



## Prevención del suicidio juvenil

Youth Suicide Prevention

### Suicidio juvenil en los Estados Unidos

Estadísticas recientes muestran que el suicidio juvenil todavía es un problema grande en los Estados Unidos. Actualmente el suicidio es la tercera mayor causa de muerte para personas entre las edades de 15-24 en los Estados Unidos y la segunda mayor causa de muerte para esta franja etaria en Texas. Más de 4000 individuales entre las edades de 10-24 mueren a través del suicidio cada año por todo el país. Mujeres jóvenes intentan el suicidio con más frecuencia que los hombres, pero los hombres mueren del suicidio a un índice cuatro veces mayor que las mujeres.

La encuesta 2011 Youth Risk Behavior Survey encontró que 15.8% de los estudiantes de la escuela secundaria habían considerado seriamente el suicidio en el año previo y 12.8% hicieron un plan.

#### Preguntas Frecuentes

#### **P: ¿Cuáles son las señales de peligro que una persona joven tal vez está considerando el suicidio?**

R: Las señales comunes incluyen:

- Amenazar herirse o matarse, habla sobre herirse o matarse
- Buscando una manera para matarse procurando acceso a armas de fuego, pastillas disponibles o otros medios
- Hablar o escribir sobre la muerte, muriéndose o el suicidio cuando estas acciones están fuera del común para la persona
- Hablar sobre sentirse desesperado
- Aumentar el uso de alcohol y las drogas
- Retirándose de amigos, familia y la sociedad
- Sentir rabia o ira descontrolada, procura la venganza
- Comportarse imprudente o participar en actividades arriesgadas—que parece que no piensa
- Cambios dramáticos en su estado de ánimo
- Habla que siente atrapado—como si no hay un escape
- Señales de ansiedad y agitación
- Nunca duerme o duerme constantemente
- Expresa que no existe una razón para vivir o no tiene un propósito en la vida

Si más que una de estas señales de peligro son nuevas o si han aumentado últimamente, el riesgo del suicidio pueda ser mayor. Una persona joven comportándose diferente en conexión con un evento doloroso también puede aumentar el riesgo. Las señales de peligro tal vez sean especialmente críticas si la persona que está demostrándolas tiene una historia de o problemas actuales con la depresión, el alcohol o el trastorno de estrés postraumático (TEPT) o si él o ella ha intentado el suicidio en el pasado.

#### **P: ¿Será que abordando el tema del suicidio con una persona joven aumentará la posibilidad que él o ella lo intentará?**

R: No. Toda la evidencia coleccionada muestra que abordando el tópico es una manera importante para *prevenir* el suicidio. Introduciendo el tema y mostrando una sinceridad para la discusión permite que la otra persona se siente escuchado.

#### **P: ¿Es fácil para los padres o los cuidadores saber cuando un joven está mostrando comportamiento del suicidio?**

R: Muchos padres y cuidadores suponen que será fácil para ellos saber cuando algo está molestando su hijo o hijos. Desafortunadamente, las investigaciones muestran que esto no es cierto en una porcentaje sorprendentemente grande de las familias. Esto muestra que la importancia de un padre o cuidador que presta atención a las señales de peligro. Aun más que eso, esto muestra la importancia de hacer preguntas y ser abierto a la conversación. Lea la sección “What Should I Do If I’m Concerned” para más información sobre el proceso de hacer preguntas.

#### **P: ¿Los jóvenes que expresan pensamientos o comportamientos de suicidio lo hacen para llamar la atención?**

R: No todos los jóvenes que expresan pensamientos o comportamientos de suicidio están planeando hacerlo. Sin embargo, es importante que estas expresiones estén tomadas en serio cada vez que ocurren y nunca ignoradas. El suicidio es un proceso y no una ocurrencia al azar o aislada. Individuos que intentan el suicidio normalmente expresan su intención para cumplirlo y muestran por lo menos una de las señales comunes de peligro antes del evento.

