Cómo hablar con su hijo sobre un intento de suicidio en su familia

Guía para familias con niños en edad preescolar, niños en edad escolar y adolescentes

La misión de M IRECC Rocky Mountain es estudiar el suicidio con el propósito de reducir ideas y comportamientos suicidas en la población de veteranos. De esta manera, el trabajo de MIRECC Rocky Mountain se enfoca en intervenciones clínicas prometedoras y en el apoyo neurobiológico y cognitivo para abordar las ideas y comportamientos suicidas que podrían conllevar a la creación de estrategias de prevención innovadoras.

Por favor, visite nuestro sitio web:
www.mirecc.va.gov/visn19/education/
Allí encontrará estas guías, al igual que otros recursos educativos para veteranos y sus familias, proveedores de salud y comunidades.

Si siente que tiene una crisis, bien sea que piense en suicidarse o que no lo haga, por favor llame a Lifeline. Las personas llaman a Lifeline buscando ayuda con sus problemas de abuso de sustancias, preocupaciones económicas, problemas familiares y de pareja, orientación sexual, superar el abuso, depresión, enfermedades físicas y mentales, e incluso la soledad.

1-800-273-TALK (8255)

O use el servicio de chat de Lifeline:
www.suicidepreventionlifeline.org
¿Es usted un veterano o está preocupado por uno?
Llame a la línea de crisis para veteranos
1-800-273-8255 y presione 1

O envíe un mensaje al:
838255

También puede ingresar al chat confidencial para veteranos en el siguiente sitio web:
www.veteranscrisisline.net

Edad preescolar

Cómo hablar con un hijo en edad preescolar sobre un intento de suicidio en su familia

Esta información tiene como propósito informar y guiar a los adultos cuando hablen con niños de entre dos a cinco años de edad acerca de intentos de suicidio en la familia y no debe, en ningún momento, sustituir los consejos de un profesional de la salud mental. De hecho, es mejor usarla junto con ayuda profesional si usted o su hijo tienen problemas para hablar sobre este difícil tema. Es importante tomar en cuenta el nivel de desarrollo y la capacidad de su hijo para comprender lo que sucede al decidir la manera de hablar con él. Es posible que sea suficiente con apegarse a los hechos y responder todas las preguntas que el niño haga (“Papá se siente mal y tuvo que ir al hospital”).

Hablar con su hijo en edad preescolar sobre un intento de suicidio en su familia

Sin la ayuda de la familia o de otros adultos que se interesen por él, un niño pequeño puede intentar entender esta confusa situación por sí mismo. Los niños de esta edad tienen un pensamiento mágico, por lo que su idea de lo que sucede puede asustarlos más que la situación verdadera y, ya que no tienen vocabulario para expresar sus pensamientos y sentimientos, en ocasiones pueden mostrar un mal comportamiento. Cuando los niños pequeños están estresados, pueden mostrar cambios en su comportamiento como las rabietas. También pueden tener problemas para dormir y pueden volverse dependientes puesto que sienten inseguridad, ansiedad o miedo. Por naturaleza, el mundo de los niños pequeños gira en torno a ellos, de manera que pueden sentirse culpables al pensar que ellos son la causa del problema. Los niños de esta edad necesitan que usted los consuele y sentir que los problemas se pueden resolver y es importante que les inculque que su padre, madre o familiar puede recibir ayuda para enfrentar su problema y recuperarse.

Puntos a considerar para hablar con su hijo en edad preescolar

- Si su hijo fue expuesto a la crisis y sufrió un trauma, necesitará tener una concepción básica de lo que sucedió.
- Si su hijo se encontraba en otro lugar y no fue expuesto, piense en lo que él necesita saber para entender los cambios que están sucediendo en su vida.
- La meta es no agobiar al niño con información y responder sus preguntas de forma calmada y sin prejuicios, de manera que no tema hacer más preguntas.

Si observa que su hijo está extrañamente introvertido, lloroso o deprimido, busque ayuda profesional o llame al 1-800-273-TALK (8255). Para más recursos e información sobre suicidio para las familias, visite el sitio web: www.mirecc.va.gov/visn19/education o www.suicidepreventionlifeline.org/.

