

Datos informativos sobre la Prevención del Suicidio Juvenil para Trabajadores Sociales, Padres de Crianza, y Aliados Comunitarios

Factores de Riesgo

- Previos intentos de suicidio
- Pérdida de un ser querido por suicidio
- Pérdida reciente (por ejemplo: la muerte de un ser querido, mentor o ídolo; pérdida de una relación por divorcio o separación: pérdida de una casa, dinero, estatus social; auto-estima o confianza en si mismo.)
- El riesgo a la pérdida (de lo que se menciona arriba)
- Pérdida de la esperanza sobre el futuro

Declaraciones de cuales deben preocuparse

- “Me quiero morir”
- “Ya no quisiera volver a despertar”
- “Quisiera dormir para siempre”
- “No sirvo para nada”
- “Quisiera herirme (hacerme daño)”

Señales de Alerta

- Desarrolla un plan específico para suicidarse (la señal número uno del suicidio)
- Amenazan suicidio, expresan ideas sobre el suicidio directamente o platican sobre el tema de suicidio.
- Señales de depresión: pérdida de placer, tristeza, cambios en los patrones de dormir o comer, pérdida de esperanza, irritabilidad, coraje, sentirse fracasado o apenado.
- Regala artículos de valor sentimental, arregla sus negocios, y escribe su testamento.
- Cambios de comportamiento (menos esfuerzo en la escuela o trabajo)
- Comportamientos riesgosos
- Mayor uso de drogas y alcohol
- Aislamiento o alejamiento social

Como ayudar (Adaptado del Trevor Project website: www.thetrevorproject.org)

Escucha. Las personas suicidas sienten que nadie los comprende, que nadie los toma en serio, o que nadie los escucha. Se directo. No actúes sorprendido. Muestra compasión y ayuda.

Acepta los sentimientos de la persona. No los juzgues. No les digas que cambien de pensar o trates de alegrarlos hacienda declaraciones positivas o irreales. No hagas chistes de la situación. No los retes para que lo lleven a cabo.

Pregunta si han desarrollado un plan de suicidio. La presencia de un buen plan indica un intento serio.

Remueve armas y objetos peligrosos de la casa de esta persona, que pueden usarse en un intento suicida (pistola, cuchillo, navajas, pastillas para dormir, etc.).

Expresa tu preocupación por la persona y tus deseos que la persona no escoja el suicido pero aguante un poco mas.

Recuérdale a la persona que los sentimientos de depresión si cambian con el tiempo.

Enfatiza que la muerte es final—No puede ser cambiada. Mientras hay vida hay posibilidades.

Desarrolla un plan de ayuda con la persona. Si no puedes desarrollar un plan y el suicidio es inminente, busca ayuda de emergencia de una línea de prevención de suicidio, hospital, clínica de salud mental o llama al “911.”

- **En cualquier caso, busca ayuda de personas o agencias especializadas en intervención crítica y prevención de suicidio o activa un grupo que responda a la crisis.** Ver abajo.
- **Asegura seguimiento con un profesional de salud mental.** No lo mantengas en secreto. No hagas pactos con la persona suicida.

Recursos

Los Angeles County
Department of Mental Health Crisis Hotline
1-800-854-7771

National Suicide Prevention Lifeline
877-727-4747 (or 1-800-273-TALK / 1-800-273-8255)
<http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

American Association of Suicidology
<http://www.suicidology.org/web/guest/home>

American Foundation for Suicide Prevention
<http://www.afsp.org/>

Suicide Prevention Resource Center
<http://www.sprc.org/>

Datos informativos sobre la Prevención del Suicidio Juvenil para Trabajadores Sociales, Padres de Crianza, y Aliados Comunitarios

Datos sobre el suicidio:

- Más de 32,000 personas mueren suicidadas cada año en los Estados Unidos.
- El suicidio es la tercera causa más alta de muerte entre jóvenes de 11 a 18 años de edad.
- 15% de estudiantes de high school en los Estados Unidos (EU) reportan haber tenido pensamientos de suicidio el año pasado.
 - 11% de estudiantes de high school en EU reportan haber hecho un plan de suicidio el año pasado.
 - 7% de estudiantes de high school en EU reportan un intento de suicidio en el año pasado.
 - 2% de estudiantes de high school en EU reportan un intento de suicidio que necesito atención medica el año pasado.
- La mayoría, 63%, de adolescentes víctimas de suicidio exhibían síntomas psiquiátricos durante mas de un año antes de su muerte.
- Es estimado que el 9% de jóvenes de 12 a 17 años (2.2 millón de adolescentes) experimentaron por lo menos un episodio de depresión aguda durante el año pasado.
- 60–80% de adolescentes que sufren de depresión no reciben tratamiento profesional.
- Las complicaciones de depresión sin tratamiento son severas y pueden afectar muchos aspectos de la vida del joven. Estos incluyen:
 - Faltas a la escuela y menos esfuerzo escolar
 - Relaciones tensionantes con familiares/padres de crianza y amistades, resultando en la reducción en sistemas de apoyo y mayor estrés emocional.
 - Mayor probabilidad de fumar y consumo excesivo de drogas y alcohol
 - Propensión al suicidio
- 90% de los adolescentes que mueren por suicidio, padecían de enfermedades de salud mental tratables (depresión siendo la mas común) durante el tiempo de su muerte.
- Por cada suicidio consumado, se estima que hay de 8 a 25 intentos.
- Los hombres tienen mayor riesgo al suicidio-una mujer se suicida por cada cuatro hombres:
 - De los 10-14 años, los niños mueren por suicidio casi tres veces mas que las niñas
 - De los 5-19 años, cinco veces mas.
 - De los 20-24 años, casi 10 veces mas.
- Jóvenes lesbianas, homosexuales, bisexuales, y transgénero intentan suicidio cuatro veces más que sus compañeros heterosexuales.
- Jóvenes lesbianas, homosexuales, bisexuales y transgénero que son rechazados por sus familias intentan suicidio hasta nueve veces más que sus compañeros heterosexuales.

Compilado del Teen Screen National Center for Mental Health y el Trevor Project