

NIÑOS, ADOLESCENTES Y PÉRDIDA POR SUICIDIO



The Dougy Center
The National Center for Grieving Children & Families
dougy.org



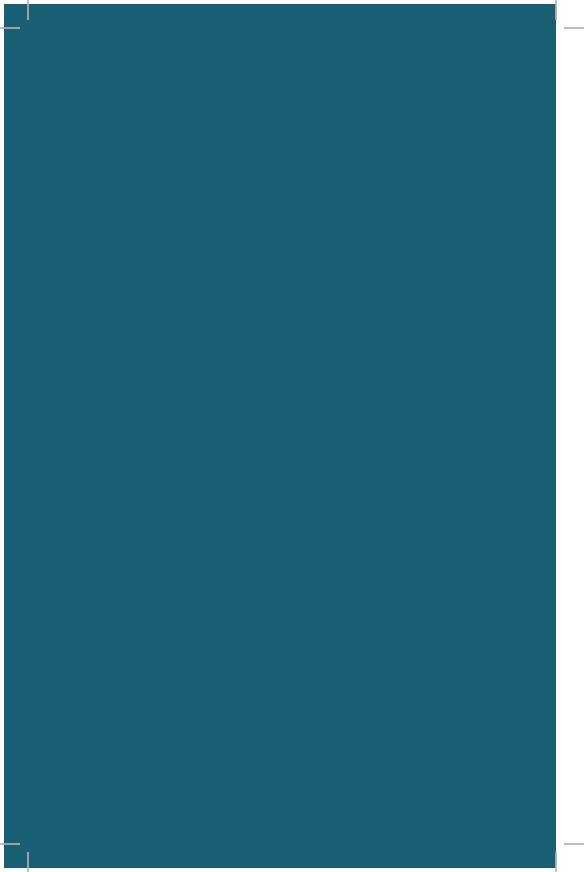


Tabla de Contenido

Como ayudar a los jovenes sobrevivientes de una perdida	2
Cómo cuidarse	3
Entender el suicidio	4
Atravesar los días inmediatamente posteriores	6
Cómo informar a los jóvenes sobre una muerte por suicidio	6
Orientar a los jóvenes acerca de los hechos prácticos	
después de una muerte por suicidio	9
Ayudar a los jóvenes a salir adelante y sanar	12
Crear un espacio de sanación	12
Mantener un diálogo abierto	16
Cómo enfrentar los recuerdos de la pérdida	20
Manejar el regreso a la escuela	22
Entender el dolor por el suicidio en niños y adolescentes	25
Decidir si su hijo necesita más apoyo	29
Atención en los adolescentes	32
Ayudar a los adolescentes a salir adelante y sanar	33
Crear un espacio de sanación	33
Entender el dolor por el suicidio en adolescentes	35
Atravesar las semanas y los meses por venir	35
Facilitar el regreso a la escuela	38
Ideación suicida y riesgo suicida	39
Conclusión y recursos adicionales	44
Recursos para niños y adolescentes	
sobrevivientes de pérdidas	45
Recursos para sobrevivientes de pérdidas por suicidio	47
Recursos para escuelas	47
Recursos para la prevención del suicidio	47

CÓMO AYUDAR A LOS JÓVENES SOBREVIVIENTES DE UNA PÉRDIDA

Cómo cuidarse

Una de las mejores maneras de cuidar a una persona joven tras una pérdida por suicidio es asegurarse de cuidarse usted también. Al cuidarse, actuará como modelo a seguir para sus hijos, y les reafirmará que ellos no tendrán que cuidarlo a usted. Aquí incluimos algunas pautas que promueven la sanación:

Ármese de paciencia

Debe saber que cada persona hace el duelo a su propio ritmo y a su propia manera. Dese tiempo.

Atienda sus necesidades físicas

No descuide su alimentación. Tome mucha agua. Duerma adecuadamente y haga ejercicio.

Busque apoyo

Vincúlese con familiares, amigos, religiosos y otras personas que lo escuchen sin juzgarlo. Muchas personas han encontrado que la orientación psicológica les ha sido de ayuda para sobrellevar su pena de manera sana.

Conéctese con otros sobrevivientes de pérdidas por suicidio que entiendan por lo que usted está pasando. Muchas comunidades tienen grupos de apoyo en los que los sobrevivientes de pérdidas por suicidio pueden compartir sus experiencias de pérdida y las estrategias para salir adelante. Para encontrar un grupo de apoyo cerca de usted, visite afsp.org/SupportGroups.

Conozca más acerca de la pérdida por suicidio

Saber qué esperar puede ayudar a superar los momentos más difíciles.

Entender el suicidio

No hay una causa única de suicidio. Muchos factores pueden contribuir a un suicidio. Entender algunos de estos factores puede ayudarlo al hablar con jóvenes sobrevivientes de una pérdida.

El suicidio suele ocurrir con mayor frecuencia cuando factores de estrés y problemas de salud convergen y crean una experiencia de desesperanza y desesperación. La depresión es el trastorno más común asociado con el suicidio, y a menudo permanece sin diagnosticar y sin tratar. La mayor parte de las personas que controlan activamente su trastorno de salud mental llevan una vida saludable y plena. Los trastornos como depresión, ansiedad y abuso de sustancias aumentan el riesgo de suicidio, sobre todo si no se tratan.

¿Cuáles son algunos de los motivos por los que las personas se suicidan?

Existen tres categorías de factores de riesgo (salud, entorno e históricos) que, cuando se presentan al mismo tiempo, aumentan el riesgo de suicidio. Las investigaciones demuestran que la biología y la genética son muy importantes tanto en los problemas de salud como en el suicidio.*

Factores de la salud

- Enfermedades mentales, como depresión; trastornos por uso de sustancias; trastorno bipolar; esquizofrenia y psicosis; rasgos de personalidad agresiva; cambios de humor y relaciones precarias; trastorno de conducta y trastornos de ansiedad
- Enfermedades y/o dolor graves o crónicos
- Lesión cerebral traumática

^{*}Kaschka, W.P., and D. Rujescu, eds. *Biological Basis of Suicide and Suicidal Behavior. Advances in Biological Psychiatry.* Vol. 30. Basel, Switzerland: Karger Medical and Scientific, 2015.



Factores del entorno

- Acceso a medios letales, incluidas armas de fuego y drogas
- Estrés prolongado, como acoso, intimidación, problemas de relaciones personales y desempleo
- Episodios estresantes en la vida, tales como la muerte, el divorcio o la pérdida del empleo
- Exposición al suicidio de otra persona, o a relatos gráficos o sensacionalistas de suicidio

Factores históricos

- Intentos anteriores de suicidio
- Antecedentes familiares de suicidio
- Abuso infantil

Atravesar los días inmediatamente posteriores

CÓMO INFORMAR A LOS JÓVENES SOBRE UNA MUERTE POR SUICIDIO

Diga la verdad

Comience con una explicación honesta, apropiada para la edad, de lo que le sucedió a la persona que murió. Use oraciones breves y simples. Contarles a los niños y adolescentes usando palabras apropiadas para su etapa de desarrollo es la mejor manera de ayudarlos a comenzar a procesar y adaptarse a la realidad de la pérdida. También les muestra que pueden *confiar* en los adultos presentes en sus vidas.

No espere

Si el niño es pequeño, su primer instinto puede ser protegerlo de esta terrible noticia. Sin embargo, la mejor manera de proteger a su hijo es contándole la verdad lo antes posible para asegurarse de que se entere por usted primero. El riesgo de esperar es que los niños son rápidos para darse cuenta de que algo anda mal. Pueden escucharlo hablar a usted o a otros adultos, o enterarse a través de otros niños, Internet o las noticias. Los adolescentes, en particular, están conectados a través de las redes sociales, y las noticias vuelan.

Si un niño no cuenta con toda la información, intentará atar cabos adivinando, y lo que imaginan podría ser más perturbador que la verdad. Los niños también podrían pensar que se les oculta la información porque ellos son de alguna manera responsables y, como resultado, pueden llegar a culparse. Cuando descubran la historia real, probablemente se enojen y se pregunten qué otra información se les ha ocultado. Si necesita ayuda para hablar con su hijo, pídala, por ejemplo, a un familiar. No tiene porqué hacerlo solo.

