

# Nociones básicas sobre suicidio para padres de adolescentes



**MovEnRed.**

Movimiento En Red  
contra el suicidio.

## Cuando mi hijo habla de suicidio, ¿Cómo sé que no quiere llamar la atención o es una manipulación para conseguir algo?

Nunca se debe restar importancia a una expresión suicida. Todas las personas que manifiestan pensamientos o acciones suicidas, expresan con ello un intenso sufrimiento, angustia y desesperanza.

**Toda conversación sobre suicidio debe tomarse en serio como una petición de ayuda y requiere atención inmediata.**



## Cómo puedo descubrir que mi hijo/a tiene pensamientos suicidas? ¿Cuáles son los signos de advertencia?

Más de 9 de cada 10 personas que realizan un suicidio han dado señales previas de sus intenciones o sufrimiento. Las manifestaciones pueden ser tanto verbales como conductas que nos pueden hacer sospechar. Entre las más frecuentes se encuentran:

- **Hablar de la muerte con frecuencia**, desear morir, no tener motivos para vivir, sentirse atrapado, sin solución, avergonzado, de ser una carga para los demás, desear matarse, etc.
- **Hacer gestos de despedida hacia familiares/amigos** o en las redes sociales: mensajes de despedida, agradecimiento o notas exculpatorias, resolución de asuntos pendientes, regalos de pertenencias importantes.
- **Conductas de riesgo** que podrían resultar en la muerte, banalizándolas, como conducción extremadamente peligrosa, consumo importante de alcohol o drogas.
- **Tener cambios bruscos del estado de ánimo**, pasar muy rápido de triste a tranquilo o feliz; estar muy furioso, ansioso y agitado.
- **Aislarse y alejarse de las personas de confianza.**
- **Hablar de planes o formas de suicidarse.**
- **Trastornos del sueño o apetito.**

## ¿Qué factores pueden afectar a la conducta suicida y aumentar el riesgo de suicidio?

Algunos factores aumentan el riesgo de suicidio, aunque el mero hecho de que estén presentes no quiere decir que vaya a suceder:

- **Haber realizado intentos de suicidio con anterioridad.**
- **Padecer depresión u otro trastorno mental.**
- **Abuso de alcohol o drogas.**
- **Antecedentes familiares de suicidio o violencia.**
- **Padecer una enfermedad física grave o crónica e incapacitante.**
- **Antecedentes** o ser víctima de acoso escolar, de abuso sexual o violencia física.
- **Conductas impulsivas, agresivas o autolesivas.**
- **Malestar sobre la identidad de género o sexual.**

Al primer signo de alerta, no esperes, da el primer paso y pregúntale qué sucede y ofrece tu apoyo y acompañamiento. Crea un clima sereno con escucha del malestar, sin juzgar, minimizar o ridiculizar. Facilitar que exprese sus emociones tiene un efecto beneficioso y seguramente ayudará a disminuir el nivel de angustia.



## ¿La conducta suicida no es una enfermedad mental?

La OMS afirma que **“el suicidio no es en sí mismo una enfermedad, ni necesariamente la manifestación de una enfermedad, pero los trastornos mentales son un factor muy importante asociado al suicidio en el 90% de las personas que mueren por esta causa”**.

**El suicidio es un proceso complejo en el que intervienen factores biológicos, psicológicos y circunstancias sociales, que generan falta de esperanza en el futuro y sufrimiento extremo.**

## ¿La depresión, los pensamientos suicidas o autolesiones se heredan?

**Hay depresiones y otros trastornos mentales con componente hereditario pero no el suicidio, lo que ocurre es que aumenta el riesgo cuando existe un trastorno mental y antecedentes familiares de suicidio.**



## ¿Cuál es la mejor manera para ayudar a nuestros hijos/as?

- Conocer y no ignorar las señales de alerta.
- Mantener una actitud y comunicación constante y abierta con tus hijos.
- **Hábitos de vida saludables:** animarles a pasar tiempo con amigos saludables, promueve el deporte de forma regular, alimentación sana y variada, hábitos de sueño y ocio regulares y estables.
- **Supervisa o presta atención a las cuentas de redes sociales,** si expresan algún signo de malestar o decepción.



## ¿Qué debo hacer y dónde debo acudir si siento que mi hijo/a lo está pasando mal o tiene ideas de suicidio? ¿Por dónde empiezo?

- Lo primero establecer un clima de apoyo, actitud de escucha respetuosa, sin censuras que facilite la expresión del sufrimiento o ideación suicida. Exponle explícitamente tu reconocimiento del sufrimiento y voluntad de apoyo. Intenta que acepte tu ayuda y la de profesionales sanitarios.
- Si las ideas de suicidio están presentes **busca los recursos sanitarios de atención a salud mental disponibles**, en función de la urgencia del momento se consultará en primer lugar con el médico de familia, con la unidad de salud mental correspondiente o con los servicios de emergencias y/o urgencias hospitalarias en casos graves.
- Si los pensamientos suicidas hacen sospechar riesgo inminente, **evita dejarlo solo, acompáñalo al servicio sanitario o de urgencias que te corresponda**. Si piensas que va a intentar un suicidio de forma inmediata lo primordial es la seguridad, manteniendo dentro de tu campo visual, y contactar con el 112.



## ¿Si conocemos que algún amigo/a de nuestros hijos está pasando una mala racha o pueda tener ideas de suicidio, ¿qué debo hacer?

Lo primero es comunicarlo a los padres/familiares que puedan apoyarlo. No mantengas la confidencialidad o el secreto en un asunto así.

Es importante buscar todos los apoyos disponibles: amigos, equipo de profesores y establecer una red social de acompañamiento y apoyo que impida el acto suicida.

## ¿ La conducta o ideación suicida, se puede copiar o imitar?

Hoy día tenemos claro que **hablar de suicidio de forma correcta en los medios de comunicación no aumenta el riesgo**. A las personas que pueden estar en riesgo hablar del suicidio suele aliviarles, les ofrece la oportunidad de comunicarlo, les aporta sensación de apoyo, de no estar solo y disminuye la angustia. No se recomienda hacer comentarios morbosos, dar detalles del método suicida o del lugar, ni entrar en valoraciones morales sobre su acto (valentía/cobardía).

**Si una persona se encuentra en situación inestable o difícil y alguien del entorno se ha suicidado hay que estar alertas por si se produjera una conducta de imitación**. En los adolescentes, es especialmente importante este aspecto, para ello debemos vigilar el impacto que les ha causado y hablar abiertamente del tema de forma empática ofreciendo ayuda y acompañamiento.





# Queremos y podemos ayudarte.

## Para saber más:

[https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455\\_d\\_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf)



## Ayuda a niños/as adolescentes:

**900202010  
116111**

## Familia y centros escolares:

**600 50 51 52**

Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo Centros Escolares (Porque detrás de un menor de edad con problemas, hay un adulto que necesita ser orientado)

## Pide ayuda a los profesionales sanitarios

**024  
Urgente: 112**



**MovEnRed.**

Movimiento En Red  
contra el suicidio.

[www.movenred.com](http://www.movenred.com)

