

¿Hablar o no del suicidio Por EducomLab.cl con mi hijo adolescente?

A todos nos gustaría creer que el suicidio no es algo de lo que necesitamos hablar, o que por lo menos no nos involucra a nosotros, nuestras familias ni amigos. Lamentablemente, es la tercera causa de muerte en adolescentes y la segunda en universitarios. Chile es el segundo país en Latinoamérica con mayor índice de suicidio adolescente, cifra que ha ido aumentando en los últimos años.

¿Cómo debemos enfrentarnos a esta realidad? Una vez que se asume que el suicidio en nuestros hijos es tan riesgoso como andar en auto sin cinturón, consumir drogas y alcohol, o tener actividad sexual sin protección, estamos dando el primer paso en prevenirlo. ¡El suicidio es un riesgo más del cual debemos hablar en familia!

Contrario al mito existente, hablar sobre el suicidio no promueve los pensamientos o ideas suicidas en los jóvenes y niños. En realidad, abre un canal de comunicación sobre un tema que muchas veces se mantiene en silencio. Al hacerlo, hacemos que sea menos poderoso y riesgoso.



Es importante comenzar reconociendo los signos de advertencia de suicidio:

Si notas alguno de estos signos en tu hijo/a debes hablar con él/ella y **buscar ayuda profesional**. Debes preguntarle directamente si está pensando en el suicidio y escucharlo sin juzgar. Es necesario mostrarle tu preocupación por su bienestar, no mostrar desprecio por su dolor emocional y evitar culparlo/a. Decirle que buscarán ayuda para que esté bien. Es importante acompañar y no dejar accesible ningún objeto que pueda ser usado para causarse daño.

Sentimientos profundos de desesperanza, enojo, inutilidad, vacío, ansiedad o preocupación excesiva.

Acciones Intentar acceder a un arma o pastillas, conductas arriesgadas o peligrosas, aumento del consumo de drogas o alcohol e involucrarse en peleas.

Cambios notorios y preocupantes en el humor, actitudes o conductas.

Amenazas Declaraciones verbales específicas (“estoy cansado de vivir”, “estoy pensando en matarme”) o insinuaciones preocupantes en redes sociales, blogs o trabajos escolares.

Situaciones Experimentar situaciones muy difíciles como pérdidas de alguien cercano, bullying, problemas familiares, etc.

Si no ves en tu hijo/a ningún signo de alerta, la manera aconsejada para hablar del suicidio es:

- ✦ **Buscar un buen momento.** Elige un momento donde sea seguro tener la atención de tu hijo/a. Puede ser en el auto, una salida, o aprovechar si vieron algo en los medios donde aparecía el tema, como noticias, películas o virales en redes sociales.
- ✦ **Piensa antes sobre lo que le quieres decir.** Es bueno apoyarse en algo válido que se ha leído o escuchado basado en estadísticas o profesionales de salud mental.
- ✦ **Asumir que es un tema difícil hablar y comentarlo con ellos.** Al reconocer tu incomodidad, le permites a tu hijo/a reconocer la suya también, generando un ambiente de confianza y honestidad.
- ✦ **Sé directo/a.** Pregúntale qué piensa sobre el suicidio, qué ha escuchado, si es un tema que hablan entre amigos, qué ven en redes. Escúchalo sin alarmarte, permitiendo que sea honesto/a contigo, sin sentir temor de tu reacción. Si escuchas algo que te preocupa, sé honesto tú también.
- ✦ **El suicidio siempre es un intento de resolver un problema que parece imposible de resolver de otra manera.** Si tu hijo/a te comenta que lo ha pensado alguna vez, pregúntale por su problema y ayúdalo a aprender a buscar soluciones a los problemas.

¿Qué pasa con las series o material en redes sociales que muestran suicidios?



Diversas investigaciones demuestran que la exposición al suicidio de otra persona o a relatos gráficos o sensacionalistas sobre la muerte, pueden ser uno de los muchos factores de riesgo que jóvenes con dificultades severas citan como influencias en sus pensamientos y planes suicidas.

El suicidio no es la simple consecuencia de factores estresantes o desafíos de superación (como implícitamente lo plantean series como 13 Reasons Why), sino, es más típicamente un resultado combinado trastornos mentales tratables y factores abrumadores o intolerables.

Muchos jóvenes son fuertes y capaces de diferenciar entre un drama en la TV o un material amenazante dentro o fuera de las redes sociales. Si ellos están expuestos a estos contenidos, es vital la conversación y reflexión con los adultos más cercanos. Hacerlo da una oportunidad para ayudar a procesar sus problemas, considerar las consecuencias de ciertas opciones y reforzar el mensaje de que el suicidio no es la solución a los problemas y que hay ayuda disponible.

**El suicidio NUNCA es una solución.
Es una opción irreversible acerca de
un problema temporal. Existe ayuda.**

SE PUEDE APROVECHAR EL ESPACIO PARA:

1. Que los hijos expresen sus percepciones al ver los conflictos del contenido que ven.
2. Escucharlos y ayudarlos a buscar **soluciones positivas** a los conflictos que enfrentan.
3. Reafirmar que padres y profesionales de la salud mental **están ahí para ayudarlos**.
4. Reforzar que siempre hay que **tomar las señales de advertencia seriamente** (tanto si creen que alguien está en riesgo como si reciben señales alarmantes) y nunca prometer mantenerlas en secreto, sino buscar ayuda.
5. Motivarlos a **ser upstanders** en situaciones de bullying y ciberbullying. Si ven que alguien está molestando, siendo ofensivo o causando daño a otra persona, no apoyar la situación ni ignorarla. Promover que muestren su apoyo a quien está siendo agredido y lo ayuden a buscar ayuda. No perpetuar con el silencio el círculo de la agresión.

Fuentes:

National Association of School Psychologists. www.nasponline.org
Society for the Prevention of Teen Suicide. www.sptsusa.org