Elija un espacio seguro

Encuentre un lugar para hablar que sienta que es seguro y que al niño le resulte familiar. Para muchos niños y adolescentes, este será su hogar, pero si allí es donde murió la persona, es posible que ya no sientan que el hogar es un lugar seguro. Otros lugares conocidos, como la casa de un pariente o de un amigo de la familia, pueden ser buenas alternativas

Evite los detalles gráficos

Comparta la información sobre la muerte de manera honesta, pero sin explicar en profundidad el método específico o dar detalles gráficos. Las imágenes gráficas pueden ser perturbadoras y pueden aumentar el riesgo de una conducta imitativa en los jóvenes vulnerables. Si el niño pregunta, puede proporcionarle los datos básicos, pero el foco no debe estar en cómo se suicidó una persona, sino en cómo manejar los sentimientos de enfermedad, pérdida, enojo, etc. Algunos niños querrán más información que otros; permita que sus preguntas orienten sus respuestas.

Es trágico que haya muerto ahorcándose. Hablemos sobre de qué modo te ha afectado su muerte y las maneras en que puedes manejarlo.

Recomendaciones específicas para cada edad

Nota: Desde el punto de vista emocional o cognitivo, los niños pueden ser más grandes o más pequeños para su edad; adapte las pautas y los ejemplos a continuación al nivel de madurez de su hijo.

Preescolar (3 a 5 años)

Los bebés y niños pequeños experimentan una sensación de pérdida y pena cuando su cuidador ya no está presente físicamente, aunque quizás no tengan las palabras para describir ciertas emociones. La mayoría no tendrá la capacidad de entender qué es la muerte o que es para siempre. Harán montones de preguntas, por ejemplo, "Sé que dijiste que mamá murió, ¿pero cuándo vuelve a casa?" Responda a sus preguntas de la manera más directa y coherente posible.

Tengo una noticia muy triste: anoche murió tu papá. "Murió" significa que su cuerpo dejó de funcionar. Su corazón no está latiendo y él no está respirando. No necesita comer ni dormir, y ya no puede jugar contigo. No lo vamos a volver a ver.

Primeros años de la escuela primaria (6 a 8 años)

Muchos niños a esta edad entienden que la muerte es permanente y que la persona que murió no va a volver. Quizás a ellos les preocupe haber causado la muerte de algún modo.

Tengo algo muy difícil para contarte. Mientras estabas en la escuela, encontraron muerta a mamá. El cerebro de mamá no estaba funcionando bien. Murió porque tomó más comprimidos de los que debía y su cuerpo dejó de funcionar.

Últimos años de la escuela primaria (9 a 12 años)

A esta edad, la mayoría de los niños entienden que la muerte es permanente. También podrían estar interesados en saber cómo funciona el cuerpo, y tienen preguntas sobre qué causó específicamente la muerte.

Sé que escuchar esto te va a resultar difícil... Tu hermano murió en el día de hoy. La policía está bastante segura de que fue un suicidio, lo que significa que se mató. La Guarda Costera encontró su cuerpo y realizó maniobras de resucitación cardiopulmonar, pero para cuando intentaron ayudarlo, él ya se había ahogado.

Nota: para obtener información y orientación general sobre cómo hablar con otros acerca de lo que sucedió, visite afsp.org/TalkingAboutWhatHappened.

ORIENTAR A LOS JÓVENES ACERCA DE LOS HECHOS PRÁCTICOS DESPUÉS DE UNA MUERTE POR SUICIDIO

¿Deben los niños y adolescentes asistir al funeral o a las exequias?

Ofrézcale a su niño o adolescente la opción de asistir al funeral o a las exequias, independientemente de su edad. Tener la opción de participar le hace saber al pequeño o al joven que es una parte valiosa e importante de la familia. Pídale ideas acerca de qué incluir en el servicio (p. ej., flores, música, fotos, rituales especiales). De ser posible, permítale poner algo en el ataúd o la urna, como dibujos, cartas, juguetes favoritos u objetos sentimentales. Los adolescentes podrían querer hacer algo especial, como poner un video juntos o elegir la música que se escuchará.

Si su hijo decide asistir, hable con él acerca de lo que podría suceder. ¿Dónde se realizará el servicio? ¿Estará allí el cuerpo de la persona que murió? ¿Quién más estará allí? ¿Cuánto durará el servicio? También es conveniente darle una idea de lo que las demás personas podrían hacer o decir. Considere la posibilidad de dramatizar la situación antes para que puedan practicar cómo responder a las frases que suelen decir las personas, como "Lamento mucho tu pérdida", "Ahora está en un lugar mejor" o "Tienes que ser fuerte".

Con los niños más pequeños, es conveniente identificar a un amigo de confianza o a un miembro de la familia como su "compañero", alguien que los pueda llevar al baño o salir con ellos si necesitan un descanso.

¿Mi hijo debe ver el cuerpo?

Deles a los niños opciones fundamentadas sobre si ver o no el cuerpo de la persona que murió de acuerdo con la información que tenga. Proporcióneles una idea clara de lo que puede suceder, y explíqueles que ver el cuerpo podría ser difícil, pero también podría ser beneficioso para ellos. Asegúreles que pueden cambiar de opinión, incluso a último momento

Para algunos, ver el cuerpo les ayuda a entender que la persona ha muerto. También puede ayudar a que los niños pequeños entiendan que el cuerpo de la persona ya no funciona. Si ver el cuerpo entero no es posible, pregúntele al director de la funeraria si el niño podría ver una parte del cuerpo de la persona.

Si usted no desea ver el cuerpo, pero su hijo sí, averigüe si un miembro de la familia o un amigo está dispuesto a acompañarlo. Hable con la persona que acompañará al niño antes de que lo vea para prepararla y que pueda responder las preguntas que el niño pueda hacer.

¿Qué puedo hacer si mi hijo vio cuando se produjo la muerte o si encontró el cuerpo?

Pregúntele a su hijo qué pudo haber visto, oído y sentido. No lo recargue de preguntas, pero preste atención a su experiencia, y permítale compartir lo que piensa, siente y le preocupa. Podría ser útil que haya otro adulto presente si le preocupa el modo en que usted podría reaccionar a lo que le cuente.

¿Puedes decirme qué ha pasado? ¿Qué te preocupa en este momento? ¿Qué puedo hacer para ayudarte?

Algunos niños tendrán terrores nocturnos, imágenes retrospectivas, temores e inseguridades. También podría necesitar estar cerca de un adulto en todo momento o quizás quiera estar solo. Los niños pequeños podrían tener conductas regresivas, como mojar la cama, succionarse el pulgar, tener berrinches, dificultad para hablar, y golpear, patear o morder.

Si su hijo descubrió el cuerpo o vio cuando se produjo la muerte, quizás deba reunirse con un consejero profesional para que le ayude a procesar la experiencia.

¿Qué sucede si nunca se encuentra el cuerpo o la persona está desaparecida y se presume que ha muerto?

Si no hay un cuerpo, quizás les resulte difícil a usted y a sus hijos creer que la persona que está desaparecida realmente ha muerto, o se ha suicidado.

Incluso si no saben qué ocurrió, pueden hacer el duelo por la persona ausente. A algunas personas les preocupa que si hacen el duelo abiertamente, parecerá que han perdido toda esperanza de que la persona siga viva. Usted y sus hijos deben tener la tranquilidad de que pueden hacer el duelo, y aún así mantener la esperanza.

Tu madre no está aquí con nosotros ahora. Más allá de que la encuentren o no, puedes estar triste porque la extrañas.



Ayudar a los jóvenes a salir adelante y sanar

CREAR UN ESPACIO DE SANACIÓN

Escuchar sin juzgar

Cuando los jóvenes están de duelo, los adultos pueden apurarse a ofrecerles consejos, darles opiniones y emitir juicios. Escuche sin juzgar, interpretar o evaluar. Con los niños pequeños especialmente, a veces la mejor respuesta es simplemente repetir lo que ellos dijeron para que sepan que los escucharon (p. ej., "Extrañas mucho a tu mamá, especialmente cuando te despiertas a la mañana"). Una vez que los niños o adolescentes confían en que usted escuchará y será comprensivo, es más probable que recurran a usted cuando se sientan mal o necesiten consejos. Si no están listos para hablar acerca de lo que están viviendo, asegúreles de que estará disponible para ellos siempre que necesiten hablar.

A muchos niños les preocupa que los adultos se sientan molestos si les hacen preguntas. Asegúreles de que pueden hacer las preguntas que tengan, incluso si podría ser conmovedor para usted.

