

Estrategias para los padres

Protegiendo a los jóvenes del suicidio

ESCRITO POR PADRES PARA PADRES GUÍA PARA REDUCIR EL RIESGO DE SU HIJO

Ser adolescente es difícil. Los adolescentes enfrentan mayores presiones sociales, emocionales y de éxito, lo que aumenta el riesgo de abuso de sustancias, depresión, ansiedad y suicidio.

Ser padre es difícil. Hacemos lo que podemos con lo que tenemos y lo que sabemos. Como padres, desempeñamos un papel clave en la protección de nuestros jóvenes. Esta guía es una herramienta para apoyar y conectar con los jóvenes, y un recurso cuando necesitamos buscar ayuda, especialmente para prevenir el suicidio.

1



Conéctese

- Yo Los adolescentes desean y necesitan más tiempo con los padres, incluso si actúan como si no lo quisieran.
- Únase a ellos en sus intereses (por ejemplo, excursionismo, comer fuera, cafetería, etc.).
- Los adolescentes desean tener conexión con otros adultos de confianza también

2



Escuche

- Hable menos, escuche más
- Esté presente dejando a un lado las distracciones.
- Escuche sin juzgarlos.

3



Acepte

- Quiéralos por quienes son y hágalos saber que los quieren.
- Acepte que los errores ocurren y úselos como oportunidad para el crecimiento.
- Sea vulnerable y transparente con sus propias experiencias y fracasos.

4



Construya confianza

- Sea un lugar seguro en el que puedan compartir las realidades de su mundo.
- Valide sus puntos de vista y tome en serio sus preocupaciones.
- Establezca y respete expectativas y límites mutuos. Es bueno tener límites.

5



Hable

- No tenga miedo de hablar con su adolescente sobre sexo, las drogas, el tiempo frente a la pantalla, los comportamientos dañinos y el suicidio.
- Hablar sobre ello no los hará más propensos a hacer esas cosas.
- Abra las puertas a estas conversaciones porque es probable que se hable de esas cosas a su alrededor

6



Empodere

- Deje que resuelvan sus propios problemas y enséñeles habilidades de toma de decisiones.
- Sea como un consejero (pregunte “¿Cuáles son tus opciones?”), y evite decirles qué hacer.
- Fomente su resiliencia: recuérdelos que pueden y se recuperarán de decepciones, pérdidas y fracasos.

7



Cultive un ambiente saludable en el hogar

- Reconozca que las relaciones familiares son desafiantes.
- Fomente los rituales y tradiciones familiares (p. ej., cenas familiares, días festivos, noche de juegos)
- Priorice y proteja el tiempo en familia. ¡Diviértanse juntos!
- Haga del hogar un refugio seguro del resto del mundo
- Asegure los medicamentos y las armas de fuego.

8



Reconozca su valor

- Reconozca que nuestros adolescentes tienen un valor que no tiene nada que ver con sus logros.
- Valore el esfuerzo y el carácter por encima de los logros.
- Aliente el servicio a otros; eso atrae propósito, alegría, orgullo y autovaloración.

9



Busque ayuda

- Comprenda que algunos niveles de tristeza, ansiedad o confusión son normales. Reconozca cuando duran mucho tiempo y empeoran, y pregunte a otras personas en el entorno de su adolescente sobre lo que ven o escuchan.
- Las señales de alarma pueden incluir pérdida de interés en actividades habituales, retiro del contacto social, pensamientos de muerte o suicidio, cambios en los patrones de alimentación o sueño, cambios de ánimo o cambios de personalidad drásticos, un rendimiento decreciente en la escuela o regalar objetos personales.
- Pregúntele a su adolescente directamente sobre pensamientos suicidas si presenta estas señales.
- Busque ayuda si tiene preocupaciones sobre la seguridad o el bienestar de su hijo.
- **Recursos de salud mental para casos no-crisis**
 - Si una persona no está en riesgo inmediato y no requiere servicios de crisis, pueden encontrar recursos en: <https://tinyurl.com/ttsrpc>
 - Para preocupaciones de seguridad, envíe un reporte anónimo a SAFE-2-Tell (1-877-542-7233).
- **Emergencias que pongan en peligro la vida: llame al 911**
- **Servicios casos de crisis:**
 - Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para hablar con un especialista en salud mental capacitado.
 - Visite el Centro de Crisis abierto las 24 hrs, los 7 días de la semana para obtener ayuda sin costo: el Centro de Crisis sin cita previa de Diversus Lighthouse está ubicado en 115 S. Parkside Dr. en Colorado Springs o llame al 719-572-6100.