

## Factores de riesgo de suicidio

Aunque lejos de ser perfecto predictores, ciertas características están asociadas con mayor tendencia de tener pensamientos suicidas. Estos pueden incluir:

- Enfermedades mentales como la depresión, trastornos de conducta y abuso de sustancias.
- Estrés familiar o disfunción.
- Antecedentes familiares de suicidio, o la pérdida de un compañero por el suicidio.
- Situaciones de Crisis (por ejemplo, la muerte traumática de un ser querido, abuso físico o sexual, violencia en la familia).

## Señales de advertencia de suicidio

La mayoría de jóvenes que piensan en el suicidio demuestran actitudes observables que señalan su pensamiento suicida. Esto puede incluir:

- Amenazas de suicidio en forma directa (" me voy a suicidar") e declaraciones indirectas ("Ojalá pudiera dormir y nunca despertar de nuevo).
- Notas y planes de suicidio (incluyendo publicaciones en la computadora).
- Abuso de sustancias.
- Arreglos finales (por ejemplo, hacer arreglos para el funeral, escribiendo un testamento, regalando cosas que aprecian).
- Preocupación de morir.
- Significantes cambios en el comportamiento, apariencia, pensamientos y/o sentimientos.

## Qué Hacer

Jóvenes que se sienten suicidas quizás no van a buscar ayuda directamente; aunque, los padres, el personal escolar, y los compañeros pueden reconocer los signos de sobre aviso y tomar acción de inmediato para mantener a los jóvenes seguros. Cuando un joven da signos que ellos puedan estar considerando el suicidio, las siguientes acciones se deberían tomar:

- Escuchar, permanecer calmados y no juzgar.
- Pregúntele directamente a su joven si él o ella está pensando en el suicidio (por ejemplo, "estás pensando en el suicidio?").
- Pregúntele a los jóvenes directamente si tienen un plan. "Cómo lo llevaras a cabo?"
- Enfoque su preocupación en su bienestar y evite las acusaciones.
- Asegúrele que si hay ayuda disponible y que no se sentirán así por siempre.
- Proporcione una supervisión constante. **NO DEJE SOLOS A LOS JÓVENES.**
- Retire todos los medios de autodestrucción.
- **Obtenga ayuda:** nadie nunca debería estar de acuerdo en callar los pensamientos suicidas de un joven como secreto y en cambio deberían avisarle a un adulto apropiado, como un padre, maestro, o consejeros escolares o un profesional de salud mental. Los padres deberían buscar ayuda de la escuela o en la comunidad de recursos de salud mental lo más pronto posible. El personal escolar debería llevar al estudiante a un profesional de salud mental dentro de la escuela, un consejero escolar o un administrador.

## Orientación para las familias en- *13 razones por qué*

1. Pregúntele a su hijo si han escuchado o visto la serie *13 razones por qué (13 Reasons Why)*. Aunque no recomendamos que miren la serie, si lo desean, o ya la vieron, díles que quieren verla con ellos y después platicar sobre sus pensamientos porque la serie si manifiesta emociones fuertes. El suicidio es un tema complicado
2. Si ellos demuestran cualquier tipo de advertencias anotadas arriba, no tenga miedo de preguntarles si ellos han pensado en el suicidio o si alguna persona los está lastimando. Mencionar el tema del suicidio no aumenta el riesgo o planta la idea. A lo contrario, cree la oportunidad de ofrecer ayuda.
3. Pregúntele a su hijo si piensa que alguno de sus amigos o compañeros de clase presentan signos de advertencia. Hable con ellos sobre cómo buscar ayuda para su amigo o compañero. Avíseles en cómo responder cuando ven o escuchan cualquiera de los signos de advertencia.

4. Concentrarse en escuchar para comprender plenamente su punto de vista, responder y recordar lo que se dice. Trate de evitar el desacuerdo o discutir, o no tomar en cuenta sus opiniones. Es importante de recordar que sus cerebros no están plenamente desarrollados y ellos necesitan orientación en resolver sus problemas. Obtenga ayuda de un personal escolar o un profesional de salud mental en la comunidad si usted tiene una preocupación por el bien estar o seguridad de su niño o la seguridad de algunos de sus compañeros.