

SOS para los padres y guardianes

Cuando los adolescentes luchan contra la depresión o pensamientos suicidas, normalmente ellos se comunican entre sí. Por eso es importante que cada estudiante sepa cuando actuar.

Como ACTUAR

1. Reconozca las señales de suicidio en un amigo
2. Demuéstrele a su amigo que le preocupa
3. Informe a un adulto de confianza.

Los estudiantes están aprendiendo a buscar señales sobre advertencia de suicidio, tales como:



Cambios significativos en comportamiento, apariencia, alimentación o sueño



Parece desesperado, atrapado o agobiado



Habla de la muerte o de cometer suicidio.

Si detectan señales de suicidio en ellos mismos o en un amigo:

Se estimula a los estudiantes a comunicarse con un adulto de confianza en la escuela o en el hogar. Mantenga las puertas de comunicación abierta así:

- **Harlar sinceramente acerca de la salud mental**, las causas del estrés y así se pueden sentir más cómodos compartiendo acerca de sus luchas, conflictos.
- **Tomar sus preocupaciones seriamente**
- **Escuchar sin juzgar**
- **Hacer contactos para ayudarlos**. Contacte su pediatra o consejero escolar. Llame o envíe un mensaje de texto a Suicide & Crisis Lifeline al 988 para obtener ayuda gratuita 24 horas, 7 días de la semana.



Visite MindWise.org/parents o escanee el código QR para obtener más información sobre la prevención del suicidio juvenil.