**P: ¿El suicidio es prevenible?**

R: Si. Muchas personas creen que los individuos mostrando comportamiento del suicidio ya decidieron y que lo van a intentar a pesar de cualquier ayuda o extensión ofrecida. Esta creencia es completamente errónea. Conectándose con alguien que muestra las señales de peligro o indica que él o ella está pensando del suicidio es la acción más importante un amigo, un padre o cualquier observador puede hacer.

**P: ¿Si sospecho que alguien que conozco está pensando del suicidio debo preguntarle? ¿Si es así, cómo?**

R: Si. Hacer una pregunta es el primer paso para salvar una vida y es una manera importante para mostrar que estás prestando atención y que vas a escuchar. Para más información sobre este proceso, véase debajo.

**¿Qué debo hacer si estoy preocupado?**

**Si sospechas que alguien que conoces está pensando sobre el suicidio, la mejor manera para abordar la situación es hacer una pregunta.**

Preguntando es el primer paso para salvar una vida y es una manera importante para mostrar que estás oyéndoles y que vas a escuchar. Puedes hacer la pregunta directamente (ejemplos: “Has pensado en el suicidio?” “Quieres suicidarse?” “Estás pensando en el suicidio?”) o indirectamente (“ejemplos: “A veces cuando personas están tristes como estás ahora, ellas piensan en el suicidio. Has pensando en el suicidio?” “Hay veces que quieres ir a la cama y nunca acordarse?”). Después de hacer la pregunta, siga los pasos en la caja azul.

Busque un lugar privado para hablar y procure establecer una relación (si es alguien que no conoces bien). Comente sobre lo que ves y observe sin prejuicios y sea curioso sobre el problema percibido (por cuanto tiempo han pensado sobre el suicidio, si lo han intentado en el pasado). Intente saber si están de alto riesgo de suicidio (**ver abajo**). Descubra a quien y adonde van normalmente para ayuda y si tiene un medico, proveedor de salud mental o consejero regular (si no sabes esta información). Asegúrese siempre que estás consiente de sus propias reacciones no-verbales y su ton de voz. Si sientes que alguien está de riesgo para el suicidio, toma en serio todas las señales y remita él o ella a un profesional de salud mental o a uno de los recursos adicionales abajo

Si sientes que alguien está de riesgo para el suicidio, toma en serio todas las señales y remita él o ella a un profesional de salud mental o a uno de los recursos adicionales abajo.

**Si sientes que alguien está de alto riesgo para el suicidio (él o ella tiene un plan y/o tiene acceso a otros medios como pastillas o una arma), no deje la persona sola. Llame 911, procure ayuda inmediatamente de un proveedor de salud mental en la escuela o en la comunidad, llame a un equipo móvil de acercamiento de crisis o lleve él o ella a la sala de emergencia mas cercana.**

**Recursos de salud mental**

National Suicide Prevention Lifeline: [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) 1-800-273-Talk (8255)

Consejeros de escuela, médicos, enfermeras, profesionales de salud mental, lideres religiosos

Líneas de ayuda  
Llame el número 211 o  
1-800-833-5948

National Youth Crisis Hotline  
1-800-HIT-HOME

Mental Health America of Texas  
[www.mhatexas.org](http://www.mhatexas.org)

National Alliance for the Mentally Ill of Texas (NAMI Texas)  
1-800-633-3760  
[www.namitexas.org](http://www.namitexas.org)

American Association of Child and Adolescent Psychiatry  
[www.aacap.org](http://www.aacap.org)  
1-800-333-7636

Texas Suicide Prevention Council  
[www.TexasSuicidePrevention.org](http://www.TexasSuicidePrevention.org)

Texas Department of State Health Services  
Community Centers  
[www.dshs.state.tx.us/mentalhealth.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/mentalhealth.shtm)

Mental Health America  
[www.MentalHealthAmerica.net](http://www.MentalHealthAmerica.net)  
1-800-969-NMHA

Texas Youth Hotline  
1-800-210-2278

National Institute of Mental Health  
[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Boys Town 24/7 Hotline (para los adolescentes, los padres y las familias)  
1-800-448-3000

Texas Underage Drinking Hotline  
1-888-843-8222

American Foundation for Suicide Prevention  
[www.afsp.org](http://www.afsp.org)