se sienta comprendido, protegido y rodeado de cariño.

Los miembros útiles de su equipo pueden incluir:

- El/la consejero(a) escolar de su hijo(a).
- Un pediatra o proveedor(a) de atención médica.
- Un(a) terapeuta, consejero(a) o psiquiatra.
- Proveedores locales de salud mental o servicios de crisis.

Buscar ayuda de manera temprana, antes de que la situación se agrave, puede marcar una diferencia significativa e incluso salvar vidas.

Para más información sobre cómo mantener a su hijo(a) seguro(a) y cómo responder a situaciones difíciles:

- [Medidas de acción de seguridad: Herramientas y estrategias para mantener a su hijo\(a\) seguro\(a\)](#)
- [Reconociendo y respondiendo a las señales de: Autolesión, Riesgo de suicidio, Señales de violencia](#)
- [Guías para limitar el acceso a: Armas de fuego, medicamentos y sustancias, objetos de estrangulación, cuchillos y objetos punzantes](#)
- [Entendiendo la seguridad con las armas](#)
- [Ayuda sobre las cortadas y otras autolesiones](#)
- [Qué hacer si le preocupa el suicidio](#)

Requisitos de la Ley de la VA

Entender las leyes de Virginia sobre almacenamiento seguro ayuda a las familias a cumplir con las expectativas de seguridad y a prevenir el acceso de los niños y jóvenes a las armas de fuego.

Requisitos de almacenamiento Seguro de Virginia (§18.2-56.2, §22.1-272.1, §22.1-79.4)

La ley de Virginia exige que las armas de fuego en hogares con menores de edad se almacenen de forma segura (bajo llave, descargadas y fuera del alcance). Los adultos pueden enfrentarse a consecuencias legales si un menor accede a un arma de fuego no asegurada. Los vendedores de armas también deben poner avisos sobre el almacenamiento seguro, y las armas de fuego perdidas o robadas de los vehículos deben denunciarse a la policía, con sanciones más severas si el arma es utilizada posteriormente por otra persona. Estas leyes se han establecido para prevenir daños y promover comunidades más seguras.

Lo que significa para las familias

Si usted posee un arma de fuego:

- Debe estar siempre bajo llave, descargada y fuera del alcance de los niños.
- Las municiones/balas deben guardarse bajo llave y almacenarse por separado.
- Utilice una caja fuerte para armas, caja de seguridad, un candado para el gatillo o una cadena de seguridad.
- Nunca deje un arma de fuego en un vehículo sin cerrarlo con llave.