

Padres y Madres Señales de que mi hijo tiene riesgo de suicidio

Si tu hijo o hija ha mostrado signos de riesgo suicida o si ha dicho frases como:

- “Me gustaría no haber nacido”
- “No quiero seguir”
- “Me gustaría dormir para siempre”
- **TÓMALOS EN SERIO.** Busca ayuda profesional y no dejes pasar tus sospechas de ideas suicidas en tu hijo o hija sin hacer nada. Los signos o señales de suicidio como padres y madres las debemos tomar en serio.
- **CONVERSA** con tu hijo o hija, habla del tema con naturalidad. Las personas creen que por hablar del tema, provocarán un suicidio. Al contrario, mientras más tranquilidad y naturalidad muestres al conversar el tema con tu hijo o hija, más aliviado y entendido se sentirá.
- **BUSCA AYUDA** profesional con alguien que te guíe o apoye a ti cómo actuar o directamente para darle apoyo a tu hijo.

Profesores

Señales de Alerta de Suicidio

Adaptación de: <http://www.thetrevorproject.org/>

- Alejamiento y/o aislamiento de la familia y amigos
- Aumento de consumo de alcohol y/o drogas
- Expresiones negativas de sí mismo
- Expresiones de desesperanza o falta de ayuda
- Algún cambio de conducta poco habitual
- Pérdida de interés por las actividades usuales
- Se comienza a deshacer de las cosas que valoraba
- Abandono de las actividades que antes disfrutaba
- Expresión de una falta de visión de futuro
- Expresión de sentimientos suicidas
- Cortes o golpes en el cuerpo
- Describe un plan de suicidio específico
- Historia de suicidio en la familia
- Historia personal de intentos de suicidio anteriores

Algunas personas que estuvieron muy deprimidas en el pasado **pueden aumentar su riesgo de suicidio cuando la depresión empieza a pasar**. De alguna manera ahora tienen la “energía psicológica” para realizar sus intenciones suicidas.

Busca ayuda de algún profesional o institución si observas estas señales en un niño, niña o adolescente.