

Consejos para hablar sobre el suicidio

El suicidio es un tema difícil de hablar para la mayoría de las personas. Esta herramienta sugiere formas de hablar sobre temas clave que pueden surgir cuando alguien muere por suicidio.

<p>Proporcione información precisa sobre el suicidio.</p> <p>El suicidio es un comportamiento complicado. No es causado por un solo evento.</p> <p>En muchos casos, las condiciones de salud mental, como la depresión, el trastorno bipolar, el trastorno de estrés postraumático o la psicosis, o un trastorno por consumo de sustancias, están presentes antes de un suicidio. Las condiciones de salud mental afectan cómo se sienten las personas y les impiden pensar con claridad. Tener un problema de salud mental es realmente común y no hay nada de qué avergonzarse. Hay ayuda disponible.</p> <p>Hablar sobre el suicidio de una manera tranquila y directa no pone la idea en la mente de las personas.</p>	<p>Diciendo...</p> <p>"La causa de la muerte de [NOMBRE] fue suicidio. El suicidio no es causado por un solo evento. En muchos casos, la persona tiene un trastorno de salud mental o de uso de sustancias y luego ocurren otros problemas de la vida al mismo tiempo, lo que lleva a un dolor mental y/o físico abrumador, angustia y desesperanza".</p> <p>"Existen tratamientos efectivos para ayudar a las personas con problemas de salud mental o abuso de sustancias, o que tienen pensamientos suicidas".</p> <p>"Los problemas de salud mental no son algo de lo que avergonzarse. Son un tipo de problema de salud".</p>
<p>Aborda la culpabilización y la búsqueda de chivos expiatorios.</p> <p>Es común tratar de responder a la pregunta "¿por qué?" después de una muerte por suicidio. A veces esto se convierte en culpar a otros por la muerte.</p>	<p>Diciendo...</p> <p>"Culpar a otros o a la persona que murió no considera el hecho de que la persona estaba experimentando mucha angustia y dolor. Culpar no es justo y puede herir profundamente a otra persona".</p>
<p>No te centres en el método.</p> <p>Hablar en detalle sobre el método puede crear imágenes que son molestas y pueden aumentar el riesgo de comportamiento imitativo por parte de personas vulnerables.</p> <p>El enfoque no debe estar en cómo alguien se suicidó, sino en cómo lidiar con los sentimientos de tristeza, pérdida, ira, etc.</p>	<p>Diciendo...</p> <p>"Hablemos de cómo te ha afectado la muerte de [NAME] y de las formas en que puedes manejarlo".</p> <p>"¿Cómo puedes lidiar con tu pérdida y dolor?"</p>
<p>Aborda el enojo.</p> <p>Acepte las expresiones de enojo hacia la persona fallecida y explíquele que estos sentimientos son normales.</p>	<p>Diciendo...</p> <p>"Está bien sentirse enojado. Estos sentimientos son normales y no significa que no te importaba [NOMBRE]. Puedes estar enojado por el comportamiento de alguien y aún así preocuparte profundamente por esa persona".</p>

Aborda los sentimientos de responsabilidad.	Diciendo...
<p>Ayude a los alumnos a comprender que ellos no son responsables del suicidio de la persona fallecida.</p> <p>Tranquilice a aquellos que se sienten responsables o piensan que podrían haber hecho algo para salvar al difunto.</p>	<p>"Esta muerte no es tu culpa. No siempre podemos ver las señales porque una persona suicida puede ocultarlas".</p> <p>"No siempre podemos predecir el comportamiento de otra persona".</p>

Promover la búsqueda de ayuda.	Diciendo...
<p>Aliente a los alumnos a buscar ayuda de un adulto de confianza si ellos o un amigo se sienten deprimidos.</p>	<p>"Buscar ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad".</p> <p>" Siempre estamos aquí para ayudarte con cualquier problema, pase lo que pase. ¿Quiénes son las personas a las que acudirías si tú o un amigo se sintieran preocupados o deprimidos o tuvieran pensamientos suicidas?"</p> <p>"Si estás preocupado por ti mismo o por un amigo, habla con un adulto de confianza".</p>