

“Quiero morirme”: A los 10 años quería romper todo y le decían a la mamá que le pusiera límites, pero los berrinches escondían una profunda depresión

Los especialistas advierten sobre una baja en la edad de las niñas y los niños con ideación e intentos de suicidio; las consultas aumentaron y reciben casos de menores de 12 años; el testimonio de una madre

Los especialistas advierten sobre una baja en la edad de las niñas y los niños con ideación e intentos de suicidio; las consultas aumentaron y reciben casos de menores de 12 años; el testimonio de una madre



“Nadie piensa que su hijo se quiere matar. Nadie. Pero es un tema sobre el que hay que hablar: nosotros en casa convivimos con el fantasma del suicidio todos los días”, dice Lourdes, que tiene 41 años y es mamá de Pedro, **un chico de 10 que, en los últimos meses, intentó terminar con su vida en dos oportunidades.**

La primera fue el 25 de diciembre, durante una reunión familiar por Navidad; la segunda, en febrero, pocos días antes de comenzar las clases.

Lourdes va para atrás. Muchas veces hizo ese recorrido mental, buscando respuestas. Reconstruye los cambios que fue viendo en Pedro desde que tenía 9 años y que, en aquel entonces, estaba lejos de asociar con una depresión profunda. **Ella conocía de cerca cómo suele manifestarse ese padecimiento psíquico en la vida adulta, porque su padre lo había sufrido; pero su hijo tenía síntomas que le resultaban inexplicables. “La depresión en los niños no se parece al estereotipo que tenemos de esa enfermedad en la adultez. La imagen que yo tenía era la de una persona que está todo el día tirada en la cama, sin ganas de comer ni bañarse, o sin entusiasmo para nada. En Pedro no veía eso. Veía un chico que de repente parecía un maleducado, que no me hacía caso para nada”**, cuenta Lourdes.

La situación era, para ella, desesperante. No podía entender qué le pasaba a Pedro, que siempre había sido dulce y compañero. **“De pronto me convertí en esa mamá que todos miran**

en el supermercado. Él tenía un berrinche y me miraban como diciendo: '¡Ponéle un límite!' Me sentía avergonzada. Jamás imaginé que podía estar deprimido", asegura. Lo fue entendiendo tiempo después, y el quiebre definitivo vendría cuando **Pedro manifestó, expresamente, que ya no quería vivir más.**

Especialistas en salud mental consultados aseguran que, en el último tiempo, vienen observando con preocupación **una baja en la edad de las niñas y los niños con ideación e intentos de suicidio.**

Las consultas crecieron en los hospitales públicos y privados, y el panorama, advierten, se agudizó no solo durante las medidas de aislamiento por el Covid-19, sino en el período que vino después, con la vuelta a las clases y el retorno a la presencialidad, que en muchos casos disparó angustias latentes.

"Vemos un aumento de consultas de chicos, por ejemplo, de entre 7 y 9 años, con una sintomatología más grave, donde hay muchísima impulsividad y verbalización de ideas de suicidio, lo que anteriormente no se veía tanto", subraya Gisela Rotblat, jefa de Psiquiatría e Interdisciplina del Servicio de Salud Mental Pediátrica del Hospital Italiano, y coordinadora de la residencia de psiquiatría infantojuvenil de esa institución.



Por otro lado, psiquiatras y psicólogos sostienen que la motivación que lleva a pensar o intentar un suicidio en el caso de las chicas y los chicos, **no siempre es la muerte, sino que se trata de una forma de buscar alivio a un sufrimiento psíquico inmenso, que no está pudiendo ser canalizado de otra forma.**

Las señales de alerta

¿Cómo era la vida de Pedro antes de que pensara en suicidarse?

Es hijo único y al tener una familia ensamblada, pasa gran parte del tiempo con su mamá, en un barrio privado de la zona sur del Conurbano, y la otra con su papá, en la ciudad de Buenos Aires. Ambos son profesionales y están en una cómoda situación socioeconómica.

Lourdes detalla que el niño tiene **altas capacidades intelectuales** ("lo que vulgarmente se conoce como **superdotado**"), es sumamente activo y tiene dificultades para concentrarse. **"Esto de base genera un niño muy sensible y que hace un esfuerzo enorme por encajar socialmente. A esto hay que sumarle que el sistema educativo no suele estar pensado para estos chicos",** dice la madre.

También cuenta que, durante la pandemia, esa sensibilidad de Pedro se potenció, y "la muerte empezó a ser algo muy presente". En la televisión, en la radio, en la familia.

