

Suicidio en niños o adolescentes

El temperamento, la familia y el entorno juegan un papel importante.

¿Cuándo deberíamos tomar en consideración las menciones sobre el suicidio?

Uno de los mitos existentes sobre las personas que hablan de suicidarse, y aquellos que de verdad lo intentan, es que se trata sólo de un llamado de atención o de “un grito de ayuda”. Los niños que hablan o escriben acerca de matarse no son tomados en serio y se les considera melodramáticos. Pero una amenaza de suicidio no debería nunca ser ignorada, incluso cuando provenga de un niño que ha amenazado con suicidarse ya tantas veces que estamos tentados a dejar de tomarlo en serio. Es importante responder con seriedad y extremo cuidado a dichas amenazas y a otras señales de advertencia. Aunque no significan necesariamente que un niño vaya a intentar suicidarse, es una posibilidad que no debe descartarse.

¿Qué sabemos de los jóvenes que intentan quitarse la vida o de aquellos que finalmente mueren por suicidio?

Es muy importante que nos detengamos a analizar los factores de riesgo, es decir, aquellos factores que aumentan las probabilidades de que los niños o adolescentes desarrollen conductas suicidas, así también debemos poner nuestra atención en los factores protectores, es decir aquellos que reducen el riesgo.

Cuando los niños o adolescentes tienen muchos factores de riesgo y prácticamente ningún factor protector, es razón suficiente para preocuparse por ellos. Por otro lado, si tienen una cantidad razonable de factores de riesgo, pero muchos factores protectores, podrías preocuparte un poco menos, aunque, aun así, debemos mantener nuestra mirada atenta.

Veamos algunos factores de riesgo de suicidio:

Una pérdida reciente o importante, esto puede incluir la muerte de un familiar, un amigo o una mascota. Los niños también podrían sentir como una pérdida profunda, la separación o el divorcio de sus padres, o los adolescentes la ruptura con su pololo o polola, incluso el hecho que uno de sus padres se quede sin trabajo, y hasta que la familia pierda su casa.

Un trastorno psiquiátrico, en particular un trastorno del estado de ánimo, tal como lo es la depresión, un trauma o un trastorno relacionado con el estrés.

Intentos de suicidio anteriores, aumentan el riesgo de un nuevo intento de suicidio.

Trastorno conductual, al involucrarse en situaciones complejas, problemas disciplinarios o comportamientos de alto riesgo, agresividad, violencia, etc.

Antecedentes familiares de suicidio, es un factor que puede ser realmente significativo y preocupante, como también lo es un ambiente familiar de violencia, abuso o abandono.

Ser víctima de Bullying es un factor muy importante, como también lo es el que ejerce el bullying, en ambos casos es factor de alto riesgo

Tener acceso a productos o artículos letales, como medicamentos o armas de fuego.

Ahora bien, veamos los factores protectores:

- Buenas habilidades para resolver conflictos de manera pacífica, sin violencia, tienen un riesgo menor.

- Vinculos sólidos con su familia, amigos y con personas de su comunidad.

- Acceso restringido a elementos o artículos letales, como los indicados antes.

- Creencias culturales y religiosas que promueven la vida y desalientan el suicidio.

- Acceder con premura a atención profesional cuando se observan estos factores.

- Brindar atención efectiva para trastornos mentales, físicos, así como para el uso de sustancias.

Una buena atención a la salud mental y la salud general tiene que ver con mantener relaciones continuas y con hacer que los niños se sientan vinculados a profesionales que los atienden.

¡Entonces, las señales de alerta que se deben considerar incluyen cambios en la personalidad o del comportamiento que pueden no estar relacionados de manera evidente con el suicidio! Cuando un adolescente se siente triste, está más introvertido, irritable, ansioso, cansado o apático, y cuando las cosas que antes les parecían divertidas ya no lo son, entonces deberías preocuparte. Cambios en los hábitos de sueño o hábitos alimentarios, también pueden ser indicios.

Por tanto, si ves a tu hijo o hija, actuar de manera errática o arriesgada, también es una señal que debe ponerte en alerta. Si tu hijo comienza a tomar malas decisiones, o si comienza a hacer cosas que son dañinas para sí mismo o para otras personas como ejercer bullying, o involucrarse en conflictos, puede ser una señal que está perdiendo el control.

Y, finalmente, si un niño está hablando sobre morirse, siempre se debe prestar atención. “Quisiera estar muerto”. “Sólo quiero desaparecer”. “Quizás debo saltar de ese edificio”. “Tal vez debería darme un tiro”. “Todos estarían mejor si yo no estuviera aquí”. Cuando escuches este tipo de comentarios, es importante que los tomes en serio, incluso cuando te parezca que es una broma.

¿Qué hacer entonces? ¡Lo primero que debes hacer como padre o adulto responsable, es hablar con ese hijo niño o adolescente!!

¡Los adultos siempre debemos comunicarnos con nuestros niños y adolescentes!