

Prevención del suicidio juvenil: Consejos para padres y educadores (Preventing Youth Suicide - Tips for Parents and Educators)

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre jóvenes en edad escolar. Sin embargo, **el suicidio puede evitarse**. Los jóvenes que considera el suicidio tienen dudas genuinas sobre la muerte y con frecuencia muestran señales de advertencia con respecto a su angustia. Los padres, los maestros y los amigos se encuentran en una posición clave para detectar estas señales y ayudarlos. Lo más importante es nunca tomar estas señales de advertencia a la ligera ni prometer guardar el secreto. Cuando todos los adultos y los estudiantes de la comunidad escolar se comprometen a hacer de la prevención del suicidio una prioridad, y están facultados para tomar medidas correctivas, podemos ayudar a los jóvenes antes de que tengan comportamientos con consecuencias irreversibles.

Factores de riesgo del suicidio

Si bien están lejos de ser indicadores perfectos, hay ciertas características asociadas con un mayor riesgo de tener pensamientos suicidas. Estas incluyen las siguientes:

- Enfermedad mental, incluida la depresión, trastornos de comportamiento y abuso de sustancias.
- Intentos anteriores de suicidio.
- Automutilación no suicida.
- Impulsividad.
- Desesperanza.
- Estrés familiar, disfunción, antecedentes de enfermedad mental o suicidio en la familia.
- Riesgos ambientales, incluida la presencia de armas de fuego en el hogar.
- Crisis situacionales (p. ej., pérdida; acoso escolar con base en el género; crisis académica o disciplinaria en la escuela; pelea con los padres; ser testigo o víctima de violencia familiar).

Señales de advertencia de suicidio

La mayoría de los jóvenes suicidas demuestran comportamientos observables que indican su pensamiento suicida. Estos incluyen los siguientes:

- Amenazas suicidas en forma de declaraciones directas (“Voy a suicidarme”) e indirectas (“Quisiera poder quedarme dormido y no volver a despertar”).
- Notas y planes suicidas.
- Hacer arreglos finales (p. ej., hacer arreglos para el funeral, escribir un testamento u obsequiar posesiones preciadas).
- Expresar preocupación por la muerte por escrito, en dibujos, en Internet o las redes sociales.
- Cambios de comportamiento, apariencia, pensamientos y/o sentimientos.

Qué hacer

Es probable que los jóvenes que tengan sentimientos suicidas no busquen ayuda de manera directa; sin embargo, los padres, el personal de la escuela y los compañeros pueden reconocer las señales de advertencia y tomar medidas inmediatas para mantener al joven seguro. Cuando un joven muestra señales de que puede estar considerando el suicidio, deben tomarse las siguientes medidas:

- Conservar la calma.
- Preguntarle al joven de manera directa si está considerando el suicidio (p. ej., “¿Estás considerando suicidarte?”).
- Enfocarse en su preocupación por su bienestar y evitar ser acusatorio.
- Escuchar.
- Asegurarle que existe ayuda y que no se sentirá de esa manera para siempre.
- No juzgar.
- Proporcionar supervisión constante. No dejar al joven solo.
- Eliminar los medios con los que podría dañarse.
- **Tomar medidas y obtener ayuda:** nunca se debe acordar guardar los pensamientos suicidas de un joven en secreto. En su lugar, se debe informar a un adulto cuidador adecuado, como un padre, un maestro o al psicólogo escolar. Los padres deberían buscar ayuda en los recursos de salud mental de la comunidad o la escuela lo antes posible. El personal de la escuela debería llevar al estudiante ante el administrador o profesional de salud mental empleado por la escuela.

El papel de la escuela en la prevención del suicidio

Los niños y adolescentes pasan una gran parte de su día en la escuela, bajo la supervisión del personal de la escuela. La prevención eficaz del suicidio y de la violencia está integrada con servicios de apoyo de salud mental, involucra a toda la comunidad escolar y se incluye en un clima escolar positivo a través de expectativas de comportamientos por parte de los estudiantes y una relación de comprensión y confianza entre el estudiante y el adulto. Por lo tanto, es fundamental que todos los miembros del personal de la escuela estén alertas y familiarizados con los factores de riesgo y las señales de advertencia del comportamiento suicida. Todo el personal de la escuela debería trabajar para crear un entorno en el que los estudiantes se sientan seguros de compartir información. Los psicólogos escolares y otro personal del equipo de respuesta a crisis, incluido el consejero escolar, el trabajador social, la enfermera y el administrador de la escuela, están capacitados para intervenir cuando se identifica a un estudiante en riesgo de suicidio. Estas personas realizan evaluaciones de riesgo de suicidio, advierten/informan a los padres, proporcionan recomendaciones y derivaciones a servicios comunitarios y, con frecuencia, proporcionan asesoramiento y apoyo de seguimiento en la escuela.

