

Guía de seguridad en el hogar para las autolesiones o el suicidio

At-Home Safety Guide for Self-Harm or Suicide (Spanish)

Cuando su hijo se autolesiona o tiene pensamientos suicidas, hay cosas que puede hacer para ayudarlo a mantenerse a salvo. Este folleto brinda orientación sobre las formas de apoyar a su hijo en este momento. Siga teniendo conversaciones sobre la seguridad de su hijo con su médico o proveedores de atención médica.

Plan de seguridad

- Su hijo necesita un plan de seguridad personal. Este es un plan que los ayuda a mantenerse a salvo. Un plan de seguridad es una lista de estrategias de afrontamiento y fuentes de apoyo que su hijo puede usar antes o durante una crisis de autolesión o suicidio. Debe incluir:
 - Estrategias de afrontamiento.
 - Señales de advertencia personales.
 - Maneras de mantenerse seguro en la escuela.
 - Personas o lugares que pueden proporcionar una distracción.
 - Adultos de confianza a los que pueden contactar para pedir ayuda (Imagen 1).
 - Formas de mantener el ambiente seguro.



Imagen 1 Debe haber adultos en la vida de su hijo en los que pueda confiar.

- Haga algunas copias de su plan de seguridad. Debe ser fácil de encontrar. El plan puede estar en papel o almacenado en un teléfono.
- Haga un plan de seguridad que satisfaga las necesidades de su hijo en la escuela. Hable con el personal designado en la escuela de su hijo, como un consejero escolar o un administrador.

Cómo mantener a su hijo a salvo

Es importante que sepa dónde está su hijo en todo momento.

- Cuando estén en casa, revíselo con frecuencia. Haga esto incluso si parece que él está bien.
- Dígale dónde está usted. De esta manera, si lo necesita, puede llegar a usted rápidamente.
- Debe haber un adulto de confianza alrededor de su hijo en todo momento.
 - Esto incluye visitas con familiares o amigos.
 - Este adulto debe monitorear a su hijo y apoyar el uso de su plan de seguridad.
 - Dígale a este adulto sobre todas las medidas de seguridad que mantendrán seguro a su hijo.

Hable con su hijo

- Hágale saber a su hijo que usted está ahí para escuchar. Esté allí cuando él quiera hablar sobre sus pensamientos o sentimientos.
- Tómese el tiempo para aprender sobre los impulsos o comportamientos suicidas y las autolesiones.
- A veces, los niños no son capaces de explicar las razones que tienen para autolesionarse. Sea consciente de cómo se siente su hijo. Hágale saber que usted está ahí para apoyarlo y ayudarlo.
- Su hijo probablemente tendrá la oportunidad de tener una conversación más profunda sobre estos pensamientos, impulsos y comportamientos con un consejero de salud mental.
- Utilice los sistemas de apoyo y las estrategias de afrontamiento que ha aprendido.

Mantenga su hogar seguro

Use el cuadro a continuación como punto de partida para mantener su hogar seguro. Revise todas las áreas de su hogar, incluido el garaje, el sótano, el cobertizo de herramientas, la mochila de su hijo y su automóvil.

Medicamentos		
<ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos de venta libre (Over-the-counter, OTC) • Receta médica • Vitaminas 		<ul style="list-style-type: none"> – Use una caja de seguridad para almacenar y asegurar todos los medicamentos. – Deshágase de cualquier medicamento que esté vencido, que ya no se tome o que no necesite. – Lleve un registro de la cantidad de medicamento que debe tener.
Pistolas (armas de fuego)		
<ul style="list-style-type: none"> • Armas de fuego • Munición 		<ul style="list-style-type: none"> – No guarde armas de fuego en el hogar. – Si posee armas de fuego, guárdelas en una caja fuerte para armas. – Mantenga las municiones almacenadas por separado de las armas de fuego.
Objetos afilados – ejemplos		
<ul style="list-style-type: none"> • Cuchillos • Tijeras • Maquinas de afeitar • Imperdibles • Clavos • Agujas 		<ul style="list-style-type: none"> – Guarde bajo llave todos los objetos afilados. – Busque en toda su casa estos artículos. – Estos artículos pueden estar en cualquier lugar de su hogar, como el garaje, el sótano o el cobertizo para herramientas.
Otros artículos peligrosos – ejemplos		
<ul style="list-style-type: none"> • Cuerdas • Alcohol • Cables de extensión • Cinturones • Drogas • Productos de limpieza 		<ul style="list-style-type: none"> – Guarde bajo llave todos estos objetos. Asegurarse de que su hijo no pueda alcanzarlos no es suficiente para mantenerlos a salvo. – Todos los miembros de la familia deben verificar estos artículos. – Piense en eliminarlos de la casa por completo.

Acción de emergencia

Si su hijo menciona querer hacerse daño a sí mismo, **siempre tómelo en serio**. Esto incluye comentarios sobre la muerte, las autolesiones o un intento de acabar con su vida.

Actúe de inmediato sobre los comentarios de su hijo. Llame al médico o proveedor de atención médica de su hijo. También puede contactar con cualquiera de estos servicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

- Línea de crisis psiquiátrica juvenil del Nationwide Children's Hospital y del condado de Franklin.
 - Llame al (614) 722-1800.
 - Visite <https://www.nationwidechildrens.org/specialties/behavioral-health>.
- Línea nacional para la prevención del suicidio.
 - Llame al 1 (800) 273-TALK (8255).
 - Llama o envíe un mensaje de texto al 988.
- Línea de mensajes de texto en casos de crisis:
 - Envíe el mensaje “4HOPE” al 741-741.
- Llame al 911 o lleve a su hijo al departamento de emergencias más cercano.

Seguimiento

Si su hijo ha sido visto en un hospital, debe programar una cita de seguimiento. Pídale al proveedor de atención médica que trabaja con su hijo que programe una cita de seguimiento.

Incluso, si todo parece estar bien, debe mantener el seguimiento según lo discutido cuando su hijo deje el hospital.