

**Diez cosas que los padres pueden
hacer
para prevenir el suicidio**

American Academy of Pediatrics

1. No permita que la depresión o la ansiedad de un adolescente aumente sin control.

- Tal vez su hijo simplemente esté teniendo un mal día, pero podría ser algo más. Nueve de cada diez adolescentes que se quitan la vida habían sido previamente diagnosticados con un trastorno psiquiátrico; más de la mitad de ellos con un trastorno del estado de ánimo como la depresión.
- Las personas deprimidas suelen aislarse, cuando en secreto están llorando para que se les rescate.
- Muchas veces tienen demasiada vergüenza como para comunicar su tristeza a otros, incluidos mamá y papá.
- Los hombres en particular, pueden intentar ocultar sus emociones, en la creencia errónea de que exhibir vulnerabilidad los marca con un gigantesco y llamativo rótulo de debilidad.
- No esperemos a que los jóvenes vengan a nosotros con sus problemas. Toque la puerta, siéntese en la cama y diga, “Te noto triste. ¿Hay algo de lo que te gustaría hablar? Tal vez puedo ayudar”.

2. Escuche a su hijo adolescente, incluso cuando no está hablando.

- No todos, pero la mayoría de los menores que están pensando en el suicidio (a lo que se llama *imaginación* suicida) transmiten su estado mental atormentado por medio de conductas conflictivas.
- Los estudios han encontrado que un rasgo común de las familias destrozadas por el suicidio de un hijo o una hija es la mala comunicación entre los padres y el hijo.
- *Si su instinto le dice que un adolescente podría ser un peligro para él mismo, preste atención a sus instintos y no permita que se quede solo.*
- *En esta situación, es mejor exagerar que restarle importancia.*

3. Nunca ignore las amenazas de suicidio como que fueran un típico melodrama de adolescente.

Cualquier declaración escrita o verbal que diga 'Me quiero morir' o 'Ya no me importa nada' debe tratarse con seriedad"

- "Con frecuencia, los menores que intentan suicidarse les dijeron a sus padres en *repetidas* ocasiones que pretendían matarse".
- La creencia general dice que las personas que hacen amenazas abiertas de suicidio no hablan en serio de quitarse la vida; la amenaza es un llamado desesperado de ayuda.
- A pesar de que es cierto la mayor parte del tiempo, ¿qué madre o padre querría arriesgarse a estar equivocado?

3. Nunca ignore las amenazas de suicidio...

- Cualquiera de estas otras llamadas de auxilio requiere su atención inmediata:
- “Nada me importa”.
- “Me pregunto cuántas personas vendrían a mi funeral”.
- “A veces quisiera solo dormirme y no volver a despertar”.
- “Todos estarían mejor sin mí”.
- “No tendrán por qué preocuparse por mí mucho tiempo más”.

- Cuando un adolescente empieza a hacer comentarios poco disimulados como esos o directamente admite que está pensando en suicidarse, intente no sobresaltarse (“¿Qué, estás loco?!”) ni menospreciar (“¿Qué cosa más ridícula la que dices!”).
-
- Sobre todo, no le diga, “¡No lo dices en serio!”; aunque es probable que usted esté en lo correcto.
- Esté dispuesto a escuchar sin juzgar a lo que *realmente* está diciendo, que es: “*Necesito tu amor y atención porque siento muchísimo dolor y no logro detenerlo yo solo*”.

3. Nunca ignore las amenazas de suicidio ...

- Ver a su hijo tan perturbado le rompería el corazón a cualquier padre.
- Sin embargo, el enfoque inmediato debe ser en consolarlo; después expresará lo que usted siente.
- En voz calmada puede decir, “Entiendo. Realmente has de sentir mucho dolor por dentro”.
- “Cariño, muchas personas se sienten así en algún momento de sus vidas. Probablemente lo digan en serio en ese momento, pero es porque están deprimidos.
- La depresión es una enfermedad de la mente.
- No solo te hace sentir más triste de lo que alguna vez te hayas sentido, sino toma control de tus pensamientos de modo que no logras ver una salida a tu tristeza.
- Sé que ahora parece que fuera a durar para siempre. Pero no será así. Te amamos tanto. Por favor déjanos buscarte la ayuda adecuada que hará desaparecer tu tristeza”.

- **4. Busque ayuda profesional de inmediato.**
- Si la conducta de su hijo adolescente le tiene preocupado, no espere a comunicarse con el pediatra.

- **5. Comparta sus sentimientos.**
- Hágale saber a su hijo que no está solo y que todos se sienten tristes o deprimidos a veces, incluidos las mamás y los papás. Sin minimizar su angustia, reconfórtelo diciendo que esos malos momentos no durarán para siempre. Las cosas realmente *van* a mejorar.

- **6. Anímelo para que no se aíse de la familia y los amigos.**
- La mayoría de veces es mejor estar con otras personas que estar solo. Pero no lo obligue si dice que no.

7. Recomiende el ejercicio.

- La actividad física tan simple como caminar o tan vigorosa como levantar pesas, puede aminorar la depresión leve a moderada.
- Existen varias teorías de por qué.
- Una es que el ejercicio hace que una glándula del cerebro libere *endorfinas*, una sustancia que se cree que mejora el estado de ánimo y reduce el dolor.
- Las endorfinas también reducen la cantidad de *cortisol* en la circulación. El cortisol que es una hormona, se ha relacionado con la depresión.
- Dos beneficios adicionales del ejercicio: Distrae a las personas de sus problemas y les hace sentir mejor con respecto a sí mismos. Los expertos recomiendan ejercitarse de treinta a cuarenta minutos al día, de dos a cinco días a la semana.
- Cualquier forma de ejercicio funciona; lo que es importante es que los jóvenes disfruten la actividad.

- **8. Anime a su hijo para que no se exija demasiado por ahora.**

- Hasta que la terapia comience a hacer efecto, este probablemente no sea momento para asumir responsabilidades que podrían resultar abrumadoras.

- Sugiera que divida las tareas grandes en tareas más pequeñas y manejables siempre que sea posible, y que participe en sus actividades favoritas que le causen menos estrés. El objetivo es volver a desarrollar la confianza y la autoestima.

- **9. Recuérdele a un adolescente que esté bajo tratamiento, que no espere resultados inmediatos.**

- La terapia conversacional o los medicamentos suelen tomar tiempo en mejorar el estado de ánimo, por lo que no debe sentirse desilusionado ni culparse si no se siente mejor de inmediato.

10. Si mantiene armas en casa, guárdelas en un lugar seguro o cámbielas a otro lugar hasta que la crisis pase.

- **Ha sido alta la cantidad de suicidios** entre personas jóvenes de quince a veinticuatro años de edad, de los cuales tres de cada cinco involucraron armas.
- La mayoría de las víctimas eran hombres.
- Mientras que los hombres generalmente le dan fin a su vida a través de formas violentas, las mujeres suelen elegir el método menos confiable de una sobredosis de drogas.
- Si sospecha que su hijo o hija es suicida, sería una buena medida mantener el alcohol y los medicamentos bajo llave; incluso las medicinas de venta libre.