

**SUICIDE:**  
TALK ABOUT IT.  
SAVE A LIFE.

## **Start the conversation with your child.**

Parents talk to their kids all the time about staying safe and avoiding risks. One of the risks youth face today is suicide, but starting that conversation can be very difficult. Inside you'll find helpful tips on how, when and where to initiate this important conversation.



FAMILY SERVICE &  
GUIDANCE CENTER

785.232.5005 | [FSGCtopeka.com](http://FSGCtopeka.com)  
325 S.W. Frazier Ave. | Topeka, KS 66606



## Suicide warning signs

As many as four out of five suicidal people signal their intentions to others, hoping it will be noticed. Here are some warning signs that a child or teen may need help:

- Talking about suicide, “going away” or death in general
- Dramatic mood swings from very depressed/suicidal to seemingly being fine
- Talking about feeling hopeless or guilty
- Pulling away from family and friends
- Losing interest in favorite activities
- Changes in sleeping and eating habits
- Drug use, drinking or self-harm
- Unexplained or unusually severe, violent or rebellious behavior
- Unusual neglect in appearance or hygiene
- Feeling sad or depressed for extended periods
- Obsession with death – often in music, poetry or artwork

## Talking to your child could save their life.

Talking to your child about suicide does not give them ideas. In fact, it opens lines of communication and lets them know that it's okay to talk to you about this difficult subject.

If you're worried your child or teen is suicidal...

- Have the conversation in private.
- Sit side-by-side instead of face-to-face.
- Don't insist on eye contact.
- Pick a time when you have the best chance of getting your child's attention, like a car ride.
- If a suicide has occurred recently, that can be a natural opening to start a conversation.
- Don't have this conversation when your child is angry or upset.
- It's okay to say that suicide is a tough subject to talk about. That gives your child permission to open up.
- Be direct with your language: "Are you thinking about taking your own life?"
- If you've seen changes in your child's behavior, mention them. "I've noticed you've been really down lately. Can we talk about it?"
- Listen to them! Sometimes we talk too much when we're nervous or uncomfortable.
- Be prepared for alarming answers and fight the urge to interrupt or try to fix the problem.
- Don't talk about your own experiences. This is about your child, not you.

*(Continued on the next page)*

*(Continued from the previous page)*

- Don't downplay or dismiss how your child feels. Saying, "Don't worry about it; it'll get better," or "What do you have to be stressed out about?" will likely shut down communication.
- Do not leave your child alone if you have concerns about suicide.
- Support your child in seeking help as soon as possible.

## **Kids and families don't need to go it alone. Help is available.**

### **Family Service & Guidance Center 785.232.5005**

If your child is experiencing a mental health emergency or is in danger of hurting themselves or others, please call 785.232.5005. Crisis Services can be reached 24 hours a day, 365 days a year.

### **988 – Suicide & Crisis Lifeline**

Anyone experiencing mental health-related distress – be it thoughts of suicide, substance use crisis or any kind of emotional distress – can call or text 988.

### **The Free “Kansas – A Friend AsKS” App**

“Kansas – A Friend AsKS” connects youth to resources to help a friend, or themselves, who may be struggling with thoughts of suicide. Kids and teens can get it from their favorite app store.



FAMILY SERVICE &  
GUIDANCE CENTER

**SUICIDIO:**  
HABLA DE ELLO.  
SALVA UNA VIDA.

## **Inicie la conversación con su hijo/hija.**

Los padres hablan con sus hijos todo el tiempo acerca de cuidarse y evitar riesgos. Uno de los riesgos que la juventud enfrenta hoy es el suicidio, pero iniciar esa conversación con ellos puede ser muy difícil. En este folleto encontrará consejos útiles de cómo, cuándo y dónde iniciar esta conversación importante.



