



Proteger a nuestros jóvenes: Un enfoque comunitario para la prevención del suicidio

El suicidio sigue siendo una preocupación crítica para nuestros jóvenes, y Connecticut ha visto varias muertes prematuras entre nuestros jóvenes este verano. **En 2022, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informaron que el suicidio era la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes.** La Encuesta de Salud Escolar de Connecticut de 2023 (grados 9 a 12) indica que el suicidio es una preocupación entre los estudiantes de Connecticut y que el 16% de los jóvenes informó haber considerado seriamente el suicidio, y el 8% informó haber intentado suicidarse durante el último año.

Los datos de esta encuesta también indican que:

- El **51%** de los estudiantes de secundaria sentían que no tenían un adulto de confianza con quien hablar.
- El **28%** de los estudiantes de secundaria informaron haber tenido mala salud mental en los últimos 30 días.
- El **35%** de los estudiantes de secundaria se sintieron tristes o desesperanzados en las últimas dos semanas.

Hay muchos factores que conducen al suicidio, sin embargo, las cosas a considerar incluyen:

- Las experiencias de dolor/angustia más sentimientos de desesperanza pueden conducir al riesgo de ideación suicida.
- La falta de conexión junto con el acceso a los medios para autolesionarse puede conducir al riesgo de un intento de suicidio.

Abordar este problema requiere un esfuerzo unido e informado de todos los miembros de la comunidad y compartimos esta alerta para que todos puedan reconocer y comprender los factores de riesgo que pueden ayudarnos a intervenir temprano y brindar el apoyo necesario a nuestros jóvenes y sus seres queridos.

Si está preocupado por su hijo o nota cambios en sus sentimientos, pensamientos o comportamientos, esto es lo que necesita saber para ayudarlo de manera efectiva:

1. Fomente la comunicación abierta:

- Anime a los jóvenes a expresar sus sentimientos y escuchar sin juzgar.
- Cree un entorno de apoyo en el hogar, en la escuela y en la comunidad.

2. Brinde apoyo y recursos:

- Ofrezca acceso a profesionales de salud mental y servicios de asesoramiento.
- Eduque y modele estrategias de afrontamiento y la importancia de buscar ayuda.
- Obtenga capacitación como ayudante/guardián de la comunidad para aprender a identificar a las personas que muestran señales de advertencia y ayudarlas a obtener los servicios que necesitan.

3. Responda:

- Si un joven está en peligro inmediato, llame a los servicios de emergencia o llévelo a la sala de emergencias más cercana.
- Aliente al joven a comunicarse con las líneas de apoyo en caso de crisis, llamando o enviando un mensaje de texto al 988 Suicide and Crisis Lifeline, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Puede comunicarse con los servicios de crisis móviles a través del 988/211 y le pueden responder en persona donde sea que esté las 24 horas, los 7 días de la semana.
- También puede visitar un Centro de Crisis Urgente con el joven, disponible en todo Connecticut.

4. Garantice un entorno seguro:

- Guarde bajo llave todos los medicamentos recetados y sin receta; mantenga solo pequeñas cantidades accesibles según sea necesario.
- Guarde bajo llave las armas de fuego y guarde las municiones por separado. Asegúrese de que las llaves y los códigos de acceso también estén protegidos.
- Fomente la conducción segura. Limite y controle el uso del vehículo durante momentos de angustia emocional.

Juntos, podemos tener un impacto significativo en la prevención del suicidio juvenil. Si usted o alguien que conoce está pasando por un momento difícil, recuerde que siempre hay ayuda disponible. Construyamos una comunidad más fuerte y solidaria para nuestros jóvenes.

Para obtener más información y recursos, visite www.PreventSuicideCT.org o comuníquese con la línea directa nacional de prevención y crisis del suicidio 988 llamando, chateando o enviando un mensaje de texto.

Manténgase informado. Manténgase solidario. Manténgase conectado.

