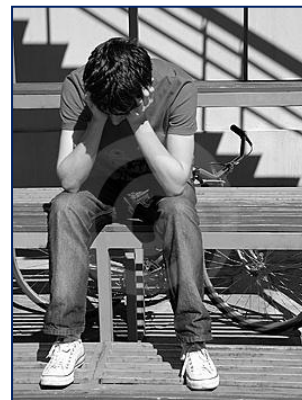


SIGNOS DE SUICIDIO EN ADOLESCENTES

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades, el suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años de edad. Los índices de suicidio para los muchachos y las muchachas son diferentes. Las chicas piensan en ello y lo intentan el doble de veces que los chicos. Generalmente intentan suicidarse con una sobredosis de drogas o cortándose. Sin embargo, los chicos mueren por suicidio cuatro veces más que las muchachas y tienden a utilizar métodos más letales. Esta información es alarmante, sin embargo, hay signos que pueden darle la oportunidad de intervenir.

Signos de alerta

- Retirarse de los amigos y/o la familia
- Cambios en los hábitos de comidas y sueño
- Hablar acerca de sentirse desesperanzado o sintiéndose culpable
- Hablar acerca de "irse"
- Comportamiento autodestructivo (beber alcohol, tomar drogas o manejar demasiado rápido)
- No tener el deseo de participar en actividades favoritas
- Dar sus posesiones favoritas
- Mostrarse muy contento y alegre después de haber pasado por una larga depresión (esto puede significar que han decidido intentar suicidarse y ahora se sienten aliviados de haber encontrado una solución)



Si observa alguno de los signos arriba o si ve signos de un adolescente actuando de forma diferente de lo normal, tómese lo con seriedad, hable con ellos, intente averiguar qué es lo que les está preocupando. Déjeles saber que las líneas de comunicación están abiertas con usted y ayúdeles a comprender que usted está deseoso de escucharlos. La mayoría de las veces, los adolescentes que están considerando el suicidio están dispuestos a hablar si alguien les pregunta con tacto y preocupación.

No tenga miedo de que al preguntarle a un adolescente si ha estado considerando suicidarse, esto plantará la idea en su cabeza. Esto es un mito. Sea el que inicia la conversación, esto le mostrará al adolescente que usted está realmente interesado en cómo se siente y que usted se preocupa por él/ella.

Abrir las líneas de comunicación con un adolescente hace tres cosas específicas por la situación:

- Le ayuda a obtener ayuda para la persona
- Hablar de ello puede ayudarle a sentirse menos solo, menos aislado y más comprendido y atendido. Pueden empezar a sentir muchos sentimientos que son opuestos a aquellos que les llevaron a los pensamientos de suicidio en primer lugar
- Le da al adolescente la oportunidad de considerar que puede haber otra solución.

Dese a sí mismo la oportunidad de escuchar qué es lo que su adolescente está diciendo y sintiendo, lo que le dejará saber que no está solo y que usted está allí para proporcionar apoyo y comprensión. Nunca puede decirles demasiado lo mucho que los quiere y lo que se preocupa por ellos. Abrirse a ellos y escuchar sus pensamientos puede ser el arma que necesita para salvar una vida.



An EAP counselor is available 24 hours a day, 7 days a week for emergency and urgent assistance. To schedule an appointment, receive a community referral or for inquiries our office is open 7:30 am to 6:30 pm PST.