Proporcione rutinas y coherencia

La vida suele ser turbulenta después de una muerte. Trate de encontrar maneras de crear seguridad y previsibilidad para el niño, a fin de que sepa qué esperar. Considere la posibilidad de crear rutinas para acostarse, para las actividades después de la escuela (p. ej., "La tarea se hace antes de las 7 p. m.") o las comidas.

Sin embargo, permita cierta flexibilidad para que los niños puedan confiar en que, si necesitan un descanso de una rutina determinada, su mundo será receptivo (p. ej., "Puedes tomarte un descanso de la tarea ahora y volver a ella más tarde").

Para los adolescentes, las rutinas y los límites pueden suministrar seguridad física y material durante momentos de incertidumbre. Es posible que prueben y luchen contra esos límites, pero en último término la mayoría encuentra consuelo en saber que alguien presta atención a sus vidas y los cuida.

Permítales decidir

Dado que una muerte puede hacer que los jóvenes se sientan impotentes, permitirles tomar decisiones puede contribuir a restablecer una sensación de control. Estas decisiones pueden ser simples y cotidianas (p. ej., "¿Quieres usar tu camiseta roja o violeta?") o más complejas, como participar en las exequias u ordenar las pertenencias de la persona que murió.

Si bien quizás sienta el instinto de sobreprotegerlos después de una muerte por suicidio, es importante que los adolescentes puedan tomar algunas decisiones por su cuenta. Equilibre la libertad de su hijo adolescente con supervisión, y cerciórese de que los amigos con quienes elija estar no alienten un comportamiento de alto riesgo o habilidades negativas para salir adelante. Tenga en cuenta que algunos de los amigos de un adolescente en duelo podrían evitarlo simplemente por no saber cómo responder ante la muerte.

Cree rituales en torno a los días festivos y los aniversarios

Quizás sea conveniente que conmemore los días importantes, como el cumpleaños de la persona que murió, el aniversario de su muerte y los días festivos tradicionales como el Día de la Madre, el Día del Padre y las fiestas de fin de año, recordando a la persona que murió de manera significativa. Haga que los niños y los adolescentes participen en las actividades conmemorativas sin forzarlos. Estas actividades pueden incluir visitar la tumba, ir a un lugar especial, compartir una comida favorita, prender una vela y compartir recuerdos.

Recuerde a la persona que murió y hable acerca de ella

Si bien recordar es una parte importante del duelo, se suele evitar cuando la causa de la muerte fue el suicidio. No tema hablar y recordar a la persona que murió, y aliente a otros miembros de la familia a hacer lo mismo.

Podría decir: "A tu mamá le gustaba mucho esta canción", o "Tu papá hacía la mejor pizza". Al hacerlo, les permite a los niños compartir sus propios sentimientos y recuerdos.

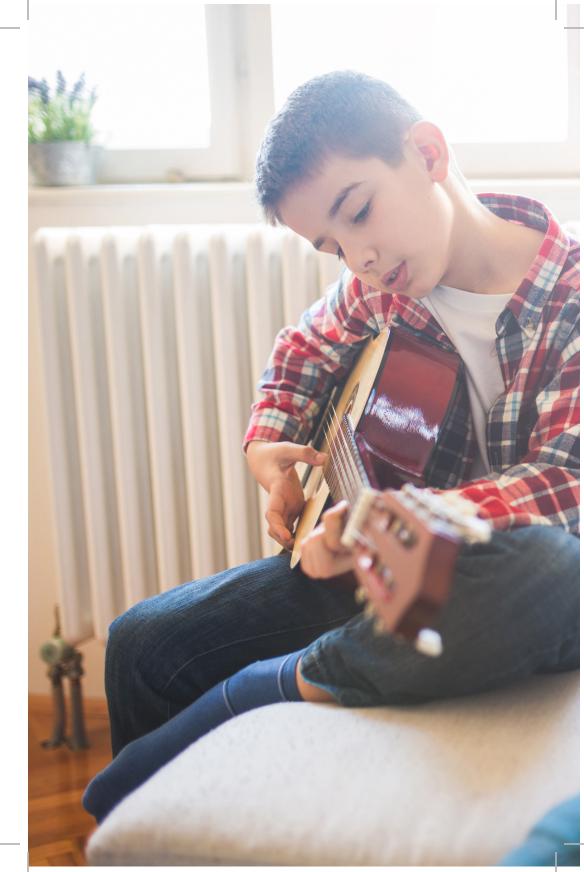
Déjelos elegir recuerdos

A menudo, a los niños les gusta guardar objetos que pertenecieron a otra persona que murió o que eran significativos para ellos. Considere la posibilidad de hacer copias de fotos para que los niños pequeños puedan llevarlas con ellos sin dañar las originales. En lugar de adivinar qué recuerdos, prendas de vestir o fotos les podrían gustar a los niños, pregúnteles cuáles son importantes para ellos. Si el niño aún no tiene ganas de elegir recuerdos, puede poner los objetos en una caja para que ellos la revisen cuando se sientan preparados.

Dedique tiempo a jugar y relajarse

Asegúrese de que los niños se tomen una pausa de la solemnidad de un duelo, y deles la oportunidad de divertirse. Si usted aún no se siente con ganas de jugar, pídale a un pariente o amigo de la familia que juegue con su hijo. Cuando pueda hacerlo, participe con su hijo en estos momentos de recreación y creatividad. Verle jugar y divertirse puede garantizarle a su hijo que su familia va a estar bien.

Además, los adolescentes necesitan tiempo para relajarse, escuchar música, estar con sus amigos o estar solos. Anímelos a seguir con las actividades extracurriculares que les gustan y que saben hacer bien, como deportes, tocar en una banda, etc. Estos tipos de actividades tienden a ser las primeras en quedar relegadas después de una pérdida, pero es importante que los adolescentes se sientan exitosos en algo que disfrutan.



MANTENER UN DIÁLOGO ABIERTO

La comunicación abierta y sincera en los días, meses y años posteriores a una pérdida por suicidio ayudará a los niños a continuar procesando y a encontrarle sentido a la muerte.

Es normal que los niños tengan muchas preguntas, y los niños pequeños en especial tienden a hacer las mismas preguntas muchas veces. Esto no significa que usted no sepa explicarles. La muerte es un concepto difícil de entender para cualquiera, especialmente para un niño que no ha experimentado una pérdida con anterioridad. Con el tiempo, sus preguntas pueden cambiar, y las respuestas que usted proporcione pueden adoptar un nuevo significado.

Si surge una pregunta para la cual usted no conoce la respuesta, no sienta que tiene que ser concreto; puede decir, "Esto es lo mejor que se me ocurre". Comience a compartir sus ideas, y luego invite a los niños a compartir sus propias ideas.

Aquí incluimos algunas preguntas que suelen surgir después de una pérdida por suicidio, y sugerencias sobre cómo responder. Adapte sus respuestas al nivel madurativo del niño, según sea necesario.

¿Por qué hizo esto?

Yo me hago la misma pregunta. Quizás nunca tengamos todas las respuestas al motivo por el que tu mamá se suicidó. Sin embargo, hay algunas cosas que sí sabemos. Se sentía sin esperanza, y estaba bebiendo demasiado, y quizás eso le hizo pensar que no quería seguir viviendo.

¿Quién me cuidará cuando tú mueras?

Siempre habrá alguien para cuidarte. ¿Hay alguien que preferirías que te cuidara si yo muero? ¿Por qué lo elegirías? ¿Hay alguien a quien no elegirías?

He elaborado un plan con tu tía y tu tío; ellos te quieren mucho y te cuidarán si algo me sucediera. A pesar de que nunca sabemos cuándo vamos a morir, tengo pensado vivir mucho tiempo y cuidarte lo mejor que pueda.

¿Te morirás suicidándote? ¿Yo también voy a morir así?

No tengo la intención de suicidarme. Si alguna vez comenzara a pensarlo, se lo diría a alguien y buscaría ayuda. Si alguna vez lo piensas, puedes contármelo [y/o a otro adulto], y te conseguiré ayuda. ¿Podemos acordar que los dos haremos eso?