Consejos para que los jóvenes Conversen sobre la salud mental:

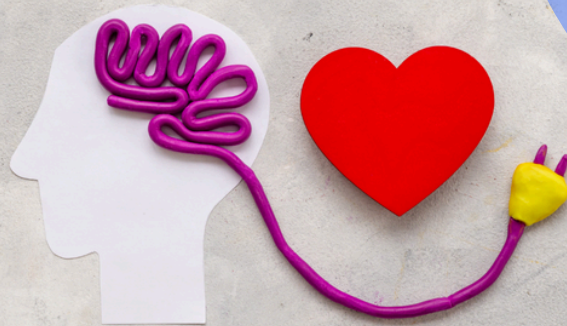


- **Elija el momento adecuado:** busque un momento tranquilo y privado para hablar cuando ni usted ni su hijo estén apurados o en un estado de emoción exaltado. Esto puede hacer que la conversación sea más relajada y abierta.
- **Use un lenguaje apropiado para la edad:** para los niños más pequeños, los términos simples y concretos son mejores, mientras que los jóvenes mayores pueden ser capaces de manejar conversaciones más matizadas.
- **Sea un buen oyente:** anime a los jóvenes a compartir sus sentimientos y experiencias sin interrumpir. Demuestre que está escuchando reflejando lo que dicen.
- **Haga preguntas abiertas:** utilice preguntas que requieran más que una respuesta de sí o no. Por ejemplo, "¿Puedes contarme más sobre eso?".
- **Normalice las emociones:** hágale saber a su hijo que es normal tener una amplia gama de sentimientos. Refuerce que está bien hablar sobre estos sentimientos.
- **Valide sus sentimientos:** reconozca y valide sus emociones. Declaraciones como "parece que te sientes muy frustrado" pueden ayudarlo a sentirse comprendido y apoyado.
- **Sea paciente y constante:** las conversaciones sobre salud mental pueden tener que darse con el tiempo. Sea paciente y mantenga abiertas las líneas de comunicación, demostrando que siempre está disponible para hablar.

Cosas para recordar sobre los jóvenes

- Es posible que no siempre puedan expresar lo que sienten o por qué se sienten de cierta manera.
- Aunque pueden estar en tratamiento, es posible que no lo perciban como el tipo de ayuda que necesitan.
- El cerebro de un joven todavía se está desarrollando durante sus veinte años. Por lo tanto, sus habilidades de afrontamiento y su impulsividad a menudo se ven desafiadas y limitadas.
- El duelo puede manifestarse de manera diferente en los jóvenes que en los adultos (Pearlman et. al, 2014). No es raro que algunos jóvenes expresen el duelo como ansiedad, ira, frustración o incapacidad para concentrarse.

La Importancia del Autocuidado



El estrés puede afectarnos a todos, lo cual puede afectar nuestra capacidad de conectar e identificar los riesgos y las señales de advertencia en los demás. Es importante practicar el autocuidado y buscar ayuda para poder perseverar, ser un modelo adulto de confianza y apoyar a los jóvenes en su vida. Desarrolle un plan de autocuidado que aborde su salud mental y física y, si siente que necesita ayuda profesional, es importante que la solicite sin dudar. El autocuidado no es egoísta, es esencial.

Si usted o alguien que conoce es un sobreviviente de una pérdida por suicidio, puede visitar:

www.preventsuicidect.org/resources-for/survivors-of-suicide-loss

Para obtener más información y recursos, visite:

[Prevencción del suicidio en Connecticut \(www.preventsuicidect.org\)](http://www.preventsuicidect.org)

[988 Crisis and Lifeline -sitio web de CT \(www.preventsuicidect.org/get-help/ct-988/\)](http://www.preventsuicidect.org/get-help/ct-988/)

[Connecting to Care CT - apoyo y servicios para jóvenes de CT \(www.connectingtocarect.org/supports-services/\)](http://www.connectingtocarect.org/supports-services/)

[La increíble guía de salud mental de Gizmo \(www.gizmo4mentalhealth.org/\)](http://www.gizmo4mentalhealth.org/)

[Capítulo de Connecticut de la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio \(https://afsp.org/chapter/connecticut\)](https://afsp.org/chapter/connecticut)

