

# Manteniendo Seguros a Nuestros Niños: Prevención del Suicidio



## **El Dolor in inimaginable... pero algunos de ustedes lo están viviendo**

**Cada año en Estados Unidos, más de 45,000 personas se quitan la vida. El suicidio es la segunda causa principal de muerte en adolescentes y adultos jóvenes de 10 a 34 años de edad (CDC, 2022). Cuando se produce una muerte por suicidio, los "sobrevivientes del suicidio" no solo han perdido a un ser querido, sino que también enfrentan un duelo complejo y traumático, y una lucha constante por comprender por qué ocurrió.**

- **En 2022, las tasas de suicidio en EE. UU. alcanzaron un máximo histórico.**
- **Aproximadamente el 25 % de los adultos jóvenes de entre 18 y 24 años de edad declaran haber considerado seriamente el suicidio (una cifra superior a la de cualquier otro grupo de edad adulta).**
- **Más del 18 % de los estudiantes de secundaria declaran haber considerado seriamente el suicidio durante el último año; el porcentaje es mayor entre las mujeres (24 %), y entre los adolescentes LGBTQ+ (casi el 47 %).**
- **Casi el 9 % de los estudiantes de secundaria ha intentado suicidarse; el porcentaje es mayor entre las mujeres (11 %), entre los adolescentes negros (casi el 12 %) y entre los adolescentes LGBTQ+ (23,4 %).**

[Fuente: CDC, 2020]

**La necesidad de estrategias efectivas de prevención del suicidio nunca ha sido mayor.**



**¿Quiere más información? ¿Necesita ayuda?  
Comuníquese con la Liga de Defensores para Padres  
y Profesionales (PPAL) para hablar con un padre que  
ha pasado por la experiencia o para asistir a un  
grupo de apoyo o taller para padres.**

- ♦ **(866)815-8122**
- ♦ **<https://www.PPAL.net>**
- ♦ **[info@PPAL.net](mailto:info@PPAL.net)**
- ♦ **[facebook.com/PPAL.net](https://facebook.com/PPAL.net)**

Una estrategia que se está consolidando a nivel individual y comunitario es la campaña Hablar de la Sombra ("Talk Away The Dark") de la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio (AFSP) y su programa Hablar Salva Vidas ("Talk Saves Lives"). Este programa enfatiza que hablar es el primer paso para prevenir el suicidio. Necesitamos sacar el suicidio de las sombras. A menudo, cuando creemos que alguien está luchando, nos preocupamos en silencio. No sabemos qué decir o tenemos miedo de decir algo incorrecto, así que no decimos nada. Si se encuentra con esa situación, AFSP le recomienda que asuma que usted podría ser la única persona que se acerque a brindar apoyo a quien está luchando. Al tener una conversación valiente, real, abierta y honesta con esa persona tan importante para usted, puede que haga la diferencia y tal vez salve una vida.



American  
Foundation  
for Suicide  
Prevention

*(La Fundación Estadounidense  
para la Prevención del Suicidio)*

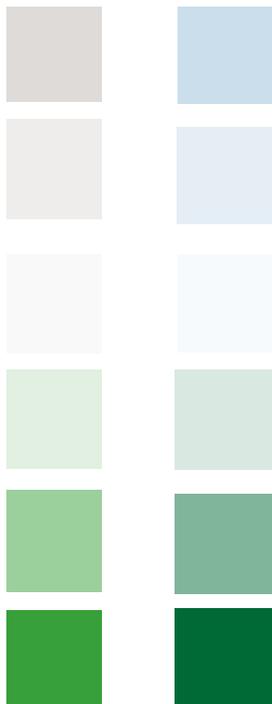
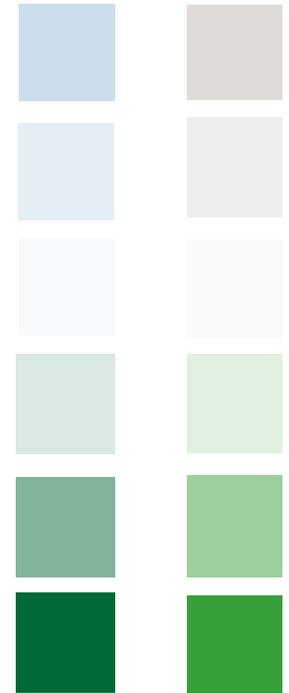


