



[S.I.S.]
Store It Safe[®]

Prevención del suicidio

Guía familiar

**DATOS SOBRE EL
SUICIDIO**

**DESENCADENANTES
EMOCIONALES**

RIESGOS

OBSTÁCULOS

**SEÑALES
DE ADVERTENCIA
DE SUICIDIO**

**CÓMO HABLAR
CON SU HIJO**

RECURSOS



Ohio Chapter

INCORPORATED IN OHIO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN[®]



ISMA
INDIANA
STATE
MEDICAL
ASSOCIATION

Datos sobre el suicidio



El 50 % DE LOS SOBREVIVIENTES intentaron suicidarse 20 minutos después de tomar la decisión de suicidarse.



El acceso a armas de fuego entre jóvenes sin supervisión **triplica** el riesgo de muerte por suicidio.



2 DE CADA 10 ESTUDIANTES (20%) consideraron seriamente intentar suicidarse y casi 1 de cada 10 (9 %) estudiantes lo intentaron.



EL 16 % DE LOS ESTUDIANTES de secundaria planeó suicidarse en el último año.



El 82 % DE LOS JÓVENES que murieron por suicidio usaron un arma de fuego que tenían en casa.

DATOS SOBRE EL SUICIDIO

DESENCADENANTES EMOCIONALES

RIESGOS

OBSTÁCULOS

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

CÓMO HABLAR CON SU HIJO

RECURSOS

Desencadenantes emocionales

No deben ser letales

¿Qué puede hacer para mantener a su adolescente seguro?

- TODOS los jóvenes están en riesgo.
- El cerebro adolescente aún se está desarrollando, lo que puede generar situaciones emocionales que superan su control de impulsos, que también está en desarrollo.
- Conocer los riesgos de las lesiones y el uso de barreras de protección puede ayudar a mantener seguros a los jóvenes.
- Los adolescentes pueden involucrarse en conductas de riesgo y reaccionar de manera desmedida ante factores estresantes aparentemente pequeños.
- Incluso sin antecedentes de depresión, a veces los jóvenes toman decisiones impulsivas con consecuencias fatales. **La educación por sí sola no es suficiente.**



DATOS SOBRE EL
SUICIDIO

DESENCADENANTES
EMOCIONALES

RIESGOS

OBSTÁCULOS

SEÑALES
DE ADVERTENCIA
DE SUICIDIO

CÓMO HABLAR
CON SU HIJO

RECURSOS

Riesgos



Armas:

- El 90 % de los intentos de suicidio con un arma de fuego resultan fatales.
- Casi dos tercios de todas las muertes por armas de fuego en Estados Unidos se deben al suicidio.
- La tasa de suicidios por armas de fuego entre adolescentes ha aumentado un 61 % en los últimos 10 años.
- Los jóvenes no deben tener acceso a la combinación ni conocer la ubicación de las llaves de la caja fuerte donde se guardan las armas de fuego.



Medicamentos:

- A menudo, los jóvenes utilizan medicamentos en los intentos de suicidio.
- Tanto los medicamentos recetados como los de venta libre pueden causar muertes por sobredosis.
- **El Tylenol** puede provocar lesiones potencialmente mortales o la muerte cuando se toma en una dosis superior a la recomendada, incluso si no presenta síntomas durante las primeras 24 horas.



Alcohol/Drogas:

- El alcohol es la droga más consumida y abusada entre los jóvenes en los EE. UU. y es de fácil acceso en los hogares.
- Cada año, el alcohol causa más de 4,300 muertes entre adolescentes estadounidenses.

DATOS SOBRE EL
SUICIDIO

DESENCADENANTES
EMOCIONALES

RIESGOS

OBSTÁCULOS

SEÑALES
DE ADVERTENCIA
DE SUICIDIO

CÓMO HABLAR
CON SU HIJO

RECURSOS

Las barreras son efectivas



Armas:

- Aunque los jóvenes tengan experiencia con armas de fuego, solo deberían acceder a ellas bajo supervisión.
- Guarde bajo llave cualquier arma de fuego que no esté bajo su control directo.
- Asimismo, mantenga las municiones aseguradas cuando no estén en uso.
- Si alguien en el hogar muestra tendencias suicidas, considere retirar del hogar temporalmente las armas de fuego.



Medicamentos:

- Guarde siempre los medicamentos, tanto recetados como de venta libre, bajo llave y fuera del alcance de niños y jóvenes.
- Hable con su familia sobre los peligros del mal uso de los medicamentos.
- Nunca comparta medicamentos con familiares y deseche los que ya no estén dentro de su periodo de uso recetado.
- Deseche los que ya no estén dentro del periodo de uso recetado.