FAMILY SERVICE &  
GUIDANCE CENTER

785.232.5005 | [FSGCtopeka.com](http://FSGCtopeka.com)  
325 S.W. Frazier Ave. | Topeka, KS 66606



## Señales de advertencia relacionados con el suicidio

4 de 5 personas con pensamientos suicidas advierten sus intenciones a otros, esperando hacerse notar. Estos son algunas de las señales de advertencia de que su niño o adolescente puede necesitar ayuda:

- Habla acerca del suicidio, de “irse lejos” o de la muerte en general
- Cambios de humor dramáticos de muy deprimida/ suicida a aparentemente estar bien
- Habla acerca de sentirse sin esperanza o culpable
- Se aleja de familia y amigos
- Pierde el interés en sus actividades favoritas
- Tiene cambios en sus hábitos de alimentación y sueño
- Usa drogas, alcohol o se lastima
- Tiene un comportamiento severamente rebelde o violento inexplicable o inusual
- Muestra un descuido inusual en apariencia o higiene
- Se siente triste o deprimido por periodos extendidos
- Tiene obsesión con la muerte- con frecuencia en la música, poesía o obras de arte

# Hablar con su hijo o hija puede salvarle la vida

Hablar con su hijo o hija acerca del suicidio no es darle ideas. De hecho, esto abre el espacio para comunicarse y les hace saber que está bien hablar acerca de este tema alarmante.

Si usted está preocupado porque su niño o adolescente tiene pensamientos suicidas...

- Tenga la conversación en privado.
- Siéntese a un lado de él o ella en lugar de cara a cara
- No insista en hacer contacto visual
- Escoja un momento en donde tenga la mejor oportunidad de tener la atención de su hijo o hija, como un viaje en auto
- Si ha ocurrido un suicidio recientemente, eso puede ser un inicio natural para comenzar la conversación
- No intente tener esta conversación cuando su hijo o hija está enojado o molesto.
- Está bien decir que el suicidio es un tema difícil de hablar. Eso le dará permiso a su hijo o hija a abrirse
- Sea directo con su lenguaje: “¿Estás pensando en quitarte la vida?”
- Si usted ha visto cambios en el comportamiento de su hijo o hija, menciónelo. “He notado que has estado muy desanimado últimamente. ¿Podemos hablar acerca de eso?”
- ¡Escúchelo! Algunas veces hablamos demasiado cuando estamos nerviosos o incómodos
- Este preparado para respuestas alarmantes y frene la necesidad de interrumpir o intentar arreglar el problema
- No hable acerca de sus propias experiencias. Esto se trata de su hijo o hija, no de usted.

*(Continúa en la página siguiente)*

*(Continuación de la página anterior)*

- No le quite importancia ni ignore cómo su hijo o hija se siente. Decir “No te preocupes; esto mejorará,” o, “¿De qué tienes tú que estresarte?” seguramente impedirá la comunicación.
- No deje a su hijo o hija solo si tiene preocupación de suicidio.
- Apoye a su hijo o hija buscando ayuda lo más pronto posible.

## **Los niños y las familias no tienen que pasar por esto solos. Hay ayuda disponible.**

### **Family Service & Guidance Center 785.232.5005**

Si su hijo o hija está experimentando una emergencia de salud mental o está en peligro de lastimarse o lastimar a otros, llame al 785.232.5005. Los servicios de crisis pueden ser contactados las 24 horas del día, 365 días al año.

### **988 – Línea para la prevención de suicidio y manejo de crisis**

Cualquiera que experimente aflicción relacionada con la salud mental- sean estos pensamientos suicidas, crisis por abuso de sustancias o cualquier clase de angustia emocional- puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988

### **La aplicación gratis “Kansas – A Friend AsKS”**

“Kansas – A Friend AsKS” conecta a los jóvenes con recursos para ayudar a un amigo o a ellos mismos por si están teniendo problemas con pensamientos suicidas. Tanto niños como adolescentes pueden obtenerla en su tienda de aplicaciones favorita.



FAMILY SERVICE &  
GUIDANCE CENTER