¿Cómo empezar la conversación? Primero, hágale saber a la persona que usted está dispuesto a hablar sobre salud mental. Comparta su propia historia. ¿Ha habido momentos en los que ha tenido dificultades y ha buscado ayuda? Cuénteselo. Eso ayuda a que se sienta seguro con usted. Acérquese a su ser querido en privado. Pueden tomar un café o dar un paseo. Comience expresándole su cariño y luego haga una observación. Por ejemplo, podría decirle: "Me preocupo por ti y he notado que últimamente has cambiado. ¿Cómo estás?". Asegúrese de que la persona sepa que no le está imponiendo a usted un problema y de que usted está dispuesto a escuchar los detalles y a compartir sus experiencias. Pero también asegúrese de tener recursos disponibles, de poder ofrecerle ayuda para encontrar un terapeuta o de hacer una llamada si fuera necesario. Y, por supuesto, dele seguimiento a esa conversación: "¿Cómo te sientes desde que hablamos?". Esto puede hacer una gran diferencia.



# Manteniendo Seguros a Nuestros Niños: Prevención del Suicidio

Uno de los programas de AFSP, "Hablar Salva Vidas: Introducción a la Prevención del Suicidio", es una presentación comunitaria que abarca: el alcance general de la crisis suicida, la investigación sobre las causas del suicidio y otros factores que pueden poner a las personas en riesgo, factores proactivos y de protección para reducir el riesgo y gestionar la salud mental, señales y comportamientos de alerta, cómo obtener ayuda y qué puede hacer en su comunidad (¡y familia!) para salvar vidas. Es un programa eficaz y proactivo. PPAL se complace en ofrecer este programa a familias, escuelas y comunidades. Lo invitamos a unirse a nuestra próxima presentación (consulte el Calendario/Eventos en nuestra página web). Aquí es donde usted puede comenzar a hacer la diferencia.



Otra estrategia que está cobrando impulso es la iniciativa "Cero Suicidios", dirigida a proveedores y sistemas de atención médica (incluida la salud del comportamiento), con un marco para la transformación integral del sistema en relación con la seguridad del paciente y la atención segura contra el suicidio ([www.zerosuicide.edc.org](http://www.zerosuicide.edc.org)). Si bien se describe como una estrategia ambiciosa, Cero Suicidios reconoce que las personas que experimentan pensamientos e impulsos suicidas a menudo se quedan al margen del sistema de atención médica. La mayoría de las personas que se suicidan consultaron con un profesional de la salud el año anterior. Cero Suicidios requiere un enfoque transformador y sistémico para mejorar los resultados y cerrar brechas. Enfatiza un compromiso sistémico para identificar, evaluar y apoyar mejor a las personas en riesgo de suicidio. También hay disponible una Caja (Kit) de Herramientas Cero Suicidios, así como otros recursos gratuitos de implementación para apoyar a los sistemas que afrontan este desafío.

El enfoque Cero Suicidios aboga por la intervención temprana, la desestigmatización de la salud mental y la promoción de un entorno donde los jóvenes se sientan cómodos buscando ayuda. Las estrategias de prevención abarcan diversos aspectos de la vida de un joven, incluyendo los sistemas de apoyo familiar, escolar y comunitario.

## 1. Identificación e Intervención Tempranas

La identificación temprana de las señales de alerta y los factores de riesgo asociados con el suicidio juvenil es crucial. Es necesario adiestrar a padres, educadores, profesionales de la salud y a los compañeros sobre estas señales para que puedan actuar con prontitud. Fomentar la comunicación abierta y crear espacios seguros para que los jóvenes compartan sus sentimientos y preocupaciones puede ser fundamental en la intervención temprana. Las señales de alerta y los factores de riesgo no siempre están presentes o son evidentes. Hablar con su hijo/a tanto como sea posible y, sobre todo, escucharlo/a es crucial si siente que algo no anda bien; investigue. [Vea la página 23 para saber de las señales de alerta y los factores de riesgo].

