

Salud mental y prevención de suicidios

Cómo hablar con niños y jóvenes

La muerte por suicidio es una pérdida traumática y difícil, y el impacto de este puede dejar desconsolados a familiares y amigos así como comunidades con interrogantes. Una de las primeras preguntas que las personas se hacen a menudo es: *¿por qué?*, ¿por qué se suicidó esta persona?

Términos clave:
Niños: menores de 12 años
Jóvenes: entre 13 y 18 años
Jóvenes adultos: entre 19 y 24 años
Personas jóvenes: todas las anteriores

El suicidio es un tema complejo: nunca existe una única razón por la que una persona intentará o efectivamente cometerá suicidio. Enterarse de la muerte de una persona joven por suicidio a menudo suscita sentimientos complejos y plantea otra pregunta más: ¿cómo deberíamos hablar con los niños y jóvenes sobre la salud mental y la prevención del suicidio?

Es importante que los adultos establezcan una comunicación abierta con los niños y jóvenes para preguntarles sobre sus emociones, sus preocupaciones y aquello que les da esperanza. Poder hablar sobre emociones complejas y conflictivas es una forma de forjar y reforzar la fortaleza, las destrezas para superar las dificultades así como los vínculos con adultos que se preocupan por ellos y les inspiran confianza. A pesar de que puede ser atemorizante, hacer que estas conversaciones se tornen normales y escuchar con empatía puede ser el primer paso más importante que podemos dar para prevenir suicidios de niños y jóvenes así como para apoyar la buena salud mental.

Comprender los factores de estrés de la juventud

Como padres, personas a cargo y adultos de confianza, podemos brindar apoyo a los niños y jóvenes con los factores de estrés con los que lidian a diario y que, en circunstancias excepcionales, pueden contribuir a comportamientos e intentos de suicidio. Para una persona joven, los factores que pueden contribuir a una crisis suicida pueden incluir una combinación de los siguientes:

- Estrés
- Sensación de aislamiento social
- Falta de sueño o hábitos de sueño irregulares
- Exposición a intimidación
- Enfermedades de salud mental
- Experiencias adversas durante la niñez y experiencias traumáticas
- Discriminación respecto a la identidad (identidad de género y/u orientación sexual)
- Períodos de transición
- Factores de estrés económico

Cómo escuchar y ofrecer apoyo

Para tener conversaciones abiertas acerca de la salud mental con los jóvenes, es importante demostrar que estamos escuchando: haga preguntas que demuestren su genuino interés, valide emociones, ayude a forjar habilidades para resolver problemas (que es diferente a solucionar los problemas por ellos) y haga tiempo y espacio para tener conversaciones frecuentes.

Durante estas conversaciones, haga preguntas abiertas sobre la salud mental y escuche las respuestas con aceptación y atención. Las posibles preguntas pueden ser:

- ¿Alguna vez te sientes triste o solo? ¿Qué haces para sentirte mejor?
- ¿Alguna vez te sientes estresado? ¿Qué haces para sentirte menos estresado?
- ¿Tú o tus amigos hablan alguna vez sobre hacerse daño a ustedes mismos o querer morir?

El sueño es a menudo un factor de estrés que se pasa por alto, y la falta de sueño o los hábitos de sueño irregulares pueden ser un factor de riesgo del suicidio. Dormir bien puede proteger a muchos jóvenes de muchas consecuencias de salud negativas. Los adultos pueden apoyar la salud mental de una persona joven al crear y mantener hábitos de sueño saludables. Se recomienda que los niños entre 7 y 12 años duerman entre 10 y 11 horas por noche. Los adultos pueden propiciar un entorno de sueño saludable al limitar el acceso a las redes sociales por la noche, o al establecer rutinas que pueden ayudar a garantizar que el niño o el adolescente duerma la cantidad de horas suficientes. Dormir lo suficiente es importante para la salud mental de las personas de cualquier edad.

Conocer los signos de advertencia y recursos que pueden salvar la vida

A pesar de que los intentos suicidas y las muertes a causa de ello entre niños y jóvenes son escasas, incluso una muerte por suicidio es demasiado. A fin de prevenirlos, es importante estar atento a los siguientes signos de advertencia que pueden indicar que la persona padece una depresión grave o tiene pensamientos suicidas:

- Expresar dolor emocional insoportable, sentirse atrapado o desesperanzado.
- Regalar las posesiones preciadas.
- Hablar o publicar en redes sociales acerca del suicidio o querer morir.
- Calma o algarabío repentino tras un largo período de depresión.
- Buscar formas de matarse.
- Decir “adiós” a las personas.
- Decir que quisieran dormirse y no despertar nunca más, o que todos estarían mejor sin ellos.

