

# Prevención Del Suicidio

El suicidio es uno de los temas más difíciles de entender. La prevención del suicidio es visto en muchos niveles y a través de diferentes ambientes. Crear hábitos saludables, desarrollar habilidades de resistencia y participar en conversaciones abiertas apropiadas para la edad son algunas formas de desarrollar la resiliencia y distinguir algunas de las preocupaciones relacionadas con las señales de advertencia del suicidio. La incorporación de estos factores en la vida hogareña es un aspecto clave para reforzar el bienestar mental de su familia y puede ayudar a detectar signos de problemas de salud mental e ideas suicidas temprano.

## Hábitos Saludables

Crear hábitos saludables en su hogar es una parte importante del bienestar mental. Lo mejor que puede hacer cuando se trata de la prevención del suicidio es ser proactivo. Algunos hábitos saludables fundamentales incluyen:

- Alimentación sana y balanceadas
- Horarios de sueño constantes
- Expectativas regulares con el tiempo frente a la pantalla y las rutinas de tareas y quehaceres domésticos
- Visitas regulares al médico y al dentista

Estos hábitos saludables son una manera excelente de establecer normas positivas en su hogar y ayudan con el bienestar general. Además, esto lo ayudará a comprender cómo operan sus hijos y, a su vez, lo ayudará a ver la diferencia entre el desarrollo de su hijo y un problema de salud mental, que puede ser difícil de determinar.

## Construyendo Resiliencia

Además de crear hábitos saludables, puede desarrollar la resiliencia practicando actividades que crean la salud mental, y la resolución de problemas. Cada uno de estos preparará a su hijo para que pueda responder a la adversidad y afrontar situaciones difíciles con mayor facilidad. La incorporación de estos en el día a día en su hogar no tiene por qué llevar mucho tiempo y se ha demostrado que mejora el bienestar mental. Algunas habilidades que puede probar con sus hijos son:

- Identificar los aspectos positivos cada día
- Ejercicios de respiración
- Escuchar música relajante

La incorporación de diversas habilidades como estas ayuda con la comunicación regular en su hogar, tiempo de calidad con la familia y oportunidades para enseñar a sus hijos sobre cómo resolver las cosas que probablemente puedan ocurrir.

# Apoyos Sociales

Otra consideración importante para desarrollar la resiliencia y fomentar un buen bienestar mental es encontrar, alentar y desarrollar apoyos sociales para su hijo. La familia, los amigos, los clubes, los equipos deportivos y el personal de la escuela pueden ser apoyos sociales clave y brindarle a su hijo salidas positivas cuando sea necesario. Dado que cada uno de estos apoyos puede tener un impacto significativo en su hijo, establecer relaciones con estos apoyos puede ayudarle a mantenerse informado sobre cómo le está yendo a su hijo. Los apoyos en la escuela de su hijo son especialmente importantes considerando la cantidad de tiempo que su hijo pasa allí. Puede ser útil recordarle a su hijo que puede hablar con un consejero escolar u otro personal de la escuela si lo necesita. También es importante comunicarse con los maestros de su hijo para asegurarse de que su hijo reciba el apoyo que necesita y también para estar al tanto de las preocupaciones presentes o del progreso realizado en la escuela. Es posible que los niños mayores busquen estos medios por sí mismos y deseen más independencia, así que establezca expectativas sobre su tiempo con amigos para mantener las cosas positivas.

## Suicide Prevention Resources

Incluso con hábitos saludables, habilidades de resiliencia y apoyo social, su hijo puede experimentar un problema de salud mental o mostrar señales de advertencia de suicidio. Es importante conocer varios recursos que puede utilizar si surge algo. Los siguientes recursos brindan información que puede ayudar a comprender mejor el suicidio y qué hay disponible para ayudar:

<http://www.suicide.org/hotlines/arizona-suicide-hotlines.html>

<http://teenlifeline.org/>

<http://www.azspc.org/resources.html>

<https://suicidepreventionlifeline.org/>

<https://www.azahcccs.gov/BehavioralHealth/crisis.html>

<https://mhcd.org/language-matters-when-talking-about-suicide/>

<https://www.helpguide.org/articles/suicide-prevention/suicide-prevention.htm>

<https://www.sprc.org/populations/adolescents>

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide-factsheet.pdf>

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention>

También hay varias líneas directas que pueden ser utilizadas por cualquier persona que tenga dificultades. Estos se pueden compartir con su hijo y puede tenerlos a mano en caso de que ocurra una situación de crisis:

National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)

Teen Lifeline phone or text: 602-248-TEEN (8336)

Maricopa County Crisis Line: 1-800-631-1314 or 602-222-9444

El programa School Based Services de Touchstone brinda servicios de salud mental y conductual en asociación con más de 90 escuelas en el valle. Si está interesado en obtener más información, visite <https://touchstonehs.org/school-based-services/> o llame a servicios para miembros al 602.618.9815. Si hay un problema de seguridad inmediato, llame al 911 o una línea de crisis de inmediato.

touchstone



school  
based  
services

