

## Lo que tienen que saber los padres sobre el suicidio juvenil

- El suicidio no es un tema de conversación fácil, pero hablarlo abiertamente aporta beneficios y ayuda a prevenirlo. Conversar con los niños es aún más difícil, pero ellos tienen que estar enterados y entender que no es un tema tabú.
- Es muy importante que ellos sepan que pueden confiar en usted o en otro adulto de confianza cuando sientan que están deprimidos, tristes o tienen pensamientos suicidas.
- No es extraño que los niños tengan pensamientos suicidas, así que estos no deben ignorarse y es mejor tomarlos en serio. El cariño, la empatía y los cuidados adecuados contribuyen a que su hijo(a) crezca sano y sea más resiliente.

### Consejos para facilitar la conversación

#### Cuáles son las señales de alerta

- **Cambios del estado de ánimo:** sentimientos de desesperanza, preocupación, ansiedad, rabia o vacío existencial.
- **Cambios del comportamiento:** retraimiento durante las actividades del día a día, cambios en los patrones del sueño, los hábitos alimenticios, el grupo de amigos o consumo de alcohol y drogas.
- **Amenazas de suicidio o de hacerse daño:** hablar sobre el deseo de morir, publicar en la internet que desea morir o suicidarse, investigar sobre cómo matarse, donar sus pertenencias, cortarse o adquirir un arma.
- **Circunstancias detonantes:** puede ser la muerte de un ser querido, el estrés, una ruptura amorosa, verse en aprietos o estar demasiado preocupado por las notas de la escuela, los eventos importantes o los días festivos.

#### Cuáles son los factores de riesgo

- El suicidio puede ocurrir en cualquier familia, es una situación compleja en la que muchos factores alcanzan el punto culminante y conllevan un acto impulsivo.
- Los riesgos son inminentes cuando hay otros problemas que pudieran estar afectando al niño (por ejemplo, la sexualidad, los acosos, la identidad de género, el consumo de drogas, un trauma, la presión académica y social). Los jóvenes que son sobresalientes también corren el riesgo de perder la vida.
- Quizás las señales o los síntomas no sean aparentes; y, a veces, los adultos a cargo de estos no están al tanto de los cambios de amistades o las desilusiones sentimentales. Conversar con los jóvenes de manera frecuente para saber cómo están es una buena práctica que ayuda a que las pláticas sean más fáciles cuando las cosas no andan bien.

#### Elabore un plan

- **Cuando** uno sabe lo que quiere decir, la transición hacia una conversación franca es mucho más fácil. Sepa que encontrará cierta resistencia y piense cómo debe reaccionar.
- **Escoja un momento para hablar:** visite <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you>

- El momento para propiciar la conversación puede modificar la disposición de la persona para hablar con franqueza. Estas son algunas situaciones que podrían brindarle la oportunidad de iniciar una conversación:
  - cuando se trasladan en el automóvil;
  - cuando escuchan que alguien en la televisión habla sobre suicidio;
  - cuando ocurre un suicidio en la comunidad.

### **Hable con franqueza y sin rodeos**

- Reconocer que no es fácil hablar sobre el suicidio y comentar lo que usted siente, ayudará a que su hijo(a) también pueda abrirse para hablar. Si a pesar de sus esfuerzos, su hijo(a) continúa teniendo dificultad para hablar, hágale preguntas directas, como, por ejemplo:
  - ¿Has tenido amigos que han bregado con el suicidio?
  - ¿Has visto que alguien haya publicado algo relacionado con el suicidio en las redes sociales?"
  - ¿Conoces a alguien que haya intentado suicidarse?
  - ¿A veces sientes que tus emociones te abruman?

### **Bríndeles apoyo**

- Dígale a su hija(o) que siempre estará allí para quererlo y ayudarlo. Recuérdele que puede acudir a usted en cualquier momento, aunque esté atravesando por una situación difícil. Coméntele a su hija(o) que también hay otras personas y recursos que están a su disposición:
  - los empleados de su escuela, maestros, consejeros;
  - familiares cercanos;
  - doctores, enfermeros y otros profesionales de la salud; y
  - la línea de prevención del suicidio (988), a la que puede llamar o enviar textos las 24 horas al día, los siete días de la semana.
- Pídale a su hijo(a) que agregue el número de teléfono de la línea de asistencia a su lista de contactos y póngalos en un lugar de la casa dónde todos puedan verlo, por ejemplo, en el refrigerador.
- Asegúrese de decirles que pedir ayuda no tiene nada de malo.

