



**Los padres y las madres marcan una diferencia en la prevención del suicidio de los estudiantes atletas**

Como padre o madre, eres un apoyo esencial para la salud mental de tu hijo o hija y, a veces, también para sus compañeros. Hablar de salud mental y emocional no siempre es fácil. Los estudiantes atletas se esfuerzan por tener éxito y es posible que no se acerquen cuando necesitan ayuda para sí mismos o para un compañero de equipo. Varias muertes recientes de estudiantes atletas por suicidio han llamado la atención local y nacional.

Al reconocer las señales de alerta, saber cómo iniciar una conversación sobre la salud mental y a dónde acudir en busca de ayuda, los padres, madres y estudiantes tienen el poder de ayudar a alguien a encontrar sus razones para vivir.



# TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL

CÓMO ESTAMOS

APRENDA MÁS

CONSIGUE AYUDA

Toma acción en  
[TakeAction4MH.com/es](https://TakeAction4MH.com/es)

Conéctate en las redes sociales  
[@TakeAction4MH](https://www.instagram.com/TakeAction4MH)

**CalMHSA**  
California Mental Health Services Authority



Financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental aprobada por los votantes (Prop. 63).

# Cómo tomar acción para prevenir el suicidio



## Cómo tomar acción para prevenir el suicidio

Los pensamientos o acciones suicidas son una señal de angustia extrema y nunca deben ignorarse.

Si sabes que tu hijo, hija, o uno de sus compañeros, está experimentando o hablando de:

- Querer dejar de vivir
- No encontrar razones para vivir
- Sentimientos de culpa, vergüenza o de ser una carga para los demás
- Tener una sensación de vacío, desesperanza o de estar atrapado
- Períodos de tristeza extrema, ansiedad, inquietud o rabia
- Dolor emocional o físico insoportable

**Llama o envía un mensaje de texto al 988, o chatea en [988LifeLine.org/help-yourself/en-espanol](https://www.988lifeline.org/help-yourself/en-espanol) para conectarte y recibir ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

**Otras señales de alarma pueden ser:**

- Tener un plan para hacerse daño
- Regalar posesiones importantes
- Alejarse de amigos y familiares
- Cambios repentinos y extremos de humor
- Aumento en la cantidad de riesgos que toma, incluido el abuso de alcohol u otras drogas

# Cómo iniciar una conversación sobre el suicidio que podría salvarle la vida a alguien

Si tu hijo, hija o su compañero de equipo o amigo, muestra señales de angustia emocional o pensamientos de muerte por suicidio, acércate y pregunta cómo estamos.

## Estas son algunas formas de iniciar la conversación ►

**Prepárate:** ten a mano una lista de recursos en caso de crisis. Practica lo que vas a decir. Y asegúrate de tener suficiente tiempo y un espacio seguro para hablar.

**Sé directo:** puedes hacerles preguntas como:

- “Siento que últimamente andas raro(a)”
- “¿Quieres hablar de algo?”
- “¿Ha estado difícil últimamente?”
- “¿Estás pensando en lastimarte?”
- “Estoy contigo para lo que necesites. No estás solo(a)”
- “¿Puedes decirme cómo puedo ayudarte?”

**Escucha:** puede darte sus propias razones por las que está pensando tanto en vivir como en morir. Di que sabes que está considerando las dos opciones y subraya que vivir sí es una opción que tiene.

**Plan de seguridad:** pregunta a tu hijo o hija si tiene acceso a algún medio letal (armas, medicamentos, etc.) y encuentra ayuda para quitarlos de su alcance de manera segura. Pregunta si tiene un plan específico para terminar con su vida, y si siente que podría llevarlo a cabo. Si la respuesta a ambos es “sí”, busca ayuda inmediata. Quédate y no lo dejes solo.

**Consigue ayuda:** cuando se trata de ayudar a alguien en crisis, no estás solo. Existen muchos recursos disponibles para evaluar, tratar e intervenir. Llama al 988 para acceder a consejeros de crisis y conexiones con programas de intervención y más apoyo disponible para ti y para la persona que experimenta la crisis emocional. El sitio web *Know The Signs* ([ElSuicidioEsPrevenible.org](https://www.ElSuicidioEsPrevenible.org)) disponible en español como Reconozca las señales, es un excelente lugar para comenzar.



También puedes visitar [TakeAction4MH.com/es](https://www.TakeAction4MH.com/es) para saber preguntar cómo estamos, aprender más y conseguir ayuda para la salud mental de tus hijos y la salud mental de sus amistades y compañeros de equipo. ¡Todos estamos en el equipo #TakeAction4MH!