

Consejos para padres: cómo mantener seguros a nuestros hijos

¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE EL SUICIDIO ADOLESCENTE?

Definiciones:

- **Factores de riesgo en el suicidio:** características que están relacionadas con un riesgo de suicidio más alto.
- **Señales de alarma:** un rasgo, atributo o característica de la persona que puede considerarse una “señal” de pensamientos suicidas. Conductas observables que indican posibles pensamientos suicidas.
- **Factores de resiliencia:** tácticas que ayudan a las personas a lidiar con el estrés. La presencia de estos factores de resiliencia puede reducir el riesgo potencial de que otros factores lleven a la persona a tener ideas y conductas relacionadas con el suicidio.

Datos de las Escuelas Públicas de Denver de 2011-12 de estudiantes de 6.º a 12.º grado (Encuesta de niños saludables de Colorado):

- El 25 % de los estudiantes informan que se sintieron deprimidos durante el último año.
- El 13 % de los estudiantes pensaron seriamente en suicidarse durante el último año.
- El 8% de los estudiantes intentaron suicidarse durante el último año.

Es importante recordar que las señales y factores de riesgo indicados a continuación son generalidades. No todos los estudiantes que tienen pensamientos suicidas tendrán estos síntomas y, a su vez, no todos los estudiantes que tengan estas conductas intentarán suicidarse. Los estudiantes procedentes de cualquier tipo de familia pueden ser suicidas. Los varones tienen más riesgo de morir por suicidio,

Factores de riesgo en el suicidio:

- Pérdida de la pareja
- Problemas sociales o académicos en la escuela
- Estrés por problemas familiares o personales
- Consumo de drogas o alcohol
- Depresión y problemas de salud mental
- Suicidio o intento de suicidio de un compañero o familiar
- Acceso a armas o maneras en las que pueda autolesionarse
- Dificultades relacionadas con la orientación sexual

Posibles señales de alarma:

- Cambios importantes en el comportamiento, aspecto físico, calificaciones, hábitos de alimentación o sueño, alejamiento de las amistades
- Amenazas relacionadas con el suicidio, ya sea directas (“Quiero morir”) o indirectas (“Todo sería mejor si no estuviera aquí”)
- Notas y planes suicidas
- Comportamiento suicida previo
- Parece triste o desesperanzado
- Parece enojado e irritable
- Comportamiento imprudente
- Heridas de autolesiones
- Regala posesiones preciadas
- Se despide de los amigos y familiares

Los jóvenes que tienen pensamientos suicidas no suelen buscar ayuda directamente; sin embargo, sus padres, el personal de la escuela y sus compañeros pueden reconocer las señales de alarma y tomar medidas de inmediato para mantenerlos seguros.

aunque las niñas lo intentan más que los varones.

El papel de la escuela en la prevención del suicidio

Los jóvenes pasan una gran parte de su día en la escuela bajo la supervisión del personal. Las escuelas cuentan con proveedores de servicios de salud mental calificados para intervenir en el caso de que se identifique a un estudiante con riesgo de suicidio, como psicólogos escolares, trabajadores sociales, orientadores escolares o personal de enfermería. Estos expertos realizan una evaluación del riesgo de suicidio, informan o advierten a los padres, ofrecen información sobre los servicios disponibles en la comunidad y, si los padres lo solicitan, realizan un seguimiento de orientación y brindan apoyo emocional en la escuela.

Consejos para padres: cómo mantener seguros a nuestros hijos

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANTENER SEGURO A MI HIJO?

PREGUNTAR: hablar sobre el suicidio no hace que los jóvenes intenten suicidarse. Al preguntarle a alguien si tiene ideas suicidas, le estamos permitiendo hablar del tema. Preguntar indica que usted está preocupado y quiere ayudar.

TOMARSE LAS SEÑALES EN SERIO: los estudios indican que más del 75 % de las personas que se suicidaron dieron señales de alarma en las semanas o meses previos a su muerte.

BUSCAR AYUDA: si cree que su hijo tiene pensamientos suicidas, solicite ayuda de inmediato a un proveedor de servicios de salud mental. Los estudiantes suicidas deben ser evaluados por un experto en este tipo de riesgos. Los padres pueden comunicarse con psicólogos escolares, trabajadores sociales, orientadores escolares o personal de enfermería para solicitar ayuda. También es aconsejable que consulten a su compañía de seguros para obtener una lista de los proveedores de servicios de salud mental que cubre su póliza. Si necesita ayuda de urgencia, puede llevar a su hijo a la sala de emergencias más próxima o llamar al 911.

LIMITAR EL ACCESO a armas, medicamentos, objetos punzantes y materiales que puedan ser utilizados para ahorcarse.

NO DEJAR SOLO A SU HIJO: aumente la supervisión por parte de los adultos. Es importante que los padres cuenten con el apoyo de amigos o familiares que puedan acercarse y ayudar si es necesario.

ASEGURARLE A SU HIJO QUE LA VIDA PUEDE MEJORAR: muchas personas que se suicidan lo hacen porque perdieron toda esperanza de que su vida pueda mejorar. Es posible que incluso no puedan resolver problemas

simples. Recuérdele a su hijo que no importa lo mal que estén las cosas; el problema puede resolverse. Ofrezcale su ayuda.

ESCUCHAR SIN JUZGAR: evite hacer comentarios como “Sé lo que se siente” o “Te entiendo”. En cambio, utilice frases como “Ayúdame a entender cómo es tu vida en este momento”.

Factores de resiliencia:

- Apoyo y unión familiar, buena comunicación
- Apoyo de los compañeros y de los vínculos más cercanos
- Participación en las actividades de la escuela y de la comunidad
- Creencias religiosas o culturales que vayan en contra del suicidio y promuevan un estilo de vida saludable
- Destrezas adaptativas de resolución de problemas y de manejo de estrés, como la resolución de conflictos
- Satisfacción general con la vida, buen nivel de autoestima, sentido de propósito
- Acceso a recursos médicos y de salud mental efectivos

Recursos:

- Línea de ayuda anónima Safe2Tell: <https://safe2tell.org/> y (877) 542-7233
- Servicios de Crisis de Colorado: apoyos para la salud mental: (844) 493-8255 y www.ColoradoCrisisServices.org
- Red Nacional de Prevención de Suicidios: <http://suicidepreventionlifeline.org/> y (800) 273-8255
- Proyecto Trevor: <http://www.thetrevorproject.org/> y (866) 488-7386

Incluso si su hijo no muestra ningún cambio emocional, en sus demostraciones de afecto o en su conducta, puede sentirse muy afectado por la muerte de otro estudiante. Anímelo a agregar el número de Safe2Tell a los contactos de su teléfono. También puede descargar la aplicación. Podría ayudarlo a salvar su vida o la de otra persona de su entorno.