¿Cómo hablar con su hijo?

Elija un lugar privado y cómodo dónde su hijo pueda hablar con libertad. Igualmente, preste atención a lo que él pueda escuchar de las conversaciones de otros acerca del intento de suicidio de un miembro de la familia.

Sea consciente de que es posible que su hijo sólo sea capaz de entender una pequeña parte de la información y que es posible que haga más preguntas en el tiempo.

Utilice palabras que su hijo pueda entender, sea sincero y directo, pero no dé más detalles de los que necesita el niño y deje que sus respuestas y preguntas lo guíen al decidir cuánta información darle.

Preste atención a sus propios sentimientos y a cómo los expresa. Por ejemplo, si su tono de voz es uno de rabia, su hijo podría pensar que usted está molesto con él. Un tono de voz calmado y gentil ayudará a su hijo a sentirse seguro para abrirse con usted.

Haga preguntas adecuadas a la edad de su hijo y permítale que se exprese con libertad, incluso emociones difíciles o incómodas, sin juzgarlo.

Los niños pequeños pueden expresar sus sentimientos o miedos por medio de juegos de simulación. Si su hijo no puede expresar sus preguntas directamente, considere jugar con él. Su hijo puede practicar expresar sus sentimientos de otras maneras como el arte, la música y otras formas de expresión.

Leer libros e historias puede facilitar a los niños pequeños expresar sus sentimientos, de forma indirecta, al identificarse con los personajes. “¿Cómo crees que el conejito se sintió al perderse en el bosque?”

Formas de ayudar a su hijo pequeño:

Al mantener algunas rutinas diarias, incluso en tiempos difíciles, usted puede ayudar a que su hijo se sienta querido y seguro. Por ejemplo, si busca a su hijo luego del trabajo o de que él salga de la escuela, intente seguir haciéndolo en la medida de lo posible. Las rutinas antes de ir a la cama, como una ducha o leer un cuento, ahora serán más importantes para su hijo.

En su intento de dar estabilidad al niño, también sea comprensivo con las necesidades emocionales de su hijo en tiempos difíciles.

Incluya a otras personas que puedan brindar ayuda (familia, amigos o iglesia), esto traerá beneficios para usted y para su hijo.

Los niños pequeños obtienen consuelo, en particular, de las muestras de afecto físicas y verbales, como los abrazos. Ofrézcale ayuda y atención adicionales durante estos momentos (juegos, lectura en conjunto y cercanía física).

A medida que la condición del padre, madre o familiar hospitalizado se estabilice, considere si sería beneficioso ofrecerle la oportunidad a su hijo de visitarlo(a) en el hospital.

Los niños en edad preescolar son muy sensibles con respecto al estado emocional de quienes le dan cariño. De esta manera, estos deben intentar manejar sus propias emociones, incluso llorar en privado cuando sea posible, y concentrarse en las necesidades del niño cuando estén juntos.

Demuestre a su hijo que su día a día no cambiará y que se seguirá satisfaciendo sus necesidades básicas.

Durante estos tiempos difíciles, asegure a su hijo que usted seguirá cuidándolo y que está seguro. Hágale saber que puede acudir a usted para expresar sus preocupaciones y preguntas en cualquier momento. Es posible que incluso tenga más preguntas cuando sea mayor.

Considere sugerirle una actividad especial para mantenerlo activo e involucrado en un proyecto. La expresión creativa (pintar o colorear y otro tipo de juegos) y las actividades físicas pueden ayudarlo a expresar sus sentimientos.

¿Qué decir a su hijo?