## 2. Promoviendo la Conciencia Mental

Es fundamental fomentar una cultura generalizada que promueva la concientización sobre la salud mental y desestigmatice la búsqueda de ayuda. Nuestros hijos necesitan saber que está bien no estar bien. Y es mucho mejor cuando lo comparten con los demás. Los programas educativos en escuelas y comunidades religiosas, las campañas públicas de concientización y discusiones comunitarias pueden ayudar a erradicar el estigma que rodea el tema de la salud mental, al promover que nuestros/as niños/as busquen ayuda lo antes posible.

## 3. Construyendo una Red Comunitaria de Apoyo

El apoyo comunitario proporciona una base sólida para prevenir el suicidio juvenil. Crear redes de apoyo que involucren a profesionales de la salud mental, maestros, padres, organizaciones comunitarias y miembros de la comunidad facilita un enfoque colaborativo y de equipo para apoyar a nuestros jóvenes. Estas redes pueden brindar recursos, intervenciones y un sentido de pertenencia a nuestros hijos, contribuyendo a un entorno más seguro. Es más fácil hablar cuando estamos rodeados de personas que se preocupan y los motivan.

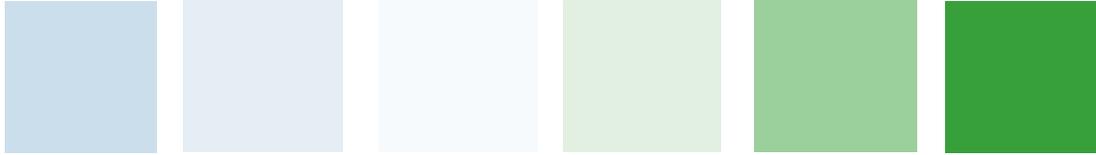
Prevenir el suicidio juvenil requiere un esfuerzo colectivo. Al adoptar estas estrategias y fomentar una comunidad solidaria que le dé prioridad a la salud mental de nuestros/as niños/as, damos un paso en la importante dirección de eliminar el suicidio entre nuestros jóvenes.



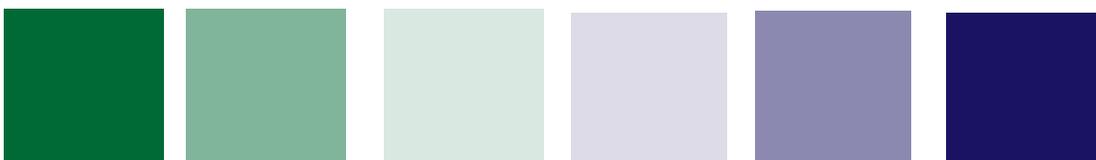
**¿Desea aprender más sobre PPAL y la salud mental familiar?**

**¡Contáctenos en [info@PPAL.net](mailto:info@PPAL.net), o visite nuestra página web en [PPAL.net](http://PPAL.net)!**

# Manteniendo Seguros a Nuestros Niños: Pasos a Seguir Cuando un Niño Expresa Intentos Suicidas o Se Muestra Activamente Suicida