### **Escuche atentamente**

- Trate de escuchar sin juzgar, aunque esté preocupado. Si su reacción es desmesurada, su hijo(a) quizás no vuelva a hablar con usted cuando lo necesite. Si su reacción es tenue, su hijo(a) puede pensar que a usted no le importa. Piense cuidadosamente su respuesta, ya que esta debe ser sincera y bien intencionada.

### **Si usted sospecha que SU hijo(a) tiene pensamientos suicidas:**

- **Llame al 988 y exhorte a su hijo(a) a llamar o enviar un texto al 988; facilítele a su hijo(a) el acceso a la línea de asistencia (988), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

- **Llame al Centro de Crisis: (240)777-4000, o acuda a 301 Piccard Drive, Rockville. También puede ver a un profesional de la salud mental que esté capacitado en la prevención del suicidio.**
- **Visite la página de internet [BtheOne.Org](https://www.btheone.org) e incentive a su hijo(a) a hacer lo mismo.**
- Pregúntele cómo se siente y escuche atentamente sin interrumpirlo(a).
- Converse y evite los enfrentamientos. Trate de hablarle cuando no se estén viendo a la cara, p. ej., mientras caminan o viajan en el automóvil.
- No le restrinja el uso del teléfono ni de internet, pero esté atento a lo que hace.
- No demuestre asombro ni enojo.

**No le diga:**

- "Entiendo"
- "Cuando yo tenía tu edad"
- "No es para tanto"

**Dígale:**

- "Estoy aquí para escucharte"
- "Debes sentirte muy mal"
- "¿Qué has intentado?"
- "¿Cómo puedo ayudarte?"
- "¿Qué podemos hacer para que te sientas mejor?"

**Desarrolle estas destrezas para ayudar a que su hijo(a) sea más resiliente:**

**Destrezas para superar situaciones difíciles**

- Sea un ejemplo para sus hijos, practique usted las destrezas para superar situaciones difíciles.
- Comente sobre las destrezas para superar situaciones difíciles, tanto las saludables como las nocivas, que aparecen en la televisión y las películas o enséñeles destrezas para relajarse, como hacer yoga, ejercicios, meditar y colorear.

**Destrezas para resolver problemas**

- Hable con ellos sobre lo que aprendió de los errores cometidos y los fracasos.
- Cuénteles de las dificultades que tuvo y la manera cómo las enfrentó.
- Platique con ellos sobre los problemas y hágalos una demostración de cómo pueden desglosarse para manejarlos mejor.

**Para los padres:** marquen el 988 desde su teléfono celular o de la casa. A través del 988, pueden orientarlos y también pueden hablar con usted y su hijo(a).

La pandemia ha hecho sentir vulnerables a los jóvenes que sufrieron la pérdida de alguna persona cercana por causa del COVID-19; es por ello, que estos podrían correr más riesgo.

**Puede obtener otros recursos para apoyar a su hijo(a) en la página de internet: [BtheOne.org](https://www.btheone.org)**

**PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL**

La evaluación del riesgo de suicidio (ASQ, por sus siglas en inglés) es una herramienta autorizada para evaluar a los jóvenes a partir de los 8 años de edad. El Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés) cuenta con los fondos para capacitar a aproximadamente 150 profesionales de la salud del Condado de Montgomery en el uso de la ASQ. Use el enlace para inscribirse (disponible para TODOS los profesionales de la salud del condado, tanto para aquellos que trabajan con el DHHS como para los que trabajan en la comunidad).

<https://www.lifelineworkshops.com/md-training-info>

El 988 también ofrece asistencia a los profesionales de la salud mental.

Videos:

Entrevista a Rachel Larkin, directora de EveryMind y encargada de la línea 988 para la prevención del suicidio en la localidad, en el podcast "What's Happening MoCo".

<https://www.youtube.com/watch?v=3gKogfmkiZ8>

Video sobre la validación emocional

<https://www.youtube.com/watch?v=dab6adGBL2I>