Intente:	Ejemplos:
Comenzar por la comprensión del niño de la situación.	“Quiero hablar contigo sobre lo que le sucedió a papá. ¿Qué recuerdas de anoche?”.
Describir lo que sucedió considerando la comprensión del niño de la situación. Asegúrese de usar un lenguaje simple, dando solo los detalles necesarios para responder las preguntas del niño.	“Mamá está en el hospital porque no se siente bien”.
Responder con más información si su hijo muestra un mayor nivel de comprensión o hace más preguntas.	“Tu hermana estaba muy triste y se hizo daño a sí misma”.
Dar información a su hijo sobre las luchas emocionales.	“El abuelo se ha estado sintiendo muy triste últimamente”.
Abordar la culpa, la pena y la responsabilidad.	“Quiero que sepas que esto no es culpa de nadie”.
Asegurar a su hijo que el familiar está recibiendo tratamiento o ayuda.	“Papá está en el hospital recibiendo ayuda”.
Hacer saber a su hijo que su rutina diaria seguirá igual.	“A pesar de que es diferente sin mamá en casa, aún irás a la guardería o preescolar mañana”.
Motivar a su hijo para que exprese sus sentimientos y para que entienda que estos son normales y de ningún modo inusuales.	“¿Cómo te sientes? Esto puede ser difícil de hablar, ¿te gustaría hacer un dibujo de tus sentimientos?”.
Preguntar a su hijo si tiene alguna pregunta.	“¿Tienes alguna pregunta acerca de lo que le sucedió al abuelo?”.
Ayudar a su hijo a conectarse con el familiar. Decirle cuando verá al familiar de nuevo.	“Tu hermano estará en el hospital por algunos días hasta que se sienta mejor. ¿Te gustaría hacer un dibujo para él mientras esté allí?”.
Permitir a su hijo no hablar del tema si así lo desea y elegir con quién desea hablarlo.	“Si no quieres hablar de esto ahora, está bien. Podemos hablar de esto luego o también puedes hablar con la abuela”.
Hacer saber a su hijo que usted también recibe ayuda.	“Tenemos muchos amigos y familiares que nos están ayudando”.

Edad escolar

Cómo hablar con un hijo en edad escolar sobre un intento de suicidio en su familia

Esta información tiene como propósito informar y guiar a los adultos cuando hablen con niños de entre seis y doce años de edad acerca de un intento de suicidio en la familia y no debe, en ningún momento, sustituir los consejos de un profesional de la salud mental. De hecho, es mejor usarla junto con ayuda profesional si usted o su hijo tienen problemas para hablar sobre este difícil tema. Es importante tomar en cuenta el nivel de desarrollo y la capacidad de su hijo para comprender lo que sucede al decidir la manera de hablar con él. Es posible que sea suficiente con apegarse a los hechos y responder todas las preguntas que el niño haga (“Papá se sentía tan mal que ya no quería vivir, por lo que tuvo que ir al hospital”).

Hablar con su hijo en edad escolar de un intento de suicidio en su familia

Es importante hablar con su hijo acerca de un intento de suicidio para ayudarlo a entender lo que ha sucedido. Sin la ayuda de la familia o de los amigos, un niño pequeño puede intentar entender esta confusa situación por sí mismo. En ocasiones, los niños se culpan por algo que han podido o no hacer. Cuando los niños están estresados, pueden mostrar cambios en su comportamiento, como el mal comportamiento, problemas para dormir o mayor dependencia debido a sentimientos de inseguridad, ansiedad o tristeza. Es vital que les inculque que su padre, madre o familiar puede recibir ayuda y recuperarse.

Puntos a considerar para hablar con su hijo en edad escolar

- Si su hijo fue expuesto a la crisis y sufrió un trauma, necesitará tener una concepción básica de lo que sucedió.
- Si su hijo se encontraba en otro lugar y no fue expuesto, piense en lo que él necesita saber para entender los cambios que están sucediendo en su vida.
- La meta es no agobiar al niño con información y responder sus preguntas de forma calmada y sin prejuicios, de manera que no tema hacer más preguntas.
- Si problemas maritales o familiares contribuyeron con el intento de suicidio, evite mencionar detalles que coloquen a su hijo entre los padres o entre otros miembros de la familia.

Si observa que su hijo está extrañamente introvertido, lloroso o deprimido, busque ayuda profesional o llame al 1-800-273-TALK (8255). Para más recursos e información sobre suicidio para las familias, visite el sitio web: www.mirecc.va.gov/visn19/education o www.suicidepreventionlifeline.org/.

