**Jueves 13 de septiembre: Nunca es demasiado temprano para comenzar a hablar sobre la prevención del suicidio**

Como padres, a menudo nos sentimos mal equipados para apoyar la gran cantidad de desafíos que enfrentan nuestros hijos, que pueden incluir dificultades con la aculturación, la intimidación, la depresión y la ansiedad. Esto es especialmente cierto para nuestras jóvenes latinas; los datos nos dicen que las jóvenes latinas corren un mayor riesgo de intentar el suicidio que sus contrapartes masculinas.

Aunque como padres podemos sentir pánico y temor ante la idea del suicidio, debemos mantener la calma. Podemos ayudar nuestros jóvenes, guiándolos hacia los recursos y la ayuda que necesitan para aliviar su dolor y vivir una vida feliz y productiva. Si vienes de un lugar de amor y preocupación, hablar con tu hijo sobre el suicidio será menos desalentador. A continuación, les presentamos algunos consejos para comenzar la conversación con tu hijo:

1. **Prepárate**: El sitio web Reconozca las Señales brinde información sobre las señales de advertencia del suicidio que jóvenes pueden demonstrar. Envíe un correo electrónico a info@suicideispreventable.org para preguntar sobre los entrenamientos de prevención del suicidio en tu área.

2. **Familiarizarte con el teléfono de la Red Nacional de Prevención del Suicidio, la línea de texto de crisis y otros recursos:**

• Línea de texto de crisis: envíe un mensaje de texto a "home” al 741-741.

• Red Nacional de Prevención del Suicidio: 888.628.9454

• Aprenda más sobre salud mental en [www.SanaMente.org](http://www.SanaMente.org) o <www.EachMindMatters.org>.

3. **Involucra las escuelas:** las escuelas desempeñan un papel importante en la prevención del suicidio. Los jóvenes pasan la mayor parte del día en la escuela y las escuelas y los distritos pueden ser un puente para unir a la comunidad sobre temas y conversaciones difíciles.

• Aliente a tu escuela a organizar un evento de “Lo que deseo que mis padres supieran.” Para información en inglés visita: <https://emmresourcecenter.org/resources/what-i-wish-my-parents-knew-step-step-guide-implement-suicide-prevention-and-mental>.

• Abogue para que tu escuela comience un club de salud mental como el club de NAMI.

4. **Haz que el aprendizaje sobre prevención del suicidio y salud mental sea divertido:** el programa Directing Change and Film Contest invita a jóvenes de 14 a 25 años y estudiantes de 7.º a 12.º grado a presentar anuncios de servicio público de 60 segundos para cambiar las conversaciones sobre salud mental, prevención del suicidio y cultura en sus escuelas y comunidades. Los jóvenes pueden ganar premios de dinero en efectivo y son reconocidos en una ceremonia anual de premios de la alfombra roja. Visite DirectingchangeCA.org para leer las reglas del concurso y ver películas.

[Mira y comparta una de estas películas con un joven](http://www.directingchangeca.org/wp-content/uploads/Best-of-Directing-Change-films-hand-out_Suicide-Prevention.pdf). Hazle una de estas preguntas: ¿Alguna vez haz sentido de esta manera? Si te sientes así o estás preocupado por un amigo, ¿a dónde irías por ayuda? ¿Qué señales de advertencia notaste?