



3 ideas clave para anticiparnos al riesgo de suicidio infantil y juvenil

Una de las preguntas más frecuentes que se hacen los adultos es si el hablar de suicidio con niñas, niños y adolescentes es un factor que incrementa el riesgo de que atenten contra su vida. La evidencia científica muestra que, aunque es valioso hablar del tema para prevenirlo, hay información que puede tener efectos muy negativos en personas vulnerables.

Específicamente, se sabe que cierto tipo de noticias y reportes pueden aumentar la probabilidad de suicidio. Cuando se da información o se publican artículos que describen explícitamente el método del suicidio, tienen detalles sobre retos o desafíos asociados a este, utilizan imágenes dramáticas y gráficas, tienen titulares alarmantes, son repetitivos o atribuyen el suicidio a un evento de moda, los estudios muestran que se aumenta la probabilidad de que los menores de 18 años que se encuentren en riesgo o sean vulnerables- puedan cometer actos



[Kit PaPaz para la prevención del riesgo de suicidio infantil y juvenil](#)



[Corporación Buscando Animo](#)



[Recomendaciones para reportar el suicidio](#)

que atenten contra su vida.

Lo que los expertos recomiendan es hablar de suicidio como una forma de prevención. Sin embargo, hacen un especial énfasis en que las conversaciones deben ser esperanzadoras, cuidadosas y deben dar apoyo a las personas vulnerables. También deben buscar cambiar percepciones incorrectas sobre el tema y desmitificar ideas que parezcan atractivas sobre el suicidio.

A continuación, les compartimos algunas herramientas para abordar este tema de manera preventiva y esperanzadora.

1. La mejor manera de prevenirlo es ayudarles a desarrollar competencias socio-emocionales.

Esto es enseñarles a reconocer, manejar y expresar sus emociones y las de los demás. También incentivarlos a que adquieran las habilidades cognitivas, comunicativas y de conocimiento, necesarias para la construcción de una identidad sólida y de relaciones positivas con otras personas. Esto lo logramos cuando les enseñamos a:

- a. Reconocer y asumir sus errores y a solucionar los problemas que estos traen
- b. Hacerse cargo de sus decisiones y a asumir la responsabilidad de las mismas
- c. Planificar su vida y anticipar el posible fracaso en algunos aspectos de ella
- d. Esperar y ser pacientes
- e. Tolerar el aburrimiento y los momentos difíciles
- f. Disfrutar de lo simple
- g. Arriesgarse, perder e iniciar de nuevo
- h. Tolerar la frustración
- i. Tolerar el rechazo y manejar el desanimo

Después de un intento de suicidio



Guía para cuidar a su familiar después del tratamiento en la sala de emergencias

[Después de un intento de suicidio: Guía para cuidar a su familiar después del tratamiento en la sala de emergencias](#)

Después de un intento de suicidio



Guía para cuidarse después del tratamiento en la sala de emergencias

[Después de un intento de suicidio: Guía para cuidarse después del tratamiento en la sala de urgencias](#)

Lo invitamos a leer nuestro Boletín
Aprendiendo a Ser PaPaz

Cutting: ¿Qué hacer y qué no hacer?



www.redpapaz.org



redpapaz.org



@RedPapaz



[Boletín ASP: Cutting: ¿Qué hacer y qué no hacer?](#)

j. Ser optimistas

2. Es importante estar atentos a las señales de alerta que pueden indicar que un menor de 18 años está en riesgo de suicidio

Algunas de éstas pueden ser:

- a. Que realice amenazas directas, bien sea verbales o escritas
- b. Que haga amenazas indirectas, tales como decir: “Soy un estorbo”; “No sirvo para nada; soy un inútil”; “Sin mí, las cosas estarán mejor”; “Ya les voy a solucionar todos sus problemas”
- c. Que la persona tenga una historia de intentos previos
- d. Que se observen alteraciones en los patrones de sueño y/o alimentación por más de una semana
- e. Que se haga una entrega de pertenencias preciadas a otros (“herencias”)
- f. Retraimiento social
- g. Abuso de sustancias psicoactivas
- h. Que la persona muestre una incapacidad para experimentar placer
- i. Que haya una mala percepción del futuro, del mundo y de sí mismo
- j. Que se busque información referente al suicidio
- k. La presencia de un evento desencadenante
- l. Cambios en su rendimiento académico habitual

Recuerde: tener alguno de estos comportamientos no necesariamente indica que la persona va a optar por el suicidio, sino que tiene un mayor riesgo comparado con otros menores de 18 años. Verifique si uno de estos comportamientos aparece de manera aislada o si está acompañado de otros.

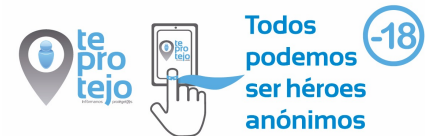
3. Es importante prepararnos para manejar un riesgo real

- a. Ante una posible amenaza de suicidio siempre



Conferencia: Anticipándonos al riesgo de suicidio en la infancia y la adolescencia
Cuáles son las herramientas básicas para identificar signos de depresión y riesgo de suicidio en la infancia y la adolescencia y cuáles son las primeras orientaciones para actuar.
Conferencista: [Leonardo Aja](#)

[Conferencia virtual "Tips para anticiparse al riesgo de suicidio en la infancia y la adolescencia a cargo de Leonardo Aja](#)



Denuncie
www.teprotejo.org o App Te Protejo

[Reporte en www.teprotejo.org](http://www.teprotejo.org)
[o el App Te Protejo](#)
[situaciones que afectan a menores de 18 años](#)

Recuerde...

Usted puede tener acceso a todas nuestras publicaciones y materiales en [Aprendiendo A Ser PaPaz](#)

es muy importante asumir que hay un riesgo y buscar la ayuda de personas expertas que lo evalúen y determinen el nivel real

b. Hay que recordar que, en estos casos, guardar el “secreto” no es conveniente. Hay que buscar ayuda

c. Si hay una crisis en curso, es clave nunca dejar sola a la persona y tener a mano los teléfonos de atención en crisis o despacho de ambulancias

d. No necesariamente “hay que saber qué decirle” a la persona en crisis. A veces, es más útil simplemente acompañar y escuchar. La gran mayoría de las personas en riesgo de suicidio, quieren ser ayudadas a pesar de su ambivalencia.

e. Hay que buscar ayuda de expertos como psicólogos o psiquiatras y seguir las recomendaciones que propongan

f. Si requiere apoyo frente a una situación de suicidio específica con un menor de 18 años puede comunicarse a nivel nacional a la línea 141 o la línea 106 en Bogotá, Boyacá, Risaralda, Caldas y Cali. También puede comunicarse al Teléfono de la Esperanza en Bogotá al (571) 3 23 24 25, en Medellín al (574) 4 44 44 48 y en Barranquilla al (575) 3 72 27 27 o a la Línea Amiga de Ibagué (57) 318 7665226

Fuente: [Red PaPaz](#) y [Corporación Buscando Ánimo](#)



Copyright © 2017 Red PaPaz, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

MailChimp.