

## FOLLETO PARA LA FAMILIA

La salud y seguridad de su hijo son nuestra prioridad principal. Utilizamos una herramienta de examen creada por el Instituto Nacional de Salud Mental para los niños y jóvenes. Puede encontrar más información sobre este examen en [www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials](http://www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials).

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes. Tenga en cuenta que hacerles preguntas a los jóvenes sobre el suicidio es seguro y es muy importante para su prevención. Según las investigaciones, preguntarles a los jóvenes sobre pensamientos suicidas no es dañino y no hace que piensen o tengan esas ideas.

Si bien intentar suicidarse y llevarlo a cabo es más habitual en la juventud con depresión y otros trastornos bipolares, los intentos suicidas impulsivos pueden ocurrir en aquellas personas sin antecedentes de enfermedades mentales. Las familias pueden hacer que los hogares sean más seguros, lo que ayuda a proteger a los niños y adolescentes. Si bien es imposible hacer que una casa sea completamente segura, seguir estos consejos puede ayudar a reducir los riesgos y las posibilidades de un intento suicida.

Incluso si aseguró su hogar, si su hijo habla sobre planes o pensamientos suicidas, un proveedor calificado de salud mental debe evaluarlo de forma urgente.

### Fuentes de riesgo en el hogar

#### Armas

- Según las investigaciones, tener una pistola o un arma en el hogar aumenta el riesgo de morir de suicidio.
- Las armas se deben guardar descargadas en una caja fuerte. Las balas también deben estar aseguradas, pero en otro lugar.
- Solo los adultos del hogar deben conservar las llaves de la caja fuerte o la combinación de la cerradura.
- Considere la posibilidad de comprar trabas para gatillo para las armas.
- Cuando los niños y adolescentes vayan a la casa de amigos y familiares, pregunte si tienen pistolas y si están guardadas.
- Guarde bajo llave cuchillos, cuchillas de afeitar y otros elementos cortantes y manténgalos lejos del alcance de niños y adolescentes.

#### Medicamentos

- Mantenga todos los medicamentos recetados y sin receta (de venta libre) en una caja cerrada.
- Solo un adulto debe distribuir y controlar todos los medicamentos recetados y sin receta a los niños y adolescentes.
- Controle todas las botellas de medicamentos, así como el número de píldoras en cada contenedor, incluidos los medicamentos recetados, pero de venta libre (como pastillas para aliviar dolores, pastillas para alergias, vitaminas, suplementos, etc.) para las personas y los animales del hogar.
- Deseche todos los medicamentos vencidos y que ya no se utilicen llevándolos a la farmacia local o estación de bomberos.
- Pregúnteles a los padres de los amigos de su hijo cómo guardan los medicamentos en su hogar.

#### Otras sustancias

- Si las sustancias de las que se puede abusar se mantienen en el hogar, deben estar controladas y guardadas.
- Controle las botellas de alcohol y guárdelas bajo llave. No es suficiente con dejar estos elementos "fuera del alcance".
- Si hay marihuana en el hogar, guarde cualquier forma de ella en una caja cerrada de la que solo los adultos de la casa tengan la llave o la combinación.
- Hable con los padres de los amigos de su hijo para saber cómo guardan el alcohol o la marihuana en su hogar.

### Otros elementos que se pueden usar para autolesionarse y suicidarse

- Mantenga las llaves del auto con usted todo el tiempo o considere guardarlas en una caja cerrada.
- Guarde bajo llave todos los productos de limpieza tóxicos, los pesticidas y los químicos industriales.
- Considere limitar las cuerdas, los cables eléctricos y cables largos dentro de la casa o guárdelos bajo llave.
- Asegure y bloquee todas las ventanas del nivel superior y los accesos a las terrazas.

### Actividades en línea

- Los padres y los cuidadores deben controlar las actividades en línea de los niños, y buscar lo siguiente:
  - Investigación de métodos de suicidio.
  - Compras de materiales o elementos que se puedan usar para autolesionarse.
  - Pasar tiempo en salas de conversación o redes sociales dedicados a las autolesiones o el suicidio.
  - Recibir mensajes de texto o mensajes directos de compañeros sobre el suicidio, llamadas de ayuda o acoso por parte de sus compañeros.

El riesgo de morir por suicidio puede disminuir cuando las familias y los cuidadores reducen el acceso a las formas en que los niños pueden autolesionarse. Seguir estos pasos puede mejorar la seguridad de su hogar.

### Recursos adicionales:

- Fundación Americana para la Prevención del Suicidio, Sede de Virginia: [afsp.org/chapter/virginia](https://afsp.org/chapter/virginia)
- Línea nacional de prevención del suicidio: 1-800-273-8255 o **envíe la palabra TALK al 741-741**.
- Centro de recursos para la prevención del suicidio: 1-800-273-talk o [www.sprc.org/](https://www.sprc.org/)