

Los adolescentes, la depresión y las armas de fuego

¿En qué se relacionan los adolescentes, la depresión y las armas de fuego?

- La depresión es común en los adolescentes. Uno de cada 5 adolescentes para el momento en que cumplen los 18 años ya pasaron por un período de depresión mayor.
- Los adolescentes con depresión corren riesgo de cometer suicidio.
- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los adolescentes de Washington.
- La mayoría de los niños preadolescentes y adolescentes que mueren por suicidio usan un arma de fuego.

¿Por qué representan un riesgo las armas de fuego?

- Las armas de fuego son rápidas y mortales.
- Las crisis de suicidio a menudo duran poco. Tener acceso a un arma de fuego facilita que se lleve a cabo el acto.
- Mucha gente tiene las armas de fuego sin seguro en su casa, facilitando así el acceso.
- El preadolescente y adolescente que mueren por suicidio, a menudo obtienen el arma de fuego en su propio hogar o en el hogar de algún pariente o amigo.

Lo que usted puede hacer

La mejor forma de proteger a su familia contra violencia o muerte por armas de fuego, es no tener armas de fuego en su casa. Esto es especialmente importante si un miembro de la familia está deprimido, tiene tendencias suicidas o usa drogas o alcohol.

Si decide tener armas de fuego en su casa, guárdelas bajo llave para ayudar a proteger su



familia. Si las armas de fuego están bajo llave, es más difícil actuar impulsivamente durante la depresión.

Para proteger a su adolescente

- Guarde siempre las armas de fuego descargadas, desmontadas y bajo llave en un lugar seguro, una caja fuerte o con candado para el gatillo.
- Use candados para el gatillo en todas las armas de fuego, aunque estén bajo llave en una caja. Mientras más tiempo le tome a su adolescente en usarlas, mejor.
- Almacene y guarde las municiones bajo llave en un lugar separado.
- Evite dispositivos que requieren llaves, los adolescentes y preadolescentes a menudo saben dónde se guardan las llaves.
- Guarde todas las armas de fuego bajo llave aunque su adolescente haya tomado la clase de seguridad para usarlas.

Los adolescentes, la depresión y las armas de fuego

- Si un miembro de la familia está deprimido, tiene tendencias suicidas o abusa de drogas o alcohol, retire las armas de fuego de su hogar temporalmente.
- Pida a familiares y amistades que guarden sus armas de fuego bajo llave.
- Cuando su adolescente vaya a la casa de un amigo, pregunte si hay armas de fuego en esa casa y dónde las guardan.
- Cuando hable con su adolescente sobre los riesgos de consumir alcohol y drogas, hablele también sobre las armas de fuego.

Escuche, haga preguntas y pida ayuda cuando lo necesite

Si usted cree que un preadolescente o un adolescente están deprimidos o tienen tendencias suicidas, no espere para ayudarlos.

- **Escúchelo.** Demuéstrele que a usted le importa lo que siente.
- **Haga preguntas.** Sea directo y pregunte si ha pensado en el suicidio. Hacer esta pregunta no le pondrá la idea en su mente.
- **Busque ayuda si la necesita.** Si le dice que sí ha pensado en el suicidio, o a usted le parece que lo ha pensado, pida ayuda inmediatamente. Si usted no es uno de los padres, dígaselo a uno de los padres, al consejero de la escuela, a un profesional de salud mental o llame a la línea de crisis al 800-273-8255. ¡No lo mantenga en secreto!
- **Busque ayuda para la depresión aunque el adolescente no piense en el suicidio.** Actúe cuando vea las primeras señales de depresión o ansiedad que le impidan participar en la escuela, actividades familiares y sociales. Hable con su doctor de cabecera si está preocupado. Si usted no es el cuidador del adolescente, hable con uno de sus padres o adulto responsable.

Enseñe a su adolescente a seguir estos pasos si están preocupados por alguien que conocen.

Recursos

- Para más información acerca de la depresión y el suicidio para niños mayores y adolescentes, vaya al Internet a:
 - American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (Academia americana de psiquiatría de niños y adolescentes), www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Home.aspx
 - Means Matter, www.hsph.harvard.edu/means-matter
 - Forefront, www.intheforefront.org
 - Depresión, www.seattlechildrens.org/medical-conditions/brain-nervous-system-mental-conditions/depression
- Para más información sobre cómo guardar las armas de fuego de manera segura y para tomar ideas de cómo preguntar si guardan bajo llave las armas de fuego en sitios que visita su hijo:
 - Programa de seguridad para guardar las armas de fuego de Seattle Children's, www.seattlechildrens.org/classes-community/community-programs/gun-safety
 - Guárdelo-bajo-llave (Lok-It-Up), www.lokitup.org
- Para pedir ayuda durante una crisis:
 - Línea nacional de prevención al suicidio (National Suicide Prevention Lifeline), 800-273-8255, www.suicidepreventionlifeline.org

Para más información

- www.seattlechildrens.org
- El proveedor de atención médica de su niño

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame a la oficina de comunicaciones y mercadotecnia al 206-987-5205.

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2004, 2008, 2009, 2014, 2018 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

6/18
CE457S