Si está preocupado acerca del posible riesgo de suicidio de *una persona*, incluida una persona joven, pregúntele directamente si está pensando en hacerse daño a sí misma o si está teniendo pensamientos suicidas. Las investigaciones demuestran que hablar o preguntar acerca del suicidio no sembrará la idea del suicidio en su cabeza, sino que demuestra que usted se preocupa por ella y está dispuesto a ayudarla. Las preguntas directas como “¿Estás teniendo ideas suicidas?” o “¿Estás pensando en matarte?” son claras y exigen como respuesta un sí o un no.

Si alguien responde que “sí”, es importante escuchar sus emociones y posible información acerca de un plan, incluso si la persona ha identificado cómo, dónde y cuándo. Cuando una persona tiene planes específicos en cuanto al suicidio, esto puede indicar un riesgo mayor. Sin importar el nivel de especificidad, es importante poner en contacto a una persona que está pensando en suicidarse con un proveedor de salud mental lo antes posible.

Si está preocupado porque un ser querido está luchando contra una crisis de salud mental, está teniendo pensamientos suicidas o si simplemente tiene un presentimiento de que algo no anda bien, llame a los Servicios de Crisis de Colorado al 1-844-493-8255, a toda hora, todos los días. Un consejero de crisis capacitado contestará su llamada y lo ayudará a manejar la situación.

Los entornos más seguros reducen el riesgo de suicidio

Cuando consideramos de qué forma reducir el riesgo de suicidio, sobre todo cuando alguien tiene una crisis de salud mental, el primer paso fundamental es reducir el acceso a medios letales. Muchos intentos de suicidio ocurren con poca planificación durante una crisis a corto plazo, y garantizar que un entorno sea lo más seguro posible es fundamental para prevenir posibles muertes por suicidio.

Los intentos de suicidio con armas de fuego son particularmente letales. La mayoría de las armas de fuego utilizadas en suicidios de jóvenes pertenecen a uno de los padres. Poner seguro a las armas de fuego o guardarlas temporalmente fuera de la casa reduce significativamente el riesgo de que un niño o un joven cometa suicidio con un arma de fuego. Tomar medidas de seguridad para guardar medicamentos y sustancias también reduce el riesgo. Asimismo, es importante seguir permaneciendo atento a la persona y su entorno. Si una persona ha compartido que está pensando en cometer suicidio, informarse acerca de este tipo de desesperación y si tiene un plan también puede brindar información importante acerca de cómo mantener un entorno lo más seguro posible tanto para esa persona como para los demás.

Estamos juntos en esto

La mejor prevención de suicidio es integral y de colaboración. Cuantas más personas, organizaciones y comunidades trabajen juntas para fomentar la salud mental positiva, las habilidades para resolver problemas, la fortaleza y la apertura en torno al diálogo del suicidio y la salud mental, mejor será el resultado para todos, incluidas las personas jóvenes. Hablar sobre el suicidio con aquellas personas que nos importan puede ser atemorizante, pero en Colorado existen recursos para brindarle ayuda a usted, su familia y su comunidad.

Recursos útiles:

Oficina de Prevención de Suicidios de Colorado: www.coosp.org
Servicios de Crisis de Colorado: 1-844-493-8255, coloradocrisiservices.org. Envíe TALK al 38255.
El proyecto Trevor: www.thetrevorproject.org (para LGBTQ y jóvenes)
Centro de Recursos de Seguridad Escolar de Colorado: www.colorado.gov/cssrc
Fondo Second Wind: thesecondwindfund.org
Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) de Colorado: <http://www.namicolorado.org>
Coalición de Prevención de Suicidios de Colorado: www.suicidepreventioncolorado.org
Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio, Capítulo de Colorado: afsp.org/chapter/afsp-colorado
Centro de Salud Mental: www.mentalhealthcolorado.org
Consejo de Atención de Salud del Comportamiento de Colorado: <https://www.cbhc.org>
Atención Inmediata de Salud Mental para Jóvenes: www.MHFACO.org

Para obtener más información, póngase en contacto con:

Lena Heilmann, Ph.D., M.N.M.

Coordinadora de prevención del suicidio juvenil

Oficina de Prevención de Suicidios de CDPHE:

lena.heilmann@state.co.us, 303.692.6366