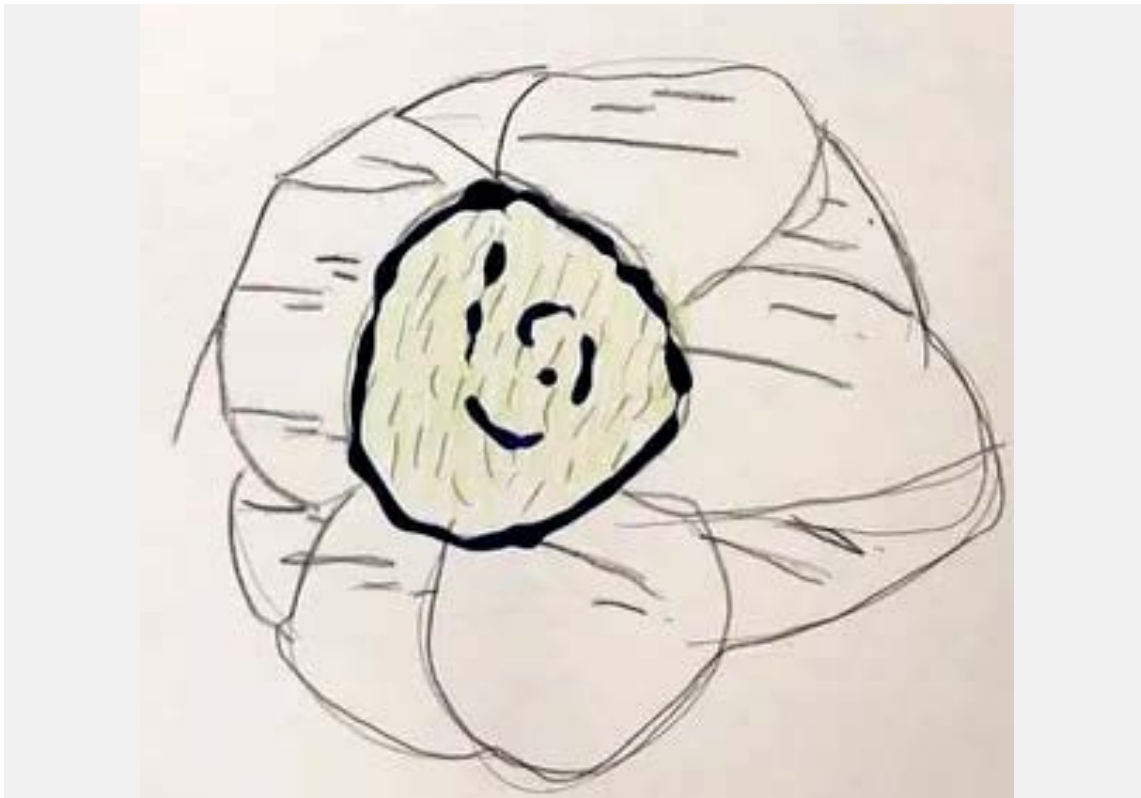
El abuelo del chico falleció tras contraer Covid, mientras que la abuela materna enfermó gravemente y la llevaron a vivir con ellos. Una mudanza y la ruptura de Lourdes con una pareja a la cual Pedro quería mucho, se sumaban a los cambios.

“Yo tenía un montón de ingredientes para justificar en él su irritabilidad, que empezó a ser cada vez mayor. **Cuando consultábamos con profesionales, parecía que todo tenía una respuesta. Lo que menos se pensaba era que tuviese depresión**”, agrega.

A fin de cuentas, Pedro seguía haciendo y disfrutando de las mismas cosas: su comida y dibujitos preferidos, por ejemplo, eran los de siempre.

Pero aunque no se pasaba el día tirado en la cama, las señales de que no estaba bien eran constantes. No solo estaba cada vez más irritable, sino que se había vuelto muy desafiante y los “estallidos” en forma de berrinches iban in crescendo.

Además, tenía conductas de “una agresividad desmedida” (Lourdes recuerda, por ejemplo, cuando perdió en las cartas y le tiró el mazo a una amiga en la cara) y manifestaba cero tolerancia a la frustración. También estaban los trastornos de sueño. “Tenía terrores nocturnos. Se despertaba gritando. En ese momento ya tenía una psicóloga, pero esos episodios nos llevaron a consultar un psiquiatra”, cuenta la madre.



Este es un dibujo que hizo Pedro antes de su primer intento de suicidio. Un día, le dijo a su mamá “me quiero morir”, y ella le propuso que volcara en el papel cómo se sentía. “Así es la vida”, le aseguró Pedro a Lourdes cuando le mostró lo que había hecho. “¿Es una flor?, ¿no lo vas a pintar más?”, le preguntó su mamá. “No, es ‘algo’. Un misterio, como la vida, que tiene partes buenas y malas”, respondió el chico.

Ahí empezó el derrotero de Pedro, que entonces tenía 9 años, por distintos profesionales de la salud.

