# Cómo prevenir el suicidio en jóvenes

# Versión para jóvenes

**Si usted o alguien que usted conoce está experimentando fuerte angustia emocional o tiene ideas suicidas, OBTENGA AYUDA INMEDIATA poniéndose en contacto con uno o varios de los siguientes recursos:**

* Llame al **911** o a su línea local para situaciones de crisis
* [Línea Nacional de Prevención del Suicidio Lifeline](https://988lifeline.org/): **988**
* [Línea Nacional de Prevención del Suicidio Lifeline en español:](https://988lifeline.org/es/home/) **988**
* Crisis Text Line (**envíe “HOME” al 741741**)
* **The** [**Teen Line: 1-310-855-HOPE (4673)**](https://teenlineonline.org/)
* Línea Nacional de Ayuda de Crisis para Jóvenes: **1-800-448-4663**
* [Encuentre servicios para situaciones de crisis en su condado](https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWELLNESS/SAFELIVING/SUICIDEPREVENTION/Pages/crisislines.aspx)
* Ayuda para el consumo de sustancias: [**1-800-662-HELP (4357)**](https://www.samhsa.gov/)
* Para pares: [**warmline.org**](http://warmline.org/) enlaces a línea de apoyo en cada estado, [**chat para situaciones de crisis de Lifeline**](http://crisischat.org/) o **Crisis Text Line**.
* Para jóvenes: Visite [Oregon Youthline](http://oregonyouthline.org/) o llame al **877-968-8491** o **envíe** **“teen2teen” al 839863**
* Para jóvenes LGBTQ2SIA+: Visite el [sitio web de The Trevor Project](http://www.thetrevorproject.org/) o llame al **(866) 488-7386** para una línea gratuita de prevención del suicidio disponible las 24 horas del día *o* llame a [*Trans Lifeline*](http://www.translifeline.org/) al ***1–877–565–8860****.*
* Para jóvenes nativos: [WeRNative](https://www.wernative.org/), You Are Not Alone Network
* Cuando muere un amigo: [Orientación para estudiantes](http://www.sptsusa.org/wp-content/uploads/2015/05/friend-death-guidelines.pdf)

Las emociones como el miedo, la tristeza, la ira, la frustración y la preocupación son respuestas naturales. Es importante recordar que **cada persona reacciona de forma diferente ante las situaciones de estrés y que nunca está solo.**

## Qué puede hacer para cuidarse

Puede hacer distintas cosas cuando se siente angustiado, abrumado o en estado de pánico, que incluyen:

* Dejar de ver la televisión o escuchar, ver o leer las noticias, y ser consciente de cómo afectan las redes sociales a su estado de ánimo.
* Hacerse tiempo para hablar regularmente con amigos y familiares por internet, teléfono o mensaje de texto.
* Hacer todo lo posible por dormir bien, comer sano y hacer ejercicio con regularidad.
* Tomarse tiempo para relajarse, desconectar, hacer las cosas que le gustan o probar algo nuevo.
* Hablar con adultos de confianza sobre sus preocupaciones y sentimientos.
* Evitar el alcohol y las drogas.
* Hacer una lista de las cosas que disfruta o de las personas con las que puede hablar por teléfono, mensaje de texto, chat o por las redes sociales, y considerar crear un calendario regular de actividades cada día.

## Cuándo pedir ayuda

El **suicidio en jóvenes** es una de las principales causas de muerte en niños y adolescentes en edad escolar. Los estudiantes pueden sentirse solos, con miedo e inseguros sobre qué hacer. Es natural experimentar signos de estrés como:

* Miedo y preocupación por su salud y la de sus amigos, familiares y seres queridos.
* Sentimientos de tristeza, depresión o mucha irritabilidad.
* Sentimientos de desesperanza o preocupación constante por el futuro.
* Falta de interés por actividades que antes disfrutaba.
* Cambios significativos en el apetito o el peso.
* Cambios significativos en los patrones de sueño.
* Sentirse demasiado cansado para moverse, trabajar o jugar la mayor parte del tiempo.
* Sentirse hiperactivo o agitado la mayor parte del tiempo, o tener muchas dificultades para relajarse.
* Sentirse inútil o muy culpable.
* Mucha dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
* Pensamientos o planes de hacerse daño a sí mismo o a otros.

**Si con frecuencia se siente abrumado o experimenta tres o más de estos signos de angustia, es importante que hable con alguien o pida ayuda.**

**Puede hablar con otros adolescentes en YouthLine. Llame al 877-968-8491, envíe teen2teen al 839863 o visite** [**el sitio web de YouthLine**](theyouthline.org) **para chatear.**

**Recuerde que nunca está solo y que ha muchas personas con ganas de ayudarlo en cualquier momento.**