

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Aumentar la comprensión del suicidio

Mayo es el Mes Nacional de la Salud Mental, diseñado para aumentar la concienciación sobre las enfermedades mentales. Desafortunadamente, continúa habiendo un estigma social alrededor de las enfermedades mentales, lo que previene que muchas personas (incluyendo adolescentes) busquen la ayuda que necesitan.

¿Lo SABÍA!? Las tasas de suicidio están en su nivel más alto por tres años, un aumento del 24% desde 1994 (según el Centro Nacional de Estadísticas de Salud). Hubo un aumento en casi cada grupo de edad, incluyendo un aumento del 200% entre niñas de 10 a 14 años. El suicidio es ahora la segunda causa líder de muerte entre adolescentes. Y hay más de 5,400 intentos de suicidios adicionales realizados por estudiantes de séptimo a duodécimo grado cada día en EE.UU.

Mientras que el suicidio se ha hecho demasiado común, permanece sin comprenderse. Lo siguiente son mitos vs hechos de suicidio:

MITO: Personas que cometen suicidio son egoístas.

HECHO: Mientras que el acto del suicidio pareciera ser egoísta, la persona detrás del acto no lo es. Él/ella probablemente esté sufriendo, potencialmente con depresión, lo cual puede causar pensamientos y sentimientos distorsionados. La persona es más propensa a buscar alivio y podría creer que no existe otra opción para terminar su dolor.

MITO: Personas que cometen suicidio son débiles.

HECHO: La mayoría de las personas que cometen suicidio tiene un cierto tipo de enfermedad mental, como la depresión. De la misma manera que un diagnóstico de cáncer, el diagnóstico de una enfermedad mental no tiene nada que ver con la fortaleza de carácter de la persona.

MITO: Las personas que hablan de suicidio solo buscan llamar la atención.

HECHO: Es una noción peligrosa y potencialmente mortal asumir que porque una persona menciona el suicidio, no está tomando la idea seriamente. Existen muchas señales de advertencia que podrían ocurrir antes que una persona cometa suicidio, y esta es una de ellas. Podría ser una manera en que la persona trata de buscar ayuda. Si alguien habla de terminar su vida, tómelo en serio, y busque ayuda.

MITO: Discutir el suicidio con alguien que está deprimido podría darle la idea de suicidarse.

HECHO: Ciertamente no toda persona con depresión es suicida, pero las posibilidades son que una persona con depresión grave por lo menos haya pensado sobre terminar su vida. Los pensamientos de suicidio son más destructivos cuando son suprimidos. Hablar sobre el tema con una persona en esta situación podría realmente brindar un poco de alivio al abrir la puerta a un tema difícil.



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

MITO: Si alguien toma la decisión de cometer suicidio, es imposible detenerlos.

HECHO: ¡No es verdad! La depresión es altamente tratable y el suicidio es prevenible. Gracias a la familia, amigos, maestros y otros, muchos suicidios fueron detenidos. Gracias a expertos en salud mental, las líneas directas de ayuda para suicidios y una fuente de otros recursos, muchas personas recibieron la ayuda que necesitaban.

Expertos dicen que las personas que cometen suicidio no necesariamente desean morir; solo desean dejar de sufrir. En el próximo consejo, Know! compartirá las advertencias comunes del suicidio y cómo buscar ayuda para uno mismo o para alguien por el cual se preocupa, para terminar el dolor de una manera segura y saludable.

Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio:
(800) 273-TALK (8255).

Fuentes: [Jenev Caddell, PsyD. Verywell.com: 5 MITOs About Suicide Debunked. Aug. 13, 2014.](#) [CDC: National Center for Health Statistics – Increase in Suicide in the United States 1999 – 2014.](#) [CDC: National Center for Health Statistics – Adolescent Health.](#) [The Parent Resource Program – The Jason Foundation: Youth Suicide Statistics.](#)