



## Recursos de Nebraska

Proyecto para Prevención del Suicidio en Jóvenes de Nebraska:  
[Youthsuicideprevention.nebraska.edu](http://Youthsuicideprevention.nebraska.edu)

Coalición para la Prevención del Suicidio del Estado de Nebraska:  
[Suicideprevention.nebraska.edu](http://Suicideprevention.nebraska.edu)



*Este folleto se elaboró bajo la subvención número 5U79SM061741 de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. a través de la División de Salud Conductual del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska. Los puntos de vista, políticas y opiniones expresadas les pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente las de SAMHSA o HHS.*

BH-PAM-2-S Rev. 9/16

# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Para Jóvenes,  
Escuelas y Familias

Lo que necesita saber

## Datos sobre el suicidio en los jóvenes

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los estudiantes universitarios y la tercera causa principal de muerte entre todos los jóvenes de 15 a 24 años. En los EE. UU. solo los accidentes y los homicidios cobran más vidas juveniles.

Las tasas de suicidio en los jóvenes varían por mucho entre los diferentes grupos raciales y étnicos.

Cerca de 4,000 personas entre los 15 y 24 años de edad mueren por suicidio cada año en los EE. UU., y los varones sucumben al suicidio casi seis veces más que las mujeres.

- El 20% de los estudiantes de secundaria estadounidenses reportan que han considerado el suicidio seriamente en los pasados 12 meses.
- El 8% de los estudiantes de secundaria hacen un intento de suicidio.
- El 70% de los jóvenes que intentan suicidarse abusan del alcohol o de otras drogas con frecuencia.
- Más del 90% de los jóvenes que murieron por suicidio tenían al menos una enfermedad psiquiátrica al momento de su muerte. En la mitad de tales casos, su enfermedad psiquiátrica había estado presente, aunque frecuentemente sin ser detectada, por dos años o más.

Los diagnósticos más comunes en los jóvenes son la depresión, abuso de sustancias y trastornos de conducta.

## Señales de alerta para el suicidio en los jóvenes

- Hablar o hacer planes para el suicidio.
- Expresar desesperanza sobre el futuro.
- Exhibir dolor emocional o aflicción severa o abrumadora.
- Mostrar señales de comportamiento inquietantes o cambios notables en su conducta, como estas importantes señales de alerta:
  - Abandono o cambios en los vínculos o situaciones sociales.
  - Cambios en el sueño (aumento o disminución).
  - Enojo u hostilidad que no parece característica o está fuera de contexto.
  - Un aumento reciente en agitación o irritabilidad.

## Haga preguntas, convenza, remita

### Haga la pregunta

- » “Tengo la impresión de que piensas en el suicidio pero se te hace difícil hablar de ello.”
- » “¿Piensas en el suicidio?”
- » “A veces las personas en ciertas situaciones se sienten con ganas de suicidarse. ¿Has estado pensando en quitarte la vida?”

### Escuche

- » Esté atento y pendiente a señales de alerta / factores de riesgo.
- » Pregunte qué le causa su aflicción.

### Pregunte sobre las razones para vivir y los planes para el suicidio

- » Descubra lo que es importante para la persona y por qué podrían optar por vivir.
- » Pregunte “¿Tienes un plan para quitarte la vida?”
- » Pregunte cómo, dónde, cuándo, y si tienen listo el método. (¿Tienes un arma/ píldoras/ una soga u otros medios?)

### Tome acción

- » Elimine medios como las armas y las píldoras.
- » Ofrezca su apoyo para obtener ayuda de un profesional.
- » Una vez haya determinado que la persona está en riesgo, no la deje sola.
- » Recuérdele a la persona que buscar ayuda no es una señal de debilidad y que las probabilidades de recuperarse son excelentes.

### Remita

- » Remita a la persona al teléfono: al 1-800-273-TALK (8255) para la Red Nacional de Prevención del Suicidio.