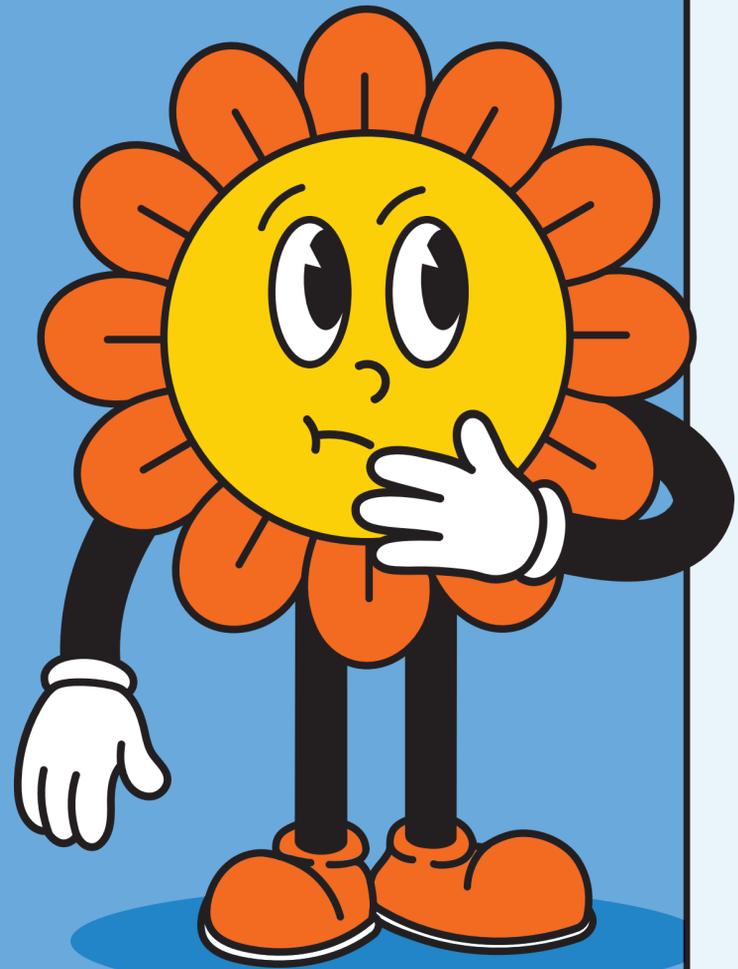


# Quiero hablarle. ¿Por dónde empiezo?



Saber que tu hijo está pensando en el suicidio puede ser algo aterrador para un padre o cuidador. Primero, mantén la calma. Y toma en serio sus sentimientos. Anima a tu hijo a hablar sobre por qué está pensando en suicidarse. **Escucha sin desestimar ni juzgar sus sentimientos.**

Pregunta sobre los comportamientos que observaste.

Asegúrate de que tus preguntas sean abiertas, en lugar de responderse con "sí" o "no".

Acepta con comodidad el silencio y dale tiempo para pensar.

No te preocupes por encontrar las palabras correctas.

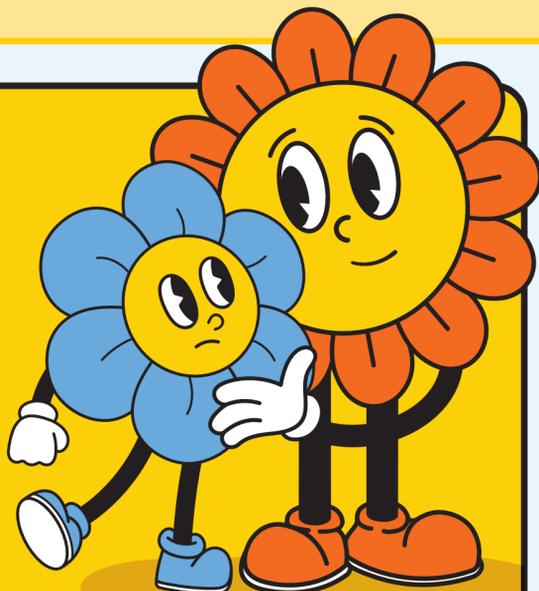
Valida sus sentimientos y dile que te enorgullece que los comparta contigo.

Asegúrate de que sepa que puede acudir a ti en cualquier momento, que **nunca es una molestia.**

**Lo más importante es que preguntes directamente.**

"¿Estás pensando en suicidarte?"

Hacer preguntas no le meterá la idea en la cabeza. Tu hijo puede sentirse aliviado de que hayas tocado el tema.



Conoce más conversaciones para romper el hielo y respuestas en **NeveraBother.org**



Llama a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 en cualquier momento (24/7) para obtener ayuda de inmediato.