¿Cómo hablar con su hijo?

Elija un lugar privado y cómodo dónde su hijo pueda hablar con libertad. Igualmente, preste atención a lo que él pueda escuchar de las conversaciones de otros.

Utilice palabras que su hijo pueda entender, sea sincero y evite dar detalles innecesarios. Invítelo a hacer preguntas.

Preste atención a sus propios sentimientos y a cómo los expresa. Por ejemplo, si su tono de voz es uno de rabia, su hijo podría pensar que usted está molesto con él.

Haga preguntas adecuadas a la edad de su hijo y permítale que se exprese con libertad, incluso emociones difíciles o incómodas, sin juzgarlo.

Otras formas de ayudar a su hijo:

Al mantener algunas rutinas diarias, incluso en tiempos difíciles, usted puede ayudar a que su hijo se sienta querido y seguro. Por ejemplo, buscar a su hijo luego de la escuela, cenar juntos y las usuales rutinas antes de ir a la cama, pueden hacerlo sentir seguro.

Incluya a otras personas que puedan brindar ayuda (familia, amigos o iglesia), esto traería beneficios para usted y para su hijo. Los niños en edad escolar también pueden comenzar a aprender a cuidar de sí mismos durante momentos de estrés al prestar especial atención a dormir y comer bien, y a tener buenos hábitos físicos.

Los niños en edad escolar obtienen consuelo, en particular, de muestras de afecto físicas y verbales, como los abrazos. Ofrézcale ayuda y atención adicionales durante estos momentos (juegos, lectura en conjunto y cercanía física).

Los niños, en especial una vez que se acercan a la adolescencia, se beneficiarán de saber que tienen una función importante en la familia y que pueden contribuir al ayudar con las tareas del hogar, participar en las actividades voluntarias de la familia o planificar el regreso del familiar del hospital.

A medida que la condición del padre, madre o familiar hospitalizado se estabilice, visitarlo(a) en el hospital e ir a una terapia de familia con un profesional de la salud mental podría ser de mucha ayuda y tranquilizador.

Considere trabajar en conjunto con la escuela del niño al notificar la situación al consejero escolar o a un maestro de confianza; de esta manera podrían ayudar a su hijo y hacerlos estar alerta de cualquier señal de angustia prolongada o excesiva u otros problemas de comportamiento.

Los niños en edad escolar mayores podrían beneficiarse de hablar sobre los límites al dar información a los amigos, compañeros de clases y en los medios de comunicación social.

