

Es la
SEGUNDA

causa principal de
muerte entre todos los
jóvenes (de 10 a 18
años de edad)

Es la
SEGUNDA

causa principal de
muerte entre todos los
adultos jóvenes (de 19
a 24 años de edad)

RECURSOS CONTRA EL SUICIDIO

PROYECTO DE PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO JUVENIL DE NEBRASKA

youthsuicideprevention.nebraska.edu

COALICIÓN PARA LA PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO DEL ESTADO DE
NEBRASKA

www.nsspc.org



Nebraska Youth
Suicide Prevention

Esto fue desarrollado bajo una subvención número 1H79SM082143 de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés) a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska, División de Salud del Comportamiento. Los puntos de vista, las políticas y las opiniones expresadas pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente las de SAMHSA o HHS.

BH-PAM-2 Revisado. Jun/22

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Para jóvenes,
escuelas y familias

Lo que necesita saber

Los hombres mueren por suicidio casi

4 veces

más frecuentemente que las mujeres

Las mujeres intentan suicidarse

2-3 veces

más frecuentemente que los hombres

DATOS REALES SOBRE EL SUICIDIO JUVENIL

- En los Estados Unidos, solo los accidentes cobran más vidas jóvenes que los suicidios.
- Casi 6,000 jóvenes mueren por suicidio cada año en los Estados Unidos (de 10 a 24 años de edad).
- Los diagnósticos más comunes entre los jóvenes son depresión, abuso de sustancias y trastornos de la conducta.
- Entre los grupos raciales y étnicos, las tasas de suicidio juvenil varían ampliamente.

SEGÚN LAS ESTADÍSTICAS

El **19%** de los estudiantes de secundaria estadounidenses informan haber considerado seriamente el suicidio durante los últimos 12 meses.

El **16%** de los estudiantes de secundaria informan haber hecho un plan de suicidio en los últimos 12 meses.

El **9%** de los estudiantes de secundaria estadounidenses informan haber intentado suicidarse en el pasado.

Fuente de datos: CDC WISQARS™ 2011-2020; 2019 CDC YRBS. Los valores se han redondeado al porcentaje completo más cercano.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO JUVENIL



Hablar o hacer planes para el suicidio.



Hablar de sentirse desesperanzado o atrapado.



Mostrar dolor o angustia intenso o emocional.



Incremento en el consumo de alcohol o drogas.



Aislamiento o cambio de conexiones o situaciones sociales.



Cambios en el sueño (aumento o disminución).



Ira u hostilidad que parece fuera de lugar o fuera de contexto.



Despedirse de amigos y familiares o terminar asuntos pendientes.

SI ESTÁ PREOCUPADO POR ALGUIEN

? PREGUNTE

- Mantenga la calma. Incluso si tiene dudas, pregunte “¿Estás pensando en suicidarte?”
- Recuerde que hablar sobre el suicidio no le mete la idea en la cabeza a nadie.
- Si la persona está pensando en suicidarse, pregúntele “¿Tienes un plan para suicidarte?”

ESCUCHE Y TRATE DE OBSERVAR SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Préstele toda su atención y averigüe qué les está causando angustia, sin juzgarlos.
- Reconozca que sus sentimientos son válidos, sin minimizarlos, y haga más preguntas.

☀ HAY ESPERANZA

- Recuérdele a la persona los motivos para seguir viviendo y que hay recursos que pueden ayudar.
- Pregúnteles qué necesitan y ayúdeles a obtener esa ayuda.
- No deje a la persona sola una vez que haya determinado que está en riesgo.

🔗 ACTÚE Y OBTENGA AYUDA

- Si son un riesgo para ellos mismos, o si tienen un plan completo o parcial para quitarse la vida, llame al 911 inmediatamente.
- Si están en un lugar seguro y no son un riesgo presente para ellos mismos, llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Crisis y Prevención del Suicidio al 988 para obtener ayuda, apoyo y recursos.
- Ayúdelos a asegurar o eliminar los medios como armas de fuego y pastillas presentes en el hogar para mantenerlos seguros.