“Mi hijo pasó todo el 2021 con un diagnóstico errado: los profesionales que lo atendían se enfocaban sólo en sus conductas y no le prestaban tanta atención a

sus estados de ánimo. Nunca vieron la enorme angustia que crecía en él. Porque para que un chico llegue a la ideación o a un intento de suicidio, es porque está re deprimido. **Vaya uno a saber cuánto hacía que estaba cargando con eso que no veíamos**, se lamenta Lourdes. Recuerda frases que el niño repetía, como **“la vida es una mierda”**, que hoy ve como un indicador claro de que algo muy serio estaba pasando. El sentimiento de soledad de Pedro crecía, mientras que su autoestima se caía por el piso. Lourdes llegó a verlo golpeándose la cabeza contra la pared y repitiendo, a veces para para sí mismo, en voz baja, frases como: **“soy un tonto”, “soy un imbécil”**



UNA PROBLEMÁTICA MULTICAUSAL

Cuando Rotblat analiza qué factores pudieron incidir en que cada vez sean más las niñas y los niños pequeños con ideación e intentos de suicidio, en el largo plazo enumera **“el aumento de la conflictividad social y la situación económica y laboral de los padres”**, que es algo que influye en los chicos pequeños, que son los más dependientes de sus cuidadores. Por otro lado y con respecto al aislamiento por la pandemia, **el haber perdido “sostenes externos” como clubes, escuelas y otros vínculos sociales, y el volcarse al uso de las pantallas de forma mucho más intensiva.**

Sobre ese punto, **Liliana Szapiro**, doctora en psicología, investigadora de la UBA e integrante del programa de la Facultad de Psicología de esa universidad en el Hospital de Clínicas agrega: **“La vuelta a la presencialidad tuvo una incidencia grande y fue un elemento desencadenante. Había que volver a conectarse con los otros ‘reales’ y en muchos casos eso generó una ansiedad enorme, insuperable, y un profundo sentimiento de indignidad, de sentirse poca cosa, de pensar que no iban a poder responder en la escuela, frente a otros y ante situaciones que se volvieron terriblemente persecutorias”.** En ese contexto, dice la psicoanalista, **la única “salida” posible que se vislumbra para muchos es la muerte.**

El primer intento de suicidio de Pedro fue el 25 de diciembre pasado. Para ese entonces su psiquiatra ya le había dado medicación y algunos síntomas, como los terrores nocturnos, habían desaparecido. Lourdes decidió hacer algo tranquilo para celebrar la Navidad: invitar a una íntima amiga y a sus hijas pequeñas a la pileta. **“Me acuerdo que Pedro me dijo: ‘Tengo miedo de tratar mal a Amparo’. En él había crecido un temor hacia sí mismo, a que contra su voluntad maltratará a su mejor amiga. De hecho, había empezado a evitar situaciones sociales porque ya le había pasado con otros chicos. Creo que la Navidad fue una presión para él”,** dice Lourdes.

La madre reconstruye esa tarde calurosa de feriado en el parque de su casa. Los mates entre adultos. Los chicos jugando con pistolas de agua en la pileta. **Un enojo de Pedro por una pelea aparentemente insignificante con una de sus amigas. Su estallido de furia. El chico corriendo mojado hacia la casa. Ella detrás. Los invitados todavía en el jardín,**

con la música fuerte, sin enterarse de nada. Adentro, Pedro con un ataque de furia. Su deseo de "romper todo". Sus manos golpeando contra los vidrios. Las frases que le siguieron. "Ya está, termino con esta vida de mierda. Me quiero matar". El momento en que Lourdes lo sujetó con todas sus fuerzas cuando estaba por abrir la ventana de la planta alta. Su grito de desesperación. La sensación de que se le quebrara la garganta.



"No hay ninguna duda de que fue un intento de suicidio no planificado. Pero muchísimos son así, impulsivos. Cuando lo logramos calmar y ya estaba acostado en la cama, me acuerdo que dijo: 'Dios, por favor llévame con vos'.

Como padre o madre, no puedes creer estar viviendo eso. **Si alguien pasa un cuarto de lo que yo viví, le diría que por favor no espere, que busque ayuda cuanto antes!!!",** aconseja Lourdes.

Hablar, hablar y hablar

Después de lo que pasó ese día de finales de diciembre y, aunque se tomaron varias medidas de seguridad en la casa, Lourdes encontró nuevamente a Pedro en una situación límite, muy

similar a la anterior, pero pudo salvarlo. **El niño estaba con sus terapias, pero junto a los avances también había retrocesos.** En ese momento, **era febrero, faltaban pocos días para el comienzo de las clases y la ansiedad en él era alta.**

“Creo que lo único que me hubiera ayudado como mamá podría haber sido la psicoeducación. **Si hubiese buscado en Google ‘depresión infantil’ e indagado más, me habría dado cuenta de que lo que tenía Pedro era eso**”, asegura su mamá.