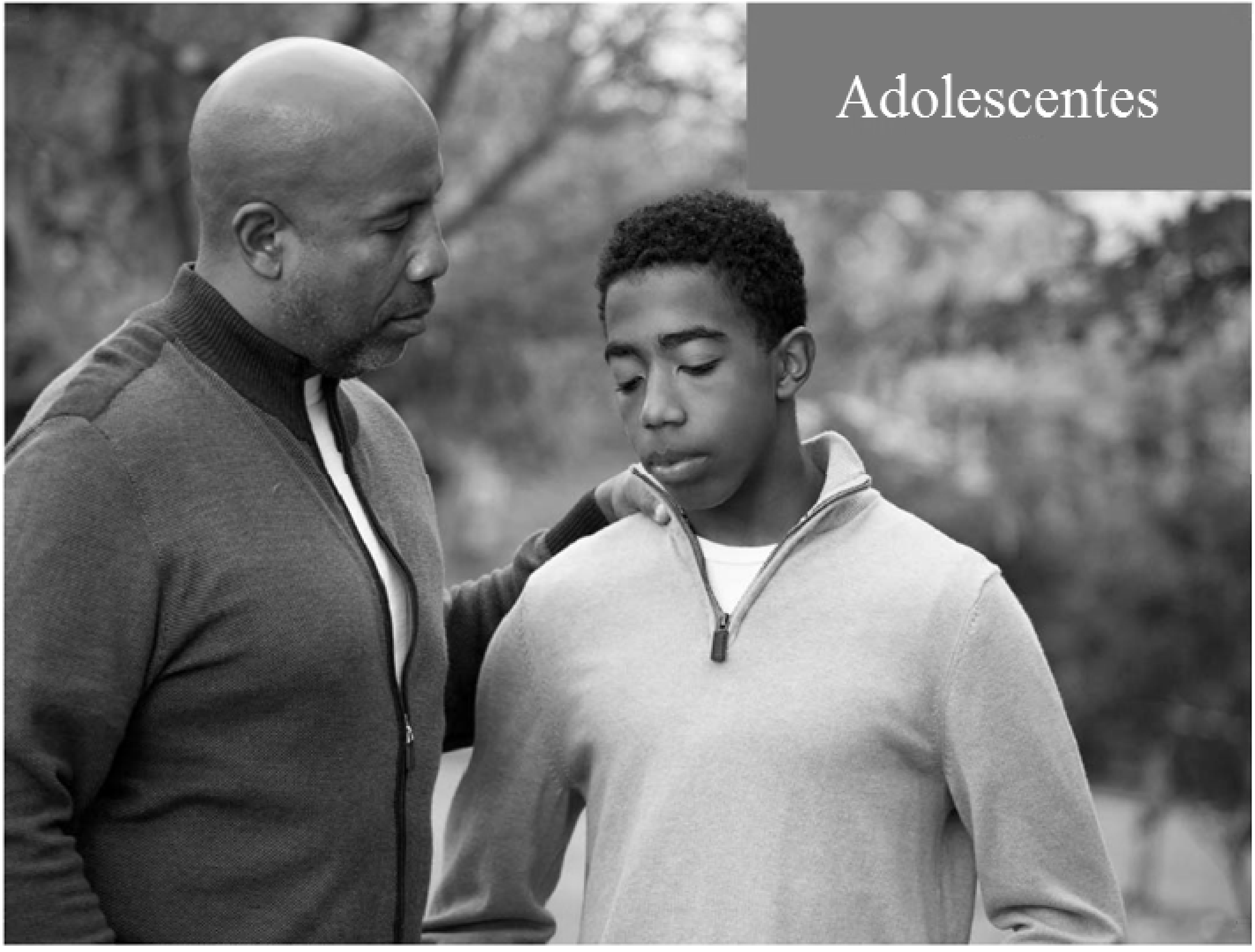
Durante estos tiempos difíciles, asegure a su hijo que está seguro y que puede acudir a usted para expresar sus preocupaciones y preguntas.

Considere sugerirle una actividad especial para que esté ocupado, activo e involucrado en un proyecto conocido. Use este tiempo para que estén juntos, lo que lo alentará a compartir sus sentimientos.

¿Qué decir a su hijo?

