



TEXAS
Health and Human
Services



Consejos para padres sobre la **prevención del suicidio** en los jóvenes

Comience cuanto antes cuando se trata de hablar sobre la salud mental

- Preguntarles cómo se sienten con respecto a diferentes situaciones ayuda a sus hijos a ver en usted a una persona con quien pueden hablar.



Cómo hablar de salud mental con los jóvenes

- Permanezca tranquilo y elija un momento y lugar adecuados.
- Guíe con amor y evalúe sus propios sentimientos.
- Sea paciente, escuche más de lo que habla y agrádzcales.
- Busquen ayuda juntos.

Qué hacer en momentos de crisis

Prepárese para preguntar:

“¿Tienes pensamientos suicidas?”

La pregunta no les hará pensar en eso.

Tranquilícelos y dígalos: “Te quiero y estoy aquí para ti. Lo superaremos juntos”.

Consejos rápidos y recursos

- La salud mental es como la salud física y su hijo adolescente se merece las dos.
- Normalice en su familia las conversaciones sobre los sentimientos.
- Vigile las señales y síntomas de la salud mental y emocional de su hijo.
- Observe las necesidades de su hijo.



- Si un joven está en crisis o habla del suicidio, no espere. Llame a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al **800-273-8255** o al **9-1-1**.
- Guarde los números de teléfono de las líneas de crisis, prevención del suicidio y servicios de salud mental para uso familiar.

Recursos

- **Línea de Mensajes de Texto en Casos de Crisis:** Enviar “TX” por texto al 741-741
- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio:** **800-273-8255**, (24 horas del día/365 días del año), en inglés y español
- **Proyecto Trevor:** 866-488-7386 (24 horas del día/365 días del año)
- **Buscador de servicios en los condados de Texas:** [texashhs.org/countyservicessearchpage](https://www.texashhs.org/countyservicessearchpage)
- La tarjeta de bolsillo sobre **Prevención del suicidio** está disponible en formato PDF:
Inglés: [texashhs.org/preventionwalletcard](https://www.texashhs.org/preventionwalletcard)
Español: [texashhs.org/prevenciondelsuicidio](https://www.texashhs.org/prevenciondelsuicidio)
- **Página de prevención del suicidio juvenil de HHS:** [texashhs.org/prevenciondelsuicidiojuvenil](https://www.texashhs.org/prevenciondelsuicidiojuvenil)