

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Consejos de Conversación por Edad

Las discusiones sobre la salud mental y la prevención del suicidio con sus hijos pueden ser una responsabilidad difícil y delicada. Reconocemos la importancia de abordar este asunto crucial y estamos comprometidos a proporcionarle conocimientos útiles, además de la orientación, los recursos y el apoyo necesarios para navegar estas conversaciones de manera efectiva. Participar en una conversación abierta y sin críticas sobre sus sentimientos, salud mental y bienestar es esencial para mantener la seguridad emocional del adolescente. En Wy We Talk, le damos el poder a los padres, equipándolos con estrategias prácticas, consejos de expertos y sugerencias concretas que fomenten un diálogo seguro y abierto. Juntos, podemos marcar la diferencia. Esto es Wy We Talk.

La escuela secundaria

La escuela secundaria es un periodo crítico en el que la discusión sobre la prevención del suicidio se vuelve cada vez más necesaria. Las dificultades con la salud mental y el impacto de la ideación suicida durante esta edad pueden tener consecuencias profundas y duraderas para los adolescentes, y es esencial tener conversaciones continuas sobre la prevención del suicidio en esta etapa de sus vidas. Es importante reconocer que los adolescentes a menudo se enfrentan a presiones para encajar y pueden encontrarse con compañeros que participan en comportamientos de riesgo. Como padres, es crucial abordar estas conversaciones con una actitud sin críticas, creando un espacio seguro para el diálogo abierto. Al fomentar la comprensión y la empatía, podemos apoyar mejor a nuestros adolescentes y abordar los desafíos a los que se puedan enfrentar. Si surge alguna preocupación inmediata o un joven expresa pensamientos de autolesión o suicidio, busque ayuda profesional inmediatamente. Aquí hay algunas ideas para considerar al hablar sobre la prevención del suicidio:

- 1 ¿Cómo te sientes acerca de tu carga escolar actual? ¿Puedes lidiar con tu nivel de estrés?
- 2 ¿Por qué crees que las personas considerarían el suicidio?
- 3 ¿Qué deberías hacer si comienzas a tener estos sentimientos?
- 4 ¿Tienes alguna preocupación o inquietud específica sobre el acoso escolar?
- 5 ¿Puedes hablarme sobre alguna vez que te sentiste solo o incomprendido?
¿Puedes decirme algunas estrategias con las que lo superaste?
- 6 ¿Qué papel crees que juegan las redes sociales en tu salud mental?

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Consejos de Conversación por Edad

- 7 ¿Has notado algún cambio en el comportamiento o en el estado de ánimo de tus amigos o compañeros de clase que te preocupe? ¿Cómo podemos mostrarles apoyo?
- 8 ¿Alguna vez has estado en una situación en la que alguien a tu alrededor mencionó autolesionarse o suicidarse? ¿Cómo te sentiste?
- 9 ¿Alguna vez has escuchado a alguien hablar de suicidio o autolesiones en la escuela o en internet? ¿Cómo te sientes durante estas conversaciones?
- 10 ¿Qué papel crees que deben desempeñar los padres y las escuelas en educar a los jóvenes sobre la prevención del suicidio?