

CONSEJOS ANAR A MADRES, PADRES, EDUCADORES/AS PARA IDENTIFICAR SEÑALES DE RIESGO DE UN INTENTO DE SUICIDIO DE SUS HIJOS/AS O ALUMNOS/AS



Durante la infancia y la adolescencia, los menores de edad se encuentran en un periodo de desarrollo donde se dan muchos cambios a nivel físico, psicológico, emocional, social y vivencial. Supone un periodo de transición entre la niñez y la vida adulta, siendo un periodo de cierta vulnerabilidad para el/la adolescente, que no cuenta con las herramientas suficientes para ser completamente autónomo e independiente.

En ANAR, a través de nuestro reciente “Estudio sobre Conducta Suicida y Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia en España (2012-2022)”, hemos recopilado una serie de recomendaciones para las madres y los padres porque sabemos que este periodo tampoco es fácil para ellos.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), el suicidio es una de las primeras causas de muerte entre adolescentes. No todos los adolescentes llegan a tener una ideación suicida pero si se da el caso, es bueno tener en cuenta determinadas cuestiones. Queremos ayudar a madres y padres a identificar determinados comportamientos o señales que puedan indicar que sus hijos/as están pasando por un momento difícil y pueden estar teniendo ideación suicida: los cambios en el estado de ánimo y la conducta; el aislamiento social prolongado; el sueño inquieto, la falta de descanso y problemas de alimentación; los problemas de rendimiento y absentismo; y las autolesiones o intentos previos de suicidio, entre otros.

Queremos resaltar la importancia de IDENTIFICAR SEÑALES DE RIESGO sabiendo que no sólo por tener uno de estos comportamientos hay que pensar que el/la adolescente está teniendo ideación suicida, se tienen que dar un conjunto de comportamientos no habituales. Tales como:

SEÑALES DE RIESGO

Cambios bruscos en el estado de ánimo y la conducta:

Al principio puede pasar inadvertido, pero al final vemos un cambio real en su manera de actuar por ejemplo sentirse muy ansioso o por el contrario melancólico o con sensación de indefensión.

Retraimiento social:

se relaciona menos o de manera diferente con sus amistades, compañeros y con sus familiares. Se trata de un aislamiento de la sociedad (no quiere ver a nadie). Es común que nuestro hijo/a puede refugiarse en la tecnología, con el peligro que conlleva de encontrar información poco recomendable.

Síntomas depresivos o diagnóstico previo de depresión mayor:

u otras enfermedades psiquiátricas (valorar antecedentes familiares). Tristeza profunda, mostrar falta de interés por su día a día, sus hobbies, sus actividades anteriores. Visión negativa del presente, del futuro, de uno mismo/a.

Sentirse inmerso en algún problema que no encuentra salida:

Mostrar visión de túnel y muy negativa, por ejemplo frente a un acoso escolar cronicado. A veces se relaciona con pérdida de autoestima y un manejo inadecuado de situaciones. Duelos cronicados.

(* Diferenciaríamos situaciones donde hay que hacer un duelo por ejemplo ante la pérdida de un ser querido, en el periodo estimado).

Manifiesta no querer ir al colegio:

y verbaliza tener miedo y preocupación. Indica problemas con compañeros y en ocasiones insultos, vejaciones, amenazas o lesiones cuando regresa a casa.

Bajada en el rendimiento académico:

uno de los síntomas más característicos cuando un menor de edad se encuentra en un problema en su vida y particularmente ante un acoso escolar. Cambios significativos en cuanto a la concentración o a la hora de hacer sus tareas escolares.

Sueño inquieto y falta de descanso:

que durante el día va a arrastrar e influye negativamente en su desarrollo y afrontamiento de su vida. Síntomas psicósomáticos, ansiedad, nerviosismo, vómitos matinales (a menudo antes de ir a clase), dolor abdominal... Problemas en su alimentación come menos porque está desganado/a o come peor. Su aspecto físico puede verse afectado por la baja ingesta de alimentos.

