

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:

- **Hablar 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.

Cuénteme más al respecto

Eso parece realmente doloroso y molesto

Estoy aquí disponible para usted

Existe ayuda disponible

Es normal sentirse así



Visite [MindWise.org/parents](https://www.mindwise.org/parents) o escanee el código QR para obtener más información sobre la prevención del suicidio juvenil.