

## DIRECTRICES GENERALES PARA PADRES (SECUNDARIA)

### El suicidio se puede prevenir

- **Hable** con su hijo sobre el suicidio. No tenga miedo; no estará “metiéndole ideas en la cabeza”. **Pedir ayuda** es la única habilidad que protegerá a su hijo. **Ayude a su hijo** a identificar y **conectarse** con adultos afectuosos para que hable con ellos cuando necesite orientación y apoyo.
- **Conozca** los factores de riesgo y las señales de advertencia del suicidio.
- **Mantenga la calma.** Cree un entorno seguro para hablar sobre el suicidio.
- **Escuche** a su hijo cuando le hable acerca de sus sentimientos. No minimice lo que dice su hijo sobre lo que le molesta. Póngase en el lugar de su hijo; no intente ofrecer soluciones sencillas.
- **Sea honesto.** Si está preocupado, no finja que el problema es menor. Asegúrele al niño que hay personas que pueden ayudarlo. Dígame que estará con él para darle amor y consuelo.
- **Bríndele apoyo.** Los niños buscan ayuda y apoyo de sus padres y hermanos mayores. Hable con su hijo sobre las formas de lidiar con los problemas y asegúrele que le importa. Hágale saber al niño que sus malos sentimientos no durarán para siempre.
- **Tome medidas.** Es fundamental conseguir ayuda profesional para su hijo y toda la familia.  
Cuando está inmerso en una situación, a menudo es difícil verla con claridad. Es posible que no pueda resolver el problema por sí mismo.
  - Se puede encontrar ayuda en un centro de prevención del suicidio o en una agencia de salud mental local o a través de la asistencia del clero u otra comunidad.
  - Familiarícese con los servicios de apoyo de la escuela de su hijo. Comuníquese con la(s) persona(s) apropiada(s) en la escuela, por ejemplo, el trabajador social escolar, psicólogo, consejero o enfermera.
- **Busque apoyo.** Brindar apoyo a un niño en riesgo de suicidio puede ser agotador tanto emocional como físicamente. Busque apoyo personal de adultos dentro de su comunidad (por ejemplo, amigos, familia, clero, profesionales de salud mental).
- **Acceda a números o sitios web importantes.** *En caso de emergencia, llame al 911.*

**Línea de emergencia las 24 horas:** Línea directa en caso de emergencia y para la prevención del suicidio:

1-800-273-TALK (8255)

**Care Solace: 1-888-515-0595**

[www.star-vista.org](http://www.star-vista.org)

[www.nami.org](http://www.nami.org)

## Factores de riesgo de suicidio juvenil

Si bien el camino que conduce al comportamiento suicida es largo y complejo y no existe un “perfil” que anticipe el comportamiento suicida con certeza, existen ciertos factores que hacen que sea más probable que un estudiante considere el suicidio. De forma aislada, estos factores no son signos de pensamientos suicidas. Sin embargo, cuando están presentes, indican la necesidad de estar pendiente y alerta ante las señales de advertencia de suicidio. Específicamente, estos factores de riesgo incluyen:

- Historial de depresión, enfermedad mental o trastornos por drogadicción o alcoholismo
- Antecedentes familiares de suicidio o suicidio en la comunidad
- Presencia de un arma de fuego o cuerda
- Desesperanza
- Aislamiento o falta de apoyo social
- Impulsividad
- Crisis circunstanciales
- Encarcelamiento

## Señales de advertencia de suicidio

Las señales de advertencia son comportamientos observables que pueden indicar la presencia de pensamientos suicidas. Pueden considerarse “gritos de auxilio” o “invitaciones para la intervención”. Estas señales de advertencia indican la necesidad de preguntarse directamente si la persona tiene pensamientos suicidas.

Si se reconoce tal pensamiento, entonces se requiere intervención. Las señales de advertencia incluyen lo siguiente:

- **Amenazas de suicidio:** Se ha estimado que hasta el 80 por ciento de todas las víctimas de suicidio han dado algunas pistas sobre sus intenciones. Tanto las amenazas directas (“Me quiero matar”) como las indirectas (“Ojalá pudiera quedarme dormido y no despertar jamás”) deben tomarse en serio.
- **Notas y planes suicidas:** La presencia de una nota suicida es una señal significativa de peligro. Los jóvenes corren más riesgo si revelan un plan más detallado .
- **Comportamiento suicida anterior:** El comportamiento previo es un poderoso predictor del comportamiento futuro. Por lo tanto, a cualquier persona con antecedentes de comportamiento suicida se le debe observar cuidadosamente por si mostrara comportamientos suicidas futuros.
- **Disposición de los preparativos finales:** Regalar pertenencias preciadas, escribir un testamento o hacer preparativos para un funeral pueden ser señales de advertencia de un comportamiento suicida inminente.
- **Preocupación por la muerte:** Hablar, dibujar, leer o escribir de forma excesiva sobre la muerte puede sugerir pensamientos suicidas.
- **Cambios de comportamiento, apariencia, pensamientos o sentimientos:** Depresión (especialmente cuando está combinada con la desesperanza), felicidad repentina (especialmente cuando va precedida de depresión significativa), un movimiento hacia el retraimiento social, la entrega de posesiones personales y la disminución del interés en actividades que antes eran importantes se consideran señas de advertencia de suicidio.