Intente:	Ejemplos:
Comenzar por la comprensión del niño de la situación.	“Quiero hablar contigo sobre lo que le sucedió a papá. ¿Qué recuerdas de anoche?”.
Describir lo que sucedió considerando la comprensión del niño de la situación, usando un lenguaje adecuado a su edad.	“Mamá está en el hospital porque ha tenido problemas en los últimos meses y se anoche se sentía tan mal que se lastimó a sí misma”.
Dar información a su hijo sobre las luchas emocionales.	“El abuelo se ha estado sintiendo deprimido últimamente y a veces eso hace que le sea difícil pensar en soluciones o tomar decisiones sanas”.
Abordar la culpa, la pena y la responsabilidad.	“En ocasiones, los niños pueden sentir que hicieron algo mal o que tienen la culpa. Quiero que sepas que lo que sucede no es culpa de nadie”.
Asegurar a su hijo que el familiar está recibiendo tratamiento o ayuda.	“Los doctores están ayudando a tu hermana, hablan con ella y la hacen sentir mejor”.
Hacer saber a su hijo que su rutina diaria seguirá igual.	“A pesar de que es diferente que mamá no está en casa, aún irás a la escuela mañana”.
Motivar a su hijo para que exprese sus sentimientos y ayudarlo a entender que sus reacciones son normales y de ningún modo inusuales. Aliéntelo a hacer preguntas.	“¿Qué piensas de lo que le sucede a tu hermano? ¿Es normal tener muchos sentimientos diferentes? ¿Hay algo qué quisieras preguntar?”
Ayudar a su hijo a conectarse con el familiar. Decirle cuando verá al familiar de nuevo.	“¿Te gustaría escribirle una carta o un correo electrónico a papá mientras está en el hospital por unos días? También podría gustarle la foto que tomaste ayer”.
Permitir a su hijo no hablar del tema si así lo desea y elegir con quién desea hablarlo. Hablar con su hijo sobre cómo puede compartir información con su familia y amigos.	“Entiendo que no quieras hablar por el momento, pero quizás te sientas listo para hacerlo en unos días. También podrías hablar con la abuela cuando vayas a su casa mañana luego de la escuela”.
Hacer saber a su hijo que usted también recibe ayuda.	“Me ayuda hablar con la tía María y con la gente de la iglesia. Luego de la cena voy a visitar a la tía María, ¿te gustaría venir?”.
Hacer saber a su hijo que está bien recibir ayuda en la escuela.	“También puedes hablar de esto con tu consejero escolar o tu maestra, la señorita Davis. ¿Te gustaría hablar con uno de ellos?”.
Ayudar a su hijo a prepararse para el regreso a casa de un familiar si este fue hospitalizado luego del intento de suicidio.	“Tu hermana viene mañana, ¿te gustaría ayudarme a limpiar la casa? ¿Tienes alguna pregunta antes de que la busquemos al hospital?”.

Adolescentes



Cómo hablar con un adolescente sobre un intento de suicidio en su familia

Esta información tiene como propósito informar y guiar a los adultos cuando hablen con adolescentes acerca de un intento de suicidio en la familia y no debe, en ningún momento, sustituir los consejos de un profesional de la salud mental. De hecho, es mejor usarla junto con ayuda profesional si usted o el adolescente tienen problemas para hablar sobre este difícil tema. Es importante tomar en cuenta el nivel de desarrollo y la capacidad del adolescente para comprender lo que sucede al decidir la manera de hablar con él. Hable con él sobre los detalles del acontecimiento de una forma adecuada y ayúdelo a entender la situación al no dar información innecesaria.

Hablar con su hijo adolescente de un intento de suicidio en su familia

Es importante hablar con su hijo adolescente acerca de un intento de suicidio para ayudarlo a entender lo que ha sucedido. Sin la ayuda de la familia o de los amigos, él puede intentar entender esta confusa situación por sí mismo. En ocasiones, los adolescentes se culpan por algo que han podido o no hacer. Los adolescentes pueden no querer hablar directamente sobre sus preocupaciones o alegrías y, en su lugar, pueden expresarlas de otra manera. Pueden aislarse o no hablar con sus amigos por vergüenza, incomodidad o miedo a ser incomprendidos o rechazados. Es útil tener una actitud de esperanza y, cuando sea apropiado, involucrar a su hijo adolescente en actividades que puedan tener un efecto positivo en él.

Puntos a considerar para hablar con su hijo adolescente

- Si su hijo adolescente fue expuesto a la crisis y sufrió un trauma, necesitará tener una concepción básica de lo que sucedió.
- Aunque no haya sido expuesto al intento de suicidio, usted debe compartir los detalles principales del intento de suicidio con él, incluyendo cualquier lesión observable, y dejando que sus preguntas guíen la conversación. Ayúdelo a entender lo que sucedió dentro del contexto de la salud mental (o del abuso de sustancias) e incluya la ayuda de un profesional de la salud mental en esta conversación si no está familiarizado con el tema.
- Si problemas maritales o familiares contribuyeron con el intento de suicidio, evite mencionar detalles que coloquen a su hijo entre los padres o entre otros miembros de la familia.
- Si su familiar está en el hospital, hable con su hijo adolescente tan pronto como le sea posible.
- La meta es responder sus preguntas de forma calmada y sin prejuicios, de manera que no tema hacer más preguntas.