Alcohol/Drogas:

- Al igual que los medicamentos, el alcohol y las drogas deben guardarse bajo llave y fuera del alcance de los jóvenes.
- Converse sobre los peligros que pueden representar el alcohol y las drogas. Mantenga abiertas las líneas de comunicación y asegúrele a sus jóvenes que no tendrán problemas si vienen con inquietudes.



Ohio Chapter

INCORPORATED IN OHIO

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



DATOS SOBRE EL
SUICIDIO

DESENCADENANTES
EMOCIONALES

RIESGOS

OBSTÁCULOS

SEÑALES
DE ADVERTENCIA
DE SUICIDIO

CÓMO HABLAR
CON SU HIJO

RECURSOS

Señales de advertencia de suicidio



- Depresión y otros problemas de salud mental, o trastornos por abuso de sustancias
- Hablar sobre sentirse desesperado o sin valor
- Intentos de suicidio previos
- Aislarse de amigos, compañeros y familiares
- Antecedentes familiares de suicidio, enfermedades mentales o depresión
- Conocer a alguien que haya tenido comportamientos suicidas (como un familiar, amigo o celebridad)
- Sufrir de estrés o ansiedad severos
- Cambios bruscos en el comportamiento, como hablar menos o aislarse
- Ser víctima de acoso escolar

Independientemente de si su hijo/a tiene problemas de salud mental o no, los jóvenes no deben tener acceso sin supervisión a ningún medio letal. Esto abarca armas de fuego, medicamentos (tanto recetados como de venta libre), drogas y alcohol. Guarde estos artículos bajo llave y asegúrese de que los jóvenes NO conozcan la ubicación de las llaves.

DATOS SOBRE EL SUICIDIO

DESENCADENANTES EMOCIONALES

RIESGOS

OBSTÁCULOS

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

CÓMO HABLAR CON SU HIJO

RECURSOS



Ohio Chapter

INCORPORATED IN OHIO

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Cómo hablar con su hijo/a

Mi hijo/a...

- ... Es un/a estudiante destacado/a.
- ... Forma parte de la banda de la escuela.
- ... Le cuesta hacer amigos.
- ... Es un/a atleta talentoso/a.
- ... Siempre está ocupado/a.
- ... Tiene muchos amigos.
- ... Se junta con los más populares.
- ... Pasa mucho tiempo solo/a.
- ... Tiene un grupo pequeño y cercano de amigos.
- ... Es líder de un club escolar.
- ... No tiene buenas calificaciones.

→ **¿Debo hablar con mi hijo/a sobre la salud mental y el suicidio?**

¡SÍ!

Todos los padres deben tener conversaciones honestas y abiertas con sus hijos/as adolescentes sin importar las circunstancias. La depresión y el suicidio pueden ser difíciles de identificar, por lo que es fundamental mantener un diálogo abierto.

Tenga conversaciones frecuentes con su hijo/a adolescente sobre este tema, incluso si parece desinteresado. Incorporar estas charlas en su día a día, como durante las cenas familiares, es una forma sencilla de hacerlo.

Usted puede hacer la diferencia.

DATOS SOBRE EL SUICIDIO

DESENCADENANTES EMOCIONALES

RIESGOS

OBSTÁCULOS

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

CÓMO HABLAR CON SU HIJO

RECURSOS

Recursos

La seguridad de sus jóvenes es importante para usted, su médico y los miembros de su comunidad. Usted merece tener toda la información necesaria para prevenir riesgos de lesiones.

- 1) Tenga una conversación con su joven y su pediatra
- 2) Si tiene más preguntas, consulte los siguientes recursos y esté al tanto del estado de sus jóvenes:
 - **Línea de mensajes de texto sobre crisis** - Envíe un mensaje de texto con 4HOPE a 741741
 - **Centro de recursos para la prevención del suicidio** - <https://www.sprc.org/>
 - **Línea de prevención del suicidio** - <https://suicidepreventionlifeline.org/>
 - **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**: llame o envíe un mensaje de texto al 988
- 3) Si tiene preocupaciones que pongan en peligro la vida, vaya directamente al **departamento de emergencias local**.

¿Tiene preguntas?

Los recursos de la AAP de Ohio se pueden encontrar en:

<http://ohioaap.org/storeitsafe>

© Derechos de autor 2022, Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics



Ohio Chapter

INCORPORATED IN OHIO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



DATOS SOBRE EL
SUICIDIO

DESENCADENANTES
EMOCIONALES

RIESGOS

OBSTÁCULOS

SEÑALES
DE ADVERTENCIA
DE SUICIDIO

CÓMO HABLAR
CON SU HIJO

RECURSOS