

El suicidio es el acto de quitarse la vida y sigue siendo un problema grave entre los jóvenes. Al crecer, algunos pueden experimentar fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas sobre sí mismos, presión para alcanzar el éxito, incertidumbre financiera y otros miedos. Esos sentimientos pueden ser muy perturbadores e intensificar las dudas sobre uno mismo. Para algunos, el suicidio puede parecer una solución a sus problemas y el estrés.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés), en 2017 el suicidio fue la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 14 años y la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años. La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP, en inglés) descubrió que el suicidio es la tercera causa principal de muerte entre las personas de 10 a 34 años en Maryland. En promedio, una persona se suicida cada 13 horas en el estado. Construir relaciones familiares sólidas, reconocer los riesgos y las señales de alarma del suicidio o de la depresión, y tener acceso a recursos de prevención e intervención, a menudo disminuye la probabilidad de suicidio entre los jóvenes.

## Cómo afecta a mi hijo

Algunas señales de alarma:

- Estado depresivo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) u otro problema de salud mental
- Pérdida o inestabilidad familiar, problemas importantes con el padre o la madre
- Expresiones de pensamientos suicidas o hablar de la muerte o del más allá durante momentos de tristeza o aburrimiento
- Alejamiento de los amigos y familiares
- Dificultades para lidiar con la orientación sexual
- Poca capacidad para manejar las propias emociones negativas
- Falta de interés y disfrute por actividades que alguna vez resultaron placenteras
- Comportamiento impulsivo y agresivo, expresiones frecuentes de rabia
- Abuso de alcohol o drogas
- Comportamientos de alto riesgo (p. ej., prender fuego, involucrarse en sectas o pandillas, crueldad hacia los animales)
- Aislamiento social y baja autoestima
- Presenciar o estar expuesto a violencia o abuso familiar
- Tener un familiar que se suicidó o intentó suicidarse
- Estar preocupado por temas y actos de violencia en programas de televisión, películas, música, revistas, cómics, videojuegos y sitios de Internet

- Regalar pertenencias significativas
- Episodios frecuentes de fuga o encarcelamiento

### IMPORTANTE

**Algunos niños pueden mostrar muchas señales de advertencia y, sin embargo, estar manejando bien la situación, mientras que otros pueden no mostrar ninguna señal y aun así tener pensamientos suicidas. La única forma de saberlo con certeza es preguntarle a su hijo y consultar a un profesional de la salud mental.**

### Si le preocupa que su hijo pueda estar pensando en suicidarse, pregúnteselo de forma directa.

Pregúntele si ha elaborado un plan específico y si ha hecho algo para llevarlo a cabo. Explique las razones de sus preocupaciones. Escúchelo abiertamente y dígame que le preocupa muchísimo, y que no importa cuán abrumadores parezcan sus problemas, siempre contará con ayuda. Muchos niños amenazan con suicidarse y deben ser tomados en serio.

### Busque ayuda profesional para su hijo de inmediato,

ya sea de un médico, centro de salud comunitario, consejero, psicólogo, trabajador social, trabajador juvenil o ministro. En Maryland, llame al 2-1-1 y presione 1. También puede llamar al 1-800-273-TALK o buscar líneas directas de prevención del suicidio y centros de crisis locales.

**Si su hijo está en peligro inminente, no lo deje solo y busque ayuda de inmediato.** Puede llamar al 911 o llevar a su hijo a la sala de emergencias. Si su hijo tiene un plan detallado o parece sumamente suicida y no habla, podría estar en peligro inminente y es importante buscar ayuda de inmediato. No lo deje solo y busque ayuda con urgencia.

**Conozca las señales de alarma,** los riesgos y otros factores relacionados con el suicidio, especialmente si ha intentado suicidarse en el pasado o ha amenazado con hacerlo.

**Ofrezca apoyo a su hijo.** Asegúrese de que su hijo sepa que cuenta con usted, anímelo a que le hable cuando lo necesite y, si usted no está cuando se sienta deprimido o suicida, tenga a disposición a otra persona de respaldo a quien pueda acudir en busca de ayuda.

**Ponga cualquier arma de fuego,** armas y medicamentos peligrosos en un lugar seguro lejos del niño y, de preferencia, fuera de la casa.

## Líneas directas y centros de crisis

### Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland

Marque 2-1-1, presione 1  
Envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211  
<https://211md.org/>

### Línea nacional para la prevención del suicidio

1-800-273-TALK  
1-800-273-8255  
<https://suicidepreventionlifeline.org>

## Enlaces a recursos

### Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda  
[www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org)

### American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.  
[www.aacap.org](http://www.aacap.org)  
*Suicidio en adolescentes*  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Teen-Suicide-010.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Teen-Suicide-010.aspx)

### Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

<http://www.afsp.org>

### Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP)

Prevención del suicidio en jóvenes: consejos para padres, madres y educadores  
<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/mental-health-resources/preventing-youth-suicide/preventing-youth-suicide-tips-for-parents-and-educators>

*Prevención del suicidio en adolescentes: breves datos y consejos*

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/mental-health-resources/preventing-youth-suicide>

### Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.  
<http://www.nimh.nih.gov>

### Suicide Awareness Voices of Education (SAVE)

<http://www.save.org/>

### Información de Yellow Ribbon sobre el suicidio para padres y madres

<https://yellowribbon.org/get-help/i-am-a-parent.html>



Coordinado  
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en [www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org).