

¿Qué hacer si tu hija o hijo habla sobre suicidio?

Si tu hija o hijo habla de suicidio, es básico actuar con rapidez y sensibilidad

1. Escucha y toma en serio:

Presta atención a sus palabras y muestra comprensión.

2. Pregunta directamente:

Averigua si tienen pensamientos específicos sobre hacerse daño.

3. Ofrece apoyo emocional:

4. Evalúa el riesgo:

Determina la gravedad de la situación y busca ayuda profesional.

5. Busca ayuda inmediata:

Contacta con un profesional de salud mental o llama a la

Línea de la Vida: 800 911 2000.

6. Mantén la seguridad:

Asegúrate de que no tengan acceso a medios letales.

7. Fomenta la comunicación:

Anímalos a hablar sobre sus sentimientos.

8. Apoyo continuo:

Busca que tengan atención profesional y seguimiento adecuado.

9. Comunica con otros:

Informa a familiares cercanos u otros adultos de confianza.

10. Educa y busca recursos:

Infórmate sobre servicios y apoyos disponibles.

<https://prevenirelsuicidioadolescente.insp.mx/>

Recuerda que actuar **rápidamente** y con **comprensión** puede marcar la diferencia.

No dudes en buscar **ayuda profesional** y apoyo adicional para ti y tu familia en situaciones tan delicadas como esta.

FUENTES:

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).
Programa Nacional para la Prevención del Suicidio PRONAPS.
Prevención del suicidio: un recurso para profesionales de los medios de comunicación.
Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2020-2023.

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa