

# MIMIND TOOLS

## Consejos de prevención del suicidio para padres

Tengan en cuenta que los siguientes factores pueden ser una advertencia o riesgo de suicidio:

- Depresión y otros trastornos de salud mental
- Cambio notable en el comportamiento, alto nivel de ansiedad o agitación
- Hablar, escribir o comunicarse sobre el suicidio o la muerte
- No poder dormir
- Comprar un arma
- Intentos de suicidio o conductas suicidas anteriores
- Uso de sustancias (drogas y alcohol)
- Escuchar sobre el suicidio de otra persona

**Precauciones a tomar:**

- Retirar todas las armas, incluidas las de fuego, del hogar.
- Guardar bajo llave los medicamentos recetados y de venta libre.
- Vigilar más de cerca el comportamiento de su hijo adolescente.
- Preguntar a su adolescente diariamente sobre su estado de ánimo y la existencia de pensamientos suicidas.
- Investigar sobre contactos con compañeros u otras personas que sean problemáticas.

**Qué hacer si su adolescente tiene tendencias suicidas:**

- Trabaje con su adolescente en su plan de seguridad.
- Comuníquese con su terapeuta o psiquiatra.
- Llame a un número de crisis. Línea directa nacional de crisis: 1-800-273-8255 o 988.
- Vaya a una sala de emergencias local.
- Llame al 911