

Prevención del Suicidio de Jóvenes dentro de la Familia

¿Qué pueden hacer los padres?

- Tome en serio las amenazas de suicidio. No pierda nada si en realidad estaba equivocado, pero su duda puede ser la diferencia entre la vida y la muerte, si está acertado.
- Sea un padre a quien se le puedan hacer preguntas. Deje en claro que los problemas se pueden compartir y que las inquietudes serán escuchadas a través de una conversación abierta.
- Tome medidas cuando sospeche que hay algún problema con su hijo/a. Piense justamente en aquello que no desea ni imaginar y siéntase aliviado si estaba equivocado.
- Evite la trampa de la negación que existe alrededor del suicidio, "Oh, sólo está buscando atención."
- Reconozca que la depresión es un problema muy real para los jóvenes; no es un problema que vaya a desaparecer por sí solo.
- Busque ayuda profesional cuando detecte señales de advertencia. Esté dispuesto a participar en una terapia familiar para apoyar a su hijo/a.
- Contribuya a que haya un clima familiar positivo.

¿Qué se puede hacer para ayudar a un joven con tendencias suicidas?

- Pregunte, "¿Qué quisiste decir cuando dijiste: '¡Ojalá estuviera muerto!'?"
- Examine los problemas recientes con su hijo/a. Asegúrele que siente su dolor y prométale que juntos buscarán las soluciones. Cumpla con sus promesas.
- Cuando hay una amenaza de suicidio, averigüe cuál es el plan suicida, los medios que está considerando utilizar y el acceso que tiene el joven a esos medios.

- Asegúrele a su hijo/a que hará todo lo necesario para mantenerlo vivo/a; él/ella debe prometer trabajar con usted.
- Señálele que la mayoría de los problemas son traspasos temporarios; el suicidio es para siempre.
- Hable de sus inquietudes con el consejero escolar, el trabajador social de la escuela o el psicólogo.
- Lleve a un joven con tendencias suicidas activas a:
 - Un terapeuta que lo pueda ver de inmediato.
 - Agencias Comunitarias de Salud Mental en el Condado de Baltimore.
 - La sala de emergencias de un hospital que cuente con una unidad psiquiátrica.
- En caso de dudas, llame a:
Línea de Emergencias para Crisis con Jóvenes de Maryland
1-800-422-0009

Recursos

Agencias Comunitarias de Salud Mental del Condado de Baltimore
1-800-888-1965

DRADA (Asociación para la Depresión y Trastornos Afectivos Relacionados) **410-955-4647**

NAMI (Alianza Nacional para los Enfermos Mentales)
410-467-7100

SPEAK (Concientización Educativa para la Prevención de Suicidios en Menores) **410-377-7711**



Oficina de Consejería Escolar

Escuelas Públicas del Condado de
Baltimore

9610 Pulaski Park Dr. Suite 219
Baltimore, MD 21220
410-887-0291

CONCIENTIZACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN JÓVENES: UN ASUNTO DE FAMILIA

¿Por qué deben estar preocupados los padres?

- El suicidio es la tercera de las causas principales de muerte entre adolescentes entre 15 y 19 años. A nivel nacional, mueren más niños y adolescentes por año a causa de suicidios que por cáncer, problemas de corazón, SIDA, defectos congénitos y otras afecciones médicas *tomadas en conjunto*.
- En Estados Unidos, un joven comete suicidio cada hora y cincuenta y tres minutos de cada día del año.
- Por cada dos asesinatos en los Estados Unidos, hay tres suicidios concretados.
- El suicidio es un trauma devastador para la unidad de una familia.
- El suicidio complica el dolor de la pérdida porque introduce culpas y el tratar de imaginar por qué pasó.
- El suicidio de un joven por lo general es una muerte que se hubiera podido evitar. Con un mayor conocimiento de las señales de alerta con respecto al suicidio entre jóvenes, aumentan las posibilidades de poder evitar un suicidio.
- Se cuentan con recursos disponibles para apoyar a las familias que se enfrentan a una crisis por suicidio.

Señales de Advertencia de un Posible Intento de Suicidio

Comportamiento *Si hablan del suicidio, ya tienen la idea en la cabeza.*

- Amenazas de quitarse la vida
- Dibujos o escritos con respecto a la muerte propia
- Conductas de alto riesgo, que hacen peligrar la vida
- Cambios drásticos en la apariencia, alejamiento de la familia / amigos
- Mayor uso de drogas o alcohol
- Cambios en los hábitos de comida y/o del sueño
- Gestos / intentos suicidas anteriores
- El regalar pertenencias de mucho valor afectivo, preparar un testamento o hacer planes para su funeral

Actitudes *La depresión es una emoción que mata*

- Historial de depresión; el noventa por ciento de las personas que concretan un suicidio sufren de esta afección
- La sensación de estar agobiado por los problemas
- Enojo con el mundo por los males sufridos o una sensación de que los demás no se interesan por sus problemas
- Incapacidad de cambiar una situación que ellos ven como insalvable
- Fantasías de venganza, poca comunicación con respecto a sus propias necesidades, impulsivos, dificultades para solucionar problemas
- Sentimiento de dolor, a lo que desea poner fin pronto
- Perfeccionistas, de pensamientos rígidos

Circunstancias de vida *Los jóvenes con tendencias suicidas se sienten agobiados por la vida.*

- Dificultades con la disciplina en la escuela y/o con la ley en la comunidad.
- Posiblemente haya experimentado maltrato.
- Vive en el medio de un conflicto en el hogar o la escuela.
- Quizás tenga una dificultad en el aprendizaje.
- Rechazo debido a su orientación sexual o quizás sea víctima de acoso/burlas de abusadores.
- Vive en un hogar donde es fácil tener acceso a un arma de fuego.
- Múltiples pérdidas.
- Suicidio de un amigo o pariente cercano.
- Vergüenza pública o rechazo por parte de un ser amado.

¿Qué Deben Saber los Padres sobre las Señales de Advertencia de un Posible Intento de Suicidio?

Los jóvenes atraviesan muchos cambios y pueden tener cambios bruscos de humor como parte de su desarrollo normal.

Una sola señal de advertencia quizás no sea una indicación clara de intenciones de suicidio. Pero ante una secuencia de sentimientos desesperanzados con respecto a su persona y una sensación de desamparo o impotencia ante los factores de estrés y los desafíos de la vida es necesario sentarse a hablar en forma abierta. Los reveses o caídas pueden convertirse en crisis en los jóvenes que son vulnerables.