



Prevención de suicidio en la infancia y adolescencia.

Adriana Rivera Monterrubio

Centro de Psicología y Neurociencia Cognitiva

El suicidio puede ser un tema de conversación complicado, pero es muy importante como para dejarlo al olvido. 11.4 muertes por cada 100 mil habitantes son a causa de lesiones auto infringidas. De hecho, el suicidio es la segunda causa de muerte entre personas de 15 a 29 años de edad a nivel mundial [1]. En México, con 10.4 muertes por cada 100 mil habitantes en el mismo grupo de edad, la situación no es muy diferente. Aunque la creencia general dicta que solo los adultos y adolescentes mueren por esta causa, las estadísticas demuestran que la infancia también está expuesta a riesgos. En 2021 en México, 2.1 muertes por cada 100 mil niños y niñas entre 10 y 15 años de edad fueron a causa de suicidio. En Chihuahua, Yucatán, Campeche, Aguascalientes y San Luis Potosí; las tasas de suicidio fueron las más altas del país durante 2021 [2].

La depresión, ansiedad y el suicidio comúnmente se presentan juntos. Aun así, no todos quienes se encuentran en esta situación atentan contra su vida y no todos aquellos que intentan suicidarse están deprimidos o ansiosos. Si eres mamá, papá, personal educativo o si compartes tiempo con menores de edad, es importante que aprendas las señales. Aquí se muestran algunas herramientas que pueden ayudarte a prevenir el suicidio en personas jóvenes [3].

Factores de riesgo:

Muchas cosas pueden incrementar el riesgo de pensamientos o intentos suicidas, incluyendo:

- Problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad, o trastornos de la personalidad.
- Abuso del alcohol o sustancias
- Comportamiento impulsivo
- Antecedentes de suicidio en la familia
- Intentos de suicidio previo

Señales de alarma

No todas las personas muestran las mismas señales, pero algunas causas de preocupación podrían incluir:

- Cambios en la apariencia o higiene personal
- Aumento del uso de drogas o alcohol
- Aislamiento social o pérdida de motivación
- Habla o muestra preocupación por la muerte
- Comportamientos riesgosos
- Comportamientos autolesivos (cicatrices por cortes o quemaduras)
- Sentirse sin esperanza o pensamientos de “no tengo nada por lo que vivir”
- Investiga formas de atentar contra su vida



Si tienes dudas o preocupación por la salud mental de un menor de edad, toma acción.

Estos consejos pueden ser de ayuda:

- **Expresa tu preocupación:** Es falso que hablar sobre suicidio induzca la idea de quitarse la vida en las personas. En realidad, expresar de manera abierta y honesta tus preocupaciones, puede enviar un importante mensaje de apoyo a la persona que está pasando por una situación difícil.
- **Facilita las interacciones sociales:** Posiblemente quieras cuidar a tu hijo o hija manteniéndole en casa, pero considera que el aislamiento social puede aumentar el riesgo de comportamientos suicidas. Intenta motivar a la persona en riesgo a conectar con sus amigos o ayúdale a buscar contextos donde pueda socializar. Pasa más tiempo de calidad con él o ella, hazle saber que cuenta contigo.
- **Mantén una actitud proactiva:** Si una persona joven niega que esté teniendo pensamientos o conductas autolesivas y tienes dudas sobre su honestidad; ¡Acércate! No esperes a que esa persona se acerque a pedir ayuda, hay diversas razones por las que un menor de edad y en general, cualquier persona en riesgo de suicidio, podría no comunicar su malestar. Toma las medidas necesarias para asegurar el bienestar de la persona que te preocupa.
- **Prioriza su seguridad:** Asegúrate de mantener sustancias tóxicas, medicamentos, armas y otros objetos peligrosos fuera del alcance. No dudes en recurrir a supervisión persona a persona mientras buscan ayuda.
- **Recuerda que ningún consejo de familiares, amigos, medios de comunicación o folletos informativos (incluido este), sustituye la consulta con un profesional de la salud. Psicólogos especializados en ciencias de la salud y Psiquiatras, son los profesionales adecuados para buscar ayuda.**



Escucha activa

Los padres y otros adultos alrededor de los menores de edad pueden verse tentados a evitar el tema cuando sus hijos e hijas intentan expresar sus preocupaciones. En lugar de eso, intenta facilitar la comunicación:

1. Escucha sin juicios: en lugar de dar un regaño o consejo que probablemente no te ha pedido o de comparar su situación con tu propia historia o la de alguien más, asegúrate de simplemente escuchar.
2. Genera confianza y muestra interés: Deja de lado otras actividades y pon mucha atención. Puedes usar frases como: “te entiendo”, “cuéntame más” o parafrasear lo que te ha dicho.
3. Muestra una actitud empática: Sigue su conversación con un lenguaje no verbal acorde a lo que te dice.
4. Puedes intervenir cuando ha terminado de hablar, ¡nunca antes! En este momento, podrías usar frases como: “¿puedo ayudarte de alguna manera?” o simplemente enfatiza la importancia de su mensaje agradeciendo su confianza y haciéndole saber que cuenta contigo de manera incondicional.
5. Si identificas una problemática que está claramente fuera de sus manos, no dudes en tomar acción para ayudarle a resolver.

[1] V. Roman y C. Abud, «Comunicación, infancia y adolescencia. Guía para periodistas: Suicidio», UNICEF, Buenos Aires, 2017.

[2] INEGI, «Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio», INEGI Informa, México, 2022.

[3] APA, «Talking to teens: Suicide Prevention», APA, Washington, DC, 2018.