

# SU HIJO HA HABLADO DE ACABAR CON SU VIDA: ¿QUÉ SIGUE?

HABLAR CON SU HIJO SOBRE EL SUICIDIO PUEDE SER LA CONVERSACIÓN MÁS DURA E INCÓMODA QUE HAYA TENIDO, PERO TAMBIÉN PUEDE SER LA MÁS IMPORTANTE.



## ESTOS SON CUATRO CONSEJOS QUE PUEDE USAR CUANDO HABLE CON SU HIJO:

1. Hable sobre los cambios que ha observado y por qué está preocupado.
2. Pregúntele directamente: “¿Has pensado en quitarte la vida?”.
3. No trate de resolver los problemas de su hijo. En su lugar, demuestre cuidado, preocupación y apoyo.
4. Hágale saber que estará allí para él o ella. Dele a su hijo la oportunidad de acudir a usted cuando esté listo para hablar.

## COSAS QUE PUEDE HACER PARA AYUDAR

1. Busque un tratamiento que funcione para su hijo. Por ejemplo, un especialista en salud mental o un médico.
2. Guarde bajo llave los artículos peligrosos, como armas de fuego y medicamentos.
3. Fomente estrategias de afrontamiento saludables, como la actividad física y los hábitos de sueño positivos.
4. Hable con su hijo adolescente sobre los hábitos de afrontamiento poco saludables, como el consumo de sustancias o el uso indebido de las redes sociales, y sobre cómo cambiarlos. Eche un vistazo a [Social Media Side](#).

## ¿A QUÉ DEBO PRESTAR ATENCIÓN?

- Mayor consumo de alcohol o drogas
- Aislamiento de las actividades
- Búsqueda de un modo de quitarse la vida, como investigación en línea de materiales o modos de hacerlo
- Aislamiento de la familia o los amigos
- Dormir muy poco o demasiado
- Exhibición de uno o más de los siguientes estados de ánimo: depresión, ansiedad, pérdida de interés, irritabilidad, humillación, agitación, ira
- Felicidad tranquila repentina o inexplicable después de un largo período de depresión
- Despedidas o acción de atar cabos sueltos, como regalar pertenencias preciadas

## ¿A QUÉ DEBO PRESTAR ATENCIÓN AL ESCUCHAR A MI HIJO?

- Conversaciones sobre suicidio: “Solo quiero dormir y no volver a despertar”  
“Si sucede \_\_\_\_, me suicidaré”.
- Conversaciones sobre falta de esperanza: “¿Cuál es el punto? Nada va a mejorar”.
- Conversaciones en las que expresa que se siente como una carga para los demás:  
“Estarían mejor sin mí”.

## ¿A DÓNDE PUEDO ACUDIR EN BUSCA DE AYUDA?

Pediatra o médico de cabecera  
Terapeuta especializado en salud mental  
Consejero escolar  
Psicólogos  
Psiquiatras  
Recursos gratuitos las 24 horas del día,  
los 7 días de la semana, como la línea  
para casos de crisis (988) o la aplicación  
SafeUT

Tome un curso gratuito  
de prevención del  
suicidio en cualquier  
momento; para ello, siga  
a @LiveOnUtah en  
Instagram

*Live on.*



## ¿CÓMO PUEDO INICIAR LA CONVERSACIÓN?

**Estás distinto.** Hacerle saber a su ser querido que ha observado algo diferente en él demuestra que se preocupa por él o ella. Es importante hacerle saber que se preocupa por él o ella, pero que no siente enojo. **Siento haberme molestado antes. He tenido una semana difícil, pero quiero ser mejor. ¿Qué tal tu semana?** Asumir la responsabilidad y ser un poco vulnerable puede ayudar a resolver los problemas de comunicación del pasado y alentar a su hijo adolescente a abrirse. **¿Cómo van las cosas en la escuela, el trabajo o con tus amigos o pareja?** Hacer que la pregunta sea específica es una buena manera de iniciar la conversación. Recuerde que puede que no sea solo una cosa lo que le molesta a su hijo. Podría ser una combinación de cosas o tal vez nada en particular, solo un estado de ánimo general que ha estado teniendo.

**Su atención y apoyo pueden marcar la diferencia.**