

# Prevención Del Suicidio

Para Padres

**Septiembre es el Mes Nacional de Prevención del Suicidio. El suicidio puede ser un tema difícil de pensar y discutir. Centrarse en la prevención del suicidio puede brindar la oportunidad de aprender sobre recursos importantes para que usted y sus jóvenes accedan y también ayudarlos a abrir la conversación sobre este importante tema.**

## La Línea de Vida, Crisis y Suicidio 988



Cualquier persona puede conectarse a esta línea de vida si necesita apoyo o está en crisis llamando o enviando un mensaje de texto al 988 o chateando en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). Cuando alguien llama, envía mensajes de texto o chatea al 988, se conectará con consejeros capacitados que escucharán y brindarán apoyo y recursos si es necesario.

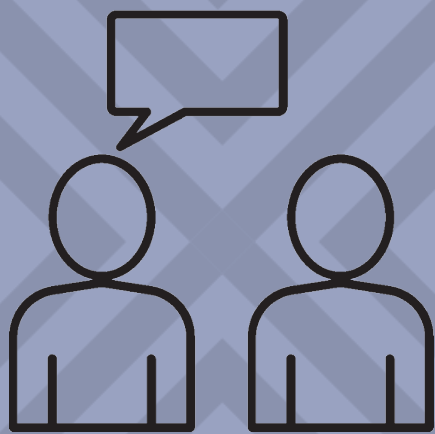
## Normalice Hablar Sobre El Suicidio

Parte del desafío de hablar sobre el suicidio es el estigma en torno al suicidio y la salud mental en general. Hablar sobre estas preocupaciones con más frecuencia puede ayudar a normalizar la conversación y reducir el estigma. Normalizar la conversación para usted y su familia es un proceso. Algunas otras consideraciones se pueden encontrar aquí: <https://childmind.org/article/why-parents-are-silent-about-mental-illness/>.



## Línea De Vida Adolescente

Línea De Vida Adolescente es otro recurso destinado a prevenir el suicidio de adolescentes en Arizona. Línea De Vida Adolescente ofrece una línea directa de crisis entre pares y servicios de prevención del suicidio. Su hijo/hija puede llamar o enviar un mensaje de texto al 602-248-8336 para conectarse con esta línea directa y hablar con otros adolescentes. Comparta este número con sus jóvenes en caso de que lo necesiten.



## ¿Que Más Puedo Hacer?

Es importante ser proactivo con respecto a la salud mental de su hijo/hija. Una forma de hacer esto es encontrar habilidades de afrontamiento que puedan ayudarlos a manejar sus emociones. Si le preocupa la salud mental de su hijo/hija, considere los servicios de salud mental como los Servicios Basados en la Escuela de Touchstone. Para obtener información sobre el programa, vaya a <https://www.touchstonehs.org/school-based-services/>.

Si su hijo/hija está pensando en suicidarse o presenta otra preocupación inmediata, comuníquese con profesionales o use una línea de crisis de inmediato. Si presentan un peligro inmediato para ellos mismos o para otros, llame al 911.