Si observa que su hijo está extrañamente introvertido, lloroso o deprimido, busque ayuda profesional o llame al 1-800-273-TALK (8255). Para más recursos e información sobre suicidio para las familias, visite el sitio web: www.mirecc.va.gov/visn19/education o www.suicidepreventionlifeline.org/.

¿Cómo hablar con su hijo?

Elija un lugar privado y cómodo dónde su hijo pueda hablar con libertad. Igualmente, intente ofrecerle diferentes oportunidades para hablar, incluso si el adolescente es indiferente o está reacio a hacerlo.

Proporcione a su hijo adolescente un lugar seguro donde pueda expresarse, incluso sentimientos difíciles como la rabia. Hágale preguntas que le ayuden a abrirse con usted.

Preste atención a sus propios sentimientos y a cómo los expresa. Es más probable que el adolescente lo escuche si se muestra calmado y accesible.

Manténgase en contacto con su hijo, con el tiempo esto le enviará el mensaje que usted está abierto a responder preguntas. Sea sincero.

Ofrezca ayuda, afecto y atención adicional a su hijo durante estos momentos (comer en familia, pasar tiempo juntos).

Esté listo para hablar sobre preocupaciones relacionadas con que el adolescente pueda presentar un comportamiento similar.

Otras formas de ayudar a su hijo adolescente:

En el caso de los adolescentes más jóvenes, ayúdelos a mantener una estructura saludable en sus rutinas diarias, como la hora de hacer la tarea, la hora de cenar y la hora de dormir.

En el caso de los adolescentes mayores, quienes son más independientes y suelen estructurar la mayoría de su tiempo, usted puede hablar con ellos y alentarlos a cuidar su salud. “Papá ahora está en el hospital, pero a ambos nos gustaría ver que te siga yendo tan bien en la escuela como te ha estado yendo. Dijiste que te ayuda dormir si haces ejercicios luego de ir a la escuela. ¿Te gustaría invitar a Paul a ir contigo al gimnasio esta semana?

En su intento de darle estabilidad, también sea comprensivo con las necesidades emocionales del adolescente en tiempos difíciles.

Incluya a otras personas que puedan brindar ayuda (familia, amigos o iglesia), esto traerá beneficios para usted y para su hijo.

A pesar de que es normal para muchos adolescentes evitar el afecto de los padres, no se sorprenda de que él necesite más consuelo físico durante momentos de estrés.

En momentos de estrés, los adolescentes pueden actuar como lo hacían cuando eran más jóvenes.

A medida que la condición del padre, madre o familiar hospitalizado se estabilice, visitarlo(a) en el hospital e ir a una terapia de familia con un profesional de la salud mental podría ser de mucha ayuda y tranquilizador.

Demuestre que aprecia que su hijo ayude con tareas adicionales mientras usted atiende las necesidades del familiar.

Los adolescentes podrían beneficiarse de hablar sobre los límites al dar información a los amigos, compañeros de clases y en los medios de comunicación social.

Durante estos tiempos difíciles, asegure al adolescente que puede expresarle sus preocupaciones y preguntas, y hágale saber que valora sus pensamientos y opiniones.

¿Qué decir a su hijo?

