



10 de Septiembre

✦ **Día mundial
para la
prevención
del suicidio**

La familia, como el primer entorno social de las personas, juega un papel fundamental en la formación de sus habilidades emocionales y sociales. Su influencia es aún más relevante en momentos de crisis emocional.



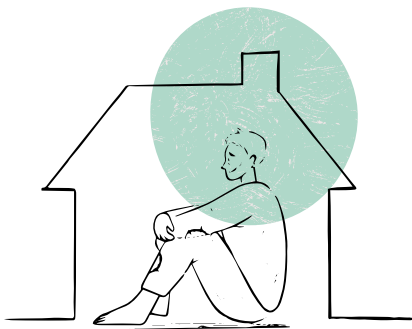
LA FAMILIA DESEMPEÑA UN PAPEL FUNDAMENTAL TANTO PARA LA PREVENCIÓN COMO PARA LA RECUPERACIÓN ANTE EL RIESGO SUICIDA.



Como parte de la etapa de prevención, la familia se convierte en un pilar fundamental para reducir los factores de riesgo suicida y reconocer las acciones que pueden indicar un peligro.

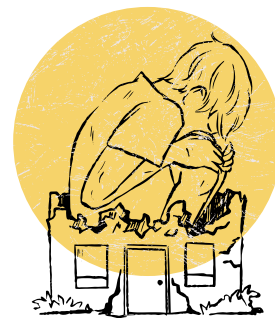
“Es en el entorno familiar donde se pueden detectar signos tempranos, o las señales de alerta de conductas suicidas”.

Principales causas del suicidio en niños y adolescentes



Falta de apoyo familiar y social

Los adolescentes que carecen de relaciones sólidas y sistemas de apoyo, o que carecen de relaciones de amistad sana, pueden sentirse aislados y sin recursos para afrontar sus problemas. Los conflictos familiares, el divorcio o la negligencia pueden contribuir a estos sentimientos.



El acoso y la intimidación

El constante hostigamiento en el ámbito escolar puede erosionar la autoestima y provocar una sensación de desesperanza. Además, la presión de cumplir con estándares de belleza poco realistas y la exposición a contenido en línea que promueve la comparación y la inseguridad pueden aumentar el riesgo de pensamientos suicidas.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE LAS CONDUCTAS SUICIDAS



Hablar sobre:

- Querer morirse,
- Sentir una gran culpa o vergüenza,
- Ser una carga para los demás.



Sentirse:

- Vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir;
- Extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira;
- Con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.



Cambiar de comportamiento:

- Hacer un plan o investigar formas de morir;
- Alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento;
- Mostrar cambios de humor extremos;
- Comer o dormir demasiado o muy poco;
- Consumir drogas o alcohol con más frecuencia.



Estas señales pueden manifestarse de diversas formas. Reconocerlas es esencial para intervenir a tiempo y buscar el apoyo adecuado.



EL SUICIDIO ES COMPLICADO Y TRÁGICO,
PERO A MENUDO SE PUEDE PREVENIR.

Algunas recomendaciones:

1

Promover la comunicación abierta

2

Crear conciencia sobre la salud mental

3

Enseñar habilidades efectivas para manejar el estrés y resolver problemas

7

Intervención temprana

4

Proporcionar acceso a recursos de salud mental

6

Monitorear el uso de las redes sociales

5

Promover el apoyo entre pares



DEBES SABER QUÉ:

Las conductas suicidas no se tratan de éxito o fracaso, sino de experiencias de profundo dolor. Por mucho tiempo estuvieron asociadas a crimen o inmoralidad, significando un tema tabú, incluso en la actualidad. Estas expresiones marginan a la personas afectadas de las fuentes de ayuda.



Cuando llamamos a las personas por sus acciones, condiciones, o según un diagnóstico, aplicamos etiquetas que no respetan su experiencia, que la estigmatiza e incluso restan posibilidades de recuperación. En su reemplazo, aplica el principio de *“Siempre la persona en primer lugar”*.

