

Ayuda está disponible para usted y su hijo en las siguientes instalaciones comunitarias o profesionales individuales. Es posible que tenga que llamar a varias instalaciones para determinar la que mejor adapte a sus necesidades.

#### Recursos de Salud Mental en su Comunidad

- Llame al 911
- Sala de emergencias
- Red Nacional de Prevención del Suicidio: (800) 273---8255
- Debi Lewis, Especialista en la Prevención del Suicidio, Oficina Estatal de Educación de Utah (801) 538---7828  
[debra.lewis@schools.utah.gov](mailto:debra.lewis@schools.utah.gov)
- Centro de Orgullo de Utah: (801) 539---8800  
[www.utahpridecenter.org](http://www.utahpridecenter.org)
- Centro de Inclusión para la Comunidad y la Justicia: (801) 587---0823  
[www.inclusioncenter.org](http://www.inclusioncenter.org)
- T3 Tiempo de Hablar: [www.t3---timetotalk.com](http://www.t3---timetotalk.com)

#### Cosas que **NO** debería decir:

- “¡Eso es una locura!”
- “¡No seas una reina/rey de drama!”
- “¡No vale la pena matarte por ese/esa chico/chica!”
- “¡Estas haciendo demasiado de esto!”
- “Eso no va a resolver nada”
- “Nomás estas tratando de llamar atención”
- “No te vas a matar”

#### Cosas que **SI** debería decir:

- “Lamento que te sientes tan mal”
- “Como puedo ayuda?”
- “Vamos a salir de esto juntos”
- “Vamos a mantenerte seguro”

#### Consejos para Padres:

- ¡Hagan cosas divertidas juntos!
- ¡Ría y diviértase!
- ¡Haga algo bueno por otra persona!
- Juegue y participe en actividades con sus hijo/a (cenar juntos, salir a caminar, jugar juegos de mesa, ir a la biblioteca)
- Discutir como construir relaciones sociales y emocionales positivas
- Construya sobre las fortalezas de su hijo/a
- Modele el comportamiento y el habla positivo
- Enséñele a su hijo/a:
  - Habilidades para resolver problemas
  - Habilidades de resolución de conflictos
  - Maneras positivas de lidiar

## Conocimiento del Suicidio- Hay Esperanza!



Fuentes:

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio:  
<http://afsp Utah chapter.com/>

Centros Para el Control y Prevención de Enfermedades:  
<http://www.cdc.gov/>

División del Abuso de Sustancias y Salud Mental:  
<http://www.dsamh.utah.gov/>



## Suicidio Juvenil en Utah

Las siguientes estadísticas son para Utah jóvenes de 15-19 años en 2011

(<http://www.cdc.gov/>). (% de Hispanos en rojo)

- El suicidio es la segunda causa principal de muerte para los jóvenes 15 a 19 años en Utah.
- 19 estudiantes murieron por suicidio en 2011.
- 43,550 (27%) (34%) de los estudiantes de Utah se han sentido triste o sin esperanzas durante un largo período de tiempo.
- 23,000 (14%) (19%) de los estudiantes de Utah consideraron seriamente el suicidio.
- 19,720 (12%) (15%) de los estudiantes de Utah hicieron un plan para suicidarse.
- 11,503 (7%) (10%) de los estudiantes de Utah intentaron suicidarse .
- Más de 300 (3%) (5%) jóvenes recibieron asistencia médica por intento de suicidio.

### Señales de Advertencia del Suicidio

Las señales de advertencia son comportamientos observables que pueden indicar la presencia de pensamientos suicidas. Podrían ser considerados "gritos de auxilio" o "invitaciones para intervenir." Señales de advertencia pueden incluir las siguientes:

- Cambios de comportamiento, la apariencia, los pensamientos y / o sentimientos.
- Triste, deprimido, irritable, desafiante / oposicional, "odio todo" actitud ", la vida es tan injusta."
- Hablando sobre sentimientos de desesperanza o tener ninguna razón para

vivir, diciendo: "Yo no valgo nada" o "No puedo hacer nada bien."

- Hablando acerca de sentirse atrapado o estar en dolor insoportable, hablando de ser una carga para otros.
- Dormir muy poco o demasiado, sin energía, comer demasiado o no comer.
- Retirando o aislándose.
- Mostrando cambios de humor extremos, mostrando rabia o hablando sobre buscar venganza.
- Contacto repetido de la escuela. Ejemplos: Su hijo ha faltado 30 de los 36 días, está actuando mal en clase o en el pasillo, o está fallando varias clases.
- Problemas con la ley. Ejemplos: robar, pelear, vandalismo.
- El abuso de sustancias, empezando a usar o aumentar el uso de alcohol o drogas.
- Amenazas suicidas en forma de declaraciones directas o indirectas.
- Buscando una manera de matarse a sí mismo / misma, tales como la búsqueda en el internet de formas de cometer suicidio o comprar un arma.
- Nota de suicidio y planes, escribiendo cosas muy oscuras o tristes, preocupación por la muerte.
- Conducta suicida previa y / o intentos.
- Haciendo arreglos finales (por ejemplo, arreglos funerarios, escribir un testamento, regalar cosas preciadas).

### Conocimiento- Hay Esperanza

Esto es lo que puede hacer:

- Hable con su hijo sobre el suicidio. No tenga miedo, no va a "poner ideas en su cabeza."

- Pida ayuda. Pedir ayuda es la habilidad que mejor proteger a su hijo.
- Ayude a su niño a identificar y conectar con adultos cariñosos para hablar cuando necesite orientación y apoyo.
- Conozca las señales de advertencia de suicidio.
- Mantenga la calma. Establezca un ambiente seguro para hablar sobre el suicidio.
- Escuche sin juzgar. Permita el intercambio de experiencias, pensamientos y sentimientos.
- Esté preparado para la expresión de sentimientos intensos. Trate de entender las razones por la cual esta considerando el suicidio sin tomar una posición sobre si usted cree que tal conducta es justificada.
- Supervisar constantemente. No deje a su hijo solo.
- Pregúntele a su hijo si tiene un plan de suicidio, y si es así, retire las armas, pastillas, cuerdas, cuchillos, etc.
- Tome acción. Es muy importante obtener ayuda profesional para su hijo y toda la familia.
- Ayuda se puede encontrar en varios lugares: mira la sección previa para lista de recursos en su comunidad.
- Familiarizarse con los servicios de apoyo en la escuela de su hijo. Póngase en contacto con las personas apropiadas en la escuela, por ejemplo, un consejero escolar, psicólogo escolar, enfermera, o trabajador social escolar.