Intente:	Ejemplos:
Comenzar por el nivel de comprensión del adolescente de la situación.	“Quiero hablar contigo sobre lo que le sucedió a papá. ¿Qué recuerdas de anoche?”.
Utilizar el nivel de comprensión del adolescente y las preguntas que hace sobre el tema como guías para describir lo que sucede.	“Como lo has notado, mamá se ha estado sintiendo deprimida últimamente y bebiendo alcohol para lidiar con eso. Anoche se sentía tan mal que tuvo pensamientos y sentimientos suicidas”.
Dar información a su hijo sobre las luchas emocionales, las soluciones para los problemas de salud y las estrategias para hacer frente a los problemas.	“El abuelo se ha estado sintiendo deprimido últimamente y, a veces, cuando las personas se sienten así, también se pueden sentir desesperanzados por el futuro y no pueden pensar en formas sanas de lidiar con los problemas. ¿Has experimentado estos sentimientos? ¿Cómo lidias con ellos?”.
Abordar la culpa, la pena y la responsabilidad.	“Quiero que sepas que lo que sucede no es tu culpa ni culpa de nadie”.
Asegurar a su hijo que el familiar está recibiendo tratamiento o ayuda.	“Papá está recibiendo tratamiento en el hospital para ayudarlo a manejar la depresión, y para conectarlo con otras personas que entiendan su situación y le den apoyo a medida que se recupera”.
Hacer saber a su hijo que su rutina diaria seguirá igual.	“A pesar de que es diferente sin mamá en casa, aún irás a la escuela mañana”.
Motivar a su hijo para que exprese sus sentimientos y ayudarlo a entender que sus reacciones son normales y de ningún modo inusuales. Aliéntelo a hacer preguntas y a compartir sus pensamientos sobre la situación.	“¿Cómo te sientes con todo lo que sucede? A veces podemos sentir que había algo que pudimos o debimos hacer cuando algo así sucede. ¿Te has sentido así? ¿Qué haces cuando eso sucede?”.
Ayudar a su hijo a conectarse con el familiar. Decirle cuando verá al familiar de nuevo.	“¿Te gustaría venir conmigo a visitar a tu hermana? Ella va a estar en el hospital por unos días, ¿te gustaría enviarle un correo electrónico o una tarjeta?”.
Permitir a su hijo no hablar del tema si así lo desea y elegir con quién desea hablarlo. Hablar con su hijo sobre cómo puede compartir información con su familia y amigos.	“Entiendo que no quieras hablar por el momento, quizás te sientas listo para hacerlo en unos días. Tu amiga Jane te ha ayudado antes, ¿crees que te ayude hablar con ella?”.
Hacer saber a su hijo que usted también recibe ayuda y alentarlo a encontrar formas de construir su propio sistema de apoyo y a confiar en este.	“He estado hablando con tu abuela sobre esto y he decidido hablar también con un psicólogo. Puedes venir conmigo si quieres. Hay grupos de apoyo en la ciudad a los que te puedes unir o también podrías hablar sobre esto con tu asesor escolar o tu maestra, la señorita Davis”.
Ayudar a su hijo a prepararse para el regreso a casa de un familiar si este fue hospitalizado luego del intento de suicidio.	“Tu hermana estará lista para dejar el hospital el jueves, ¿hay algo de lo que quisieras hablar o preguntarme antes de que ella venga a casa?”.

Recursos adicionales

Los padres y las familias pueden encontrar apoyo adicional o acceso a ayuda profesional en los siguientes sitios web:

Mental Health America: www.mentalhealthamerica.net *(Haga clic en "Finding Help")*

National Alliance on Mental Illness (NAMI): www.nami.org *(Haga clic en "Support and Programs")*

SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator: www.findtreatment.samhsa.gov

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry Facts for Families:

www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Home.aspx

National Child Traumatic Stress Network: www.nctsnet.org

PBS This Emotional Life: www.pbs.org/thisemotionallife

National Suicide Prevention Lifeline: www.suicidepreventionlifeline.org

Los siguientes recursos están orientados especialmente para los veteranos y sus familias:

War Within: www.warwithin.org

Give an Hour: www.giveanhour.org

Soldier's Project: www.thesoldiersproject.org

NAMI Veterans & Military Resource Center: www.nami.org

(Haga clic en "Support and Programs" y luego en "Veterans & Military Resource Center")

Vet Center Program: www.vetcenter.va.gov

Veterans Crisis Line: www.veteranscrisisline.net

Ayuda

Utilice los espacios de abajo para guardar nombres, números y otra información de contacto de quienes puedan ofrecer ayuda.
Esto puede incluir amigos, familiares, organizaciones y programas de la comunidad.

Nombre	Número de teléfono	Correo electrónico	Sitio web

La versión en línea y un video complementario están disponibles en nuestro sitio web | www.mirecc.va.gov/visn19/talk2kids/index.asp