



Guárdela de forma segura: Prevención del suicidio

Guía de discusión familiar proporcionada por el
Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics

Hechos sobre el suicidio:



El acceso no supervisado de los jóvenes a las armas de fuego **triplica** el riesgo de muerte por suicidio



50% de los sobrevivientes

hicieron un intento dentro de los 20 minutos siguientes a su decisión de intentar suicidarse



82% de los jóvenes que se suicidaron, utilizaron un arma de fuego de su casa

Los desencadenantes emocionales no deberían ser mortales

¿Qué puede usted hacer para mantener seguros a sus jóvenes?

- TODOS los jóvenes están en riesgo
- El cerebro adolescente aún se está desarrollando, lo que puede llevar a situaciones emocionales que anulan su control de impulsos aún en desarrollo
- Conocer los riesgos de lesiones y usar una barrera puede ayudar a mantener seguros a los jóvenes
- Los jóvenes pueden adoptar conductas riesgosas y reaccionar ante factores estresantes aparentemente pequeños
- Incluso sin antecedentes de depresión, los jóvenes a veces toman decisiones impulsivas con resultados mortales. **La educación por sí sola no es suficiente.**

Las barreras son efectivas

Riesgos

Armas de fuego:

- 90% de los intentos de suicidio con arma de fuego son mortales
- El suicidio representa casi 2/3 de todas las muertes por armas de fuego en EE. UU.
- La tasa de suicidio entre adolescentes con armas de fuego ha aumentado 61% en los últimos 10 años
- Los jóvenes no deben saber la combinación o ubicación de las llaves de la caja fuerte para armas de fuego



Medicamentos:

- Los jóvenes suelen tomar medicamentos para intentar suicidarse
- Tanto los medicamentos recetados como los de venta libre pueden provocar muertes por sobredosis
- **Tylenol®**, cuando se toma por encima de la dosis sugerida, puede causar lesiones potencialmente mortales o la muerte, incluso si no presenta síntomas durante las primeras 24 horas



Alcohol/Drogas:

- El alcohol es la droga de uso y abuso más común entre los jóvenes de EE. UU. y es de fácil acceso en los hogares
- El alcohol causa más de 4,300 muertes anualmente entre los adolescentes estadounidenses



Una barrera como prevención

- Incluso si tienen experiencia con armas de fuego, los jóvenes solo deben tener acceso supervisado a ellas
- Mantenga bajo llave cualquier arma de fuego que no esté bajo su control directo
- Las municiones también deben guardarse bajo llave cuando no estén en uso
- Considere retirar temporalmente las armas de fuego de la casa si alguien es suicida
- Mantenga siempre bajo llave los medicamentos recetados y de venta libre y fuera del alcance de niños y jóvenes
- Tenga una conversación familiar sobre los peligros del mal uso de los medicamentos
- Nunca comparta medicamentos con miembros de la familia
- Deseche los medicamentos recetados después del período en que son prescritos
- Al igual que los medicamentos, el alcohol y las drogas deben guardarse bajo llave y no deben estar accesibles a los jóvenes
- Hable con sus jóvenes sobre los peligros potenciales del alcohol y las drogas. Mantenga abiertas las líneas de comunicación y hágalos saber a sus jóvenes que no tendrán problemas si acuden a usted con inquietudes



Guárdela de forma segura: Prevención del suicidio

Guía de discusión familiar proporcionada por el
Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics

Mi niño(a)...

- ...Es un estudiante del cuadro de honor
- ...Está en la banda de la escuela.
- ...No hace amigos fácilmente
- ...Es un atleta talentoso
- ...Está ocupado todo el tiempo
- ...Tiene muchos amigos
- ...Se relaciona con la gente popular
- ...Pasa mucho tiempo solo
- ...Tiene un grupo pequeño y cercano de amigos
- ...Es líder de un club escolar
- ...Tiene problemas con las calificaciones

¿Debería hablar con mi niño(a) sobre la salud mental y el suicidio?

¡SÍ!

Todos los padres deberían tener conversaciones honestas y abiertas con sus niños adolescentes sin importar las circunstancias. Las síntomas de la depresión y el suicidio pueden ser difíciles de reconocer, por lo que un diálogo abierto es clave.

Tenga conversaciones frecuentes con su niño(a) adolescente sobre este tema, incluso si él/ella parece desinteresado(a). Incorporar este tipo de conversaciones a su rutina normal, como durante las cenas familiares, es una manera fácil de hacerlo.

Usted puede hacer la diferencia.

Señales de advertencia de suicidio:

- Depresión y otras preocupaciones mentales, o un trastorno por uso de sustancias
- Expresar sentimientos de desesperanza o inutilidad
- Intentos de suicidio anteriores
- Retirarse o aislarse de amigos, compañeros y familiares
- Antecedentes familiares de suicidio, enfermedad mental o depresión
- Conocer a alguien con comportamiento suicida (por ejemplo, un familiar, un amigo o una celebridad)
- Estrés o ansiedad severos
- Cambios repentinos de la conducta, como hablar menos o desconectarse
- Acoso escolar



Independientemente de si su niño(a) tiene problemas de salud mental, los jóvenes no deben tener acceso sin supervisión a ningún medio mortal. Esto incluye armas de fuego, medicamentos (con o sin receta), drogas y alcohol. Mantenga estos artículos bajo llave y asegúrese de que los jóvenes NO conozcan la ubicación de las llaves.



Recursos:

La seguridad de sus jóvenes es importante para usted, su médico y los miembros de su comunidad. Usted merece tener toda la información posible para prevenir riesgos de lesiones.

- 1) Hable con sus jóvenes y su pediatra.
- 2) Si tiene más preguntas, consulte los siguientes recursos y continúe haciendo controles frecuentemente con sus jóvenes:
 - Línea de texto de crisis - Envíe el mensaje 4HOPE al 741741
 - Centro de recursos para la prevención del suicidio - <https://www.sprc.org/>
 - Línea de vida para la prevención del suicidio - <https://suicidepreventionlifeline.org/>
 - Línea de vida ante el suicidio y las crisis - Llame o envíe un mensaje de texto al 988
- 3) Si tiene inquietudes que ponen en peligro su vida, vaya directamente a su departamento de emergencias local.

¿Preguntas?

Los recursos de la AAP de Ohio se pueden encontrar en: <http://ohioaap.org/storeitsafe>