

## Hablar con su hijo(a) sobre el suicidio

A todo padre o madre le gustaría creer que el suicidio no les atañe a ellos, ni a su familia o a sus amigos. Desafortunadamente, es muy importante para todos nosotros. El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los jóvenes de quince a diecinueve años de edad y la segunda causa principal de muerte entre los estudiantes universitarios. Más inquietante aun son los estudios a nivel nacional que dicen que en un año dado, aproximadamente 20 por ciento de los estudiantes de secundaria admiten pensar en el suicidio, y 8.5 por ciento admite el haber hecho una tentativa. ¡La desdichada verdad es que el suicidio puede ocurrirle a un hijo de cualquier familia en cualquier momento!

Por lo tanto, ¿cómo puede lidiar con esta realidad? Una vez que usted identifica que el suicidio es tan riesgoso para su hijo(a) como no abrocharse el cinturón de seguridad al manejar vehículos, consumir alcohol o drogas, o estar involucrado en una conducta sexual arriesgada, usted ha dado el primer paso para la prevención del suicidio entre los jóvenes. Usted ya habla con sus hijos sobre estas conductas riesgosas para ellos; el suicidio no es diferente. Es algo que puede y debe hablar con sus hijos.

En contradicción al mito, hablar sobre el suicidio no puede sembrar la idea en la mente de una persona. En realidad puede iniciar la comunicación sobre un tema que, a menudo, se guarda en secreto. Los secretos que son expuestos a la luz de la razón son, con frecuencia, menos poderosos y alarmantes, y pueden abordarse. Además, esta conversación le concede al hijo(a) la oportunidad para hablar nuevamente de este tema en el futuro.

Si la causa es algo que su hijo(a) dice o hace que le preocupa a usted, aborde este tema de la misma forma como con otros que sean importantes para usted, pero que usted se da cuenta que pueden o no ser importantes para su hijo(a).

- ¡Encuentre el momento preciso para hablar! Escoja un momento cuando exista la mejor oportunidad de tener toda la atención de su hijo(a). Por ejemplo, hacer una salida en automóvil asegura tener al hijo(a) a su disposición y atento. O un suicidio que ha recibido la atención de los medios de prensa puede brindar la perfecta oportunidad de traer a colación el tema.
- Piense de antemano sobre lo que desea decir y ensaye un guión si fuera necesario. Siempre ayuda tener un punto de referencia: “He leído en el periódico que el suicidio entre los jóvenes va en aumento” o “Me enteré que tu escuela tiene un programa para los maestros sobre la prevención del suicidio”.
- Sea sincero. ¡Si fuera un tema difícil de abordar para usted, admítalo! (“Nunca me imaginé que esto sería algo que hablaría contigo, pero creo que es muy importante.”) Al admitir su incomodidad, usted le permite a su hijo(a) admitir su propia incomodidad, también.
- Solicite una respuesta a su hijo(a). ¡Sea directo! (“¿Qué piensas acerca del suicidio? ¿Tus amigos hablan sobre este tema?” o “Las estadísticas hacen ver que el suicidio es muy común. ¿Alguna vez has pensado al respecto? ¿Y tus amigos?”)

- Escuche lo que su hijo(a) tenga que decir. Usted ha hecho las preguntas, así que ahora sencillamente considere las respuestas de su hijo(a). Si hubiera algo que lo alarmara, sea franco al respecto, también. (“Lo que me estás diciendo me llamó la atención y yo quiero hacerte más preguntas para entender mejor. ¿Te parece bien?”)
- No exagere su reacción. (“¡No puedo creer que hayas pensado en hacer esto. Es muy alarmante, es lo peor que he escuchado en mi vida!”) Con seguridad, la reacción exagerada garantizará cerrar la comunicación futura sobre el tema.
- No reaccionar debidamente puede ser improductivo. (“No puedo creer que lo digas en serio. Lo haces simplemente para ser dramático. Tu vida va muy bien.”) La poca reacción de los padres, es con frecuencia, una forma de lidiar con nuestra incredulidad de que no no teníamos idea que nuestro hijo(a) sentía tanta angustia. Lo que su hijo(a) escucha cuando usted dice algo indiferente es “¡No te creo, no te puedes sentir tan mal!”. Esto es una forma de cortar la conversación.
- Recuerde que el suicidio es un esfuerzo para resolver un problema que parece imposible de solucionar de otra manera. Pregunte acerca del problema que provocó los pensamientos suicidas. Esto puede facilitar plantearlo nuevamente en el futuro. (“Quería preguntarte nuevamente por esa situación que me estabas contando . . .”)
- Todo pensamiento o charla sobre el suicidio, aun cuando su hijo(a) se refiera a él en el pasado, (“Yo me sentía así hace un tiempo atrás, pero ya no es así”), debe ser *siempre* reconsiderado.

Además, las siguientes señales posibles de advertencia deben recibir su atención inmediata. Están organizadas con base en la palabra “SACAS” para que sea más fácil de recordarlas.

**Sentimientos** que parecen intensos o reciben su atención porque son diferentes de la forma como su hijo(a) era en el pasado, como por ejemplo: irritabilidad o enojo, ansiedad, tristeza, desesperación o pérdida de interés

**Acciones**, particularmente conductas arriesgadas, retraerse de actividades, deportes, amistades o consumir alcohol o drogas

**Cambios** en la apariencia física, la conducta, los hábitos de dormir o comer, mal humor, *texting* con amigos—todo lo que le llame la atención y parece ser fuera de lo común para su hijo(a)

**Amenazas** o afirmaciones que transmiten un sentimiento de desesperación, inutilidad o preocupación con la muerte (“A veces la vida no vale la pena”; “Prefiero estar muerto”; “El cielo debe ser mucho mejor que esto”).

**Situaciones** que pueden actuar como factores “desencadenantes” para la conducta suicida. Estos factores incluyen: pérdida o muerte de un familiar o un amigo, meterse en problemas en el hogar, en la escuela o con la ley, o cambios inminentes en los que su hijo(a) se siente asustado(a) o no preparado(a).

Si usted nota cualquiera de estas señales de advertencia, tenga *inmediatamente* una conversación con su hijo(a) sobre sus preocupaciones. Siga las pautas anteriores, no tenga miedo de hacer las preguntas difíciles y escuche las respuestas atentamente. Aunque las respuestas sean tranquilizadoras, es decir, su hijo(a) niega tener pensamientos o sentimientos suicidas, usted puede sugerir hacer una cita con un profesional de salud mental para estar seguro. Y continúe alerta. Aun cuando su hijo(a) comience un tratamiento, se le recomienda que esté al tanto de cómo se siente su hijo(a). Infórmese bien sobre el suicidio juvenil—los factores que pueden ayudar a proteger a su hijo(a) así como a otras personas que puedan ponerle a riesgo.

¡Nunca olvide que su apoyo, interés y amor pueden ser factores importantes en la ecuación para prevenir el suicidio de su hijo(a)!

---

Este folleto se ofrece por gentileza de *Society for the Prevention of Teen Suicide*, [www.sptsusa.org](http://www.sptsusa.org).