

Suicide Prevention: WHAT PARENTS CAN DO

What To Do If Your Child is Showing Warning Signs:

- Take it seriously
- Talk to your child
"What happened? I want to know more, it might help to talk about it"
- Be direct- do not be afraid you will be "putting ideas" in their heads
"I do not want you to hurt yourself and I will do everything possible to keep you from attempting suicide."
- Know risk factors & warning signs
(see MUSD Suicide Prevention Plan)
- Remain calm: Keep environment safe and communication open
- Listen to your child's feelings
"I had no idea things were so bad for you, talk to me about what is going on."
- Validate their feelings
"It sounds like you've given up" or "I think you feel there is no way out"
- Be supportive, honest & accepting
"You are not alone. I am here to help you now that I understand how bad things really are for you."
- Reassure them that you are going to get them help
"I know there are options that could help - I'd like you to at least try them"
- Let them know you care

Take action: Get professional help ASAP

- * Contact medical or mental health provider
- * Contact "Important Numbers" to the right
- * Contact School Counselor/Psychologist

What To Do If Your Child is Showing SERIOUS Warning Signs/**IN A CRISIS:**

May be in a crisis if:

- Suicide note discovered
- Child reports hearing voices telling them to kill themselves
- You feel afraid to leave your child alone
- You discover your child made a non-lethal attempt (took pills, cut self with intent to die)

WHAT TO DO:

- Immediately take them to an emergency room or mental health center for evaluation (**Call 911 if necessary**)
- Call National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)
- Do NOT leave your child alone (even in the bathroom)
- Remove or secure items from your home that could potentially facilitate a suicide attempt (firearms, medication, sharp knives)
- Notify **school counselor/psychologist** for in-school safety plan

IMPORTANT NUMBERS:

VCBH Crisis Team (adult/child): 1-866-998-2243
Suicide Prevention Line: 1-800-273-8255
NAMI Ventura County: 805-500-NAMI
CA Youth Crisis Hotline: 1-800-843-5200
Trevor Lifeline (LGBTQ+ youth): 1-866-488-7386
Ventura County Sheriff's Dept: 805-654-9511
Interface Children & Family Services: 211

WHAT NOT TO DO:

- Do not say anything patronizing, opinionated, blaming or judgmental – this can shut down communication and stop your child from wanting to get help
- Do not give "advice" to try and fix it quickly on your own
- Do not promise to keep their feelings a secret as suicidal ideation requires professional help

Unhelpful Statements to Avoid:

- "But you have everything to live for"
- "Things could be worse"
- "There are people worse off than you"
- "Things are not that bad"
- "I think you're overreacting"
- "You should appreciate all you have in life"

Prevención del suicidio: Qué pueden hacer los padres

Qué hacer si su hijo/a muestra señales de advertencia:

- Tómelo en serio
- Hable con su hijo/a
“¿Qué ha pasado? Quiero saber más, podría ayudar hablar de ello.”
- Sea directo: no tema que le esté “metiendo ideas” en la cabeza.
“No quiero que te hagas daño y haré todo lo posible para que no intentes suicidarte.”
- Conozca los factores de riesgo y las señales de alerta (vea el Plan de Prevención del Suicidio de MUSD)
- Mantenga la calma: Mantenga un ambiente seguro y la comunicación abierta
- Escuche los sentimientos de su hijo/a
“No tenía ni idea de que las cosas estuvieran tan mal para ti, habla conmigo sobre lo que está pasando.”
- Valide sus sentimientos
“Parece que te has rendido” o “Creo que sientes que no hay salida.”
- Apoye, sea honesto y acepte
“No estas solo/a. Estoy aquí para ayudarte ahora que entiendo lo mal que están las cosas para ti”.
- Asegúrales que vas a conseguirles ayuda.
“Sé que hay opciones que podrían ayudar- me gustaría que al menos las probaras”
- Hazles saber que te importa

Tome acción: Busque ayuda profesional lo antes posible

- *Póngase en contacto con un proveedor de servicios médicos o de salud mental
- *Póngase en contacto con los “Números importantes” de la derecha
- *Póngase en contacto con el consejero escolar/psicólogo

Qué hacer si su hijo/a muestra señales de advertencia **GRAVES/EN CRISIS:**

Puede estar en crisis si:

- Se descubre una nota de suicidio
- El niño/a informa haber escuchado voces que les dicen que se suicidan
- Siente miedo de dejar a su hijo/a solo
- Descubre que su hijo/a hizo un no-letal intento (tomó pastillas, se cortó con intención de morir)

Qué hacer:

- Llévelos de inmediato a una habitación de emergencia o centro de salud mental para evaluación (llame al 911 si es necesario)
- Llama a National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)
- No deje a su hijo/a solo (ni siquiera en el baño)
- Retire o asegure artículos de su hogar que potencialmente podría facilitar un intento de suicidio (armas de fuego, medicamentos, cuchillos afilados)
- Notifique al consejero/psicólogo de la escuela para el plan de seguridad de la escuela

Números importantes:

Equipo móvil de crisis de VCBH (adulto/niño):
1-866-998-2243

Línea nacional de prevención del suicidio:
1-800-273-8255

NAMI Condado de Ventura: 805-500-6264

Línea directa de crisis juvenil de CA:
1-800-843-5200

Trevor Lifeline (jóvenes LGBTQ+):
1-866-488-7386

Departamento del Sheriff de VC: 805-654-9511
Servicios de Interface para niños y familias: 211

Qué no hacer:

- No diga nada condescendiente, obstinado, culpable o crítico; esto puede interrumpir la comunicación y evitar que su hijo/a quiera obtener ayuda
- No de “consejos” para intentar solucionarlo rápidamente por tu cuenta
- No prometa mantener sus sentimientos en secreto ya que la ideación suicida requiere ayuda profesional

Declaraciones inútiles para evitar:

“Pero tienes todo por lo que vivir”

“Las cosas podrían ser peores”

“Hay gente en peor situación que tú”

“Las cosas no están tan mal”

“Creo que estás exagerando”

“Deberías apreciar todo lo que tienes en la vida”