



Cómo hablar con un hijo de 14 a 18 años acerca de un intento de suicidio en la familia



Esta hoja de información sirve como guía para que los adultos la usen al hablar con un hijo de 14 a 18 años de edad acerca de un intento de suicidio en la familia. No busca reemplazar el consejo de un profesional de la salud mental. De hecho, lo mejor es usar esta guía junto con el apoyo de un profesional si usted o su hijo adolescente tienen dificultades para hablar acerca de este difícil tema. Es importante considerar el nivel de desarrollo de su hijo adolescente y su habilidad para comprender los eventos al decidir cómo hablarle acerca de este asunto.

¿Por qué debería hablar con mi hijo adolescente acerca de un intento de suicidio en la familia?

Es importante que hable con su hijo acerca del intento de suicidio para que pueda comprender lo que sucedió. Con el apoyo de amigos o familiares, los adolescentes pueden intentar buscarle un sentido a esta situación confusa por sí mismos. A veces los adolescentes se culpan por algo que puedan o no haber hecho. Los adolescentes tal vez no quieran hablar directamente acerca de sus sentimientos o preocupaciones. En cambio, pueden expresarlos de otras formas. Pueden aislarse, o no contarles a sus amigos por culpa, incomodidad o miedo a no ser comprendidos o a ser rechazados.

¿Cómo debo hablar con mi hijo adolescente?

- Mantenga la rutina diaria de su hijo lo más consistente y predecible posible, pero sea flexible.
- Elija un lugar privado donde su hijo se sienta libre para hablar. Tenga cuidado de lo que pueda oír de conversaciones ajenas.
- Mantenga las cosas simples. Use palabras que un adolescente pueda comprender. Hágale preguntas.
- Sea consciente de sus propios sentimientos y cómo están apareciendo. Por ejemplo, su hijo podría malinterpretar un tono de voz enojado y sentir que está enojado con él o con el miembro de la familia que intentó suicidarse.
- Si su familiar está en el hospital, hable con su hijo lo antes posible. Manténgase al tanto con su hijo. Esto le enviará el mensaje de que está abierto a responder sus preguntas a lo largo del tiempo. Sea honesto.
- Busque el apoyo de otras personas (amigos o religiosos). Esto será de beneficio para su hijo.
- Ofrezca apoyo, cariño y atención adicional durante este tiempo (comer en familia, pasar tiempo juntos).
- Esté preparado para discutir las preocupaciones si su hijo corre el riesgo de tener comportamientos similares.

¿Qué le digo a mi hijo adolescente?

- Comience con que comprenda la situación. *Quiero hablarte acerca de lo que le pasó a papá. ¿Qué recuerdas de anoche?*
- Describa lo que sucedió en palabras comprensibles. *“Mamá se sentía muy triste y se lastimó.”*
- Cuénteles al adolescente acerca de las luchas emocionales. *“El abuelo se estuvo sintiendo muy triste últimamente”.*
- Encare la culpa, la vergüenza y la responsabilidad. *“Quiero que sepas que esto no es tu culpa.”*
- Asegúrele al adolescente que su familiar está recibiendo tratamiento o cuidado. *“Papá está en el hospital recibiendo ayuda.”*
- Hágale saber que su rutina diaria no cambiará. *“Aunque sea distinto sin mamá en casa, igualmente irás a la escuela mañana.”*
- Anímelo a expresar sus sentimientos. Ayúdelo a saber que sus reacciones son normales y esperables. Pregúntele si tiene preguntas. A veces es más fácil dibujar o escribir los sentimientos que decirlos. *“Me pregunto qué estarás pensando sobre lo que te conté. A veces los niños sienten que es su culpa, o que hicieron algo malo, o que les sucederá a ellos o a otros adultos de su vida. ¿Sientes alguna de estas*

Si observa que su hijo adolescente está inusualmente apartado, lloroso o deprimido, busque ayuda profesional o llame al 1-888-628-9454. Para obtener más recursos e información sobre cómo hablar con niños de 4 a 8 años y adolescentes de 9 a 13 acerca del suicidio visite: <http://www.mirecc.va.gov/vsn19/education/> o <https://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>.

cosas? ¿Tienes alguna pregunta acerca del abuelo y de lo que sucedió?”

- Ayúdelo a crear una conexión con su familiar. *“¿Quieres acompañarme a visitar a papá?”* Dígale cuándo podrá volver a ver a su familiar. *“¿Quieres enviar una carta o tarjeta a papá mientras esté en el hospital? Estará allí por unos días.”*
- Permítale no hablar si así lo desea, y que elija con quién hablar. Evalúe cómo conviene que su hijo adolescente comparta esta información con amigos y familiares. *“Si no quieres hablar acerca de eso ahora, está bien. Podemos hablar más tarde, o también puedes hablar con la abuela. ¿Quieres hablar de esto con tu amiga Jane? ¿Qué quieres que sepa?”*
- Hágale saber que usted también está recibiendo apoyo. *“Esto me pone triste y yo también necesito algo de ayuda (de un religioso, amigos y/o el doctor).”*
- Reasegúrele que usted está a cargo y tiene el control, y que puede acercársele con preguntas y preocupaciones.