

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 pasa por un período de depresión mayor antes de cumplir los 18 años.
- Los adolescentes con depresión corren riesgo de cometer suicidio.
- Entre las principales causas de muerte, el suicidio es la segunda para los adolescentes de Washington.
- La mayoría de los niños preadolescentes y los adolescentes que se suicidan 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 se suicida a menudo obtiene el arma de fuego en su propio hogar o en el hogar de algún pariente o amigo.

Qué 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 y municiones en su casa, guárdelas aparte y bajo llave para ayudar a proteger a su familia. Si las armas de fuego están bajo llave, es más difícil actuar impulsivamente durante la depresión.



Proteja a su adolescente

- Guarde siempre las armas de fuego descargadas, bajo llave en un lugar seguro o en una caja fuerte y guarde las municiones aparte y bajo llave.
- Use candados para el gatillo, candados con cable en todas las armas de fuego descargadas, aunque estén bajo llave o en la caja fuerte. Mientras más tiempo le tome a su adolescente en usarlas, mejor.
- Almacene las municiones bajo llave en un lugar separado.
- Use cerraduras de combinación y no con llave, 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.
- 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 cómo las guardan.
- Hable con su adolescente sobre los riesgos de las armas de fuego y de consumir alcohol y drogas.

Escúchele, haga preguntas y pida ayuda cuando lo necesite

Si usted cree que un preadolescente o un adolescente está deprimido o tiene tendencias suicidas, no se espere para ayudarlos.

- **Escúchelo.** Así puede demostrarle que a usted le importa cómo se 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 y no lo deje solo. Si usted no es uno de los padres o cuidador, dígales a ellos. También puede hablar con el consejero de la escuela, un profesional de salud mental o llamar 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. Si está preocupado, hable con el doctor de cabecera de su adolescente. 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 él está preocupado por alguien que conoce.

Recursos

- Para más información acerca de la depresión y el suicidio en niños preadolescentes y adolescentes, visite en Internet:

- Seattle Children's Mental Health Resource Hub, seattlechildrens.org/mental-health-resources
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (Academia americana de psiquiatría para niños y adolescentes), aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Home.aspx
- Means Matter (Los medios son importantes), hsph.harvard.edu/means-matter
- Foridad 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 más información sobre cómo guardar las armas de fuego de manera segura y para tomar ideas de cómo preguntar si, en sitios que visita su hijo, guardan bajo llave las armas de fuego:
 - Seattle Children's Safe Firearm Storage Program (Programa de seguridad para guardar las armas de fuego de Seattle Children's), seattlechildrens.org/firearmsafety
 - Lock-It-Up (Guárdela-bajo-llave), lockitup.org
 - Washington Firearm Safe Storage Map (Mapa de sitios donde guardar con seguridad las armas de fuego), hiprc.org/firearm/firearm-storage-wa
- Para pedir ayuda durante una crisis:
 - National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional de prevención del suicidio), 800-273-8255 o por texto a HOME al 741741, suicidepreventionlifeline.org

Para más información

- 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 206-987-5323.

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, 2021 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

1/21
CE457S