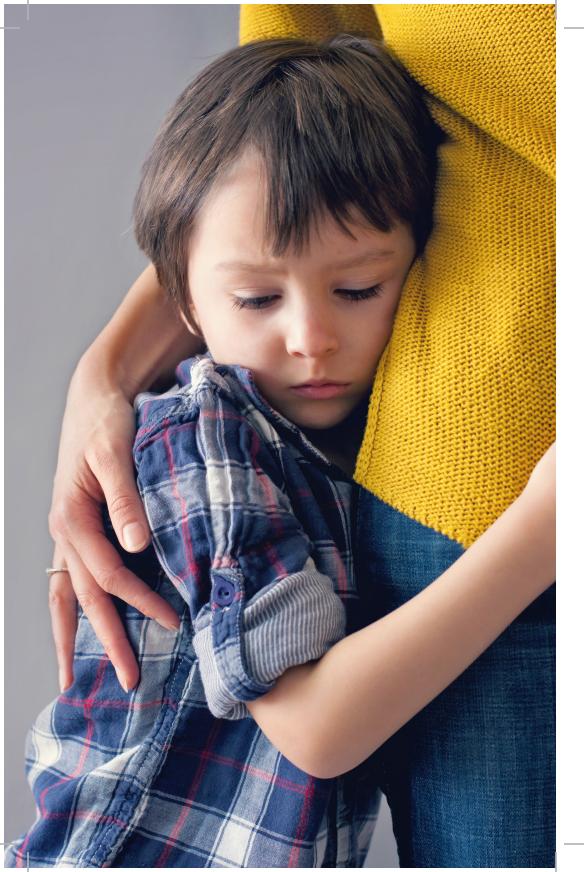
Que tu hermano se haya suicidado no significa que tú o yo lo haremos, pero es importante que hables sobre eso si comienzas a tener ideas sobre el suicidio

¿Hice algo para que la persona se muriera? ¿Es mi culpa?

No eres responsable de causar el suicidio de otra persona, y un niño nunca es responsable por las acciones de un padre o de un hermano. A veces, parecería que fue nuestra culpa, pero no es así. Cuando alguien se suicida, no es la culpa de nadie; suele ser porque la persona tenía tanto dolor que necesitaba eliminarlo, y la única manera que conocía para hacerlo era muriendo.

¿Yo no lo quería lo suficiente? ¿Ella no me quería?

Sé que querías mucho a tu mamá. Lamentablemente, cuando alguien no está bien, el amor no es suficiente. Al igual que el amor no puede curar la gripe, tu mamá necesitaba tratamiento para lo que la estaba lastimando. Mamá te amaba mucho. ¿Sabías que el día en que naciste fue uno de los días más felices de su vida? Lamentablemente, mamá tenía mucho dolor emocional en su vida, y a pesar de que tú eras una gran alegría en su vida, ese dolor era demasiado para ella y no encontró otra manera de escapar que terminar con su vida.



¿Por qué me abandonó?

Si tu papá hubiera pensado con claridad, nunca hubiera querido dejarte. A veces, cuando las personas están desesperanzadas, solo se concentran en terminar con el dolor que sienten. Tuvo mucho dolor en su vida. No es a ti a quien quería dejar atrás, sino al dolor.

¿Qué debo decirles a las personas que me pregunten cómo murió la persona?

Lo que usted y su familia decidan decirles a otras personas es muy personal. Practique con su hijo o adolescente lo que debería responder, y fomente una respuesta veraz y breve. Si desean responder a la pregunta, una posible respuesta podría ser, "Mi papá se suicidó". Si se llegara a mencionar la manera, la respuesta debe ser muy breve, p. ej., "Se pegó un tiro". Si su hijo no desea responder a la pregunta en ese momento, puede decir: "No deseo de hablar de eso en este momento". De todos modos, tenga en cuenta que los compañeros de su hijo igual podrían enterarse de lo que sucedió, especialmente con la presencia de las redes sociales, y podrían hacer preguntas. Es conveniente tener algunas respuestas breves preparadas, así como respuestas a posibles preguntas de seguimiento.

¿Adónde va la gente después de que se suicida?

La respuesta a esta pregunta dependerá de sus creencias personales. Algunas personas creen que al morir, van al cielo; algunas creen en la reencarnación; otras dicen que el espíritu sigue vivo; otras creen que la muerte es el final. Responder de acuerdo con sus creencias puede ayudar a su hijo a encontrar su propio significado.

CÓMO ENFRENTAR LOS RECUERDOS DE LA PÉRDIDA

¿Qué debo hacer con la habitación y las pertenencias de la persona que murió? ¿Qué hago con cosas como prendas de vestir y otros recuerdos físicos?

Hacer el duelo no implica necesariamente soltar, sino comprender cómo vivir la vida sin la presencia física de la persona que murió. Qué objetos o recuerdos de la persona usted decide conservar o desechar, y el plazo en el que toma estas decisiones, depende de usted. Si las personas de su familia tienen ideas diferentes acerca de qué conservar o desechar, colaboren para llegar a un acuerdo. Por ejemplo, las fotos pueden estar en una habitación particular a la que usted y sus hijos puedan decidir entrar o no, en lugar de conservarlas en la cocina o en la sala de estar.

¿Qué hago si mi hijo quiere evitar el lugar de la muerte o los recuerdos de la persona que murió?

Algunas personas desean evitar los lugares, las actividades o los objetos estrechamente relacionados con la persona que murió (p. ej., su hijo adolescente podría evitar pasar con el automóvil por el restaurante donde solía ir con la persona fallecida), mientras que otras podrían sentirse atraídas hacia ellos: no existe una respuesta correcta o incorrecta. Lo primero solo es un problema si el comportamiento de evasión comienza a afectar las rutinas y el funcionamiento diarios, p. ej., si un niño deja de ir a la escuela porque le resulta muy difícil que su papá no lo vaya a recoger al final del día. En este caso, podría requerirse apoyo adicional.

Si la muerte sucedió en el hogar, averigüe en qué lugar de la casa su hijo se siente más seguro, y trate de hacer los arreglos necesarios para dar cabida a dichos sentimientos. Además, asegúrese de vigilar si su sensación de seguridad cambia con el tiempo. A medida que el tiempo pasa, algunos niños gradualmente comienzan a sentirse más cómodos en el hogar, mientras que otros quizás no. Es importante que preste atención a la necesidad de seguridad de su hijo lo más posible.

¿Cómo puedo preparar a mi hijo para los recuerdos imprevistos?

Los recuerdos imprevistos son inevitables. Podría ser una canción en la radio, encontrarse con alguien que no sepa que la persona murió o levantar automáticamente el teléfono para llamar a esa persona.

Ayude a su hijo a idear un plan para hacer frente a un recuerdo que lo agarra desprevenido. Podría ser respirar profundamente tres veces, hablar con un amigo o con un adulto en el que confíe, pensar en un recuerdo feliz, mirar una foto de una época feliz, escribir en un diario, abrazar al muñeco de peluche favorito o cualquier otra actividad saludable que le resulte útil.

¿Qué hago con la nota del suicidio?

La mayoría de las personas que mueren por suicidio no dejan notas. Si no se dejó ningún mensaje, es posible que los sobrevivientes de la pérdida se pregunten porqué, o qué habría dicho el mensaje si hubieran dejado uno. Para aquellos que recibieron un mensaje, puede ser difícil saber qué hacer con la carta, correo electrónico o texto que les dejaron. ¿Lo conserva, sabiendo que representa las últimas palabras que la persona transmitió? Si la nota, escrita en un momento oscuro lleno de dolor es particularmente perturbadora, ¿la destruye? ¿Permite que sus hijos la vean o escuchen? Más allá de lo que decida, intente no tomar una decisión apresurada.

Muchas familias optan por compartir la nota con el niño cuando es más grande, dependiendo del contenido de la comunicación. Independientemente de su decisión, es conveniente ser sincero con respecto a si se dejó una nota o no. Si decide que el hijo más grande lea la nota, es conveniente hacerlo con él y asegurarse de que pueda poner el mensaje en el contexto apropiado (p. ej., probablemente la escribió en un momento en que la persona estaba confundida, con mucho dolor, etc.).

MANEJAR EL REGRESO A LA ESCUELA

¿Cuándo debería volver mi hijo a la escuela?

Para algunos niños, volver a una rutina conocida lo más rápido posible es reconfortante. Para otros, puede ser conveniente esperar un tiempo, ya sea para tomarse vacaciones en familia, pasar tiempo con otros parientes o estar al aire libre. Hable con su hijo y pregúntele cuándo se siente listo para regresar. Si manifiesta dudas sobre el regreso, ayúdelo a resolver sus preocupaciones específicas. Elabore un plan para que se sienta cómodo de regresar a la escuela. Conversar con él acerca de qué decir y cómo manejar las preguntas y respuestas de sus compañeros de clase puede darle cierta confianza.

¿Cómo colaboro con la escuela para respaldar a mi hijo? ¿Qué información debo compartir con el personal de la escuela?

