

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.

ESCUELA INTERMEDIA

Las conversaciones con estudiantes de la escuela intermedia sobre la prevención del suicidio es crucial. Esta etapa de sus vidas se caracteriza no sólo por los cambios fisiológicos, sino también por las diversas influencias y la exposición a nuevas experiencias, por lo que es esencial abordar el tema de manera proactiva. El objetivo es iniciar estas conversaciones antes de que aparezcan signos de estrés o de que los pensamientos suicidas se conviertan en una preocupación seria. Recuerda, estas conversaciones deben ser continuas y adaptarse a las necesidades y al nivel de madurez de tu estudiante de escuela intermedia. Anímele a hacer preguntas y proporcione un espacio seguro para el diálogo abierto. Si surge alguna preocupación inmediata o un niño expresa pensamientos de autolesión o suicidio, busque ayuda profesional inmediatamente. Aquí hay algunos puntos de conversación para considerar al hablar sobre la prevención del suicidio:

- 1 ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o emociones últimamente?
¿Hay momentos en los que te sientes triste, ansioso o abrumado?
- 2 ¿Qué deberías hacer si comienzas a tener sentimientos como esos?
- 3 ¿Hay algunos momentos en los que te sientes realmente triste o ansioso?
¿Puedes hablarme sobre alguna vez que te hayas sentido así?
- 4 ¿Tienes preocupaciones o inquietudes específicas sobre el acoso escolar?
- 5 ¿Alguna vez has escuchado a alguien hablar de suicidio o autolesiones en la escuela o en internet? ¿Cuáles son tus pensamientos sobre estas conversaciones?

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Consejos de Conversación por Edad

- 6 ¿Sientes algunas preocupaciones o presiones que podrían ser demasiado difíciles de manejar solo?
- 7 ¿Con quién te sientes más cómodo hablando cuando necesitas apoyo o a alguien en que te escuche? ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte a sentirte respaldado?
- 8 ¿Sientes que tienes una relación saludable con todos los miembros de nuestra familia? Si no es así, ¿qué puedo hacer para ayudarte?
- 9 ¿De qué manera podemos trabajar juntos para crear un entorno seguro y de apoyo para todos?
- 10 Si uno de tus amigos te dijera que está teniendo pensamientos suicidas, ¿qué son algunas cosas que podrías hacer?