

## PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD: FOLLETO PARA LAS FAMILIAS

La salud y la seguridad de su hijo es la principal prioridad. Utilizamos una herramienta de reconocimiento preventivo creada por el Instituto Nacional de Salud Mental específicamente para jóvenes y niños llamada *ASQ: Ask Suicide-Screening Questions* (Preguntas de reconocimiento preventivo del suicidio). Puede encontrar más información sobre esta herramienta en [nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials](http://nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials).

El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes. Tenga en cuenta que hacer preguntas a los jóvenes sobre el suicidio es seguro y muy importante para la prevención del suicidio. Las investigaciones han demostrado que preguntar a los jóvenes sobre pensamientos suicidas no es perjudicial y no les incita a tener pensamientos o ideas en la cabeza.

Aunque el intento y la consumación del suicidio son más frecuentes en jóvenes con depresión y otros trastornos del estado de ánimo, pueden producirse intentos impulsivos de suicidio en personas sin antecedentes conocidos de enfermedad mental. Las familias pueden hacer que los hogares sean más seguros y así ayudar a proteger a los niños y adolescentes. Aunque no es posible hacer que un hogar sea perfectamente seguro, seguir estas sugerencias puede ayudar a reducir los riesgos y la posibilidad de un intento de suicidio.

Aunque haya conseguido que su casa sea más segura, si su hijo habla de pensamientos o planes suicidas, debe ser evaluado urgentemente por un profesional de la salud mental cualificado.

### Fuentes de riesgo en el hogar

#### Armas

- Las investigaciones demuestran que tener una pistola o un arma en casa aumenta el riesgo de morir por suicidio.
- Las armas deben guardarse descargadas en una caja fuerte cerrada con llave. Las balas también deben guardarse bajo llave, pero en un lugar separado.
- Las llaves de la caja fuerte o la combinación de la cerradura solo deben estar en poder de los adultos de la casa.
- Considere la posibilidad de comprar seguros de gatillo para pistolas.
- Cuando los niños y adolescentes vayan a casas de amigos o familiares, pregunte sobre la tenencia y el lugar donde se guardan las armas.
- Guarde bajo llave los cuchillos, las cuchillas de afeitar y otros objetos afilados.

#### Medicamentos

- Guarde todos los medicamentos, tanto los recetados como los no recetados (de venta libre), en una caja cerrada con llave.
- Un adulto debe entregar y controlar todos los medicamentos recetados y sin receta a los niños y adolescentes.
- Lleve un registro de todos los frascos de medicamentos, así como del número de pastillas que contiene cada envase, incluidos los recetados como medicamentos de venta libre (como analgésicos, pastillas para la alergia, vitaminas y suplementos, etc.) para cada persona y cualquier animal doméstico de la casa.
- Lleve a la farmacia o a la estación de bomberos todos los medicamentos vencidos o que ya no utilice.
- Pregunte a los padres de los amigos de su hijo cómo guardan los medicamentos en casa.

#### Otras sustancias

- Si se guardan en casa sustancias de las que se puede abusar, deben estar vigiladas y bajo llave.
- Lleve un registro de las botellas de alcohol y guárdelas bajo llave. No es suficiente con poner objetos “fuera del alcance”.
- Si se guarda marihuana en casa, guárdela bajo llave en una caja de seguridad de la que solo los adultos de la casa tengan llave o la combinación.
- Hable con los padres de los amigos de su hijo sobre cómo guardan el alcohol o la marihuana en casa.

### Otros artículos pueden utilizarse para autolesionarse o suicidarse

- Lleve siempre consigo las llaves de su vehículo o considere la posibilidad de guardarlas en una caja fuerte.
- Guarde bajo llave todos los productos tóxicos de limpieza, pesticidas y productos químicos industriales.
- Limite el uso de cuerdas, cables eléctricos y cordones largos en casa o guárdelos bajo llave.
- Asegure y cierre las ventanas altas y el acceso a los techos.

### Actividades en línea

- Los padres y cuidadores deben vigilar las actividades en línea de sus hijos:
  - Investigar métodos de suicidio
  - La compra de materiales u objetos que puedan utilizarse para autolesionarse
  - Pasar tiempo en salas de chat o sitios de redes sociales dedicados a la autolesión o al suicidio
  - Recibir mensajes de texto o mensajes directos de compañeros sobre el suicidio, peticiones de ayuda o acoso entre compañeros

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

### Recursos adicionales:

- Línea de asistencia para la prevención del suicidio y ayuda a las personas en crisis: Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o converse por chat en [988lifeline.org/chat](http://988lifeline.org/chat)
- Crisis Text Line: Envíe un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741-741
- American Foundation for Suicide Prevention, Sede en Virginia [afsp.org/chapter/virginia](http://afsp.org/chapter/virginia)



**LÍNEA DE ASISTENCIA 988 PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y AYUDA A LAS PERSONAS EN CRISIS**

## Algunos motivos por los que

**LLAMAR, ENVIAR UN MENSAJE DE TEXTO Y HABLAR POR CHAT CON EL 988**

- Pensamientos suicidas
- Sentimientos de depresión o ansiedad
- Beber demasiado o consumir drogas
- Trauma



## PLAN DE SEGURIDAD INDIVIDUAL (para que lo completen los jóvenes)

<b>Hacer seguro el entorno: eliminar el acceso</b> Por ej.: Guardar bajo llave los medicamentos	1. _____ 2. _____ 3. _____
<b>Señales de alerta y vulnerabilidades</b> Por ej.: No hacer las tareas	1. _____ 2. _____ 3. _____
<b>Cosas que puedo hacer por mi cuenta para distraerme</b> Por ej.: Escuchar mi grupo de música favorito	1. _____ 2. _____ 3. _____
<b>Personas que pueden ayudar a distraerme</b> Por ej.: Mi hermano	1. _____ 2. _____ 3. _____
<b>Adultos a quienes puedo pedir ayuda</b> Por ej.: Mis padres, mis vecinos	1. _____ 2. _____ 3. _____
<b>Objetivos futuros y cosas que espero con interés</b>	1. _____ 2. _____ 3. _____

### Profesionales a los que puedo pedir ayuda:

Mi terapeuta: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Mi médico: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Mi psiquiatra: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Si mi proveedor de atención médica no está disponible y me encuentro preparándome para el suicidio, llamaré a \_\_\_\_\_ (persona/agencia) a \_\_\_\_\_ (número) para pedir ayuda de emergencia.

Si siento que no puedo controlar mi comportamiento suicida, iré al servicio de emergencias más cercano o llamaré al 911.

#### 24-horas: líneas directas de crisis

- Crisis Text Line
- Línea Nacional para la Prevención del Suicidio
- National Hopeline Network

**Envíe un mensaje de texto:** "HOME" al 741-741

**Teléfono o mensaje de texto:** 988

**Teléfono:** 1-800-SUICIDE (784-2433)

#### Sala de emergencias local o llame al 911

*Adaptado de: Centro de Servicios Psicológicos de GMU*

Este material fue revisado o actualizado por última vez el 12/15/2023. Su finalidad es meramente informativa y no reemplaza el consejo o asesoramiento de un médico o profesional de la salud. Este material puede reproducirse únicamente con fines educativos.