

Cómo Hablar con Su Hijo Sobre el Suicidio



THE SCHOOL DISTRICT
OF LEE COUNTY

Dónde Comenzar...



A todo padre le gustaría creer que el suicidio no es relevante para ellos, sus familiares o amigos. Desafortunadamente, es demasiado relevante para todos nosotros. Es la tercera causa de muerte entre los adolescentes y la segunda para los estudiantes en edad universitaria. Aún más inquietantes son las encuestas nacionales que nos dicen que el 16% de los estudiantes de secundaria admiten pensar en el suicidio y casi el 8% reconoce que realmente intentan hacerlo. La desafortunada realidad es que el suicidio puede sucederle a CUALQUIER niño en CUALQUIER familia en CUALQUIER momento. Entonces, ¿cómo lidiar con esta realidad? Hable con sus hijos sobre el suicidio. Al contrario del mito, hablar de suicidio NO PUEDE plantar la idea en la cabeza de alguien. En realidad, puede abrir la comunicación sobre un tema que a menudo se mantiene en secreto. Y los secretos que están expuestos a la luz racional del día a menudo se vuelven menos poderosos y aterradores. También le da permiso a su hijo/a para que presente el tema nuevamente en el futuro.

Al abordar el tema del suicidio:

- Momento adecuado
- Piense
- Sea honesto
- Pregunte por la respuesta de su hijo/a
- Escuche
- Evite la reacción exagerada o la reacción deficiente

Cómo Tener Una Conversación Sobre el Suicidio Con Su Hijo/a

Si una discusión sobre el suicidio no es motivada por algo que su hijo/a dice o hace que le preocupa, aborde este tema de la misma manera que a otros temas que son importantes para usted, pero pueden o no ser importantes para su hijo/a:

Escoger el tiempo adecuado lo es todo. Elija un momento en que tenga la mejor oportunidad de llamar la atención de su hijo/a. A veces, un viaje en automóvil, por ejemplo, le asegura una audiencia cautiva y atenta. Además, un suicidio que ha recibido atención de los medios puede proporcionar la oportunidad perfecta para presentar el tema.

Piense de antemano lo que quiere decir y ensaye un guión si es necesario. Sea honesto. Si este es un tema difícil de hablar, admítalo. ("*Sabes, nunca pensé que esto era algo de lo que estaría hablando contigo, pero creo que es realmente importante*"). Al reconocer su incomodidad, le da permiso a su hijo/a para que también reconozca su incomodidad.

Pida la respuesta de su hijo. Sea directo. ("*¿Qué opinas sobre el suicidio?*"; "*¿Es algo de lo que hablan tus amigos?*"; "*Las estadísticas lo hacen sonar bastante común. ¿Alguna vez has pensado en ello? ¿Qué hay de tus amigos?*").

Escuche lo que su hijo/a tiene que decir. Usted ha hecho las preguntas, así que simplemente considere las respuestas de su hijo/a. Si escucha algo que le preocupa, sea sincero al respecto también. ("*Lo que me estás diciendo realmente me llamó la atención y necesito pensarlo un poco más. Hablemos de esto otra vez, ¿de acuerdo?*").

Evite la reacción exagerada o la baja reacción. La sobrerreacción cerrará cualquier comunicación futura sobre el tema. La reacción deficiente, especialmente en relación con el suicidio, a menudo es solo una forma de hacernos sentir mejor. CUALQUIER pensamiento o conversación acerca del suicidio ("*Me sentí de esa manera hace un tiempo, pero ya no más*") SIEMPRE debería ser revisada.

Recuerde que el suicidio es un intento de resolver un problema que parece imposible de resolver de otra manera. Pregunte sobre el problema que creó los pensamientos suicidas. Esto puede hacer que sea más fácil volver a tocar el tema en el futuro. ("*Quería preguntarte de nuevo sobre la situación de la que me estabas hablando...*").

Recuerde Que Es Un Proceso

Lo más importante que debe recordar es que la idea de suicidio no es simplemente un "evento", sino un proceso continuo que le exigirá que continúe tomando decisiones sobre el bienestar de su hijo/a. Si está teniendo problemas para tomar buenas decisiones para su hijo/a debido a preocupaciones sobre su seguridad y su estado de ánimo, contacte a un profesional que le ayude. Un terapeuta de salud mental va a poder ayudarle a tomar las mejores decisiones.



Mantenga Informado al Consejero Escolar de Su Hijo/a

No hay ninguna razón para que usted o su hijo/a se sientan avergonzados de obtener ayuda; sin embargo, dicho esto, es importante reconocer que todavía hay mucha información errónea sobre el tratamiento de salud mental. La mayoría de los proveedores de tratamiento recomiendan que el consejero escolar tenga información básica sobre su hijo/a y su lucha reciente. Nadie necesita saber todos los detalles, pero será extraordinariamente útil que su hijo/a tenga un adulto identificado en el que pueda confiar para que sea un recurso si tiene problemas. Como dijo un sabio adolescente: "Puede que no quieras que nadie lo sepa, pero asegúrate de que alguien sepa lo suficiente como para apoyarte. Estarás agradecido cuando lo necesites".

Señales de Advertencia - F.A.C.T.S.

Aquí hay algunos signos de advertencia de suicidio que pueden organizarse alrededor de la palabra "F.A.C.T.S." ("datos" en inglés):

FEELINGS = SENTIMIENTOS que, de nuevo, parecen diferentes a los del pasado, como la desesperanza; miedo a perder el control; impotencia; sin valor; sentirse ansioso, preocupado o enojado a menudo.

ACTIONS = ACCIONES que son diferentes de la forma en que su hijo/a actuó en el pasado, especialmente cosas como hablar sobre la muerte o el suicidio, tomar riesgos peligrosos, retirarse de actividades o deportes o consumir alcohol o drogas.

CHANGES = CAMBIOS en la personalidad, comportamiento, hábitos alimenticios, patrones de sueño, pérdida de interés en amigos o actividades o una mejora repentina después de un período de estar deprimido o retraído.

THREATS = AMENAZAS que transmiten una sensación de desesperanza, inutilidad o preocupación por la muerte ("La vida no parece valiosa a veces"; "Ojalá estuviera muerto"; "El cielo debe ser mejor que esto"); planes como regalar cosas favoritas, estudiar formas de morir, obtener un arma o píldoras; intentos de suicidio, como sobredosis o mutilación de la piel (cortes).

SITUATIONS = SITUACIONES que pueden servir como "puntos desencadenantes" de comportamientos suicidas. Estos incluyen cosas como pérdida o muerte; meterse en problemas en el hogar, en la escuela o con la ley; una ruptura; o cambios inminentes por los cuales su hijo/a se siente asustado/a o no está preparado/a.

Si nota alguna de estas cosas en niños que siempre han sido impulsivos, han hecho intentos de suicidio o amenazas anteriores o que parecen vulnerables de alguna manera, debería consultar a un profesional de la salud mental.



Si Su Hijo/a Necesita Asistencia Inmediata

SalusCare - Crisis Unit

Colonial Campus
10140 Deer Run Farms Road
Fort Myers, FL 33966
239-275-4242

Mobile Crisis Response Team

The Center for Progress and Excellence Inc
1-844-395-4432

National Suicide and Crisis Lifeline

Call 988

Crisis Text Line

Text HOME to 741741

SAMSHA National Hotline

1-800-662-HELP (4357)