

La adolescencia y el suicidio: lo que los padres deben saber

Como padre o madre, puedes considerar la prevención del suicidio de la misma manera que otros problemas de seguridad o salud de tus hijos. Educarte sobre el tema te permite conocer qué es lo que incrementa el riesgo de suicidio en la adolescencia... y qué acciones los protegen mejor.

¿Los padres deben preocuparse por el suicidio adolescente?

Hoy más que nunca, el suicidio aparece en las noticias y el entretenimiento popular, en especial cuando se relaciona con adolescentes. Puedes contribuir al desarrollo de la salud mental de tus hijos con solo tener en cuenta los factores de riesgo y las señales de alerta que pueden llevar al suicidio, hacerles saber que estás disponible para escuchar, aprender cómo tener una conversación sincera y recordar que siempre hay ayuda disponible.

¿Qué puedo hacer para proteger a mis hijos preadolescentes o adolescentes del riesgo de suicidio?

Como padre o madre, puedes enseñarles y modelar hábitos saludables de salud mental, igual que lo harías con la salud física. Cuidar de tu propia salud mental, hablar abiertamente al respecto y buscar terapia cuando corresponde hacerlo son medidas que puedes tomar para enseñar prácticas saludables con el ejemplo.

Si tus hijos ven que manejas tus propios problemas y aprendes de tus errores de manera abierta, comprenderán que tener que esforzarse y aprender de sus propios errores está bien. Podrán desarrollar flexibilidad y compasión frente a sus propios errores, e incluso empatía por los demás, al ver cómo te desenvuelves en momentos difíciles. También comprenderán que la vida es desordenada y complicada para todos en distintas etapas.

Comunícate con tus hijos a menudo, no solo para las cosas cotidianas, como las tareas de la escuela. Puedes aprender a sostener conversaciones más profundas con los consejos que te damos en esta página.

Si tus hijos tienen antecedentes de depresión, ansiedad, pensamientos suicidas, autolesiones o uso de sustancias, debes mantenerte más pendiente. Considera involucrar a un profesional, ya sea en momentos difíciles o a largo plazo, para afecciones crónicas.

¿Cómo sé si mis hijos adolescentes se están portando de manera normal (por ejemplo, temperamental, etc.) o si hay algo malo?

Cuando las personas llegan a la pubertad, los cambios en la mente y cuerpo en muchas ocasiones provocan cambios conductuales. Pero hay un rango normal para estos cambios, que toman la forma de un carácter temperamental, irritable y ansioso por independizarse de ti. Esta es una parte normal del desarrollo adolescente. Lo que debe preocuparte es observar indicios de desesperación o baja autoestima, aislamiento de sus amistades o actividades, o pensamientos o comportamientos suicidas. Esas no son manifestaciones típicas de una amargura adolescente común.

Tú conoces a tus hijos. Sabes cuáles son sus hábitos, sus reacciones comunes a la frustración y los problemas, y cómo son sus días buenos y días malos. Confía en tus instintos si su comportamiento va más allá de estos patrones de conducta. Podrías estar viendo la punta de un iceberg de posibles cambios en su salud física o mental. Vale la pena entablar conversaciones con tus hijos para comprender mejor lo que están viviendo y, de esta manera, brindar tu apoyo y tener una mejor idea de la gravedad de la situación.

Si los hábitos de sueño, la energía, el apetito, la motivación, el uso de sustancias y la frustración de tus hijos preadolescentes o adolescentes no vuelven a la normalidad después de unos días, consulta a su pediatra o a un profesional de salud mental.

¿Cómo hablarles a mis hijos adolescentes sobre la salud mental y el suicidio?

Pregúntales cómo les va, qué está pasando en su mundo y qué preocupaciones tienen. Podrías empezar con conversaciones individuales y preguntando algo sencillo como “¿Estás bien?”

Escucha con atención y sin hacer juicios. Haz preguntas abiertas, es decir, las que no pueden contestarse solo por “sí” o “no”. Resiste las ganas de darles soluciones rápidas a sus problemas, ya que esto tiende a impedir que continúe el diálogo. Valida sus sentimientos y brinda tu apoyo.

Responde a sus señales de comunicación y diles cosas como “Cuéntame más sobre eso. Me encantaría entender más de cómo eso te hace sentir. Cuando te dijeron o te hicieron eso, ¿cómo te sentiste?”

¿Debo usar la misma estrategia para grupos de edad diferentes, es decir, preadolescentes (8 a 12 años) o adolescentes (13 a 17 años)?

La estrategia es muy similar para preadolescentes y adolescentes, pero hay variaciones en las expresiones usadas de acuerdo a su nivel de desarrollo y autoconciencia. Usa expresiones que tus hijos comprendan de acuerdo a su edad, su desarrollo y la opinión que sabes que tienen sobre las cosas.

Con hijos preadolescentes, puedes preguntar sobre síntomas físicos, como dolores de estómago, y cambios emocionales, como sentir disgusto o cólera más a menudo últimamente. Si te parece que sienten desesperanza o que se están desbordando, pregúntales si alguna vez han pensado en hacerse daño o acabar con su vida.

Con hijos mayores o que demuestren ser conscientes de sus pensamientos y emociones, pídeles que te digan lo que perciben, así como otros síntomas como problemas de sueño, cambios de humor y la sensación de desesperanza o de que se están desbordando.



¿Qué pasa si no quieren hablar?

Si tus hijos no están listos para hablar contigo, deja la invitación hecha diciéndoles: “En cualquier momento que quieras hablar, estoy aquí para escucharte y apoyarte”. Puedes agregar: “No te voy a juzgar. Nunca voy a dejar de apoyarte, sin importar lo que te pase”.

Es muy posible que tus hijos se sinceren contigo cuando menos te lo esperas: cuando estén lado a lado, y no cara a cara, en el auto o haciendo cualquier otra actividad.

Cuando tus hijos inicien la conversación, recuerda no caer en la trampa de salir con una solución inmediata o decir: “Deberías...” o “¿Por qué no hiciste...?”

¿Qué puedo hacer si creo que mis hijos están pensando en el suicidio?

Si tus hijos manifiestan angustia en cualquier nivel, no dudes en preguntarles si sienten cambios en su estado de ánimo o nivel de estrés, o si tienen pensamientos suicidas. Preguntarles a tus hijos directamente sobre el suicidio no incrementa el riesgo ni les implanta la idea en la cabeza. Más bien, crea la oportunidad de que les ofrezcas tu apoyo y les digas que el tema te importa tanto que te hace mantener esa conversación.

Puedes decirles de manera individual: “Me parece que te has tenido que ocupar de muchas cosas últimamente. ¿La situación es tan mala que te hace pensar en quitarte la vida?”

Si tus hijos te dan algún indicio de estar pensando en el suicidio (incluso antes de que hayan empezado a autolesionarse), tómallo con la gravedad del caso. Sigue escuchando y participando en la conversación con cariño, interés y apoyo. Puedes decir algo como: “¿Me quieres contar más sobre eso? Lamento que te sientas así. Quiero entender las cosas desde tu perspectiva. Estoy contigo sin importar lo que pase. No hay problemas que no podamos superar como familia. Te voy a seguir apoyando, y también quiero asegurarme de que recibas la ayuda que necesitas para ser quien siempre has sido”.

Habla con tus hijos sobre cómo obtener ayuda. Si sientes que podrían intentar suicidarse, consigue ayuda profesional de inmediato.

Diles a tus hijos que estarás allí sin importar nada más, que tu amor es incondicional y que puede contar contigo para ayudarlo a obtener el apoyo que necesita en este momento difícil.