

# ✓ Lista de Verificación para Padres Protectores

Qué hacer cuando tu hijo está deprimido o tiene pensamientos suicidas  
Transciende la crianza. Actúa. La indiferencia mata.

## 🔥 Acciones Inmediatas (Haz esto HOY)



- Acércate a tu hijo, cara a cara.  
*"Sé que estás pasando por algo difícil. No voy a ignorarlo. Estoy aquí para ti, siempre."*
- Haz preguntas directas sobre el suicidio.  
*"¿Has pensado en hacerte daño? ¿Deseas no estar aquí?"*
- Elimina objetos peligrosos del hogar.  
*Medicamentos, armas, objetos punzantes, cables, cuerdas, herramientas.*
- Busca ayuda profesional.  
*Llama a una línea de crisis, busca un terapeuta o acude a emergencias si es necesario.*

## 🧠 Cambia tu Mentalidad (Cría como si su vida dependiera de ti)



- Reconoce que el amor no basta—se necesita acción.  
*No eres sólo su padre/madre, eres quien puede salvar su vida*
- No minimices ni ignores el problema.  
*El silencio crea vergüenza. Habla. Pregunta. Genera conexión*
- Deja de intentar "arreglarlo". Solo escúchalo y permanece presente  
*Sé su ancla, no una máquina de soluciones. Sólo escúchalos*

## 🔧 Hábitos Diarios que Salvan Vidas



- Conéctate con tu hijo todos los días—aunque no responda.  
*No tienes que decir nada. Estoy aquí, y no me voy a ir a ningún lado*
- Crea un espacio seguro, sin juicios.  
*Nada de sermones. Valida sus sentimientos. No intentes componerlos.*  
*Conecta con ellos, permanece en calma*
- Monitorea su uso de redes sociales y limita el uso de pantallas.  
*Averigua lo que consumen en línea. Habla de todo con ellos, sin avergonzarlos*
- Celebra pequeñas victorias.  
*Levantarse, comer, ducharse—todo cuenta.*

## 🗨️ Qué Decir (y Qué NO Decir)

Dile esto:



- ✓ “Veo que estás sufriendo, y estoy aquí.”
- ✓ “Tú importas. Nunca me voy a rendir contigo.”
- ✓ “Vamos a buscar ayuda juntos. No estás solo.”



No digas:

- ✗ “Estás exagerando.”
- ✗ “No tienes motivos para estar triste.”
- ✗ “Ya se te va a pasar.”

## 👣 Sigüientes Pasos para Ti, el Padre / Madre



- Infórmate.

*Mira videos. Lee sobre depresión adolescente. Aprende las señales.*

- Busca apoyo para TI.

*Tu fuerza es parte de su sanación. Únete a un grupo o pide coaching.*

- Agenda una sesión estratégica.

*No adivines tu camino. Crea un plan. Yo puedo ayudarte.*

🐻 Osa Protectora:

**Tú no estás indefensa. No estás sola. Eres la guerrera que tu hijo necesita.**

**Este es el momento de trascender la crianza—y luchar por la vida de tu hijo.**