Notificación a los padres y participación

Incluso si se considera que un joven corre un riesgo bajo de comportamiento suicida, las escuelas pueden pedirles a los padres que firmen un formulario de documentación en el que se indique que se ha proporcionado información relevante. Las notificaciones a los padres deben documentarse. Además, los padres son miembros fundamentales de una evaluación de riesgo de suicidio, ya que con frecuencia cuentan con información importante para hacer una evaluación de riesgo adecuada, incluidos antecedentes de enfermedad mental, dinámica familiar, eventos traumáticos recientes y comportamientos suicidas anteriores.

Una vez que la escuela notifica a los padres sobre el riesgo de suicidio de su hijo y proporciona información de referencias, es responsabilidad de los padres buscar ayuda de salud mental para su hijo. Los padres deben hacer lo siguiente:

- *Continuar tomando las amenazas en serio:* el seguimiento es importante, incluso si después el joven se calma o informa a los padres que “no lo decía en serio”. Evite asumir que el comportamiento simplemente se debe a que quiere llamar la atención (pero al mismo tiempo evite reforzar las amenazas suicidas; p. ej., al permitir que el estudiante que amenazó con suicidarse conduzca después de que se le había negado acceso al automóvil).
- *Acceder al apoyo escolar:* si los padres no se sienten cómodos buscando ayuda a través de las referencias, le pueden dar permiso al psicólogo escolar para que se comunique con la agencia de referencia, brinde información de referencia y realice el seguimiento de la visita.

- *Mantener comunicación con la escuela:* después de esa intervención, la escuela también proporcionará apoyo de seguimiento. Su comunicación será importante para garantizar que la escuela sea el lugar más seguro y cómodo para su hijo.

Factores de la capacidad de recuperación

La presencia de factores de la capacidad de recuperación puede disminuir el potencial de que los factores de riesgo conduzcan a tener ideas y comportamientos suicidas. Una vez que se considera que un niño o un adolescente están en riesgo, las escuelas, las familias y los amigos deberían trabajar para generar y reforzar estos factores en torno al joven. Estos incluyen los siguientes:

- Respaldo y cohesión familiar, incluida una buena comunicación.
- Apoyo de los compañeros y de redes sociales cercanas.
- Conexión con la escuela y la comunidad.
- Creencias culturales y religiosas que desalienten el suicidio y promuevan una vida saludable.
- Habilidades de adaptación y para resolver problemas, incluida la resolución de conflictos.
- Satisfacción con la vida en general, buena autoestima y razón de ser.
- Fácil acceso a recursos médicos y de salud mental eficaces.

Recursos de la NASP disponibles en línea

La Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (National Association of School Psychologists, NASP) cuenta con varios recursos disponibles para ayudar a familias y educadores a prevenir el suicidio juvenil. Se puede acceder a ellos visitando www.nasponline.org. Además, la NASP ha publicado varios capítulos que se relacionan directamente con este tema. Se puede encontrar información en el sitio web de la NASP.

Otros recursos en línea

Academia Americana de Psiquiatría de Niños y Adolescentes (American Academy for Child and Adolescent Psychiatry), www.aacap.org

Asociación Americana de Suicidología (American Association of Suicidology), <http://www.suicidology.org>

Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar (Depression and Bipolar Support Alliance, DBSA), www.dbsalliance.org

Programa Light for Life, <http://www.yellowribbon.org/>

Alianza Nacional de Acción para la Prevención del Suicidio (National Action Alliance for Suicide Prevention), <http://actionallianceforsuicideprevention.org/>

Instituto Nacional de Salud Mental, Recursos para la Prevención del Suicidio (National Institute of Mental Health Suicide Prevention Resources), <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention/index.shtml>

Asociación Nacional de Salud Mental (National Mental Health Association), www.nmha.org

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline), <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

Programa SOS de Prevención del Suicidio en las Escuelas Secundarias (S.O.S High School Suicide Prevention Program), <http://www.mentalhealthscreening.org/highschool/>

Conciencia del Suicidio, Voces de Educación (Suicide Awareness/Voices of Education, SAVE), www.save.org

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services), Estrategia nacional de prevención del suicidio, <http://www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention/>

NASP has made these resources available to the public in order to promote the ability of children and youth to cope with traumatic or unsettling events. You may use all or any portion of the school safety and crisis documents on this webpage solely for educational, non-commercial use, provided you do not remove any trademark, copyright or other notice contained in such document. Additionally, the integrity of the content must be maintained and NASP must be given proper credit. No other use is permitted unless otherwise expressly permitted by NASP.

© 2015, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814; (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; www.nasponline.org