



# Los jóvenes y la salud: Usted puede prevenir el suicidio

A veces una persona puede sentir que tiene demasiados problemas y presiones. Puede sentirse impotente o sin esperanza. Entonces esta persona puede comenzar a sentirse deprimida, e incluso pensar en el suicidio. **Conocer las primeras señales de la depresión y el suicidio puede ayudarle a usted o a algún ser querido.**

## ¿Qué hay que buscar? Señales de advertencia:

### Conductas:

Cualquier persona puede manifestar estos comportamientos por sí solos, o por poco tiempo. Sin embargo, si alguien experimenta varios de ellos a la vez y duran más de unas cuantas semanas, esto puede indicar que existe un problema serio. Las señales de advertencia pueden incluir:

- Problemas para dormir y comer.
- Alejarse de los amigos, la familia y las actividades.
- Consumo excesivo de alcohol o uso/abuso de otras sustancias.
- Cambio de apariencia muy notorio.
- Poca concentración.
- Cambios de humor, como por ejemplo llorar o mostrar una violencia impredecible.
- Conductas de alto riesgo.

### Señales de alarma de que alguien puede estar en crisis incluyen:

- Hacer comentarios, gestos o demostraciones suicidas.
- Pensar mucho en la muerte o en el suicidio.
- Regalar efectos personales.
- Decir que nadie se preocupa por ellos y que su vida no vale la pena.
- Alegría repentina después de un periodo de depresión.
- Tener un plan específico para suicidarse.

### Situaciones recientes de estrés:

Cuando alguien ha perdido algo o ha fracasado, él o ella puede sentirse inútil o desesperado(a), pensar que las cosas no van a mejorar, y que la vida no tiene ningún sentido. Algunas situaciones comunes de estrés incluyen:

- Divorcio de los padres.
- Pérdida de alguien cercano, ya sea porque murió o se mudó a otro lugar.
- Ruptura de la relación con el novio(a).
- Problemas en la escuela - notas bajas, o no llevarse bien ni con los maestros ni con los compañeros de clase.
- Problemas con la justicia.
- Mudarse de escuela o a una ciudad nueva.
- Pérdida de la autoestima.
- Cambio en la imagen personal - lesiones o enfermedades físicas.
- Abuso físico o sexual.
- Peleas más frecuentes con los padres o hermanos.
- Cambio en el estado financiero de los padres.

# Depresión y suicidio



# Depresión y Suicidio

## Cómo ayudar

### Qué se puede hacer por un miembro de la familia o un amigo:

- **Demuestre que a usted le importa** - dígame a la persona que ella es importante para usted.
- **Escuche** – déle tiempo de hablar sobre lo que le está molestando.
- **Respete sus sentimientos** – La situación puede que no sea delicada para usted, pero sí puede serlo para la persona, y eso es lo que importa.
- **Sea directo(a)** – Pregúntele a la persona si ha estado pensando en el suicidio. Preguntar sobre el suicidio no anima a las personas a cometer suicidio.
- **No prometa guardar secretos** – Estar de acuerdo en guardar en secreto los pensamientos suicidas de una persona puede poner en peligro su vida.
- **Considere seriamente las señales de advertencia y las amenazas de suicidio** – insista en obtener ayuda. Una persona con pensamientos suicidas necesita ayuda profesional. No trate de hacerlo usted solo(a). Si la persona no quiere hablar con un adulto que la pueda ayudar, entonces hágalo usted por ella.
- **Anime a la persona a hablar con un adulto al que le tenga confianza.** Ofrezca ir con él/ella donde esa persona.
- **No deje sola a una persona que tiene pensamientos suicidas** - si usted cree que el riesgo de suicidio es inmediato.
- **Asegúrese de que la persona está en un ambiente seguro** - elimine las cosas peligrosas, como por ejemplo pistolas o medicamentos.

**Sea cariñoso(a) y muestre su apoyo. Usted puede ayudar a obtener la ayuda que la persona necesita de un adulto al que le tenga confianza, o de personas con entrenamiento profesional. Sin embargo, usted no puede resolver los problemas por esa persona, y no es responsable por sus comportamientos.**

### Qué hacer por usted mismo(a):

- Está bien que usted pida ayuda cuando los problemas, presiones o el estrés parezcan ser más de lo que usted puede manejar. El pedir ayuda no es una señal de debilidad ni fracaso.
- Sus problemas y sentimientos son importantes para usted y eso es lo que importa. Trate de no pensar que sus problemas pueden parecer tonterías para otros y que por eso ellos no van a entender o escuchar.
- Si alguien no toma en serio su problema, no permita que eso le impida buscar ayuda.

**Recuerde: ¡Usted es importante!**

**Para más información (en inglés) o ayuda, llame a:**

Community Information and Referral:(602) 263-8856 Or 1-800-352-3792

EMPACT Crisis Line: 480-784-1500

Help on Call: 520-881-1794

Terros Teen Lifeline: 248-TEEN (8336)

Teens Talking to Teens : 480 - 461-8888