

Adolescentes Salvando Adolescentes

La mejor manera de prevenir el suicidio es a través de la educación. La mayoría de los suicidios están relacionados a la depresión y, ya que no siempre podemos prevenir la depresión, podemos aprender a reconocerla y a responder a las señales de la gente que se siente inútil y sin esperanzas.

Información sobre el suicidio entre los adolescentes en Texas

- El suicidio es la segunda causa de muerte principal entre los jóvenes de 15 a 19 años de edad.
- Casi la misma cantidad de adolescentes mueren a causa del suicidio que todas las otras causas de muerte natural juntas.
- Del 1999 al 2004, un total de 13,257 de los atentados de suicidio en el estado de Texas resultaron en muerte. 2,100 de estas muertes fueron niños y adultos jóvenes entre las edades de 10 a 24 años.
- Para estudiantes de escuelas preparatorias en Texas en un periodo de 12 meses:
 - 16% piensan seriamente en el suicidio
 - 9% intentan el suicidio

Factores de riesgo

- ☞ Depresión, trastorno bipolar, u otras enfermedades mentales
- ☞ Pérdida considerable (muerte, divorcio, pérdida de salud, separación, pérdida del respeto, etc.)
- ☞ Sintiéndose presionado para tener éxito
- ☞ Desesperanza
- ☞ Enfermedad física seria
- ☞ Problemas en la familia
- ☞ Autoestima baja
- ☞ Historial de comportamientos suicidas en la familia
- ☞ Alguien cercano al individuo se ha suicidado
- ☞ Falta de apoyo social/aislamiento

Señales de peligro

- Cambio notable de comportamiento
- Señales de depresión (problema para dormir, cambio en apetito, sentimientos de desesperanza, etc.)
- Abuso de drogas o alcohol
- Obsesión con la muerte
- Declinación de rendimiento o de la participación en actividades
- Gestos suicidas o comportamientos arriesgados
- Regalando posesiones apreciadas
- Compras inusuales (arma, cuerda, pastillas)
- Felicidad repentina después de una larga depresión
- Se aleja de familiares y amistades
- Intentos previos de suicidio
- Incapaz de concentrarse o dificultad para recordar cosas

Claves verbales

Los mensajes directos incluyen expresiones tales como “Voy a suicidarme” o “Ya no quiero vivir.” Los mensajes indirectos incluyen expresiones tales como “La vida no vale la pena.” “Quiero acostarme a dormir y nunca despertar.”, “Pronto, ya nada importará.” y “¿Crees que el suicidio sea algo malo?”. Estas son maneras sutiles en que la gente expresa su dolor y su desesperanza, pero, de todas maneras, expresan el deseo de morir.

¿Qué puedes hacer?



- ✓ Escucha y expresa tu preocupación sin juzgar.
- ✓ ¡Toma acción! - Conéctalo a una línea de emergencia. 214.828.1000 o 800.273.TALK.
- ✓ Díselo a un adulto de confianza. No trates de ayudar a tu amigo solo.
- ✓ Haz preguntas directamente (Ej. "¿Tienes un plan?" "¿Habrías con alguien que te pueda ayudar?")
- ✓ Muéstrale que te importa.
- ✓ Toma TODAS las amenazas de suicidio seriamente.
- ✓ Nunca dejes a alguien solo si está amenazando con suicidarse. Llama al 911 o llévalo a la sala de emergencia más cercana.

Equipos de seguridad en las redes sociales

Si alguien que tú conoces está exhibiendo alguna de estas señales, es importante que pongas un mensaje en la red motivándolo a que llame a *Lifeline* (línea de vida). Si conoces a la persona o sabes donde esta, favor de llamar al **1-800-273-TALK (8255)** para que puedas hablar con un consejero especializado. También puedes comunicarte con equipos de seguridad en las redes sociales. Haz clic [aquí](#) para más información.

RECURSOS

LISD Guidance & Counseling
<http://bit.ly/LISDGuidance>

Suicide & Crisis Center of North Texas
<http://www.sccenter.org/>

Suicide Prevention Lifeline
[Suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)

Substance Abuse and Mental Health
Services Administration
samsha.gov/prevention

Lo que NO debes hacer

Lo que NO debes hacer

- ✓ **NO** mantengas la información en secreto.
- ✓ **NO** te niegues hablar sobre el asunto.
- ✓ **NO** evites el tema ni lo trates como cualquier cosa.
- ✓ **NO** dejes a la persona sola.
- ✓ **NO** ofrezcas soluciones simples.
- ✓ **NO** reacciones de una manera sorprendida o enojada.
- ✓ **NO** juzgues.
- ✓ **NO** le ofrezcas ni le sugieras drogas o alcohol.
- ✓ **NO** trates de ser un psicólogo-busca ayuda profesional.