

¿Está su hogar a prueba de suicidio?

Cada año, millones de niños y adolescentes tienen serios pensamientos suicidas. Frecuentemente, utilizan artículos que encuentran en sus hogares para atentar contra sus vidas. Usted podría pensar que su hijo no está en peligro, pero ¿por qué correr riesgos? Estos simples consejos le pueden ayudar.

Almacene de forma segura los medicamentos de venta con o sin receta

Las píldoras son la forma más común que los jóvenes utilizan para intentar suicidarse. Es muy fácil para los niños y adolescentes tener acceso a los medicamentos que deja en la cocina, en el baño o en los gabinetes de medicina.

- **¡Tome en cuenta!** Mantenga una pequeña cantidad de medicamentos de venta sin receta médica en un frasco o envase a prueba de niños. Guarde el resto bajo llave.
- **¡Asegúrelos!** Utilice una bolsa con seguro para tener los medicamentos lejos del alcance de los jóvenes. Puede comprarla en el internet con los proveedores principales o puede obtener una gratis aquí: riprevention.org/campaigns/
- **¡Deposítelos!** Para encontrar una cerca de usted visite este sitio en el internet: PreventOverdoseRI.org/get-rid-of-meds/

Retire, por ahora, las armas de fuego

En Rhode Island, uno de cada cuatro jóvenes utiliza armas de fuego para suicidarse.

Si guarda armas de fuego en su hogar:

- Considere retirarlas, pidiéndole al departamento de policía local o a un campamento de tiro que las guarde temporalmente.
- Guárdelas en una caja con llave o en un gabinete fuera del alcance de los niños.
- Use un candado de seguridad para todas las armas. Solicite un candado de seguridad para armas aquí: riprevention.org/campaigns
- Mantenga las balas en una caja cerrada con llave o en gabinete de armas separado; asegúrese que los niños y adolescentes no tengan acceso a las llaves.

Hable, escuche y deles apoyo

- Ponga atención al estado de ánimo y comportamientos de su hijo. Las señales suicidas no siempre son obvias.
- Si nota cambios significantes, hable con su hijo, con el pediatra, y/o ayúdelos a encontrar a alguien con quien hablar.

COMIENCE AQUI

La línea nacional para la prevención de suicidio (National Suicide Prevention Lifeline), está disponible 24 horas al día/ 7 días a la semana /365 días al año: **800-273- TALK** (8285)

“Kids’ Link RI” está disponible 24 horas al día, siete días a la semana para ayudar a niños y jóvenes a conectarlos y referirlos con servicios de salud mental. **1-855-543-5465**

lifefspan.org/centers-services/kids-link-ri

APOYO



Pregunte y escuche.
Pregúntele cómo están y sin juzgar, escuche lo que digan.

MEDICAMENTOS

Cuéntelos, asegúrelos, deposítelos.
Los medicamentos de venta con o sin receta médica son la forma más común usada por los jóvenes como intento de suicidio.



ARMAS DE FUEGO

Remover o asegurar.
Lo mejor es remover las armas de su casa. Si no puede hacerlo, guárdelas en un lugar seguro, use candados de seguridad para armas y almacene las municiones o balas por separado y de forma segura.



MÁS RECURSOS EN RHODE ISLAND

- Línea de texto para crisis: envíe mensaje de texto HOME al 741741 para conectarse en línea con un consejero voluntario, capacitado en crisis 24/7: crisistextline.org/
- Massachusetts y Rhode Island Centro para el control de envenenamientos: 800-222-1222
- Departamento de Salud programa de Prevención de suicidios en RI: health.ri.gov/violence/about/suicide/

ALGUNOS SITIOS ÚTILES EN EL INTERNET:

- PreventOverdoseRI.org
- riprevention.org
- riprc.org
- samaritansri.org