Hablar con el personal de la escuela de su hijo puede ayudar a facilitar la transición al aula. Aquellos que trabajan directamente con su hijo pueden pasar a formar parte de su sistema de apoyo. Es conveniente tener en cuenta que los intentos de mantener la muerte en secreto generalmente no funcionan, y los rumores pueden llegar a ser más dolorosos que la verdad. Hablar abiertamente sobre la muerte, e instruir a su niño o adolescente acerca de cómo responder a las preguntas de sus pares y de los adultos puede ayudar a reducir el secreto y la vergüenza que a veces se asocia con el suicidio.

Si su hijo no quiere contarles lo que ha ocurrido a las personas en la escuela, sería conveniente informar a sus maestros y al consejero de la escuela que quizás necesite apoyo adicional. Tenga en cuenta que es posible que no todo el personal de la escuela sea lo comprensivo que uno podría esperar respecto de este tema difícil. Anímelos a reconocer la pérdida del niño, pero absténgase de identificar al niño únicamente en términos de la pérdida. También podría resultar útil señalarles otros

recursos a los administradores de la escuela, como por ejemplo, *Después de un suicidio: Herramientas para las escuelas de la AFSP (en inglés):* afsp.org/AfterASuicideToolkit.

¿Cómo puede hablar mi hijo sobre el suicidio con otros niños o adultos en la escuela?

Dele a su hijo la opción de decidir cómo, cuándo, dónde y con quién desea compartir información sobre la pérdida. Independientemente de que decida compartirlo en la escuela o de que no esté preparado para hacerlo, ayúdelo a formular respuestas y a practicar qué palabras decir.

Mi papá se mató.

Mi mamá terminó con su vida.

Mi hermano se suicidó.

Papá perdió la batalla contra la depresión.

Mi hermana murió la semana pasada, eso es todo lo que quiero decir por ahora.

No deseo hablar acerca de ello.

¿Qué necesidades académicas especiales podría tener mi hijo después del suicidio?

La pena ocupa mucho espacio en nuestras mentes, lo que hace que concentrarse sea difícil. Aquí incluimos algunas estrategias que pueden ayudar a los niños en la escuela después de una pérdida:

- Coordine para que tenga un poco de flexibilidad con la cantidad de tarea de la escuela
- Pídale a un amigo que lo ayude con las tareas

 Cree un plan de seguridad para los días difíciles que podría incluir visitar al consejero de la escuela o, para los niños pequeños, que se le permita llamarle desde la escuela, simplemente sentarse tranquilo con un libro, o colorear un rato; con los adolescentes, decidir juntos qué deberían hacer si tienen un día difícil, y de qué modo usted (u otra persona) responderá en ese caso

¿Qué sucede si otros niños evitan o provocan a mi hijo?

Si a su hijo lo aíslan o lo provocan, hable con los maestros, los administradores de la escuela y los padres, y anímelos a abordar las preocupaciones subyacentes y la falta de información que los otros niños están experimentando, e inicie una conversación para aumentar la comprensión y la empatía.



Entender el dolor por el suicidio en niños y adolescentes

Es importante que mientras atraviesa el proceso de duelo junto con su hijo, haga todo lo posible por no juzgar sus palabras ni su comportamiento. En cambio, escuche de manera activa y abierta, e intente entender la variedad de emociones e inquietudes que podría estar experimentando.

¿Qué es normal que mi hijo haga, diga y sienta?

Durante un período de duelo, las emociones podrían surgir todas juntas, como una inundación, o aparecer una por una, a lo largo de un período prolongado. Los niños y los adolescentes quizás no muestren signos externos de pena, o quizás expresen sus sentimientos a través de sus conductas, afecciones físicas o preguntas. Tenga en cuenta que algunas muestras de emoción que parecen no estar relacionadas con la pérdida, encierran dolor en ellas. Si siente que eso es lo que sucede, asegúrese de alentar la conversación durante un momento de calma.

Algunas emociones comunes que los niños experimentan cuando un ser querido se suicida incluyen:

- **Tristeza:** Una tristeza profunda y generalizada puede extenderse a los recuerdos felices del pasado, o a las ilusiones para el futuro.
- Temor: Su hijo puede temer que otra persona presente en su vida muera. Otros temores comunes incluyen temor a estar solo, a estar rodeado por mucha gente, a ir a dormir (especialmente si el niño tiene pesadillas) y a quedarse sin cuidadores. Quizás observe que los temores de su hijo aumentan con mayor intensidad cerca de días y festividades significativos.
- Ansiedad: Los niños pueden ponerse ansiosos acerca de lo que sucederá a continuación en sus vidas, muy pendientes de su entorno inmediato y sensibles a los cambios. También pueden ser profundamente sensibles a historias de otros suicidios o de

injusticias en el mundo. Los adolescentes pueden preocuparse acerca del modo en que la muerte puede afectar sus planes futuros, como asistir a la universidad.

- Desesperanza: Algunos niños expresan una sensación de desesperanza después de un suicidio. Quizás sientan que la pena, el dolor y el sufrimiento no acabarán nunca.
- **Enojo:** Los niños podrían enojarse con la persona que murió, con usted y/o con ellos por no haber podido impedir la muerte. A medida que crecen, quizás se sientan cada vez más enojados al darse más cuenta de qué modo la pérdida ha afectado su vida.
- **Culpa:** Los niños podrían sentir que deberían haber hecho o dicho (o no haber hecho o dicho) algo para impedir que la persona muriera, o quizás les preocupe no haber sido buenos o amables con la persona que murió. Si un adolescente está atravesando el duelo de un hermano menor, quizás se sienta culpable por no haber sido más protector.
- Vergüenza: Las opiniones negativas de otras personas sobre la muerte o sobre la persona que murió pueden hacer que los niños se sientan cohibidos o avergonzados. Hablar abiertamente sobre el suicidio puede ayudar a reducir esta vergüenza y mostrarles cómo responder a esas opiniones.
- Alivio: Si la persona que murió luchaba contra una enfermedad mental, el uso y la adicción a sustancias, o los impulsos violentos, quizás los niños se sientan aliviados de que el caos que la persona llevó a su vida haya terminado. El alivio suele ir seguido de culpa.
 Asegúreles que sentir alivio no significa que quisieran o causaran la muerte de la persona.

¿Qué otros problemas específicos de la relación podrían surgir?

Preste atención a cualquier nueva dinámica o cambio en la dinámica dentro de su familia. Es muy común que surjan conflictos después de una pérdida. Deles a sus seres queridos el espacio que necesitan y, al mismo tiempo, aliente una comunicación abierta y honesta.

Relaciones distantes o muy conflictivas

Si la relación entre su niño o adolescente y la persona que murió era muy conflictiva o decepcionante — en particular, si la persona luchaba contra una enfermedad mental, abuso de sustancias o dolor físico — es probable que el niño tenga muchas ideas y sentimientos complicados. Perder el sueño de que la relación un día mejoraría puede ser desgarrador.

Quizás también tenga preguntas para hacerle acerca de su relación con la persona que murió. Sea honesto y reconozca las dificultades en la relación, si es que existieron. No es necesario que suministre detalles sobre su relación, pero especialmente si el niño fue testigo de dificultades en la relación, es importante reconocerlas y proporcionarles cierto contexto (p. ej., "A tu papá y a mí a veces nos costaba llevarnos bien, en especial cuando él estaba muy deprimido o enojado").

Invitar al niño sin presiones a hablar de su relación con la persona que murió, o compartir su propia experiencia para generar una conversación, puede ayudar a aliviar parte del estrés del niño.

La muerte de un hermano

Si el que murió era el hermano de su hijo, quizás sienta culpa, ansiedad, temor, vergüenza y turbación. Es posible que se sienta culpable de ser el que aún vive, o por lo que le dijo y le hizo (o no le dijo ni le hizo) a su hermano. Algunos niños lamentan no haber sido más cercanos o más buenos con su hermano. Pueden sentir que fue su responsabilidad proteger a su hermano y que no lograron hacerlo. Asegúrese de abordar estas responsabilidades percibidas, por ejemplo, proporcionando información sobre problemas de salud mental.

