



| CONSEJOS ANAR

Prevenir e identificar la **ideación suicida** en niños/as y adolescentes

SEÑALES DE RIESGO DE UN INTENTO DE SUICIDIO



1. Cambios bruscos en el estado de ánimo

Al principio puede pasar inadvertido, pero al final vemos un cambio en su manera de actuar por ejemplo sentirse muy ansioso, melancólico o con sensación de indefensión.



2. Retraimiento social:

Se relaciona menos o de manera diferente. Es común que nuestro hijo/a puede refugiarse en la tecnología, con el peligro que conlleva de encontrar información poco recomendable.



8. Problemas en su alimentación:

Come menos porque está desganado/a o come peor. Su aspecto físico puede verse afectado por la baja ingesta de alimentos.



9. Carácter impulsivo o poco reflexivo:

Actividades o deportes de alto riesgo sin considerar las consecuencias fatales. El consumo de sustancias o tener medios lesivos también puede empeorar los pensamientos suicidas.



3. Síntomas depresivos o diagnóstico de depresión:

U otras enfermedades psicológicas (valorar antecedentes familiares).. Tristeza profunda, visión negativa del presente, del futuro, de uno mismo/a.



4. Sentirse inmerso en un problema del que no encuentra salida:

Mostrar visión de túnel y muy negativa, por ejemplo frente a un acoso escolar crónico.



7. Sueño inquieto y falta de descanso:

Síntomas psicossomáticos, ansiedad, nerviosismo, vómitos matinales (a menudo antes de ir a clase), dolor abdominal...



10. Autolesiones e intentos previos de suicidio:

Las autolesiones son comportamientos que emplean algunos/as adolescentes para dar salida a un malestar emocional que no saben cómo manejar.



5. Manifiesta no querer ir al colegio y dice tener miedo:

Indica problemas con compañeros/as y en ocasiones insultos, vejaciones, amenazas o lesiones.



6. Bajada en el rendimiento académico:

Cambios significativos en cuanto a la concentración o a la hora de hacer sus tareas escolares.



11. Haber verbalizado en relación al suicidio o regalar objetos propios personales:

Deshacerse de pertenencias o verbalizar frases como "quiero desaparecer"



12. Pide ayuda a la Fundación ANAR:

Si te surgen dudas sobre cómo actuar, puedes comunicarte con nosotros. Ayúdanos a que tu hijo/a conozca el Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes 900 20 20 10 o tú como adulto, también puedes encontrar asesoramiento psicológico, social y jurídico en el Teléfono para familias y centros escolares 600 50 51 52.

CONSEJOS PREVENTIVOS:

1 SIEMPRE HAY QUE HACER CASO Y DARLE IMPORTANCIA SI OS VERBALIZA O DESCUBRÍS QUE VUESTRO/A HIJO/A TIENE UNA IDEACIÓN SUICIDA:

Es muy importante que ante una ideación suicida o signos de que pudiera haberla, no lo toméis a la ligera o penséis que “son cosas de adolescentes y que ya se le pasará”, ni tampoco reprendáis, ni os enfadéis puesto que su intención no es desafiar.

Tened en cuenta que en este tipo de problemas la detección precoz puede evitar graves consecuencias.

2 HAY QUE VALIDAR SUS EMOCIONES:

Es necesario que dejéis que se exprese emocionalmente como necesite y que vosotros le deis una respuesta empática y comprensiva.

No confrontar con la idea ni minimizar la situación o el sentimiento. Acompañadle, acogedle y contenedle en estos momentos porque, aunque no lo exprese, necesita que le transmitáis seguridad.





3 IMPORTANTE EVITAR MOMENTOS DE TENSIÓN FAMILIAR:

En estos momentos, vuestro/a hijo/a necesita poder estar en un ambiente que le devuelva la estabilidad y tranquilidad que él mismo no tiene. Intentar evitar peleas familiares o momentos de tensión que puedan afianzarle la idea negativa del mundo que le rodea.

