



APRENDA A ACTUAR

CÓMO AYUDAR A SUS HIJOS A SALVAR UNA VIDA

Nuestra escuela utiliza SOS Signs of Suicide, un programa nacional de prevención que educa a los estudiantes sobre las señales de advertencia de suicidio y los alienta a ACTUAR (Reconocer, Cuidar y Hablar con un adulto de confianza) ya sea que tengan preocupaciones sobre ellos mismos o sobre un amigo. ¿Cómo respondería si su hijo le dijera que su amigo podría estar pensando en suicidarse? **Consulte con su hijo para:**

Reconozca cualquier preocupación que tengan sobre la forma en que un amigo está hablando o actuando.

Preocupacion: demuéstreles que se preocupa al escucharlos y tomar en serio sus inquietudes.

Diga: Comuníquese con los padres de sus amigos o comuníquese con la escuela para obtener apoyo. Nunca guarde un secreto cuando esté preocupado por la seguridad de un niño.

HABLE CON SUS HIJOS

Dedique el tiempo necesario para iniciar una conversación acerca de la salud mental. Esto puede ser difícil para las familias, ya que en nuestra sociedad de la salud mental no se habla tan frecuente y francamente como de la salud física. Sentimientos de depresión o ansiedad a menudo se ocultan porque los jóvenes están confundidos, desconcertados o avergonzados. Usted puede ayudar a proteger a sus hijos y amigos hablando con ellos.

- » **Haga preguntas francas.** Permita que sus hijos dirijan la conversación acerca de lo que quieren hablar.
- » **No se apresure a resolver los problemas.** En lugar, pregunte como creen que ellos podrían ayudar a una situación.
- » **Hagase disponible y asegúrese de que sus hijos lo saben.** "Estoy libre si quieren hablar más tarde" podría ayudar.
- » **Trate de hablar durante una caminata.** El ambiente relajado facilita la sinceridad en algunos niños.

¿PREOCUPADO POR SUS HIJOS?

Hagase un examen de salud mental >> <https://screening.mentalhealthscreening.org/sos>

RECURSOS NACIONALES

Suicide & Crisis Lifeline: Llame al 988

Crisis Text Line: Text 'ACT' to 741741 gratis, apoyo: 24 horas, 7 días a la semana.

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Service Administration) National Helpline: 1-800-662-HELP (4357)

Localizador de tratamiento SAMHSA: <http://findtreatment.samhsa.gov>