

Suicide Prevention: Warning Signs

Warning Signs for Tweens/Teens:

TALKING ABOUT:

- **Killing self**
“I should just kill myself/disappear”
- **Having “no reason to live”**
- **Being a burden to others**
“Everyone would be better off without me”
- **Feeling trapped**
“There’s no way out of this”
- **Unbearable pain**
“I can’t live like this/take this pain anymore”

BEHAVIOR:

- Risky/reckless behavior (alcohol, drug use, unsafe sex, unsafe driving)
- Changes in eating habits
- Searching online/for resources for a way to end their life
- Withdrawing from activities
- Isolating from family/friends
- Sleeping too much or too little
- Visiting/calling people to say goodbye
- Giving away prized possessions
- Increasing aggressive behavior

MOOD:

- Depression
- Loss of interest in activities (lethargy)
- Rage
- Irritability
- Humiliation/Extreme embarrassment (Shame)
- Anxiety (fears, guilt)
- Sudden, unexplained happiness can indicate the individual has decided on a plan and is relieved that they will no longer be in pain

Warning Signs for Younger Children:

- Chronic complaints of headaches, stomachaches, constipation or fatigue
- Disruptive behavior
(crying in class/in public, restlessness, nervousness)
- Low concentration/decline in academic performance
- Lack of sleep/too much sleep
(night terrors)
- Feelings of guilt/low self-esteem
- Irritability and/or depressed mood
- Loss of interest in everyday activities
- Poor peer relations
(may be the “bully” or the “victim”)
- Thoughts of death/suicide
- Talking/writing about wanting to disappear or be dead
- Isolation and muteness
- Temper tantrums
(when other peers are not)
- Thumb sucking/bed wetting & soiling
(when other peers are not)
- Violent/impulsive behavior
- Hyperactivity or Withdrawal
- Chronic absences/lateness
- Fears association with school

Serious Warning Signs for ALL AGES: (Teen/Child may be in Crisis/Emergency)

- Severe cruelty towards people or pets
- Scratching, cutting or marking the body
- Risk taking: intentionally running in front of cars, jumping from high places, throwing self off of bike
- Thinking, talking, drawing about suicide (suicide notes/plans)
- Previous suicide attempts
- Intense/excessive preoccupation with death
- Making suicide threats
- Making “final arrangements”: giving away possessions/writing a will

Prevención del suicidio: señales de advertencia

Señales de advertencia para preadolescentes/adolescentes:

Hablando sobre:

- **Matarse a sí mismo**
“Debería suicidarme/desaparecer”
- **No tener “ninguna razón para vivir”**
- **Ser una carga para los demás**
“Todo el mundo estaría mejor sin mí”
- **Sentirse atrapado**
“No hay forma de salir de esto”
- **Dolor insoportable**
“No puedo vivir así/soportar más este dolor”

Comportamiento:

- Comportamiento arriesgado/imprudente (alcohol, uso de drogas, sexo inseguro, conducción insegura)
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Buscar en línea/recursos para encontrar una forma de acabar con su vida
- Retirarse de las actividades
- Aislamiento de familiares/amigos
- Dormir demasiado o muy poco
- Visitar/llamar a la gente para despedirse
- Regalar posesiones preciadas
- Aumento del comportamiento agresivo

Estado de ánimo:

- Depresión
- Pérdida de interés en las actividades (letargo)
- Furia
- Irritabilidad
- Humillación/vergüenza extrema
- Ansiedad (miedos, culpa)
- La felicidad repentina e inexplicable puede indicar el individuo ha decidido un plan y está aliviado de que ya no sentirán más dolor

Señales de advertencia para niños:

- Quejas crónicas de dolores de cabeza, dolores de estómago, estreñimiento o fatiga
- Comportamiento perturbador (llanto en clase/en público, inquietud, nerviosismo)
- Baja concentración/disminución del rendimiento académico
- Falta de sueño/dormir demasiado (terrores nocturnos)
- Sentimientos de culpa/baja autoestima
- Irritabilidad y/o estado de ánimo deprimido
- Pérdida de interés en las actividades cotidianas
- Relaciones deficientes con los compañeros (puede ser el “acosador” o la “víctima”)
- Pensamientos de muerte/suicidio
- Hablar/escribir sobre querer desaparecer o estar muerto
- Aislamiento y mudez
- Berrinches (cuando otros compañeros no)
- Chuparse el dedo/mojar la cama y ensuciarse (cuando otros compañeros no)
- Comportamiento violento/impulsivo
- Hiperactividad o abstinencia
- Ausencias crónicas/tardanzas
- Teme la asociación con la escuela

Señales de advertencia **graves** para TODAS LAS EDADES: (El adolescente/niño(a)/ puede estar en crisis/emergencia)

- Crueldad severa hacia personas o mascotas
- Rascar, cortar o marcar el cuerpo
- Asunción de riesgos: correr intencionalmente frente a los autos, saltar desde lugares altos, arrojarse fuera de la bicicleta
- Pensar, hablar, dibujar sobre el suicidio (notas/planes de suicidio)
- Intentos de suicidio previos
- Preocupación intensa/excesiva por la muerte
- Hacer amenazas de suicidio
- Hacer “arreglos finales”: regalar posesiones/escribir un testamento