4 TRATAD DE COMUNICAROS CON VUESTRO/A HIJO/A PARA ENCONTRAR LAS CAUSAS DE ESA IDEACIÓN:

Buscar momentos de tranquilidad para hablar con vuestro/a hijo/a desde la serenidad y haciéndole ver que entendéis que está pasándolo mal y que vais a estar ahí siempre que os necesite.

Prestadle atención pero no le interroguéis desde vuestra angustia. Tener presente que detrás de una ideación suicida hay otro problema que hay que solucionar.

5 ENSEÑADLE LA TEMPORALIDAD DE LAS SITUACIONES:

Enseñadle que nada es para siempre y que los problemas tienen solución pero que hay que buscarla en el lugar y la forma adecuados. Si para ello, hay que pedir ayuda, no pasa nada. Es de personas inteligentes pedir ayuda cuando se necesita.

6 COMPARTIR LOS PROBLEMAS NOS AYUDA A SOLUCIONARLOS:

Los/as adolescentes tienden a pensar que lo que están viviendo no le sucede a nadie más, que nadie les puede comprender y se aíslan. Enseñarles que hablar de nuestros problemas nos aporta posibles soluciones que nosotros no habríamos descubierto solos.

7 SI VUESTRO/A HIJO/A PASA MUCHO TIEMPO «ENGANCHADO» A LAS REDES:

Es necesario que tratéis reducir el tiempo negociando con ella/el, no prohibir. Tenéis que saber que estar en contacto con páginas en las que aparecen chicos/as que han intentado el suicidio como manera de solucionar problemas, es perjudicial y puede aumentar la probabilidad de que lo haga.



8 SI ESTÁ AISLADO SOCIALMENTE DE FORMA PROLOGADA:

Fomentar la práctica de aficiones saludables que puedan realizarse en grupo (deporte, música, cine etc.). Cuando los/as hijos/as llegan a la adolescencia, los padres/madres pensamos que ya no nos necesitan tanto y tendemos a dejar de “acercarnos” a ellos/as. Sin embargo, ellos/as necesitan saberse queridos y aceptados por eso importa expresarles que su compañía os agrada y proponerle hacer cosas en común. Esto influirá en una sana autoestima.

9 TRATAD QUE ESTÉ ACOMPAÑADO/A EL MAYOR TIEMPO POSIBLE:

Si habéis descubierto señales o comportamientos que indican claramente una posible ideación suicida, tratar que vuestro/a hijo/a esté acompañado y quitar de su alcance cualquier medio lesivo (objeto punzante, medicamentos, etc.) y preservarle de situaciones en la que pueda hacerse daño. Si es necesario, llame o acuda al servicio de Emergencias.



10 BUSCA AYUDA PSICOLÓGICA:

Los padres/madres no podemos hacer de psicólogos con nuestros hijos, buscar ayuda profesional. Cuando las situaciones nos desbordan o no sabemos cómo solucionarlas, hay que buscar ayuda experta.

También es bueno buscarla para vosotros como padres, porque es posible que las emociones derivadas de las circunstancias os superen y os afecten personalmente no dejando que veáis con claridad lo que está sucediendo. De esta manera es difícil poder ayudar bien a vuestro hijo/a.

11 PÍDENOS AYUDA SI LA NECESITAS

Si a lo largo de todo este proceso, te surgen dudas sobre cómo actuar, puedes comunicarte con nosotros. Ayúdanos a que tu hijo/a conozca el Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes 900 20 20 10. Está atendido por psicólogos, apoyados por trabajadores sociales y abogados. Atendemos las 24 horas, todos los días del año. Es una línea segura: anónima, confidencial y gratuita. Tú como adulto, también puedes encontrar asesoramiento psicológico, social y jurídico en el Teléfono ANAR del Adulto y la Familia 600 50 51 52.

