

# 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](http://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.**