Carácter impulsivo o poco reflexivo:

actividades de alto riesgo, estar inmerso en deportes de riesgo sin considerar las consecuencias fatales que podría tener. Aumento de consumo de sustancias también puede empeorar los pensamientos suicidas. Tener medios lesivos al alcance (por ejemplo armas, medicación).

Autolesiones e intentos previos de suicidio:

Si os habéis enterado o habéis visto que vuestro/a hijo/a se autolesiona. Las autolesiones son comportamientos que emplean algunos/as adolescentes con el fin de poder dar salida a un malestar emocional que no saben cómo manejar. Los intentos previos de suicidio han de ser tenidos en cuenta porque son indicadores.

Haber verbalizado en relación al suicidio o ideas de muerte

como por ejemplo “quiero desaparecer”, “no quiero continuar”, etc.... Regalar objetos propios personales, deshacerse de pertenencias.

CONSEJOS PARA FAMILIARES PARA PREVENIR UNA CONDUCTA O IDEACIÓN SUICIDA

Siempre hay que hacer caso y darle importancia si os verbaliza o descubrís que vuestro/a hijo/a tiene una ideación suicida:

Es muy importante que ante una ideación suicida o signos de que pudiera haberla, no lo toméis a la ligera o penséis que “son cosas de adolescentes y que ya se le pasará”, ni tampoco reprendáis, ni os enfadéis puesto que su intención no es desafiar. Tener en cuenta que en este tipo de problemas la detección precoz puede evitar graves consecuencias.

Validar sus emociones:

Es necesario que dejéis que se exprese emocionalmente como necesite y que vosotros/as le deis una respuesta empática y comprensiva. No confrontar con la idea, ni minimizar la situación o el sentimiento. Acompañarle, acogerle y contenerle en estos momentos porque, aunque no lo exprese, necesita que le transmitáis seguridad.

Evitar momento de tensión familiar:

En estos momentos, vuestro/a hijo/a necesita poder estar en un ambiente que le devuelva la estabilidad y tranquilidad que él mismo no tiene. Intentar evitar peleas familiares o momentos de tensión que puedan afianzarle la idea negativa del mundo que le rodea.

Tratar de comunicaros con vuestro/a hijo/a para encontrar las causas de esa ideación:

Buscar momentos de tranquilidad para hablar con vuestro/a hijo/a desde la serenidad y haciéndole ver que entendéis que está pasándolo mal y que vais a estar ahí siempre que os necesite. Prestadle atención pero no le interroguéis desde vuestra angustia. Tener presente que detrás de una ideación suicida hay otro problema que hay que solucionar.

Si vuestro hijo/a pasa mucho tiempo «enganchado» a las redes:

Es necesario que tratéis de reducir el tiempo negociando con ella/el, no prohibir. Tenéis que saber que estar en contacto con páginas en las que aparecen chicos/as que han intentado el suicidio como manera de solucionar problemas, es perjudicial y puede aumentar la probabilidad de que lo haga.

Buscar ayuda psicológica:



Los padres/madres no podemos hacer de psicólogos/as con nuestros hijos/as por lo que debemos de buscar ayuda profesional. Cuando las situaciones nos desbordan o no sabemos cómo solucionarlas, hay que buscar ayuda experta. La intervención externa durante la crisis (psicoterapia de crisis) puede compensar el desequilibrio que se ha producido y llevar a la persona a un nuevo estado armónico.

PÍDENOS AYUDA SI LA NECESITAS

Ayúdanos a que tu hijo/a conozca el [Teléfono/Chat ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes 900 20 20 10](tel:900202010). Está atendido por psicólogos, apoyados por trabajadores sociales y abogados. Atendemos las 24 horas, todos los días del año. Es una línea segura: anónima, confidencial y gratuita.

Tú como adulto, también puedes encontrar asesoramiento psicológico, social y jurídico en el [Teléfono/Chat ANAR del Adulto y la Familia 600 50 51 52](tel:600505152).



 **ANAR**

 **Teléfono/Chat ANAR de Ayuda a Niños/as y Adolescentes**

900 20 20 10 

116 111 

 **Teléfono/Chat ANAR de la Familia y los Centros Escolares**

600 50 51 52 