

Suicidio Juvenil: Lo que los padres necesitan saber

Mayo Clinic y NASP

¿Su estudiante está en riesgo de suicidarse? La realidad es que ningún adolescente es inmune, pero existen factores que pueden hacer que algunos adolescentes sean más vulnerables que otros. El suicidio juvenil es prevenible. Conozca los factores de riesgo, las señales de advertencia y los pasos que puede seguir para proteger a su estudiante. Aprenda a reconocer si su estudiante tiene tendencias suicidas y dónde buscar ayuda y tratamiento.

¿Qué hace que los jóvenes sean vulnerables al suicidio?

Muchas personas que intentan o mueren por suicidio tienen una condición de salud mental. Como resultado, tienen problemas para sobrellevar el estrés de ser un adolescente, cómo enfrentar el rechazo, el fracaso, las rupturas y los problemas familiares. También es posible que no vean que pueden cambiar sus vidas, y que el suicidio es una respuesta permanente, no una solución, a un problema temporal.

¿Cuáles son los factores de riesgo para el suicidio juvenil?

Los adolescentes pueden sentirse suicidas debido a ciertas circunstancias de la vida tales como:

- Tener un trastorno psiquiátrico, incluyendo la depresión
- Pérdida o conflicto con amigos cercanos o miembros de la familia
- Historial de abuso físico o sexual o estar expuestos a la violencia
- Problemas con el alcohol o las drogas
- Problemas físicos o médicos
- Ser víctima de acoso escolar (bullying)
- No estar seguro de su orientación sexual
- Haber sido expuestos al suicidio de un familiar o amigo
- Historial familiar de trastorno del estado de ánimo o comportamiento suicida

¿Cuáles son las señales de advertencia de que un joven puede ser suicida?

- Hablar o escribir sobre el suicidio, por ejemplo, hacer declaraciones como "Me voy a matar" o "No voy a ser un problema para ti por mucho tiempo".
- Aislamiento social
- Tener cambios de humor repentinos
- Problemas con el uso de alcohol o drogas
- Sentirse atrapado o sin esperanza sobre una situación
- Cambios en la rutina normal, incluyendo los patrones de alimentación o sueño
- Hacer cosas arriesgadas o autodestructivas
- Regalar pertenencias cuando no hay otra explicación lógica de por qué se hace esto
- Desarrollar cambios de personalidad o estar severamente ansioso o agitado

¿Qué debo hacer si sospecho que mi hijo se siente suicida?

Si cree que su estudiante está en peligro inmediato, llame al 911, a su número de emergencia local, o a un número de línea directa de suicidio, en Sacramento puede llamar al 1-916-368-3111, o a la Línea Nacional de Prevención de Suicidio al 1-888-628-9454 (en español) o 1- 800-273-8255. También se puede mandar un texto que diga TALK al número 741741 y alguien le contestará.

Si sospecha que su estudiante podría estar pensando en suicidarse, hable con su estudiante de inmediato. No tenga miedo usar la palabra "suicidio". Hablar de suicidio no sembrará ideas en la cabeza de su estudiante. Pídale que hable sobre sus sentimientos y escúchele. No descarte sus problemas. Asegúrele que usted le ama incondicionalmente. Recuérdele que puede resolver todo lo que está sucediendo y que usted está dispuesto a ayudarlo.

Busque ayuda médica para su estudiante. Pídale al médico que lo guíe. Los jóvenes que se sienten suicidas generalmente necesitan ver a un psiquiatra o psicólogo con experiencia en el diagnóstico y tratamiento de jóvenes con problemas de salud mental. El médico querrá obtener una imagen precisa de lo que está sucediendo de una variedad de fuentes, como el estudiante, los padres o tutores, otras personas cercanas al joven, informes escolares y evaluaciones médicas o psiquiátricas previas.

Si tiene alguna preocupación referente a suicidio asegúrese de hablar con la consejera escolar o la psicóloga escolar de La Academia de Idiomas.

¿Qué puedo hacer para evitar el suicidio juvenil?

- Hable sobre la depresión o la ansiedad. No espere a que ellos vengan a usted. Si su estudiante está triste, ansioso o parece estar luchando, pregúntele qué le sucede y ofrézcale su ayuda.
- Preste atención. Si su estudiante está pensando en suicidarse, es probable que muestre señales de advertencia.
- Escuche lo que dice y vea cómo está actuando. No vea las amenazas de suicidio como una manera de buscar atención.
- Desanime el aislamiento. Anímelo a pasar tiempo con amigos y familiares de apoyo.
- Fomente un estilo de vida saludable. Ayúdele a comer bien, a hacer ejercicio y a que duerma bien.
- Apoye el plan de tratamiento. Si su adolescente se somete a tratamiento por comportamiento suicida, recuérdale que puede tomar tiempo sentirse mejor. Ayúdele a seguir las recomendaciones de su médico. Anímelo a participar en actividades que le ayuden a reconstruir la confianza en sí mismo.
- Guarde de manera segura armas de fuego, alcohol y medicamentos. El acceso a estos medios pueden ser peligrosos si un joven ya está pensando en el suicidio.

Factores de Protección

La presencia de factores de protección puede disminuir el potencial de ideas y comportamientos suicidas. Una vez que un adolescente se considera en riesgo, las escuelas, las familias y los amigos deben trabajar para desarrollar estos factores de protección dentro y alrededor de los jóvenes. Éstas incluyen:

- Apoyo familiar y cohesión, incluyendo buena comunicación.
- Apoyo entre compañeros y redes sociales cercanas.
- Conexión entre la escuela y la comunidad.
- Creencias culturales o religiosas que desalientan el suicidio y promueven una vida sana.
- Habilidades adaptativas de afrontamiento y resolución de problemas.
- Satisfacción general de la vida, buen autoestima, y sentido de propósito.
- Fácil acceso a recursos de salud mental y médicos.

Padres Deben...

1. Seguir tomando en serio las amenazas: El seguimiento es importante incluso después de que su estudiante se calme o le diga "que no hablaba en serio." Evite asumir que el comportamiento es

simplemente una búsqueda de atención (pero al mismo tiempo evite reforzar las amenazas de suicidio).

2. Acceder apoyos escolares: si los padres no se sienten cómodos con el seguimiento de las recomendaciones de agencias de consejería, pueden dar permiso a la psicóloga/consejera escolar para ponerse en contacto con la agencia de referencia, proporcionar información de recomendaciones y proveer apoyo después de la visita.
3. Mantener comunicación con la escuela: su comunicación será crucial para garantizar que la escuela sea un lugar seguro y cómodo para su estudiante.

Recuerde,

el suicidio juvenil es prevenible.

Si está preocupado por su adolescente,

hable con su estudiante y busque ayuda inmediatamente.

Números de teléfono importantes:

- **911 (en casos de peligro inmediato)**
- **Número de teléfono de suicidio directo en Sacramento: 1-916-368-3111**
- **Línea Nacional de Prevención de Suicidio: 1-888-628-9454 (en español)**
- **Suicide Prevention Hotline: 1- 800-273-8255 (en inglés)**
- **También se puede mandar un texto que diga TALK al número 741741 y alguien le contestara por texto**