

Suicidio en la juventud



- Las transiciones en la adolescencia pueden generar importantes desafíos de salud mental, que pueden llevar a los jóvenes a pensar en el suicidio.
- El conocimiento de los factores protectores puede ayudar a familias, escuelas y comunidades a desarrollar la capacidad para prevenir el suicidio juvenil.
- Comprender los factores de riesgo y las señales de advertencia del suicidio puede alertar a otros de que un joven puede estar pensando en el suicidio.
- Preguntarle a un joven si está considerando el suicidio NO aumentará su riesgo .
- La Línea de Vida 9-8-8 Suicide & Crisis está disponible para ayuda inmediata las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Qué es el suicidio?

El suicidio se define como la muerte causada por un comportamiento autolesionado con la intención de morir como resultado de dicho comportamiento. **Un intento de suicidio** es un comportamiento autodirigido, potencialmente dañino, con intención de morir como resultado de dicho comportamiento. Un intento de suicidio podría no resultar en muerte o lesiones.

¿Por qué los jóvenes tienen un mayor riesgo de suicidio?

La juventud experimenta muchos cambios y nuevas experiencias durante la adolescencia. Estos cambios y experiencias pueden generar un estrés significativo y desafíos de salud mental, lo que puede llevar a los jóvenes a pensar en terminar con sus vidas.

¿Qué factores aumentan el riesgo de suicidio de un joven?

Una serie de factores pueden aumentar el riesgo de suicidio de un adolescente:

- Intentos de suicidio previos
- Antecedentes familiares de suicidio o intentos de suicidio
- Exposición a conductas suicidas de otros, como un familiar, un compañero o una figura de los medios
- Pérdida - de seres queridos, mascotas, ingresos, vivienda, estatus
- Depresión, otros trastornos de salud mental, trastorno problemático por el juego o trastorno por consumo de sustancias
- Trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés)
- Negligencia o abuso actual o pasado: físico, emocional o sexual Violencia
- Familiar o violencia en relaciones románticas
- Intimidación
- Problemas escolares
- Problemas financieros, por ejemplo, deudas por apuestas deportivas o juegos de azar online, préstamos estudiantiles, etc.
- Problemas penales o legales; haber salido recientemente de la cárcel o prisión.
- Sensación de desesperanza
- Tendencias impulsivas o agresivas

¿Qué factores protegen a los jóvenes frente al suicidio?

El conocimiento de los factores protectores puede ayudar a las familias, escuelas y comunidades a desarrollar la capacidad para prevenir el suicidio juvenil. Los factores de protección incluyen:

- Apoyo de familiares y amigos
- Con personas y mascotas
- Oportunidades para participar y contribuir a proyectos y actividades escolares o comunitarias
- Razones para vivir
- Habilidades eficaces para afrontar y resolver problemas
- Disponibilidad de una atención física y conductual constante y de alta calidad



Wheeler

**CONNECTICUT
Clearinghouse**
a program of the Connecticut Center
for Prevention, Wellness and Recovery

800.232.4424 (teléfono)
www.ctclearinghouse.org

Una biblioteca y centro de recursos sobre alcohol, tabaco, otras drogas, salud mental y bienestar

¿Cuáles son las señales de advertencia del suicidio juvenil?

No se deben ignorar las señales de advertencia de que un adolescente puede estar considerando el suicidio. Las señales de advertencia más comunes incluyen:

- Hablando de querer morir o suicidarse
- Diciendo que se sienten vacíos o que no tienen razón para vivir
- Hablar de sentirse atrapado y no tener una salida
- Hablar de ser una carga para los demás
- Hablando de sentir una gran culpa o vergüenza
- Mostrar señales de aumento de la depresión, ansiedad o consumo de sustancias
- Regalar pertenencias importantes
- Retirarse o despedirse de familiares y amigos
- Asumir riesgos que podrían llevar a la muerte, como conducir extremadamente rápido
- Cambio drástico de ánimo, es decir, cambiar repentinamente de muy triste a feliz, tranquilo y en paz
- Hacer un plan o buscar formas de suicidarse, por ejemplo, buscar en internet medios letales, acumular pastillas o comprar un arma

¿Cómo puede alguien ayudar a un joven que esta suicida?