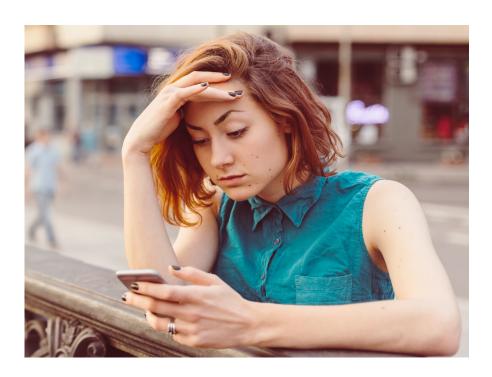
Lo que los niños lamentan suele estar ligado a su nivel de desarrollo. Un niño muy pequeño podría sentirse culpable por no compartir sus juguetes, mientras que un niño más grande o un adolescente podría lamentar no haberle hecho más preguntas a su hermano acerca de quién era y qué cosas le gustaban. Es posible que también se arrepientan de las peleas que tuvieron con su hermano.

Recuerde que además pueden surgir conflictos y culpa entre los hermanos sobrevivientes. Esté atento al cambio de conducta y a las agresiones.

Muerte de uno de los padres

Si la persona que murió era uno de los padres o el cuidador del niño, quizás se preocupe acerca de quién cuidará de él, o si también le sucederá algo a usted. También puede preocuparle que esa persona se suicide.

Si la muerte significa que habrá cambios importantes en la estructura de su familia, en el lugar en que vive o en su situación financiera, responda a las preguntas de su hijo y tranquilícelo. Hágales saber a los niños pequeños que aún seguirán siendo niños, y que hay adultos que se harán cargo de las cosas. Reitere que usted obtendrá apoyo por su cuenta y que no es la tarea de ellos cuidarlo; todos los miembros de la familia deben brindarse apoyo entre sí.



Decidir si su hijo necesita más apoyo

Algunos niños pueden beneficiarse si reciben apoyo adicional para ayudarlos a atravesar y procesar emociones complicadas.

¿Cómo debo responder si mi hijo dice que él desea morir?

Es normal que los sobrevivientes jóvenes anhelen ver o estar con la persona que murió. Quizás piensen que si mueren, se reencontrarán con la persona que perdieron. Acepte su deseo de ver a la persona que murió, pero ratifique que tienen una vida por vivir, y que la persona que murió querría que él continuara viviendo su vida al máximo.

Sé que realmente deseas estar con mamá en este momento. Yo también quiero eso de verdad. Está bien que la extrañemos mucho. Pero sé que mamá querría que tengamos una vida larga, plena y feliz, y aún tenemos mucho por vivir.

Entiendo que realmente deseas estar con papá. Sé que duele no estar con él. Papá estaría muy triste si nosotros no continuamos viviendo nuestras vidas. Hay muchas cosas que podemos hacer para mantenerlo a papá con nosotros. ¿Hay algo, como una foto o un muñeco de peluche, que te ayudaría a sentirte cerca de papá en este momento?

Si bien estas expresiones de deseo de estar con la persona que murió son comunes, es importante profundizar para entender si estos son deseos pasivos o ideas verdaderamente suicidas. Pregunte a su hijo o adolescente si está pensando en suicidarse o si tiene planes de hacerlo. Si está preocupado, consulte a un profesional de salud mental idóneo.

¿Tienen mis hijos mayor riesgo de tener problemas en el futuro debido a esta muerte?

Debido a factores tales como la genética, el comportamiento aprendido y el entorno social, tener un miembro de la familia que se suicidó puede hacer que los niños tengan mayor riesgo de tener ideas suicidas. Sin embargo, cuando los adultos permiten que los niños expresen sus emociones, cuando establecen límites coherentes y claros, y cuando satisfacen las necesidades físicas y cognitivas de sus hijos, es probable que los niños salgan adelante, incluso a pesar de la pena.

¿Cómo sabré si mi hijo necesita ayuda profesional?

Si bien la mayoría de los niños y adolescentes finalmente pueden adaptarse después de una pérdida por suicidio, algunos corren el riesgo de padecer depresión, dificultades en la escuela, ansiedad u otros desafíos. Si bien los amigos, familiares o un grupo de apoyo pueden brindar la ayuda suficiente para la mayoría de los niños, algunos pueden beneficiarse si trabajan con un profesional de salud mental idóneo.

Los cambios en los patrones de sueño, hábitos alimenticios, emociones y conductas de una persona son comunes después de una muerte, pero se tornan más preocupantes si interfieren en la vida cotidiana. Aquí incluimos algunos indicadores de que los niños pueden necesitar apoyo profesional:

- Pérdida de interés en pasatiempos y amigos
- Dificultad permanente para dormir o comer
- Participación en conductas de alto riesgo
- Agresividad hacia ellos mismos (p. ej., se autolesionan) o hacia otros (p. ej., se involucran en peleas)
- Ideas o conductas suicidas.

La orientación psicológica ante la pérdida por suicidio no impedirá que el niño sienta el dolor del duelo, pero puede contribuir a identificar inquietudes y necesidades apremiantes, y a abordarlas de maneras saludables y productivas.

¿Cómo puedo encontrar un profesional de salud mental idóneo que entienda los problemas de la pérdida por suicidio?

Confíe en sus instintos. Elija un terapeuta que le haga sentir cómodo y comprendido. No tema hacer preguntas. ¿Tiene el terapeuta experiencia y capacitación en duelos y pérdidas repentinas, y en trabajar con niños o adolescentes? ¿Se sienten cómodos trabajando con sobrevivientes de pérdidas por suicidio? ¿Cuál es su filosofía de tratamiento? ¿Cuáles son sus métodos? Un consejero psicológico especialista en duelos reconocerá las necesidades individuales del duelo de cada persona, y no tratará de encajar un proceso de duelo de un cliente en una teoría particular ni de forzar a una persona a compartir su experiencia antes de que esté preparado.



ATENCIÓN EN LOS ADOLESCENTES

Ayudar a los adolescentes a salir adelante y sanar

CREAR UN ESPACIO DE SANACIÓN

Escuche

Muchos adultos les dicen a los adolescentes qué deben hacer y cómo deberían hacerlo. Hágase el tiempo y cree un espacio fuera de las distracciones y responsabilidades cotidianas, e invite al adolescente a compartir con usted. Permítale que le cuente su experiencia de duelo, cómo aborda las preguntas confusas o acerca de su vida en general, y solo escuche.

Sea ejemplo de una conducta que le permita salir adelante

Muchos adolescentes tienen un detector innato de la hipocresía/doble moral; por eso, no intente decirles cómo enfrentar la pena si usted no sigue sus propios consejos. Si los alienta, por ejemplo, a expresar sus emociones, a hablar abiertamente sobre sus sentimientos y a mantener su rutina normal dentro de lo posible, asegúrese de que usted también esté haciendo esto. Asimismo, muchos adolescentes que están experimentando un duelo no saben cómo expresar esa pena de manera saludable. Quizás no estén al tanto de ciertas normas sociales, conductas aceptables o expresiones terapéuticas del duelo. Al observar a los adultos que los rodean, incluido usted, pueden aprender qué podría resultarles útil a ellos, probar diferentes maneras de hacer el duelo, y de salir adelante con sus vidas de manera exitosa y sana.

Brinde privacidad

Permita y respete la privacidad del adolescente para que haga el duelo y se exprese. Está afrontando un gran peso, y su autoestima y su sentido de la existencia podrían estar frágiles. Quizás también confíe más en las relaciones con los pares que en las relaciones con los adultos durante este período. Permitir que un adolescente tenga su espacio personal puede reducir la tensión. Sin embargo, tenga en cuenta que su entorno

social podría haber cambiado tras su pérdida. Esté atento a conductas riesgosas, como el uso de drogas o de alcohol, la promiscuidad y el hábito de fumar. Si está preocupado por su seguridad física o bienestar emocional, quizás deba hacerle saber que respetará su privacidad siempre que sienta que no se está dañando a sí mismo ni a otra persona, ni que otros lo están dañando a él.

Promueva el recuerdo

Después de una muerte suicida, muchos adolescentes enfrentarán un estigma social. Esto puede hacerlos sentir incómodos o poco dispuestos a hablar sobre la persona que murió. Sin embargo, los adolescentes se benefician si recuerdan y hablan de la persona que perdieron. Aliéntelos a compartir recuerdos, a contar historias, a hacer preguntas y a establecer rituales. Continúe brindando oportunidades para que los adolescentes compartan y recuerden en las semanas, meses y años por venir.

