

## Señales de Advertencia

*Pensamientos de suicidio*

*Abuso de sustancias*

*Pérdida de propósito*

*Ansiedad*

*Sentirse atrapado(a)*

*Pérdida de esperanza*

*Aislarse*

*Enfado/Ira*

*Descontrol*

*Cambios en el estado de ánimo*

## Factores de Protección

*No acceso a armas de fuego*

*Vínculos estrechos con familiares y amigos*

*Destrezas para resolver problemas*

*Apoyo en la búsqueda de ayuda*

*Tratamiento para la adicción, depresión, o problemas mentales*

*Crear en el instinto de supervivencia*

*Cuidado médico*

## ¡El Suicidio en los Jóvenes es Evitable!

- En Oklahoma, el promedio anual de suicidios de jóvenes es 71.
- De acuerdo a la Encuesta de Conductas Arriesgadas de Jóvenes en Oklahoma (Oklahoma Youth Risk Behavior Survey, en inglés), (YRBS 2011):
  - El 14% de los jóvenes consideraron seriamente intentar suicidarse durante los 12 meses previos a la encuesta.
  - El 6% actualmente intentaron suicidarse una o más veces durante los previos 12 meses.
  - El 1% de los intentos requirió tratamiento médico.
- La tasa de suicidios entre los jóvenes Nativos Americanos (14.4 muertes por 100,000) fue 66% más alta que la tasa entre los blancos y 2.8 veces más alta que la tasa entre los Afro-Americanos.
- La depresión (41%), problemas con el/la compañero(a) íntimo (38%), y una crisis en las dos semanas previas al incidente (30%), fueron las circunstancias principales entorno al suicidio en los jóvenes.
- Las armas de fuego fueron el método principal de suicidio (50%), seguido de ahorcamiento y estrangulación (33%), y drogas/envenenamiento (12%).

### Prevención

- Expandir los esfuerzos de prevención de suicidio entre los jóvenes adultos, y asegurar que los programas de prevención de suicidio están conectados con recursos profesionales en salud mental en la comunidad.
- Los padres y maestros deben ser enseñados a reconocer las señales de advertencia de suicidio y alentados a restringir el acceso a medios letales en los adolescentes.
- Enfatizar a los doctores y otros proveedores médicos la importancia de la revisión en las familias con niños, relacionado al acceso a armas de fuego, medicinas prescritas, u otros métodos letales.
- Desarrollar e implementar un entrenamiento para la prevención/intervención/post-intervención de suicidio para todos los que tengan acceso a estudiantes - padres, maestros, personal administrativo, conductores de autobús, empleados de mantenimiento, personal de la cafetería, maestros sustitutos, voluntarios en la escuela, etc.
- Reducir el acoso escolar. Mientras el acoso escolar no causa el suicidio, puede aumentar el riesgo en una persona.
  - **Comience la prevención temprano.** Intervenir en el acoso entre los niños más pequeños puede tener beneficios significativos cuando los niños entran en la etapa de desarrollo, cuando los riesgos del suicidio comienzan a aumentar.
  - **Manténgase al tanto de la tecnología.** El acoso en muchas ocasiones toma lugar en áreas ocultas de la supervisión de adultos.
  - **Utilice un enfoque extenso.** Reducir el riesgo del acoso escolar y el riesgo de suicidio requiere intervención que enfoca en acceso a salud mental para los jóvenes.
  - **Preste atención** a las necesidades de jóvenes lesbianas, homosexuales, bisexuales, y transgéneros y jóvenes que no se ajustan a las expectativas de género y a las normas de su comunidad específica.

### Recursos en el Internet

- [www.heartlineoklahoma.org](http://www.heartlineoklahoma.org)
- [www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)
- Call: 1-800-273-TALK (8255) or 211
- Fundación Americana Para La Prevención Del Suicidio (<http://www.afsp.org>)

**¡Viva Libre de Lesiones!**