

EL SILENCIO MATA

Haciéndose oír

Conoces las señales de alerta, pero ¿qué haces si sospechas que un amigo está pensando en suicidarse?

1. Tómelos en serio. Si tu amigo siempre está haciendo bromas o comentarios casuales sobre el suicidio, no lo ignores. Puede sonar como que solo está jugando, pero puede estar pidiendo ayuda.
2. No evites el tema. Muchos adolescentes piensan que si hablas con un amigo deprimido sobre el suicidio, lo estás alentando a hacerlo. Eso es un mito. El hecho es que hablar de suicidio es la mejor manera de prevenir el suicidio. Pregúntele: "¿Estás pensando en matarte a ti mismo?" Eso sacará el tema a la luz y le dará a tu amigo la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos.
3. Solo habla. Tu amigo tiene una vida digna de ser vivida. Háblele de todas las grandes cosas de su vida, y recuérdale que, sin importar lo mal que parezcan las cosas, estas siempre mejoran. Recuérdale que hay personas que se preocupan por él.
4. Obtenga ayuda. Dígale a un padre, un maestro u otro adulto de confianza acerca de su amigo: pueden asegurarse de que reciba la ayuda que necesita. Y no lo dejes en paz hasta que le hayas dicho a alguien.

MEJORANDO...

La depresión es difícil de superar, pero con un grupo de apoyo cercano y autocontrol, puedes cambiar las cosas. La próxima vez que te sientas mal, prueba uno de estos:

- Si has perdido a alguien cercano, en lugar de mantenerlo y dejar que el dolor tome control, ¿por qué no convertir su pérdida en algo positivo? Usa lo que aprendiste al lidiar con la pérdida para aconsejar a otras personas que experimentan una situación similar.
- Haz algo que siempre has tenido miedo de hacer. Toma una clase de actuación o entrena para un maratón. Centrarse en un nuevo objetivo desafiante puede ser una excelente manera de superar la depresión.
- Habla con alguien. A veces, solo decirle a alguien cómo se siente puede hacer una gran diferencia. Hable con un amigo o familiar en lugar de mantener sus sentimientos reprimidos.
- Se creativo. Habla de tus sentimientos por escrito, tal vez a través de la poesía o la ficción. Intenta pintar o dibujar cuando te sientas mal. Escribe una canción. Baila. El arte y la música pueden ser excelentes formas de expresar tus sentimientos.
- Hable sobre esto con profesionales que tengan experiencia en ayudar a la depresión severa. Visite la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio en <http://www.afsp.org/>. Tienen varios programas, incluidos grupos de apoyo, dirigidos por médicos y otras personas que saben cómo ayudar.

PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS

¿Crees que sabes sobre el suicidio? Lea las declaraciones a continuación y determine si son verdaderas o falsas.

1. El suicidio es una de las principales causas de muerte entre los adolescentes.
A. Verdadero B. Falso
2. Nunca debes hablar con alguien sobre el suicidio si crees que quiere hacerlo.
A. Verdadero B. Falso
3. La mayoría de los suicidios son actos impulsivos, y nadie puede predecir cuándo lo hará un amigo.
A. Verdadero B. Falso
4. Hablar sobre su depresión con amigos lo ayudará a superarlo más rápido.
A. Verdadero B. Falso
5. Si alguien bromea sobre suicidarse, tal vez estén pensando en hacerlo.
A. Verdadero B. Falso

Respuestas: 1. a; 2. b; 3. b; 4. a; 5. a

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSMH-04S

SUICIDIO ADOLESCENTE



NO HAY VUELTA ATRÁS

LAS SEÑALES DE SUICIDIO

Conozca las señales de alerta

Según el Centro Nacional de Recursos para la Prevención del Suicidio, los suicidios de adolescentes se han triplicado desde 1970. De hecho, el suicidio es la tercera causa más común de muerte entre los adolescentes, matando a más adolescentes cada año que el cáncer o el SIDA. Es una estadística trágica, especialmente porque se puede prevenir el 100% del tiempo.

¿CÓMO SÉ QUE ALGUIEN ESTÁ PENSANDO EN ESO?

Mucha gente piensa que los adolescentes que se quitan la vida actúan impulsivamente, y que no hay forma de predecir cuándo alguien podría suicidarse. El hecho es que la mayoría de las víctimas de suicidio dan indicaciones claras, a veces con meses de anticipación.