Tomarse un descanso

Anime a los adolescentes a divertirse, reírse, pasar tiempo con amigos, hacer las cosas que les gustan y hacer ejercicio. Es importante reconocer que la muerte es solo un aspecto de la vida del adolescente; permítale tomarse un descanso del duelo y explorar otras partes de su vida. Además, dado que muchos adolescentes establecen expectativas poco realistas para sí mismos, proporcionar y alentar desahogos saludables puede ayudar a reducir el gran estrés que pueden estar experimentando.



Entender el dolor por el suicidio en adolescentes

ATRAVESAR LAS SEMANAS Y LOS MESES POR VENIR

Mi hijo adolescente no me habla. ¿Cómo puedo animarlo a compartir conmigo?

Los pares son el principal sistema de apoyo para la mayoría de los adolescentes; con frecuencia, los adolescentes buscan el apoyo de sus amigos, y no el de su familia. Es posible que compartan todo con sus amigos y nada con sus padres. Lo importante es cerciorarse de que su hijo adolescente obtenga el apoyo que necesita, ya sea de usted, sus amigos o de otros adultos en los que confíe (p. ej., un instructor, maestro o consejero). Sencillamente puede preguntar: "¿Estás recibiendo el apoyo que necesitas? De no ser así, veamos cómo te puedo ayudar".

Mi hijo adolescente no desea hablar de la muerte para nada, O BIEN, solo desea hablar sobre la muerte. ¿Qué hago?

Cada persona procesa el duelo de manera diferente. Para algunos adolescentes, será importante hablar y compartir historias sobre la persona que murió. Otros quizás no deseen expresar con palabras lo que sienten o lo que están experimentando. Algunos pueden optar por manifestar su pena de otras maneras, como escribiendo o dedicándose a otras artes creativas, o a través de actividades como practicar deportes, hacer caminatas, etc.

Usted y su hijo adolescente bien podrían tener diferentes estilos para enfrentar el duelo. Quizás usted desee hablar de la muerte, mientras que su hijo adolescente descubra que estar solo le resulta más útil. Reconozca que está bien elegir diferentes actividades o maneras para enfrentar el duelo, y sean respetuosos con la decisión del otro.

¿Cómo equilibro el deseo de privacidad de mi hijo adolescente en relación con la muerte con el hecho inevitable de que la gente se entere?

Muchos adolescentes desean y necesitan privacidad. A menudo, no desean que otros sepan que una persona que formaba parte de su vida ha muerto. Permita que su hijo adolescente decida qué compartir y con quién; hablar con él acerca de esto le dará la oportunidad de saber cuáles son las inquietudes de su adolescente. Sepa que otras personas podrían enterarse del suicidio a través de rumores, redes sociales, las noticias, etc. Prepare a su hijo adolescente para esa posibilidad, y analicen estrategias para manejarlo.

¿Cómo ayudo a mi hijo adolescente a enfrentar los medios/las redes sociales después de un suicidio?

Las redes sociales pueden ser una importante fuente de apoyo para los adolescentes que están de duelo. También pueden generar respuestas negativas, falsas y de poca ayuda. Hablar sobre los comentarios hirientes y sobre las maneras de compartir información será beneficioso para el adolescente. Los padres deben establecer límites apropiados con respecto a la cantidad de tiempo dedicado a estos sitios, y supervisar el contenido compartido. Si la persona fallecida tenía una cuenta en una red social, suele resultar útil revisar los comentarios que puedan haber sido publicados allí después de la muerte, ya que ellos podrían brindar información sobre el modo en que los otros, incluido su hijo adolescente, están enfrentando la muerte.

¿Cómo ayudo a proteger a mi hijo adolescente de comentarios invasivos o negativos?

Tras un suicidio, son frecuentes los rumores, chismes y las preguntas no deseadas. Si su hijo adolescente tiene una respuesta preparada para comentarios invasivos o negativos, serán más fáciles de manejar.

No deseo hablar de ello en este momento. Ese comentario es muy hiriente para mí; sabes que mi hermano acaba de morir. Realmente no es de tu incumbencia.

¿Qué hago si mi hijo adolescente sospechaba o sabía que algo andaba mal?

Los adolescentes, más que los niños pequeños, podrían haberse enterado o sospechado que la persona fallecida era suicida. La persona que murió inclusao pudo haber hablado con ellos sobre el suicidio. En ese caso, quizás su hijo adolescente sienta que debería haber tomado la conversación con más seriedad, haberle contado a alguien su pre-ocupación o haber hecho algo para impedir la muerte. Intente aceptar los temores y la culpa de su hijo adolescente antes de apresurarse a ofrecerle consuelo en forma prematura. Los adolescentes tienden a retraerse si creen que alguien está intentando hacerlos sentir mejor sin primero entender lo que están experimentando.

¿Qué sucede si la persona que murió era un amigo o compañero de clase de su hijo adolescente?

Con frecuencia, las relaciones con amigos se consideran más importantes e influyentes para los adolescentes que las relaciones con la familia. Por lo tanto, el suicidio de un amigo afecta al adolescente de manera significativa. Los adolescentes podrían enfrentarse a la culpa del sobreviviente o sentirse culpables al sentir que podrían haber sido un mejor amigo o deberían haber hecho algo para intervenir. La pérdida de un compañero de curso también puede poner en peligro la sensación de seguridad del adolescente y aumentar su conciencia de su propia mortalidad.

Mi hija adolescente quiere pasar todo el tiempo en la casa de su amigo fallecido. ¿Es normal?

Muchos adolescentes encuentran consuelo estando en el entorno donde pasaron tiempo juntos, se divirtieron y compartieron vínculos profundos y recuerdos con la persona fallecida. Siempre que su presencia sea bienvenida, y que estar en la casa de su amigo no interfiera en su salud y su seguridad, no hay motivo para preocuparse. Sin embargo, se pueden establecer ciertos límites. Ayude a su hijo adolescente a encontrar el equilibrio entre el tiempo que pasa en su hogar y el tiempo que pasa en la casa de su amigo.

FACILITAR EL REGRESO A LA ESCUELA

¿Cómo puedo apoyar el regreso a la escuela de mi hijo adolescente?

Algunos adolescentes decidirán regresar a la escuela rápidamente después de la muerte, ya que la rutina y la estructura les resultan tranquilizadoras; otros podrían necesitar más tiempo. Permítale a su hijo adolescente un plazo razonable para regresar a la escuela. Prepárelo para algunos de los desafíos que podría enfrentar, y elaboren estrategias para manejarlos.

¿Cómo hago para encontrar un equilibrio entre dar cabida a su dolor y las exigencias de la escuela?

Ayude a su hijo adolescente a determinar qué es lo que puede y qué no puede manejar, y ayúdelo a evaluar esto en forma regular. La mayoría de los adolescentes no conocen su límite hasta que la situación los supera; por eso, permítales relajarse (p. ej., actividades extracurriculares) o que pidan tener menos tarea si tienen dificultades para mantener el ritmo. Cada adolescente hace el duelo en forma diferente y deberá aprender solo a equilibrar las exigencias de la escuela, el hogar y los amigos. Sea comprensivo y flexible mientras intenta encontrar el equilibrio, y esté dispuesto a escuchar y a dar consejos cuando se los pidan.

Falta de concentración y atención	Reunirse con el consejero de la escuela y con el maestro para elaborar un plan de trabajo adaptado; hacer que un compañero de estudio lo ayude con las tareas.
Las emociones surgen intempestivamente	Coordinar con los maestros para que le permitan salir de la clase si lo necesita; llevar un diario para escribir en él cuando lo necesite; establecer una relación con un consejero de la escuela u otra autoridad de la escuela para poder consultarlo a diario.
Rechazo y/o comentarios hirientes de los pares	Analizar estrategias para manejar los comentarios; obtener apoyo de amigos comprensivos; encontrar un grupo de apoyo de otros adolescentes que hayan experimentado una muerte por suicidio (o un grupo de duelo general, si no está disponible).
Arrebatos	Desarrollar un plan para cuando surjan emociones intensas (p. ej., caminar, practicar un deporte); establecer rutinas y límites; encontrar apoyo en un profesional de salud mental o en un grupo de apoyo.

IDEACIÓN SUICIDA Y RIESGO SUICIDA

Un adolescente en duelo suele verse y expresarse como cualquier otro adolescente en muchas maneras. Puede ser difícil decidir qué conductas podrían estar relacionadas con el duelo, y cuáles con los muchos desafíos de la adolescencia. Más allá de ello, cualquier actitud de su hijo adolescente que sea preocupante, y que pueda poner en riesgo su seguridad, debe tomarse con seriedad. Una evaluación adicional a cargo de un profesional de salud mental puede contribuir a abordar sus inquietudes.

