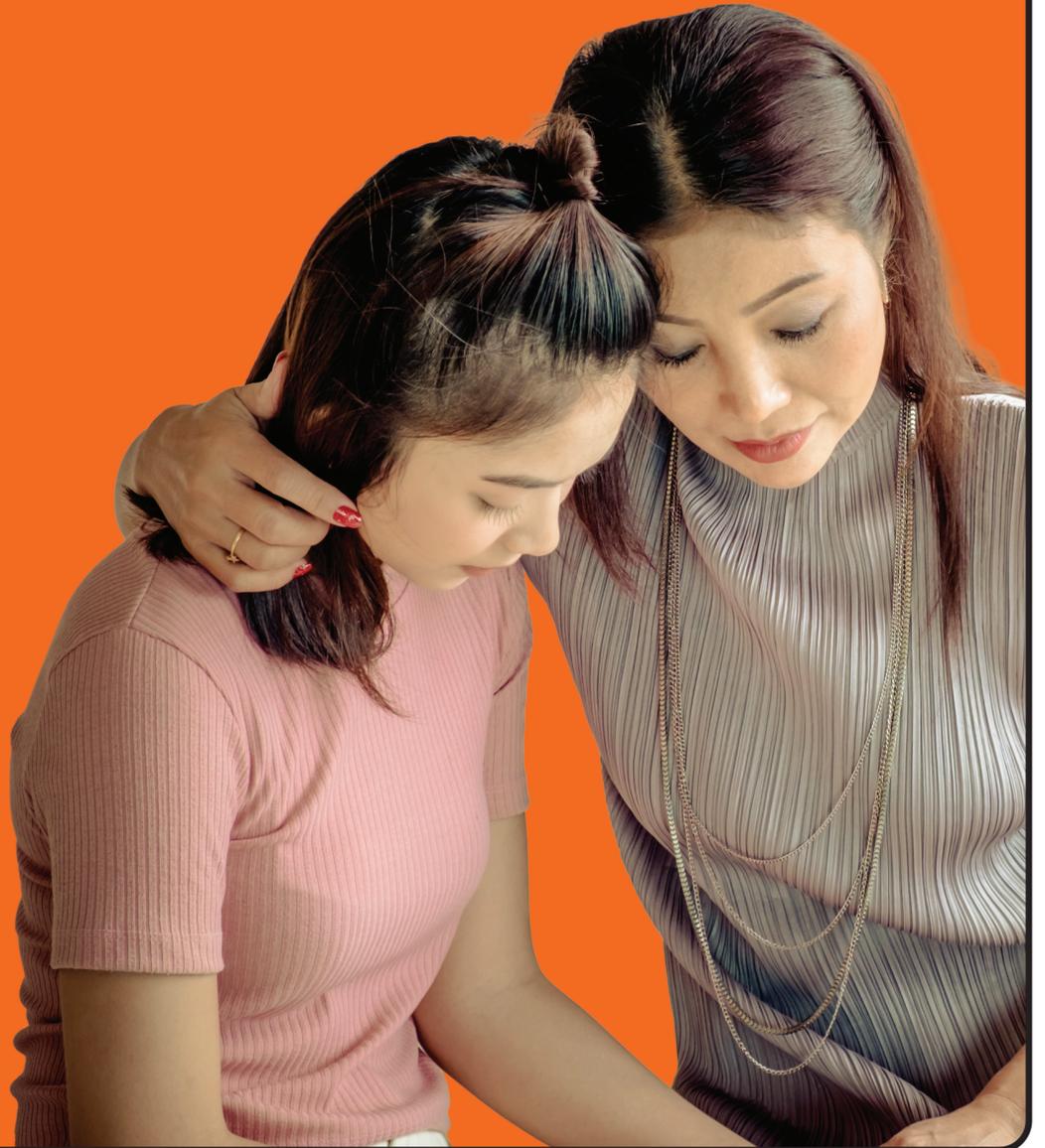


**Nunca una
Molestia**

Conversaciones
pueden salvar vidas
**Sea abierto
a escuchar**



¿Cómo hablo con un niño a mi cargo sobre el suicidio?

Descubrir que su hijo o un joven a su cargo puede estar considerando la posibilidad de suicidarse es abrumador. Respire profundo: no necesita palabras perfectas, sólo la voluntad de estar presente.

- Pregunte directamente: "¿Estás pensando en el suicidio?" Esta pregunta no les meterá ideas en la cabeza; de hecho, muchos jóvenes sienten alivio cuando alguien aborda el tema.
- Escuche para comprender, no para componer. Los jóvenes valoran más el apoyo auténtico que las respuestas ensayadas.
- Asegúreles que no son una carga. Muchos jóvenes dudan en compartir porque les preocupa molestar a los demás.

Recuerde: generar confianza importa más que decir "lo correcto".

Señales para tener en cuenta:

Hablar o enviar mensajes de texto sobre el suicidio o hacer planes específicos.

Expresar sentimientos de desesperanza sobre su futuro.

Mostrar dolor o angustia emocional intensa.

Regalando cosas que les importan.

Mostrando cambios preocupantes en el comportamiento, el estado de ánimo o los hábitos.

Hablando de ser una carga para los demás o de no tener ningún propósito.

Para saber más, visite NeveraBother.org

Llame a la Línea de Ayuda contra el Suicidio y las Crisis al 988 en cualquier momento (24 horas al día, 7 días a la semana) para obtener ayuda de inmediato.

