



Guía de referencia rápida para la prevención del suicidio

Sepa a qué prestarle atención

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los adolescentes y los adultos jóvenes. Una parte clave en su prevención es que los adultos estén atentos y sepan identificar las señales.

- Distanciamiento de la familia y de los amigos
- Desesperanza en el futuro
- Hablar o escribir sobre el suicidio o el deseo de morir
- Expresar que se sienten abrumados, impotentes, o fuera de control
- Acciones de despedida, como regalar pertenencias importantes
- Cambios en el comportamiento (disminución del rendimiento en la escuela, mal comportamiento, tomar riesgos, etc.)
- Uso indebido de sustancias
- Falta de higiene
- Mal humor o señales de depresión (tristeza, irritabilidad, menos disfrute de las actividades que antes se disfrutaban, dificultades para dormir o comer)

Sepa qué decir

Plantear el tema del suicidio con su hijo(a) hará que sea más fácil para él/ella confiar en usted si están teniendo problemas con este asunto. A continuación, se mencionan algunas maneras de abordar esta difícil conversación:

- **Empiece la conversación:** Empiece despacio, preguntando a su niño(a) o adolescente cómo se siente. Puede empezar con algunas observaciones y preguntas generales, como “me he dado cuenta de que estás pasando mucho tiempo en tu cuarto y te ves triste. ¿Estás bien?”
- **Escuche:** Es importante dar a su niño(a) o adolescente la oportunidad de responder a su primera pregunta. Usted puede decir, “dime más sobre eso. Suena importante. Estoy empezando a entender mejor.”
- **Pregunte:** Pregunte directamente sobre el suicidio. Si su hijo(a) responde que “no,” confíe en sus instintos y haga seguimiento si es necesario.
- **Responda:** Si su hijo dice que “sí,” mantenga la calma y asegúrele que le ayudará a pasar por esto.

Sepa qué hacer si está preocupado

- Aprenda sobre los servicios locales que pueden ayudar: [ConnexOntario](#) 1-866-531-2600 [Children's Mental Health Ontario](#) (*Salud mental para niños de Ontario*) Haga clic en el link para encontrar un centro en su área.
- Consulte con su médico de familia o su líder religioso/cultural para recibir apoyo adicional
- Trabaje con la escuela de su hijo(a) para crear apoyo diario. Hay profesionales atentos que están allí para ayudar.
- Priorice su propio bienestar para que pueda estar para su niño(a) o adolescente. Visite [Wellness Together Canada](#) (*Bienestar Juntos Canadá*) para ideas y apoyo.
- Trate de sacar tiempo todos los días para conectarse y hacer actividades sin estrés con su niño(a) o adolescente
- Recuerde, los pensamientos suicidas pueden pasarle a cualquiera, y cuando usted provee apoyo directo y afectuoso, puede realmente ayudar a su niño(a) o adolescente.

Sepa qué hacer en una crisis

Si su niño(a) o adolescente tiene un plan de suicidio realista y tiene la intención de llevarlo a cabo inmediatamente, o si ya ha hecho un intento, ésta es una emergencia de salud mental. No deje a su niño(a) o adolescente solo(a). Póngase en contacto inmediatamente con Crisis Services Canada (*Servicios de crisis de Canadá*) 1.833.456.4566, vayan a la sala de emergencias de su hospital local, o llame una ambulancia.

Hay ayuda disponible para las crisis de suicidio y su prevención:

Black Youth Helpline (*Teléfono de asistencia para los jóvenes negros*)
1-833-294-8650 (9am-10pm)

[Crisis Services Canada](#) (*Servicios de crisis de Canadá*)
1-833-456-4566 (24/7) or text 45645 (4pm-12am)

[Kids Help Phone](#) (*Teléfono de asistencia para niños*)
1-800-668-6868 or text CONNECT to 686868

[First Nations Hope for Wellness Help Line](#)
(*Teléfono de asistencia Esperanza para el bienestar para las Primeras Naciones*)

1-855-242-3310 o haga clic en el link para chatear.

Naseeha ([naseeha.org](#)) 1-866-627-3342
Trans Lifeline (*Línea de vida trans*) 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](#)
Haga clic en el link para chatear.

O póngase en contacto con un teléfono de emergencia en su área

Padres, las familias necesitan aprender más sobre su rol importante en la prevención del suicidio. Vea el documento completo:

[Prepare; Prevenga; Responda: Una guía de prevención del suicidio para los padres y las familias durante el COVID-19 y el regreso a la escuela](#)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca