

AUTOLESIONES

Que necesitan saber los padres

Puede ser difícil entender porqué un adolescente se autolesiona. La respuesta de los padres a la autolesión puede tener un gran impacto en la recuperación de sus hijos. No importa que tan bien respondan los padres a la autolesión es importante recordar que requiere tratamiento profesional.

MANERAS ÚTILES DE RESPONDER:

- Solicite ayuda profesional lo antes posible.
- Acérquese a sus hijos de una manera tranquila, cariñosa y discreta.
- Acepte a sus hijos así usted no esté de acuerdo con su comportamiento.
- Hágale saber a sus hijos cuánto los ama.
- Estimule a sus hijos a usar métodos más saludables para controlar sus emociones.
- Descubra la intensidad personal de sus hijos y estímúelos a utilizar esto en tiempos difíciles.

MANERAS NOCIVAS DE RESPONDER:

- Decir o hacer algo causando culpa o vergüenza.
- Actuar sorprendido o repugnado por el comportamiento de sus hijos.
- Hablar acerca de la autotensión de sus hijos delante de amigos o parientes.
- Hablar con sus hijos acerca de lo que debe o no hacer.
- Utilizar castigo o consecuencias negativas cuando sus hijos se autolesionan.
- Culparse usted mismo por el comportamiento de sus hijos.
- Observar cada movimiento de sus hijos.

RECURSOS NACIONALES DE SALUD MENTAL

1-800-237-TALK (8255) **Prevención Nacional de Suicidio Lifeline: Para personas en peligro, prevención de crisis y recursos para usted o sus seres queridos. Llame 24 horas al día, 7 días de la semana para obtener ayuda gratis y confidencial.**

Texto de crisis Texto de línea 'ACT' al 741741 gratis, crisis 24 horas, 7 días de la semana apoyo de crisis en EE. UU.

Encuentre opciones de tratamiento de calidad cerca de casa utilizando Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) localizador de tratamiento en línea confidencial y anónima: findtreatmentsamhsa.gov

1-800-662-HELP (4357) Línea de ayuda Nacional de SAMHSA: Llame gratis 24 horas, 7 días de la semana información gratis y confidencial para individuos y familiares que enfrentan abuso de sustancias y problemas de salud mental.



VISITE EL PORTAL DE LAS SEÑALES DE SUICIDIO

Simplemente inicie la sesión SOSSignsofSuicide.org/parent para tener acceso a recursos educativos para los padres.



Señales de Suicidio

ENSEÑA A LOS ESTUDIANTES A COMO COMPORTARSE

Puesto que la adolescencia llega con muchos cambios, puede ser una época de desafío para muchos estudiantes. **Las Señales de Suicidio es un programa de prevención de suicidio basado en evidencia** que educa a los estudiantes acerca de la relación entre suicidio y depresión y les enseña cómo obtener ayuda para ellos mismos o para amigos. SOS utiliza el mensaje ACT para preparar a los adolescentes con conocimiento y los estimula a buscar ayuda acerca de comportamientos, para obtener el apoyo que los estudiantes necesitan antes de posiblemente entrar en una crisis.

ACKNOWLEDGE | CARE | TELL

Reconozca

que está viendo señales de depresión o suicidio en usted mismo o en amigos y esto es serio.

Cuidado

Informe a sus amigos que se preocupa por ellos y que usted no puede proporcionar la ayuda que ellos necesitan.

Informe

a un adulto de confianza - lleve a sus amigos o vaya solo.

HABLANDO CON SUS HIJOS

Hablar acerca de estos temas puede ser difícil para las familias. En nuestra sociedad no se habla de la salud mental abiertamente como de la salud física. Los sentimientos de depresión son frecuentemente ocultos porque los jóvenes están confundidos, avergonzados o apenados y esto es un secreto que puede tener consecuencias graves. Puede ayudar a proteger a sus hijos y amigos si inicia una conversación acerca de la salud mental.

- » **Haga preguntas francas.** Permita que sus hijos dirijan la conversación acerca de lo que quieran hablar .
- » **No se apresure a resolver sus problemas.** En lugar, pregunte qué creen podría ayudar para una situación.
- » **Hágase disponible y asegúrese de que sus hijos se enteren.** Simplemente "Estoy cerca si usted quiere hablar más tarde" le puedo ayudar.
- » **Trata de hablar dentro del auto.** El ambiente relajado facilita más que algunos jóvenes se puedan expresar.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

Una señal de advertencia es una indicación de que alguien podría estar pensando en suicidarse. La mayoría de las personas dan signos o señales de sus intenciones. Si ve o escucha una señal de advertencia, busque ayuda inmediatamente.

