

# Protejamos a nuestros Jóvenes: Prevención y Detección de los Riesgos Suicidas

El suicidio juvenil es un problema de salud pública que puede prevenirse. Como padres, madres o cuidadores, es fundamental conocer los factores de riesgo y las estrategias de prevención para apoyar a los jóvenes en momentos de crisis. Estar atentos a signos y factores puede ser crucial para prevenir el suicidio.

## Factores de Riesgo del Suicidio Juvenil:

### Problemas de Salud Mental:

- La depresión, ansiedad y otros trastornos emocionales son factores comunes asociados al suicidio.

### Aislamiento Social:

- La falta de conexiones sociales y sentimientos de soledad aumentan el riesgo y pueden sentirse más vulnerables.

### Experiencias Traumáticas:

- Cualquier tipo de abuso físico, emocional o sexual, así como el acoso escolar (bullying), pueden dejar secuelas emocionales graves.

### Consumo de Sustancias:

- El uso de alcohol y/o drogas está relacionado con un mayor riesgo de conductas suicidas.

### Factores Familiares:

- Los conflictos familiares, la falta de comunicación o el historial familiar de suicidio pueden influir.

### Acceso a Herramientas Letales:

- Tener armas de fuego o medicamentos de fácil acceso en casa aumenta el riesgo de intentos suicidas.



## Señales de Alerta:

- Cambios drásticos en el comportamiento (aislamiento, irritabilidad).
- Expresiones de desesperanza o frases como "no quiero seguir viviendo".
- Desinterés en actividades que antes disfrutaba.
- Regalar pertenencias valiosas o despedirse de seres queridos.

## ¿Qué podemos hacer desde nuestra posición como padres, madres o cuidadores?

### Fomentar la Comunicación:

- Mantener un diálogo abierto y sin juicios hacia los jóvenes.
- Preguntar directamente sobre sus emociones y pensamientos.

### Buscar Ayuda Profesional:

- Si identificas señales de alerta, acude inmediatamente a un psicólogo o psiquiatra.
- La terapia y, en algunos casos, la meditación guiada pueden ser efectivas.

### Crear un Ambiente de Apoyo:

- Fortalecer los vínculos familiares y promover actividades en conjunto (comidas o salidas, por ejemplo)
- Fomentar amistades saludables y redes de apoyo.

### Limitar el Acceso a Medios Letales:

- Guardar medicamentos y armas en lugares seguros y bajo llave.

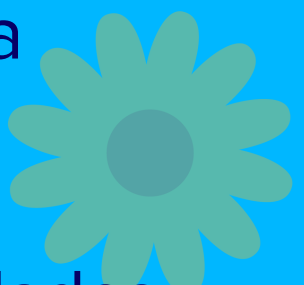
### Educarse sobre Salud Mental:

- Aprender sobre depresión, ansiedad y otros trastornos para reconocer síntomas tempranos.
- La psicoeducación brinda herramientas para la comunicación y trato con los jóvenes.

### Bibliografía:

Janney, C. A., Im, J., Ma, S., & Dollard, K. (2024). Depression and loneliness in a volunteer sample of adults at a suicide prevention and fund-raising walk: a feasibility study. *Physiology & Behavior*, 114797. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2024.114797>

Masango, S. M., Rataemane, S. T., & Motojesi, A. A. (2008). Suicide and suicide risk factors: A literature review. *South African Family Practice*, 50(6), 25-29.



## ¡Recuerda!

El apoyo familiar y la atención oportuna salvan vidas. Estar informados y presentes es la mejor herramienta para prevenir el suicidio juvenil.