Hay cinco pasos basados en la evidencia que cualquiera puede usar para ayudar a una persona que podría estar pensando en el suicidio.

- **PREGUNTA:** Haz la pregunta: "¿Estás pensando en el suicidio?" No es una pregunta fácil, pero ser directo le deja claro a los jóvenes que estás abierto a hablar sobre el suicidio. Los estudios demuestran que preguntarle a alguien si esta suicida no le hace pensar en el suicidio ni aumenta la probabilidad de que intente suicidarse; En cambio, puede reducir sus pensamientos y sentimientos suicidas. Hablar sobre el suicidio le hace saber a la persona que está bien compartir sus pensamientos suicidas; reduce sus sentimientos de aislamiento; y crea una oportunidad para conectarles con recursos y apoyos útiles.
- **ESTATE PRESENTE:** Estate dispuesto a escuchar la respuesta de los jóvenes. Permíteles compartir sus pensamientos y sentimientos sin juzgar. No actúes en shock. No prometas mantener en secreto sus pensamientos suicidas. Ofrece esperanza de que existen alternativas al suicidio y ayúdales a encontrar recursos.
- **AYUDA A MANTENERLOS SEGUROS:** Establece seguridad inmediata averiguando: ¿El joven ya ha hecho algo para intentar suicidarse antes de hablar con usted? ¿Sabes cómo se van a suicidar? ¿Tienen un plan específico y detallado? ¿Qué tipo de acceso tienen a su método planeado (por ejemplo, armas, pastillas almacenadas, etc.)? Retira pistolas, otras armas o pastillas solo si es seguro hacerlo. No los dejes solos.
- **AYÚDALES A CONECTAR:** Busca ayuda de agencias o personas especializadas en intervención en crisis y prevención del suicidio. Llama a **la Línea de Vida 988 para Suicidio y Crisis (9-8-8)** o envía un SMS a la **Línea de Texto de Crisis (741741)** para recibir ayuda, orientación y apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Anímalos a guardar los números en sus teléfonos móviles para un uso futuro. Además, ayúdales a contactar con un familiar de confianza, amigo, consejero espiritual y/o consejero para apoyo continuo. **Llama al 9-1-1 si hay una emergencia inmediata que ponga en peligro su vida.**
- **MANTENTE CONECTADO:** Mantente en contacto con el/la joven tras la crisis o después de que sean dados de alta del cuidado. Los estudios demuestran que el contacto continuo y de apoyo desempeña un papel importante en la prevención del suicidio.

Además, participar en formaciones como [Cuestionar, Persuadir y Referir \(QPR\)](#), [Primeros Auxilios en Salud Mental Juvenil](#) y [ASIST](#) puede enseñar a las personas a hablar con alguien que está pensando en suicidarse. Para información sobre los próximos adiestramientos, envía un correo electrónico info@ctclearinghouse.org.

Para asistencia de emergencia Call
Llame al 9-1-1 (ambulancia, bomberos,
policía)

Recursos de Connecticut

Línea de Vida para Suicidio y Crisis de
Connecticut Llame al 2-1-1

**Departamento de Salud Mental y
Servicios de Adicciones (DMHAS)**
www.portal.ct.gov/dmhas

Recursos Nacionales

**Línea de Vida 988 para Suicidio y
Crisis**
Call 9-8-8

Línea de Texto de Crisis
Text "Home" to 741741

**Fundación Americana para la
Prevención del Suicidio**
<https://afsp.org/>

**Administración de Servicios de Abuso
de Sustancias y Salud Mental
(SAMHSA)**
www.samhsa.gov