

Resources

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llama o envía un mensaje de texto al 988 para hablar con un consejero capacitado, quien te escuchará sin juzgarte y te brindará apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para chatear, visita 988lifeline.org/chat/.

Línea para Adolescentes

Habla con un consejero de adolescentes capacitado que entiende lo que significa ser un adolescente.

Llama al 1-800-852-8336 (6 PM–10 PM, PT).

Envía un mensaje de texto con la palabra TEEN al 839863 (6 PM–9 PM, PT).

NeveraBother.org

Lanzado en 2024 por la Oficina de Prevención del Suicidio del Departamento de Salud Pública de California. El objetivo de Never a Bother es prevenir el suicidio entre los adolescentes y los jóvenes de California, al tiempo que anima a los amigos y los cuidadores a reconocer el poder que tienen para apoyar a alguien antes, durante o después de una crisis.

Instagram. @NeveraBother

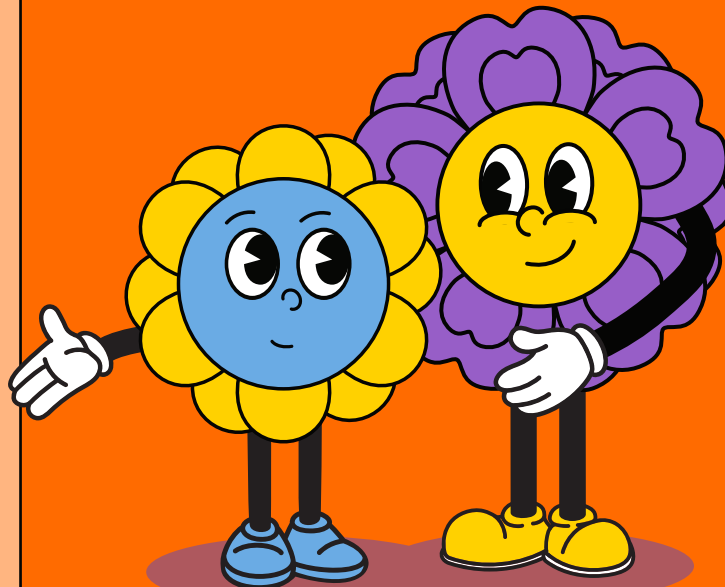
TikTok. @NeveraBother

Facebook. www.facebook.com/NeveraBotherCampaign



© 2024 California Department of Public Health.
Funded under contract # 22-10946

**Nunca una
Molestia**



Señales de advertencia del suicidio

(preocúpate especialmente si el comportamiento es nuevo, si aumentó o si parece relacionarse con un evento doloroso)

Hablar/enviar mensajes de texto sobre (o hacer planes de) suicidio

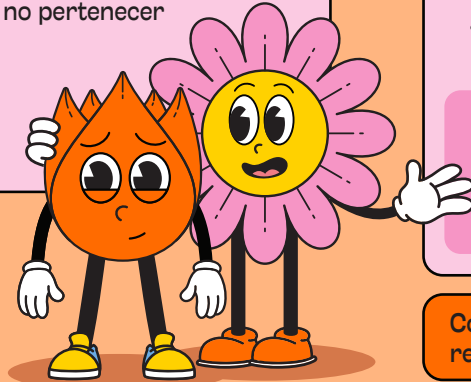
Expresar desesperación sobre el futuro

Mostrar dolor emocional o angustia graves

Regalar cosas que le resultan importantes (p. ej., joyería, ropa, tecnología)

Mostrar cambios de comportamiento preocupantes como:

- Aislamiento o cambios en las conexiones sociales
- Ira u hostilidad que parece no pertenecer a su carácter/al contexto
- Cambios en el sueño (aumento o disminución)
- Mayor irritabilidad



¿Cómo hablo con un joven a mi cargo sobre el suicidio?

- Encuentra un lugar y un momento para hablar.
- Escucha de forma activa: realmente escucha lo que está diciendo.
- Pregunta sobre los comportamientos que observaste.
- Asegúrate de que tus preguntas sean abiertas, en lugar de responderse con “sí” o “no”.
- Si el adolescente está callado, es posible que esté pensando en qué decir. Acepta con comodidad el silencio y dale tiempo para pensar.
- Mantén la calma.
- 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 preguntar directamente.

“¿Estás pensando en el suicidio?”

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