- **Mantenga la calma y escuche:** Acérquese al niño con calma y sin juzgarlo. Anímelo a hablar sobre sus sentimientos y pensamientos.
- **Siéntese a su lado:** Incluso si su hijo/a no quiere hablar, simplemente esté con él/ella. Demuéstrele que esto es lo más importante en su vida en este momento.
- **Llame a una línea directa de suicidio/crisis:** En Massachusetts, marcar el 988 lo conecta con alguien capacitado para hablar con personas que tienen ideas suicidas. Pregúntele a su hijo/a si le gustaría hablar con alguien. Usted puede iniciar la llamada si esto le ayuda.
- **Busque ayuda profesional:** Si su hijo cuenta con un profesional de la salud mental (terapeuta, consejero, enfermero practicante o psiquiatra), comuníquese de inmediato con ese profesional para obtener orientación y asistencia.
- **Retire el acceso a medios nocivos:** Asegúrese de que el niño no tenga acceso a ningún medio potencial de autolesión, como medicamentos, objetos afilados o armas de fuego.
- **Quédese con el niño:** No lo deje solo si está en peligro inmediato. Quédese con él hasta que llegue la ayuda profesional.
- **Atención en la crisis:** Si el niño representa un peligro inmediato para sí mismo o para los demás, busque apoyo. Llame a Móvil de Crisis Juvenil en su área para una evaluación de crisis o a la Línea de Ayuda de Salud del Comportamiento, que puede conectarlo con Móvil de Crisis Juvenil. En Massachusetts, Móvil de Crisis Juvenil está conectada con los Centros Comunitarios de Salud del Comportamiento. Si es seguro hacerlo, es posible que le indiquen que lleve a su hijo/a al CBHC para una evaluación de crisis. O, si es seguro hacerlo, es posible que le indiquen que lleve a su hijo/a a la Sala de Emergencias/Urgencias más cercana. Si no puede transportar a su hijo/a de forma segura, llame al 911 y asegúrese de indicar que tiene una "emergencia MÉDICA" y de que necesita una ambulancia, no a la policía.
- **Apoyo para usted:** Y finalmente, busque apoyo para usted. ¡No tiene que pasar por esto solo/a! Puede contactar a PPAL para encontrar apoyo de alguien con experiencia propia, participar en grupos de apoyo, asistir a talleres educativos y hacer que se escuche su voz para mejorar el sistema de salud mental.



## Señales de Advertencia del Suicidio Juvenil

**Expresar pensamientos o ideas suicidas:** verbalizar el deseo de morir o expresar sentimientos de desesperanza y desesperación.

**Falta de interés en el futuro:** una sensación de falta de propósito, falta de interés en el futuro y una sensación de estar atrapado.

**Aislamiento y retraimiento:** aislamiento social, desconexión de amigos y familiares y evitar actividades que antes disfrutaban.

**Trastornos para dormir:** cambios significativos en los patrones para dormir, ya sea durmiendo demasiado o experimentando insomnio.

**Cambios en el comportamiento y el estado de ánimo:** cambios drásticos en el comportamiento, cambios de humor, agitación, irritabilidad o tristeza extrema que parecen fuera de lugar.

**Comportamientos Temerarios:** interés en comportamientos irresponsables sin preocuparse por las consecuencias.

**Deshacerse o Regalar sus Pertenencias:** repentino e inexplicable deseo de regalar o deshacerse de sus pertenencias o de poner en orden sus asuntos personales.

**Mejora repentina del estado de ánimo:** aunque suene absurdo, una mejora repentina del estado de ánimo después de un período de depresión puede indicar una decisión de intento de suicidio.

## Factores de Riesgo para el Suicidio Juvenil

**Condiciones de salud mental:** depresión, trastornos de ansiedad, trastorno bipolar, esquizofrenia y trastornos por abuso de sustancias.

**Intentos previos de suicidio:** un historial de intentos de suicidio aumenta el riesgo de intentos posteriores.

**Historial de trauma o abuso:** abuso físico, emocional o sexual, u otros traumas.

**Antecedentes familiares de suicidio:** antecedentes familiares de suicidio o de comportamiento suicida.

**Acceso a medios nocivos:** fácil acceso a medios letales como armas de fuego, medicamentos u otros artículos potencialmente dañinos.

**Aislamiento, retraimiento y falta de apoyo:** aislamiento social, carecer de un sistema de apoyo, desconexión de familiares y amigos.

**Acoso y presión de grupo:** el acoso persistente, el ciberacoso o la presión de grupo pueden afectar significativamente el bienestar mental de un joven.

**Pérdida o duelo:** pérdida reciente de un ser querido, una ruptura amorosa o cualquier otro evento significativo en la vida que cause duelo o dolor emocional