

Suicidio

Señales de advertencia

1 de cada 10 estudiantes de secundaria cuenta que ha intentado suicidarse. La mayoría de las mediciones de tendencias suicidas en adolescentes han aumentado en los últimos 10 años. Los padres deben conocer las señales de advertencia, aprender cómo iniciar una conversación y saber qué hacer en una crisis de salud mental.

Señales de suicidio

La mayoría de las personas que intentan suicidarse dan algún aviso, pero no siempre esto es así. Presta atención al comportamiento de tu hijo para detectar señales de alarma.

Hablar, escribir o dibujar sobre la muerte

Hablar de:

- No tener motivos para vivir
- Ser una carga para los demás
- No estar aquí mañana

Sentir desesperanza, desesperación o sentirse atrapado

Buscar formas de intentar suicidarse

Regalar sus posesiones

Perder interés por las cosas que les importan

Comportarse de manera temeraria

Mostrar ira, irritabilidad o violencia

Fuente: CDC Youth Risk Behavior Survey, Informe 2021, <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrebs/index.htm>

Factores de protección contra el suicidio

Los cambios en el comportamiento y el apoyo social pueden ayudar a prevenir crisis y reducir el riesgo de que los adolescentes intenten suicidarse. Desarrolla un plan para asegurarte de que tu hijo tenga algunos o todos estos factores protectores en su vida.

- Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas
- Conexiones con la familia, los amigos, la escuela y la comunidad
- Relaciones de apoyo con los cuidadores
- Acceso a la atención sanitaria
- Acceso limitado a medios letales
- Fuerte sentido de la identidad personal y cultural

Fuente: CDC Prevención del suicidio, <https://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html>

Consejos para iniciar una conversación

Muchos niños que tienen pensamientos suicidas no pueden pedir ayuda debido a sentimientos de culpa, vergüenza o miedo. No esperes a que tu hijo inicie la conversación.

- Escoge un momento para hablar en el que tu hijo se sienta seguro y cómodo.
- Habla de manera calmada y directa.
- Observa las reacciones de tu hijo y controla la velocidad de la charla o reformula las preguntas, si se confunde.
- Escucha abiertamente y permite que tu hijo te hable sobre sus sentimientos y preocupaciones.
- Si hablar es difícil, pídeles que escriban algo o compartan un ejemplo.

Fuente: American Foundation for Suicide Prevention <https://afsp.org/>



Línea de ayuda NAMI: Llama: 1-800-950-NAMI (6264) |

Envía un mensaje de texto con la palabra "helpline" al 62640 | Chatea en: nami.org/help

Suicide

Señales de advertencia

Lo que no se debe hacer

- Habla en primera persona al abordar los sentimientos.
Por ejemplo, "Me preocupa que hayas dejado el equipo de fútbol".
- Empieza por los signos concretos que hayas observado.
"Anoche te escuché moverte por la casa. ¿Has tenido problemas para dormir últimamente?"
- Pregúntale directamente si está pensando en suicidarse o hacerse daño.
"¿Has tenido pensamientos suicidas?"

Fuente: American Foundation for Suicide Prevention <https://afsp.org/>

Lo que se debe hacer

- No minimices lo que siente como algo rutinario o que mejorará por sí solo. En cambio, asegúrale que lo apoya y que lo ayudará a buscar ayuda.
- No hagas preguntas que solo obtengan respuestas de sí o no. En su lugar, haz preguntas abiertas como: "¿Cuándo notas que tus pensamientos son más intensos?"
- No prometas confidencialidad. En cambio, di: "Es realmente importante que seas sincero conmigo acerca de lo que estás sintiendo, y es posible que necesite decirle a alguien más que pueda ayudarte, para que no tengas que sentirte así nunca más".

Si crees que tu hijo está pensando en suicidarse

No los dejes solo.

Retira los objetos dañinos. Dale espacio y no lo hagas sentir atrapado.

Escucha, expresa preocupación y tranquiliza.

Concéntrate en ser comprensivo, cariñoso y no juzgar.

Guíalo hacia la ayuda profesional.

Si ya tienen un terapeuta u otro profesional de la salud, llámalo. Si no es así, investiga posibles recursos.

Haz preguntas para obtener más información:

- ¿Tienes pensamientos suicidas?
- ¿Tienes un plan?
- ¿Estaría dispuesto a hablar con alguien?

Recurso para iniciar una conversación

<https://nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/How-to-Talk-to-Your-Child-About-Their-Mental-Health>

Cómo obtener ayuda para tu hijo

Puedes comunicarte con un profesional, como un consejero de salud mental con licencia, un consejero escolar en la escuela o el pediatra de tu hijo.

Recursos gratuitos

Línea 988, que está disponible 24 horas al día

- Llama o envía un mensaje de texto (988)
- Línea Nacional de Vida y Crisis de Suicidio que ofrece apoyo en crisis de salud mental.

Línea de ayuda de NAMI, de lunes a viernes de

10 a. m. a 10 p. m., hora del Este.

Llama al (1-800-950-NAMI [6264])

Envía "HelpLine" al 62640

Envía un correo electrónico a helpline@nami.org.

Servicio nacional de apoyo entre pares que ofrece información, recursos y referencias a redes de apoyo locales.

