

Sugerencias para que los padres protejan a sus hijos

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE EL SUICIDIO EN LA JUVENTUD?

Definiciones:

- **Factores de riesgo para el suicidio:** ciertas características que se relacionan con un mayor riesgo de que una persona se suicide.
- **Señales de alerta:** un rasgo, atributo o característica que indica que la persona está pensando suicidarse. Comportamientos perceptibles que podrían indicar que la persona está considerando la posibilidad de suicidarse.
- **Factores de resiliencia:** las cosas que ayudan a las personas a enfrentar el estrés. La presencia o falta de estos factores de resiliencia o resistencia psicológica puede disminuir el potencial de que los factores de riesgo conduzcan a ideas y comportamientos suicidas.

Datos de las Escuelas Públicas de Denver para los estudiantes de 6.º a 12.º para el año escolar 2011-12:

- El 25 % de los estudiantes indicó sentirse deprimido el año pasado.
- El 13 % de los estudiantes consideró seriamente la posibilidad de suicidarse el año pasado.
- El 8 % intentó suicidarse el año pasado.

Es importante recordar que las señales y factores de riesgo que se enumeran aquí son simplemente generalidades. No todos los estudiantes que contemplan la idea de suicidarse demuestran estos síntomas y no todos los estudiantes que exhiben estos comportamientos tienen intenciones de suicidarse. El hecho de que un estudiante contemple la idea de suicidarse no está relacionado con el tipo de familia de la que proviene. Los varones corren un mayor riesgo de suicidarse, si bien las mujeres lo intentan con mayor frecuencia que los varones.

Factores de riesgo para el suicidio:

- Pérdida de la pareja
- Problemas sociales o académicos en la escuela
- Estrés a nivel familiar o personal
- Abuso de drogas o alcohol
- Depresión y problemas de salud mental
- Suicidio o intento de suicidio por parte de un compañero de clase o un familiar
- Acceso a armas u otros métodos para lastimarse
- Dificultad con la orientación sexual

Posibles señales de alerta:

- Cambios considerables de comportamiento, apariencia, calificaciones, hábitos alimenticios o de sueño o apartarse de los amigos
- Amenazas de suicidio, ya sean directas ("deseo morirme") o indirectas ("sería mejor si no estuviera vivo")
- Notas y planes de suicidio
- Comportamiento suicida anterior
- Aspecto triste o desesperanzado
- Apariencia de estar enojado e irritable
- Comportamiento imprudente
- Lesiones autoinfligidas

Los jóvenes que tienen pensamientos suicidas no tienden a buscar ayuda directamente; sin embargo, los padres, personal escolar y compañeros pueden reconocer las señales de alerta y tomar medidas de inmediato para proteger al joven.

Papel que desempeña la escuela en la prevención del suicidio

Los niños pasan una cantidad considerable del día en la escuela bajo la supervisión del personal escolar. En la escuela hay proveedores de salud mental, como los psicólogos, trabajadores sociales, consejeros o enfermeros escolares que han recibido capacitación para intervenir cuando se identifica que un estudiante corre riesgo de suicidarse. Estos profesionales realizan una evaluación del riesgo de suicidio, alertan o informan a los padres, proporcionan información sobre los servicios que ofrece la comunidad y, si los padres lo solicitan, proporcionan asesoramiento y apoyo en la escuela.

Sugerencias para que los padres protejan a sus hijos

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGER A MI HIJO?

PREGUNTE: hablar del suicidio no incita a un estudiante a tener pensamientos suicidas. Cuando preguntamos a alguien si tiene pensamientos suicidas, le estamos "dando permiso" para que hable de sus inquietudes. Cuando preguntamos, comunicamos el mensaje de que estamos preocupados y deseamos ayudar.

TOME EN SERIO LAS SEÑALES: los estudios han demostrado que más del 75% de las personas que se suicidaron habían exhibido algunas de las señales de alerta en las semanas o meses anteriores a su fallecimiento.

BUSQUE AYUDA: si está preocupado porque cree que su hijo tiene pensamientos suicidas, solicite ayuda de inmediato a un proveedor de salud mental. Es necesario que un experto evalúe el riesgo que corren los estudiantes que están contemplando el suicidio. Los padres pueden pedir apoyo a los psicólogos, trabajadores sociales, consejeros o enfermeros escolares. Conviene que los padres también soliciten una lista de los proveedores de salud mental cuyos servicios están cubiertos por su compañía de seguro médico. Si necesita ayuda de inmediato, lleve a su hijo a la sala de emergencia más cercana o llame al 911.

LIMITE EL ACCESO A: armas, medicamentos, objetos filosos y materiales que podrían emplearse para colgarse.

NO DEJE A SU HIJO SOLO: aumente el nivel de supervisión por parte de adultos. Es importante que los padres cuenten con un grupo de familiares y amigos que puedan ayudarlos cuando se presente la necesidad.

ASEGURE A SU HIJO QUE LAS COSAS PUEDEN MEJORAR: muchas personas que consideran la posibilidad de suicidarse han perdido las esperanzas de que su vida pueda ser mejor. Es posible que tengan dificultad para resolver incluso los problemas más sencillos. Recuerde a su hijo que, independientemente de lo malas que parezcan las cosas, el problema se puede resolver. Ofrézcale ayuda.

ESCUCHE SIN JUZGAR: evite decir cosas como "sé cómo te sientes" o "yo entiendo". Diga en cambio cosas como "ayúdame a entender cómo te sientes en este momento".

Factores de resiliencia:

- Apoyo y cohesión familiar, incluyendo buenas comunicaciones
- Apoyo de los compañeros y pertenencia a círculos sociales estrechos
- Participación en la escuela y la comunidad
- Creencias culturales y religiosas que disuadan del suicidio y fomentan un estilo de vida saludable
- Flexibilidad para enfrentar y resolver los problemas, incluyendo la resolución de los conflictos
- Satisfacción con la vida en general, alta autoestima, tener un propósito en la vida
- Fácil acceso a recursos médicos y de salud mental que den buenos resultados

Recursos:

- Línea telefónica de prevención del suicidio, abierta las 24 horas, en inglés y español, 800-7273 8255
- Línea telefónica del Proyecto Trevor, abierta las 24 horas, para estudiantes de la comunidad LGBTQ, 866-488-7386