

Guías Generales para los Padres (Secundaria)

Suicidio en los jóvenes en los Estados Unidos*

- El suicidio es la tercera causa principal de muerte en jóvenes de 10-24 años de edad en los Estados Unidos.
- En años recientes más jóvenes han muerto de suicidio que de cáncer, enfermedades cardíacas, HIV/AIDS (Virus del sida/SIDA), defectos congénitos de nacimiento y diabetes combinados.
- Por cada joven que muere por suicidio, entre 100-200 intentan el suicidio.
- Los hombres tienen cuatro veces más posibilidades de morir por suicidio que las mujeres – aunque las mujeres intentan el suicidio tres veces más a menudo que los hombres.

EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE

Esto es lo que usted puede hacer:

- **Hable** con su hijo sobre el suicidio. No tema; no le estará “metiendo ideas en la cabeza”. **El pedir ayuda** es la única técnica que protegerá a su hijo. **Ayude a su hijo** a identificar y **conectarse** con adultos comprensivos con los que pueda hablar cuando necesite consejos y apoyo.
- **Conozca** los factores de riesgo y las señales de alerta de suicidio.
- **Permanezca calmo**. Establezca un lugar seguro en donde pueda hablar sobre el suicidio.
- **Escuche** sin juzgar. Permita las charlas sobre experiencias, pensamientos, y sentimientos. Esté preparado para la expresión de sentimientos intensos. Trate de entender los motivos por los cuales se considera el suicidio, sin adoptar una postura determinada en cuanto a si dicha conducta o comportamiento es o no justificado. Formule preguntas abiertas.
- **Supervise** constantemente. No deje solo a su hijo.
- **Pregunte** a su hijo si tiene intenciones de quitarse la vida, y de ser así, **quite todos los medios que podría usar para tal fin**. Siempre que no ponga en peligro a la persona que cuida al niño, intente quitar todos los medios que podrían utilizarse para el suicidio, tales como armas de fuego, cuchillos o píldoras.
- **Actúe**. Es crucial la ayuda de un profesional para su hijo y para toda la familia. Cuando se está muy cercano a una situación, a menudo es difícil verla claramente. Quizás no pueda resolver el problema usted mismo.
 - Se puede encontrar ayuda en un centro de prevención de suicidio, una entidad local de salud mental, oficina de servicios para la familia o por medio de su iglesia.
 - Familiarícese con los servicios de apoyo en la escuela de su hijo. Contacte a las personas apropiadas en la escuela, por ejemplo el trabajador social de la escuela, el psicólogo escolar, el consejero escolar, o la enfermera escolar.

*M. Heron, D. L. Hoyert, S. L. Murphy, J. Xu, K. D. Kochanek, & B. Tejada-Vera. (Abril de 2009). Muertes: Datos Finales para el 2006. Informe Nacional de Estadísticas Vitales, 57(14).

RECURSO DEL CONDADO DE LOS ANGELES
877.7.CRISIS o 877.727.4747
Centro de Prevención de Suicidio

<http://preventsuicide.lacoe.edu>

RECURSO NACIONAL
800.273.TALK (8255)
Medio de Contacto Nacional
para la Prevención de Suicidio

Guías Generales para los Padres (Secundaria)

Factores de Riesgo de Suicidio en los Jóvenes

Aunque el camino que lleva a la conducta suicida es largo y complejo y no existe un “perfil” que pueda predecir la conducta suicida con certeza, hay ciertos factores de riesgo asociados con un incremento del riesgo de suicidio. Aisladamente, estos factores no son señales de pensamiento suicida. Sin embargo, cuando están presentes indican la necesidad de estar atento a las señales de alerta de suicidio. Específicamente, estos factores de riesgo incluyen lo siguiente:

- Antecedentes de depresión, enfermedad mental o problemas de abuso de estupefacientes o del alcohol
- Presencia de un arma de fuego o cuerda
- Aislamiento o falta de apoyo social
- Crisis ligada a una situación determinada
- Antecedentes familiares de suicidio o suicidio en la comunidad
- Desesperanza
- Impulsividad
- Encarcelamiento

Señales de Alerta de Suicidio

Las señales de alerta son conductas visibles que *podrían* indicar la presencia de un pensamiento suicida. Podrían considerarse como “pedir ayuda a gritos” o “invitaciones para intervenir”. Estas señales de alerta indican la necesidad de averiguar directamente si el individuo tiene pensamientos de suicidio. Si se reconoce dicho pensamiento, entonces se necesitarán las intervenciones para la prevención de suicidio. Las señales de alerta incluyen lo siguiente:

- **Amenazas de suicidio.** Se estima que hasta un 80% de las víctimas de suicidio han dado alguna pista sobre sus intenciones. Tanto las amenazas directas (“me quiero matar”) como indirectas (“ojalá pudiese dormirme y nunca despertar”) deben considerarse seriamente.
- **Notas y planes de suicidio.** La presencia de una nota de suicidio es una señal muy significativa de peligro. Cuanto más revela un joven sobre su plan, mayor es el riesgo de una conducta suicida.
- **Antecedentes de conducta suicida.** Un antecedente de conducta suicida predice poderosamente una conducta similar futura. Por lo tanto, cualquier persona con antecedentes de conducta suicida deberá ser observada cuidadosamente para futuras conductas suicidas.
- **Hacer arreglos finales.** Regalar bienes preciados, escribir un testamento, y/o hacer arreglos para un funeral podrían ser señales de alerta de una conducta suicida inminente.
- **Preocupación con la muerte.** Hablar, dibujar, leer, y/o escribir excesivamente sobre la muerte podría sugerir un pensamiento suicida.
- **Cambios en conducta, aspecto, pensamientos, y/o sentimientos.** Depresión (especialmente cuando se combina con estado de desesperanza), felicidad repentina (especialmente cuando está precedida de una depresión significativa), un cambio hacia el aislamiento social, regalar bienes personales, e interés reducido en actividades anteriormente importantes son cambios que se deben considerar como señales de alerta de suicidio.

RECURSO DEL CONDADO DE LOS ANGELES
877.7.CRISIS o 877.727.4747
Centro de Prevención de Suicidio

<http://preventsuicide.lacoe.edu>

RECURSO NACIONAL
800.273.TALK (8255)
Medio de Contacto Nacional
para la Prevención de Suicidio