

# 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.

## ADULTOS JÓVENES

A medida que su hijo se convierte en un adulto joven, se encuentra con muchos cambios en su vida y experimenta presiones en las relaciones, el trabajo, la educación y muchas áreas más. La conversación pasa a centrarse en la salud mental y en los sistemas de apoyo establecidos para una persona en esa etapa de su vida. Como siempre, queremos expresarnos de manera no crítica y ayudar a guiar una conversación productiva. Podemos ser un recurso para saber cómo salir de situaciones difíciles, brindar un sistema de apoyo para nuestros hijos y utilizar esto como una oportunidad para construir confianza para que, si esas situaciones ocurren, se comuniquen con usted en busca de ayuda para él y para otros. Si surge alguna preocupación inmediata o su hijo expresa pensamientos de autolesión o suicidio, busque ayuda profesional de inmediato. Aquí hay algunos puntos de conversación a considerar al hablar sobre la prevención del suicidio:

- 1 ¿Cómo te sientes acerca de tu transición a la universidad/trabajo? ¿Hay algo que piensas que es especialmente difícil?
- 2 ¿Has notado algunos cambios significativos en tu estado de ánimo o comportamiento últimamente? Quiero que sepas que estoy aquí para escucharte y apoyarte.
- 3 Ser adulto puede ser estresante a veces. ¿Cómo estás lidiando con el estrés? ¿Hay algunas estrategias o recursos que encuentras útiles?
- 4 He escuchado sobre el aumento de preocupaciones sobre la salud mental entre los jóvenes adultos. ¿Qué piensas sobre este tema?
- 5 ¿Qué papel crees que juegan las redes sociales en tu salud mental?

# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

## Consejos de Conversación por Edad

- 6 ¿Estás al tanto de los servicios de salud mental disponibles para ti? ¿Has considerado buscar ayuda alguna vez?
- 7 ¿Has escuchado a alguien hablar de suicidio o autolesiones en la escuela o en internet alguna vez? ¿Cómo crees que podemos ayudar a aquellos que lo necesitan?
- 8 Si estuvieras preocupado por el bienestar de un amigo, ¿sabes a quién podrías recurrir para buscar ayuda o guía?
- 9 ¿Crees que hay suficiente conciencia sobre la salud mental y la prevención del suicidio en el campus o en el trabajo? ¿Qué más crees que se puede hacer?