



[Esta página imprime en 3 hojas]

## **Los Adolescentes Deprimidos Corren Más Riesgos**

Los adolescentes sordos pueden estar confundidos y se meten en problemas cuando están deprimidos. Algunas veces ellos mismos se ponen en contacto con otros chicos que también tienen problemas. Algunos jóvenes comienzan a consumir alcohol o drogas para sentirse mejor.

Cuando los niños o los adolescentes están deprimidos, ellos comienzan a tomar más riesgos. Algunas veces se involucran o se meten en cosas peligrosas como:

- Toman mucho
- Fuman
- Usan drogas
- Tienen sexo sin precaución
- Roban
- Forman parte de una brigada
- Entre otras cosas.

En realidad todos los jóvenes toman riesgos (esto es parte del estar creciendo), pero cuando los jóvenes están deprimidos, ellos empiezan a tomar riesgos que son mucho más peligrosos. Esta situación es como si fuese una llamada para pedir ayuda.

### **¿Cómo puede ayudar?**

Siéntese con su hijo adolescente a solas. Hable con él acerca de las diferentes opciones entre las que él puede escoger.

Háblele del cómo él puede pensar en qué puede pasar con cada opción antes de tomar una decisión final.

Dígale a su hijo cuales fueron sus propias experiencias cuando usted tenía la edad que él tiene.

Déjele saber que cometer errores es algo que pasa cuando uno está creciendo.

Anímelo a que tome decisiones más sanas.

### **El tomar riesgos incluye el suicidarse**

Algunas veces el tomar riesgos incluye el suicidio. Cualquier joven o adolescente puede

pensar en suicidarse, especialmente después de la pubertad. Este es el problema más grande que ocurre en los años finales de la adolescencia y cuando su hijo llega a ser un joven adulto.

Algunas veces los jóvenes tratarán de lastimarse o hacerse daño después de ver un programa de televisión.

O después de leer una noticia de un suicidio en el periódico. A esto se le llama suicidio copiado.

### **Los Riesgos de Cometer Suicidio**

- Los jóvenes deprimidos corren un riesgo mayor de suicidarse que las personas más adultas.
- Las jovencitas intentan suicidarse más a menudo que los varones, pero los jóvenes varones tienen mayor probabilidad de morir como resultado de sus acciones.
- Su hijo posiblemente corra un riesgo mayor de suicidarse si alguien en su familia ha estado deprimido, o ha cometido suicidio.
- 1 de cada 3 adolescentes que comete suicidio ha consumido drogas o alcohol.
  - El alcohol y muchas otras drogas pueden hacer que los adolescentes se pongan más deprimidos. Estas sustancias también pueden hacer que los adolescentes corran una mayor posibilidad de intentar suicidarse.

Aunque los adolescentes no estén tratando de suicidarse, si ellos se arriesgan mucho, es posible que puedan tener un accidente.

### **¿Qué puede hacer para proteger a su hijo contra el suicidio?**

La mayoría de los jóvenes no quieren suicidarse. Ellos buscan ayuda.

A continuación le damos algunas ideas de lo que usted puede hacer para ayudar:

#### **Muéstrele que lo quiere y escuche a su hijo.**

- Déjele saber lo mucho que lo quiere. Amor y apoyo moral ayudarán a su hijo a superar cualquier momento difícil en que se encuentre. Los adolescentes sordos pueden sentirse muy solos y diferentes a los otros jóvenes.
- Anime a toda su familia a que le brinden apoyo a su hijo adolescente. Amor y apoyo por parte de su familia puede ayudar a una persona joven que tiene mucho dolor.
- Hágale saber a su hijo que él es una persona fuerte y capaz de superarlo todo.

### Ayude a su hijo adolescente a formar parte de la comunidad

Los jóvenes sordos se sienten mejor cuando forman parte de un grupo más grande, o de una comunidad. Es importante evitar que su joven se sienta sólo. Trate estas ideas:

- Ayude a su hijo a que se una o se meta en un grupo, como por ejemplo un equipo de deporte. Esto lo ayudará a que conozca a otros jóvenes. Además habrán otros adultos que también se preocuparán por él y lo ayudarán.
- Déje que su adolescente exprese sus sentimientos.
- Continúe mostrándole a su hijo que usted lo ama y que lo quiere mucho. Trate de no juzgarlo. Esto ayudará a que su hijo adolescente hable más con usted. También ayudará a que su hijo se sienta con más esperanzas en el futuro.

### **¿Qué es lo que puede hacer en caso de que su hijo hable de suicidarse o de lastimarse él mismo?**

- Tome sus amenazas y sus signos de advertencia seriamente.
- No tema hablar con su hijo acerca del tema del suicidio. Esto le demostrará a su hijo que usted lo está tomando en serio. Y también le indicará a su hijo que usted está muy preocupado por él.
- Busque a algún profesional que lo pueda ayudar. Si su hijo usa el idioma de señas, trate de conseguir un terapeuta que también sepa usar el idioma de señas. O es posible que necesite conseguir un intérprete.
- Si su hijo está amenazando con suicidarse, no espere a que algo pase. Llame al 911 o llévelo a un hospital inmediatamente. Asegúrese de que las personas con quien hable sepan que su hijo es sordo o hipoacúsico.

*Última actualización: Marzo 22, 2005*

*You can find this page online at:*

<http://www.raisingdeafkids.org/spanish/special/depress/risks.jsp>