Sobre las primeras señales que dio el niño, reflexiona: “Como padres y madres deberíamos preguntarnos más seguido: ‘¿por qué mi hijo se está portando así?’ Y desconfiar de lo que dice el sentido común si vemos que hay algo que no va bien”.

Buscar **profesionales especializados en la problemática** y confiar en ellos fue, para ella, fundamental. Pero, sobre todo, **hablar del tema.** En ese sentido, cuenta que había sido tan traumático lo que pasó en Navidad, que luego decidió no conversar explícitamente con Pedro sobre el intento de suicidio.

Hoy se arrepiente. “No quise mencionar lo que había pasado para que no se identificara con un suicida. Después supe que hablar de suicidio no incrementa las posibilidades de que ocurra. Al contrario: lejos de impulsarlo, el chico se va a sentir comprendido, sobre todo sino lo acusás y lo entendés desde el padecimiento”, cuenta.

Tras el segundo intento, Lourdes y Pedro sí empezaron a charlarlo abiertamente. Hoy el chico está dando pasos en su tratamiento: **“Pero el fantasma del suicidio no se fue de mi casa, sigue estando y va a llevar un tiempo, porque la depresión severa y sostenida en el tiempo no se va de un día para el otro. Es una batalla diaria, un desafío cotidiano: como tener a tu hijo en terapia intensiva”**, asegura la madre.

Después de lo que pasó, ella decidió mandar un mensaje al chat de mamis. Faltaban pocos días para que empezaran las clases y el chico no iría por un tiempo. Lourdes no tenía confianza con las otras mamás, ya que era una escuela nueva para su hijo, pero les dijo:

“Miren, sé que no nos conocemos mucho, pero en este momento necesito que sean mis mejores amigas. Tengo algo muy duro para contarles”. Los mensajes no tardaron en llegar. **“No tengo idea de lo que es estar en tu lugar, pero contá conmigo”**, le decían. Ese apoyo y el que recibió Pedro por parte de sus compañeros, fue fundamental. **“Si no tratamos el tema, si no rompemos tabúes, se va convirtiendo en una bola de nieve. Hablar, sana”**, concluye Lourdes.

Esta nota fue realizada gracias al aporte de Lourdes, una lectora de LA NACION que quiso compartir su historia para visibilizar una problemática que afecta a muchísimas familias. Su nombre y el de su hijo fueron cambiados para preservar la identidad del niño.

Consejos para tratar el tema

Estas son algunas sugerencias de las y los especialistas en salud mental para abordar la problemática de la ideación y los intentos de suicidio en niñas, niños y adolescentes:

- **Conocer las señales de alerta de la depresión:**
- Algunas de ellas son **el aislamiento, la irritabilidad, la insatisfacción permanente, la pérdida de interés en cosas que antes disfrutaban,**

las alteraciones en el sueño o en el apetito, las dificultades para concentrarse, entre otras.

- “Es muy importante poder escuchar lo que dicen los chicos y dar importancia cuando verbalizan que no se sienten bien en el colegio o cuando pasan muchas horas en la pantalla, porque puede ser una forma de evasión.
- **Muchas veces los niños no tienen la capacidad de expresar verbalmente lo que les sucede y esto se observa a través de la conducta**”, reflexiona Rotblat.
- **No minimizar:** ante algo que nos llama la atención, consultar con un profesional. **Tampoco quitarle importancia a conductas por el temor a ser exagerados. “Por ejemplo, siempre hay que consultar cuando los niños dicen ‘no quiero vivir más’, ya que muchas veces existe un riesgo de pasaje al acto”**, señala Szapiro, que es presidenta de la [fundación Proyecto Asistir](#).
- **Buscar ayuda de profesionales capacitados:** se sugiere siempre recurrir a los que están formados en la atención a niñas, niños y adolescentes y, específicamente, en depresión y otros padecimientos psíquicos asociados. **También es clave pedir ayuda ante las primeras señales de alarma y no esperar.**
- **Hablar del tema:** “**Todo lo que tienda a aumentar el diálogo, la comunicación y favorezca la expresión de los chicos siempre nos va a acercar a conocer su mundo interno**”, dice Rotblat.

Por María Ayuso

LA NACION

8 de abril de 2022

Quiero saber más

- En las guías [Hablemos de Suicidio](#) y [Hablemos de Depresión](#), de Fundación La Nación, podés encontrar más información útil sobre estas problemáticas.
- [RIESGO DE SUICIDIO: DÓNDE RECURRIR EN BUSCA DE AYUDA](#)
- [Su hijo pensaba suicidarse, encontraron las cartas de despedida junto a un whatsapp alarmante y pudieron actuar a tiempo](#)