

Empieza la conversación 

“Sabes que podemos
hablar de lo que sea”



Puede que sientas temor de hablar con tu adolescente sobre el suicidio, pero una conversación abierta y sincera es exactamente como puedes quitarle ese poder. Saber cómo iniciar una conversación puede ser difícil. Si necesitas ayuda para hablar del tema, encuentra herramientas, consejos y recursos gratuitos para que puedas empezar la conversación en **Up2SD.org**.

Maneras en las que puedes ayudar:

- Preguntar directamente sobre el suicidio no empeorará las cosas. De hecho, preguntarle a alguien si tiene pensamientos suicidas tiene más probabilidades de salvar una vida.
- Para crear confianza, ten conversaciones abiertas y frecuentes sobre los sentimientos y la salud mental.
- No tendrás todas las respuestas. Hablar sobre el tema ayuda, hazles saber que este es un espacio seguro, y escucha.
- Anima la sinceridad al escuchar sin prejuicios, sin menospreciar o minimizar sus sentimientos.
- Explora y habla sobre los recursos que parezcan adecuados para ellos.