- 1 Si escucha: "Desearía estar muerto" y "No estaré aquí para lidiar con esto por mucho tiempo" son advertencias de pensamientos suicidas serios.
- 2 Lea las asignaciones escritas y las redes sociales donde los jóvenes frecuentemente comparten sus sentimientos. Escribir acerca de la muerte o buscar activamente armas / medios para realizar el acto son advertencias de una crisis suicida.
- 3 Esté pendiente de cambios grandes, como:
 - Diferencias significativas en la apariencia o estado de ánimo.
 - Aislamiento extremo
 - Aumento de comportamiento de riesgo (incluyendo uso de alcohol / drogas).
 - Disminución de interés en cosas que a veces disfrutaron.



¿Qué aumenta el riesgo?

El suicidio es complicado y no se puede vincular a una sola causa. Generalmente hay una serie de factores que se unen para aumentar el riesgo de una persona. Afortunadamente, esto nos da muchas oportunidades para intervenir. Hable con el doctor de sus hijos o el asesor personal de la escuela si le preocupa alguno de estos hechos.

SALUD MENTAL: Más del 90% de las personas que mueren por suicidio tienen un trastorno de salud mental (más común depresión). Estas condiciones de salud mental son tratables pero muchos jóvenes bregan sin ayuda.

USO DE SUSTANCIAS: Hable con sus hijos acerca de los peligros del uso de alcohol o drogas para copar con emociones negativas.

AUTO-LESIÓN: Autolesión no suicida es cuando alguien hace daño a su cuerpo a propósito sin intención de causarse la muerte. Lo mismo que otros problemas de salud mental, es mejor buscar ayuda profesional para la autolesión lo antes posible.

ACCESO A ARMAS DE FUEGO: La crisis de suicidio frecuentemente es a corto plazo pero el tener acceso a una arma de fuego facilita la realización del acto en un instante. Reduzca el riesgo de suicidio al no almacenar armas de fuego en su hogar. Si usted elige tener un arma en su casa, manténgala cerrada, descargada y bloqueada/almacene municiones por separado.

POBLACIONES CON RIESGO ELEVADO: La depresión y los pensamientos suicidas pueden afectar a cualquier persona, pero investigación muestra que ciertos jóvenes enfrentan mayor riesgo, incluyendo jóvenes LGBTQ, esos que han sido afectados por el suicidio, experimentan falta de vivienda o viven con ciertas discapacidades.

VERDAD O FALSO

En realidad, los niños y adolescentes no sufren de depresión. Ellos solamente luchan con la confusión emocional del crecimiento.

VERDAD **FALSO**

- Muchas personas comienzan a experimentar depresión en su adolescencia.
- La depresión no es una actitud, sino un trastorno de salud serio.
- Lo mismo que cualquier enfermedad, depresión requiere tratamiento profesional.

¿POR QUÉ TOMAR UNA EVALUACION?

La evaluación de salud mental es un método educativo que enseña a los estudiantes acerca de los síntomas de la depresión y basados en su autoevaluación los estimula a buscar ayuda.

EVALUACIONES DE SALUD MENTAL:

- Son educativas y no proporcionan un diagnóstico.
- Enseñan a los estudiantes a identificar síntomas consistentes con depresión y / o riesgos de suicidio
- Ayuda al personal de la escuela a asesorar una evaluación profesional completa.

Si esta preocupado por sus hijos, siempre hay recursos acsequibles.

VERDAD O FALSO

Preguntarle a alguien acerca del suicidio pondrá la idea en su cabeza.

VERDAD **FALSO**

Algunos padres pueden estar preocupados por la depresión/evaluación de suicidio porque es un mito común. Aseguramos que prevención de suicidio está basada en evidencia y programación, incluyendo evaluación segura y eficaz. Después de años de investigación, no hay evidencia de que la detección del suicidio en jóvenes induce pensamientos o comportamientos suicidas (Gould et al., 2007).

¿Ha entrado usted a EL PORTAL DE LAS SEÑALES DE SUICIDIO?

Usted puede hacer una evaluación a nombre de sus hijos, revisar partes de los videos SOS o acceder a otros recursos útiles en línea en Signs of Suicide portal.

SOSSignsofSuicide.org/parent



¿Qué está pasando en el cerebro de mi adolescente?

Los adolescentes piensan que son como los adultos, pero la ciencia dice que sus cerebros no están completamente desarrollados hasta que llegan a los veinte años. Estas diferencias contribuyen a lo que pensamos como comportamiento típico adolescente.

HACER DECISIONES: Cuando usted piensa, "¿por qué mis hijos hicieron esto?" recuerde que el lóbulo frontal del cerebro el cual controla las decisiones aún se está desarrollando a esta edad.

EMPATÍA Y CONTROL DE IMPULSOS: Estas áreas también están en el lóbulo frontal y por lo tanto tarda para desarrollarse completamente.

ADICCIÓN: La misma flexibilidad que permite a los adolescentes aprender más fácilmente que los adultos también significa que sus cerebros en desarrollo son más susceptible a la adicción, por lo tanto es importante que los adolescentes estén enterados.