



NOVIEMBRE: EL SUICIDIO Y LASTIMARSE A SI MISMO

– Información para las familias –

¿Qué necesitan saber las familias?

Lastimarse incluye daños causados intencionalmente a uno, incluyendo cortes, quemaduras, golpes o arañones. Este comportamiento puede ser una señal de advertencia y un factor de riesgo de suicidio, o una señal de otros problemas de salud mental subyacentes. Es normal sentirse asustado y abrumado al hablar de estos temas con sus hijos. Continúe leyendo para comprender más y aprender cómo iniciar la conversación.

Conoce más sobre lastimarse a sí mismo

Lastimarse a sí mismo es más común entre adolescentes y adultos jóvenes. Durante estos años de la vida, los cambios emocionales ocurren rápidamente y la presión social aumenta, lo que puede generar altos niveles de estrés y emociones confusas. Lastimarse a sí mismo puede ser una forma dañina en la que los jóvenes intentan afrontar los sentimientos de tristeza y enojo, o aliviar el estrés. También puede ser un intento de pedir ayuda. Aunque es posible que alguien que se lastima a sí mismo no tenga la intención de lastimarse gravemente o suicidarse, corre el riesgo de hacerlo accidentalmente y necesitar apoyo. Si su hijo está luchando contra la autolesión o expresa sentimientos suicidas, hable con él al respecto y hagan un plan juntos para comunicarse con su pediatra o su equipo de bienestar escolar.

¿Cómo puedo empezar la conversación?

- **Manten la calma:** A veces la preocupación puede manifestarse en forma de ira. Llame a un amigo o familiar para procesar sus propios sentimientos luego, pero manténgase concentrado en los sentimientos de su hijo en el momento.
- **No tenga miedo de las preguntas difíciles:** es normal tener miedo de hacer preguntas directas sobre lastimarse a sí mismo y el suicidio. Respire profundamente y asegúrele a su hijo que lo ama y que desea comprender cómo se siente.
- **Busque ayuda cuando la necesite:** si esta conversación le resulta abrumadora, no está solo/a. Busque apoyo. Puede hablar con el pediatra de su hijo o con el equipo de bienestar escolar para obtener más información. Si necesita ayuda inmediata:

National Suicide Prevention Lifeline	1-800-273-TALK (8255)
Crisis Text Line	Text HOME to 741741
CHAMPS (mobile crisis support for DC youth)	(202) 481-1440
Maryland Statewide Crisis Hotline	1-800-422-0009
The Trevor Project (supporting LGBTQIA youth)	1-866-488-7386 Or text START to 678678