¿Debería preocuparme por el uso de drogas o alcohol u otras conductas de riesgo?

Los adolescentes suelen recurrir a las drogas o el alcohol para bloquear o evitar los sentimientos. Los adolescentes también pueden adoptar otras conductas riesgosas (p. ej., conducir en forma imprudente, cortarse o tener sexo sin protección) como una manera de enfrentar las emociones intensas relacionadas con la pérdida. Aliente a su hijo adolescente a encontrar maneras más sanas de enfrentar su pena, ya sea hablando con amigos, asistiendo a un grupo de apoyo, obteniendo ayuda de un consejero, haciendo ejercicio, disfrutando de la naturaleza o dedicándose a un pasatiempo (p. ej., pintar o tocar un instrumento).

Hablar sobre el suicidio, ¿alienta a los adolescentes a pensar en el suicidio?

El tema del suicidio ya está presente en las vidas de muchos adolescentes a través de descripciones en películas, juegos de video, libros, noticias y redes sociales. Hablar sobre el suicidio no instala la idea de matarse en la mente de un adolescente. Sin embargo, es conveniente evitar la exposición a imágenes gráficas y mensajes sobre el suicidio en los medios y las películas, en particular en el período inmediatamente posterior a una pérdida.

¿Está mi hijo adolescente en riesgo de convertirse en suicida?

Es importante recordar que la gran mayoría de los adolescentes que experimentan eventos estresantes en la vida no se convierten en suicidas. Las ideas y las conductas suicidas no son la consecuencia natural de factores de estrés intenso en la vida. Los adolescentes que atraviesan experiencias muy difíciles y dolorosas pueden sentir mucha tristeza, sentimiento de pérdida, ansiedad, enojo o una sensación de abandono. En ocasiones, quizás piensen que estarían mejor muertos. Pero esto no significa que sean activamente suicidas. Para la mayoría de

los adolescentes, esos eventos no desencadenan cavilaciones persistentes acerca de la muerte ni un deseo genuino de acabar con su vida. Sin embargo, si lo hacen, hacer que su hijo adolescente hable con un profesional de salud mental es el siguiente paso razonable.

¿Qué puedo hacer si mi hijo adolescente está pensando o hablando de suicidio?

No es extraño que los adolescentes expresen verbalmente o por escrito que desean estar con la persona que murió, o que quieren matarse. El riesgo de suicidio de un adolescente depende de muchos factores, incluido todo el contexto de la vida del adolescente, la medida en que la conducta y la personalidad habitual del adolescente ha cambiado, y los factores de riesgo conocidos. Podrá encontrar más información sobre los factores de riesgo conocidos en afsp.org/signs.

Toda charla sobre el suicidio debe tomarse con seriedad y profundizarla, incluso a través de un profesional de salud mental, de ser necesario. Otros cambios en la conducta del adolescente que duran más de un mes, aparecen de la nada, y son drásticos, graves y/o nocivos (p. ej., el uso de sustancias) deben ser una preocupación importante, y generar una conversación y la intervención de un profesional de salud mental.

Aquí incluimos algunas posibles maneras de comenzar la conversación.

Sé que los últimos tiempos han sido realmente difíciles. He observado que te alejaste de tus amigos, y me pregunto si estás recibiendo el apoyo que necesitas.

Quiero hacerte una pregunta porque me importas y he notado que pareces extrañar mucho a tu mamá últimamente. También se te ve realmente deprimido, y me pregunto si estás pensando en lastimarte o en acabar con tu vida. He observado que pareces estar corriendo ciertos riesgos con respecto a tu seguridad: no usas cinturón de seguridad, estás conduciendo de manera un poco imprudente... Me pregunto si te sientes deprimido y quizás también estés pensando en el suicidio.

Si la idea suicida es evidente, haga preguntas de seguimiento abiertas para averiguar la magnitud y el contexto de las ideas o los planes suicidas de su hijo adolescente.

> ¿Puedes contarme un poco más de estas ideas que estás teniendo? Ayúdame a entender qué cosas se te ocurren a partir de eso.

Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (1-800-273-8255), envíe TALK por mensaje de texto a la Línea de Crisis por Mensaje de Texto al 741-741, o lleve a su hijo adolescente a la sala de emergencia del hospital si hay una situación de crisis.



CONCLUSIÓN Y RECURSOS ADICIONALES

Cuidar a niños y adolescentes en duelo no es una tarea fácil, especialmente después de un suicidio, pero no tiene porqué hacerlo solo. Recuperarse de una pérdida lleva toda la vida, pero existen muchos recursos disponibles para ayudar a las familias a atravesarlo. Entre estos se incluyen la American Foundation for Suicide Prevention, The Dougy Center for Grieving Children & Families, la National Alliance for Grieving Children y profesionales de salud mental individuales.

¿Tiene preguntas? Comuníquese con:

- The Dougy Center en help@dougy.org o al 503-775-5683
- Departamento de Pérdida y Sanación de AFSP en survivingsuicideloss@afsp.org o al 212-363-3500

RECURSOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES SOBREVIVIENTES DE PÉRDIDAS

The Dougy Center, National Center for Grieving Children & Families

dougy.org

National Alliance for Grieving Children childrengrieve.org

When Families Grieve (Plaza Sésamo) www-tc.pbs.org/parents/ whenfamiliesgrieve/documents/ TLC3gp_CGG_ENGdigital_sm.pdf

When Families Grieve (Plaza Sésamo) (familias de militares) www-tc.pbs.org/parents/whenfamiliesgrieve/documents/ TLC3mf_CGG_ENGdigital_sm.pdf

Campamento de Duelo Infantil

Pérdida por suicidio:

Camp Kita

campkita.com

Alex Blackwood Foundation for Hope (Camp Alex)

alexblackwood.com

Pérdida de militares:

TAPS (Good Grief Camps)

taps.org

Pérdidas generales:

Moyer Foundation (Camp Erin)

moyerfoundation.org

Comfort Zone Camp

comfortzonecamp.org



RECURSOS PARA SOBREVIVIENTES DE PÉRDIDAS POR SUICIDIO

American Foundation for Suicide Prevention

afsp.org/suicideloss

American Association of Suicidology

suicidology.org/suicide-survivors/suicide-loss-survivors

Alliance of Hope for Suicide Survivors

allianceofhope.org

Tragedy Assistance Program for Survivors (pérdida de militares)

taps.org/suicide

Suicide Prevention Resource Center

sprc.org

American Psychiatric Association

psychiatry.org

American Psychological Association

apa.org

RECURSOS PARA ESCUELAS

Después de un suicidio: Herramientas para las escuelas

afsp.org/our-work/education/after-a-suicide-a-toolkit-for-schools

Centro Nacional para Crisis y Duelos en la Escuela

sowkweb.usc.edu/about/centers-affiliations/national-center-school-crisis-and-bereavement

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Acerca de los factores de riesgo y los signos de advertencia afsp.org/signs

THE DOUGY CENTER

The Dougy Center brinda apoyo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias en duelo pueden compartir sus experiencias. Proporcionamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que intentan ayudar a jóvenes y familias de duelo.

Colaboradores

Jana DeCristofaro, L.C.S.W.

Coordinadora de Servicios de Duelo para Niños

Joan Schweizer Hoff, M.A.

Coordinadora de Proyectos y Capacitación del Programa

Donna L. Schuurman, Ed.D., F.T.

Directora Sénior de Defensa y Capacitación

AMERICAN FOUNDATION FOR SUICIDE PREVENTION

La American Foundation for Suicide Prevention se dedica a salvar vidas y a llevar esperanza a aquellas personas afectadas por un suicidio. AFSP crea una cultura conocedora de la salud mental a través de programas educativos y comunitarios, desarrolla actividades de prevención del suicidio a través de la investigación y la defensa, y brinda apoyo para aquellos afectados por un suicidio.

Colaboradores

Dra. Christine Moutier

Directora Médica

Stephanie Coggin

Vicepresidenta, Comunicaciones y Marketing

Doreen Marshall. Ph.D.

Vicepresidenta, Programas

Brandon English

Director, Programas de Pérdida y Sanación **Eric Marcus** Exdirector Sénior, Programas de Pérdida y Sanación

Inge De Taeye Gerente, Programas de Pérdida y Sanación

Jonathan Dozier-Ezell Gerente Sénior, Comunicaciones Digitales

Brett Wean Redactor de Comunicaciones Sénior







afsp.org