¿En pocas palabras? El suicidio se puede prevenir si sabes qué buscar. Algunos de los signos de alerta más comunes incluyen:

- Alejarse de la familia y amigos
- Insomnio
- Comportamiento agresivo
- Una pérdida de interés en las actividades favoritas
- Bromeando sobre la muerte y el suicidio
- Una caída repentina en las calificaciones
- Ganancia o pérdida rápida de peso
- Abuso de drogas y alcohol
- Regalar posesiones
- Cambios de humor

¿POR QUÉ LOS SUICIDIOS SUCEDEN?

Presión social, pérdida y depresión

No es ningún secreto que los adolescentes tienen que lidiar con mucho estrés. ¿Pero por qué algunos adolescentes ven el suicidio como la única respuesta?

El Instituto Nacional de Salud Mental dice que el 42% de los suicidios en adolescentes ocurren después de la pérdida de un amigo cercano o un familiar. Pero realmente, no hay una respuesta simple o una sola causa. Muchos adolescentes que piensan en el suicidio enfrentan una combinación de problemas, que incluyen:

- Pérdida de un amigo cercano o miembro de la familia
- Problemas en casa
- Problemas de pareja
- Problemas con las calificaciones
- Abuso de drogas o alcohol
- Problemas con el bullying
- Lidiando con su sexualidad

GRITANDO POR AYUDA...

... Pero ¿quién está escuchando?

La hermana mayor de tu mejor amiga, Jennifer, murió repentinamente en un accidente automovilístico. Toda la familia de Jennifer está devastada por la pérdida, pero a ella le está afectando más que nadie. Ella no está durmiendo, y parece que ha perdido peso. Le preguntas cómo se siente, pero ella simplemente se enoja y se niega a hablar de eso. Le preguntas a Jennifer si ha hablado con sus padres o un consejero, y ella te dice que no es necesario. Que ella está bien.

Y luego, un día, Jennifer viene a la escuela con una gran sonrisa en su rostro y le dice que finalmente ha resuelto todo y que ya no será un problema.

Te preguntas qué quiere decir Jennifer, pero no le preguntas nada.

Esa noche, te estás sentando a cenar con tu familia y suena el teléfono. Uno de tus amigos te llamó para decir que Jennifer está muerta. Ella regresó a casa de la escuela y se quitó la vida.

Piensas en lo que te dijo ese día: Jennifer estaba pidiendo ayuda. Pero nadie estaba escuchando.

DÓNDE BUSCAR AYUDA

Encontrando apoyo

A veces, es difícil encontrar a alguien con quien hablar cuando te sientes deprimido. Afortunadamente, hay muchos grupos de apoyo que pueden ayudar. Consulte estos sitios web para obtener más información sobre el suicidio y la depresión entre los adolescentes o para unirse a un grupo de apoyo cerca de usted:

Instituto Nacional de Salud Mental

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/suicide-in-the-us-statistics-and-prevention/index.shtml>

Programa de Prevención del Suicidio Juvenil (YSPP)

<http://www.yspp.org/index.htm>

Reach Out

<http://us.reachout.com/>

Teen Suicide.us

<http://www.teensuicide.us/>



LA HISTORIA DE STEVE

Un giro inesperado

Steve tenía una gran pasión por el violín. Lo practicó apasionadamente y fue el mejor violinista de su escuela. Tenía un círculo cerrado de amigos. Tenía buenas calificaciones y estaba en camino de obtener una beca en una prestigiosa escuela de música.

Por lo tanto, sorprendió a todos cuando Steve se suicidó al lanzarse contra una camioneta en movimiento. Nadie lo había visto venir. Incluso, nadie sabía que Steve estaba deprimido.

No fue hasta semanas después cuando un miembro del equipo de fútbol vino a la oficina del consejero y confesó todo. Él y sus amigos habían estado intimidando a Steve después de su práctica en la orquesta, día tras día, llamándole sobrenombres, a veces lo molestándolo físicamente. Le habían roto el violín una vez, pero Steve aparentemente nunca se lo había dicho a sus padres. Él solo tomó prestado el de su amigo durante la práctica.

Poco después, los amigos de Steve admitieron que sabían sobre el acoso, pero se mantuvieron en silencio porque Steve les dijo que lo hicieran. Algunos de los maestros de Steve se habían dado cuenta de que Steve parecía retraído y que sus calificaciones habían disminuido recientemente, pero pensaron que lo superaría.

Pero él no lo superó.

Al igual que muchos adolescentes que se suicidan, Steve no le dijo a nadie que estaba deprimido, pero había señales de alerta. Si los amigos o maestros de Steve hubieran hablado, Steve podría estar vivo hoy.

