

Cuidadores

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) nombran al suicidio como una de las principales causas de muerte entre los niños y adultos jóvenes de 10 a 24 años.

El comportamiento suicida puede ocurrir después de:

- Problemas familiares, como el divorcio o el estrés entre los padres
- Problemas amorosos con alguien, como con una novia o novio
- Problemas en la escuela, como acoso (bullying)

Aunque esta información puede parecer sombría, hay esperanza. El comportamiento suicida suele ser el resultado de un problema subyacente, tal como:

- Depresión
- Estrés traumático
- Ansiedad
- Uso de sustancias

Al igual que con otras enfermedades crónicas, el tratamiento adecuado puede ayudar.

Puede fortalecer sus factores protectores para ayudar. Los factores protectores se refieren a los recursos internos/externos de alguien. Hay muchas maneras de fortalecer los factores protectores, como:

- Recibir atención de calidad para tratar la salud mental o el consumo de sustancias de su hijo
- Usar programas de apoyo (en la escuela o un Big Brothers Big Sisters®) para aprender habilidades saludables de afrontamiento y resolución de problemas
- Hablar con su ser querido y brindarle apoyo

¿Cómo puedo cuidarme?

Como cuidador, necesita hacer cosas para cuidarse a sí mismo. No es ser egoísta. Unas formas que puede cuidarse son:

- Comer saludable
- Tomar una siesta
- Hablar con un amigo de confianza
- Tomar un baño caliente
- Ir a una clase de yoga o de plenitud

Esto modela un comportamiento saludable para sus seres queridos **y** le brinda un descanso necesario del estrés de cuidar a alguien que sufre de una enfermedad mental o uso de sustancias.

Es normal tener una variedad de emociones cuando su ser querido ha intentado autolesionarse. Es posible que sienta:

- Tristeza
- Miedo
- Ansiedad
- Culparse a sí mismo
- Enojo
- Shock o sorpresa
- Inseguro

Recuerde que usted no tiene la culpa de lo que ha sucedido. Muchas personas encuentran útil el asesoramiento o la terapia cuando aprenden a aceptar lo que ha sucedido.

¿Qué les decimos a los demás?

Cada persona y familia decide que decirle a los demás. Unos quieren limitar la cantidad de información que comparten con el mundo exterior. Otros encuentran que compartir su experiencia es útil.

Piense en el nivel de comodidad de su ser querido. Las enfermedades mentales siguen siendo muy incomprendidas. Por lo tanto, es posible que su ser querido no se sienta seguro compartiendo esta información. Escuche y apoye a su ser querido, incluso si no entiende su decisión.

- Aprenda más sobre cómo ayudar a alguien que ha intentado suicidarse aquí: samhsa.gov/mental-health/suicidal-behavior/resources.
- Aprenda más sobre el acoso (bullying) y consejos para detenerlo: stopbullying.gov/media/facts/index.html

“

"La esperanza es importante porque puede hacer que nuestro presente sea menos difícil de soportar. Si creemos que mañana será mejor, podemos soportar las dificultades de hoy".

-Thich Nhat Hahn

IOWA
HEALTH CARE

Changing medicine.
Changing lives.®

El contenido de esta educación es solo para fines informativos y no pretende ser un sustituto del asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Los usuarios no deben confiar en la información proporcionada para la toma de decisiones médicas y deben dirigir todas las preguntas relacionadas con asuntos médicos a su médico u otro proveedor de atención médica. El uso de esta información no crea una relación médico-paciente expresa o implícita.

Revisado: 04/2025 – BHS pediátrico ©University of Iowa Health Care Aprobado: 04/2025 – Programa de Educación para Pacientes

IOWA
HEALTH CARE



Programa S.A.F.E.

Información para cuidadores

Empoderamiento familiar de adolescentes suicidas

→ uihc.org/childrens/safe-program