

Nociones básicas sobre suicidio para padres de adolescentes



MovEnRed.

Movimiento En Red
contra el suicidio.

**Cuando mi hijo habla de suicidio,
¿Cómo sé que no quiere llamar la
atención o es una manipulación
para conseguir algo?**

Nunca se debe restar importancia a una expresión suicida. Todas las personas que manifiestan pensamientos o acciones suicidas, expresan con ello un intenso sufrimiento, angustia y desesperanza.

Toda conversación sobre suicidio debe tomarse en serio como una petición de ayuda y requiere atención inmediata.



Cómo puedo descubrir que mi hijo/a tiene pensamientos suicidas? ¿Cuáles son los signos de advertencia?

Más de 9 de cada 10 personas que realizan un suicidio han dado señales previas de sus intenciones o sufrimiento. Las manifestaciones pueden ser tanto verbales como conductas que nos pueden hacer sospechar. Entre las más frecuentes se encuentran:

- **Hablar de la muerte con frecuencia**, desear morir, no tener motivos para vivir, sentirse atrapado, sin solución, avergonzado, de ser una carga para los demás, desear matarse, etc.
- **Hacer gestos de despedida hacia familiares/amigos** o en las redes sociales: mensajes de despedida, agradecimiento o notas exculpatorias, resolución de asuntos pendientes, regalos de pertenencias importantes.
- **Conductas de riesgo** que podrían resultar en la muerte, banalizándolas, como conducción extremadamente peligrosa, consumo importante de alcohol o drogas.
- **Tener cambios bruscos del estado de ánimo**, pasar muy rápido de triste a tranquilo o feliz; estar muy furioso, ansioso y agitado.
- **Aislarse y alejarse de las personas de confianza.**
- **Hablar de planes o formas de suicidarse.**
- **Trastornos del sueño o apetito.**

¿Qué factores pueden afectar a la conducta suicida y aumentar el riesgo de suicidio?

Algunos factores aumentan el riesgo de suicidio, aunque el mero hecho de que estén presentes no quiere decir que vaya a suceder:

- **Haber realizado intentos de suicidio con anterioridad.**
- **Padecer depresión u otro trastorno mental.**
- **Abuso de alcohol o drogas.**
- **Antecedentes familiares de suicidio o violencia.**
- **Padecer una enfermedad física grave o crónica e incapacitante.**
- **Antecedentes** o ser víctima de acoso escolar, de abuso sexual o violencia física.
- **Conductas impulsivas, agresivas o autolesivas.**
- **Malestar sobre la identidad de género o sexual.**

Al primer signo de alerta, no esperes, da el primer paso y pregúntale qué sucede y ofrece tu apoyo y acompañamiento. Crea un clima sereno con escucha del malestar, sin juzgar, minimizar o ridiculizar. Facilitar que exprese sus emociones tiene un efecto beneficioso y seguramente ayudará a disminuir el nivel de angustia.



¿La conducta suicida no es una enfermedad mental?

La OMS afirma que **“el suicidio no es en sí mismo una enfermedad, ni necesariamente la manifestación de una enfermedad**, pero los trastornos mentales son un factor muy importante asociado al suicidio en el 90% de las personas que mueren por esta causa”.

El suicidio es un proceso complejo en el que intervienen factores biológicos, psicológicos y circunstancias sociales, que generan falta de esperanza en el futuro y sufrimiento extremo.

¿La depresión, los pensamientos suicidas o autolesiones se heredan?

Hay depresiones y otros trastornos mentales con componente hereditario pero no el **suicidio**, lo que ocurre es que aumenta el riesgo cuando existe un trastorno mental y antecedentes familiares de suicidio.



¿Cuál es la mejor manera para ayudar a nuestros hijos/as?

- Conocer y no ignorar las señales de alerta.
- Mantener una actitud y comunicación constante y abierta con tus hijos.
- **Hábitos de vida saludables:** animarles a pasar tiempo con amigos saludables, promueve el deporte de forma regular, alimentación sana y variada, hábitos de sueño y ocio regulares y estables.
- **Supervisa o presta atención a las cuentas de redes sociales,** si expresan algún signo de malestar o decepción.



¿Qué debo hacer y dónde debo acudir si siento que mi hijo/a lo está pasando mal o tiene ideas de suicidio? ¿Por dónde empiezo?

- Lo primero establecer un clima de apoyo, actitud de escucha respetuosa, sin censuras que facilite la expresión del sufrimiento o ideación suicida. Exponle explícitamente tu reconocimiento del sufrimiento y voluntad de apoyo. Intenta que acepte tu ayuda y la de profesionales sanitarios.
- Si las ideas de suicidio están presentes **busca los recursos sanitarios de atención a salud mental disponibles**, en función de la urgencia del momento se consultará en primer lugar con el médico de familia, con la unidad de salud mental correspondiente o con los servicios de emergencias y/o urgencias hospitalarias en casos graves.
- Si los pensamientos suicidas hacen sospechar riesgo inminente, **evita dejarlo solo, acompáñalo al servicio sanitario o de urgencias que te corresponda**. Si piensas que va a intentar un suicidio de forma inmediata lo primordial es la seguridad, manteniendo dentro de tu campo visual, y contactar con el 112.



¿Si conocemos que algún amigo/a de nuestros hijos está pasando una mala racha o pueda tener ideas de suicidio, ¿qué debo hacer?

Lo primero es comunicarlo a los padres/familiares que puedan apoyarlo. No mantengas la confidencialidad o el secreto en un asunto así.

Es importante buscar todos los apoyos disponibles: amigos, equipo de profesores y establecer una red social de acompañamiento y apoyo que impida el acto suicida.

¿ La conducta o ideación suicida, se puede copiar o imitar?

Hoy día tenemos claro que **hablar de suicidio de forma correcta en los medios de comunicación no aumenta el riesgo**. A las personas que pueden estar en riesgo hablar del suicidio suele aliviarles, les ofrece la oportunidad de comunicarlo, les aporta sensación de apoyo, de no estar solo y disminuye la angustia. No se recomienda hacer comentarios morbosos, dar detalles del método suicida o del lugar, ni entrar en valoraciones morales sobre su acto (valentía/cobardía).

Si una persona se encuentra en situación inestable o difícil y alguien del entorno se ha suicidado hay que estar alertas por si se produjera una conducta de imitación. En los adolescentes, es especialmente importante este aspecto, para ello debemos vigilar el impacto que les ha causado y hablar abiertamente del tema de forma empática ofreciendo ayuda y acompañamiento.



Queremos y podemos ayudarte.

Para saber más:

https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf



Ayuda a niños/as adolescentes:

**900202010
116111**

Familia y centros escolares:

600 50 51 52

Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo Centros Escolares (Porque detrás de un menor de edad con problemas, hay un adulto que necesita ser orientado)

Pide ayuda a los profesionales sanitarios

**024
Urgente: 112**



MovEnRed.

**Movimiento En Red
contra el suicidio.**

www.movenred.com

