

“Pese a lo difícil que estas conversaciones puedan ser, los padres y otros encargados del cuidado de los jóvenes desempeñan una función primordial en ayudar a que estos muchachos sientan la confianza suficiente para hablar sobre sus sentimientos de dolor.



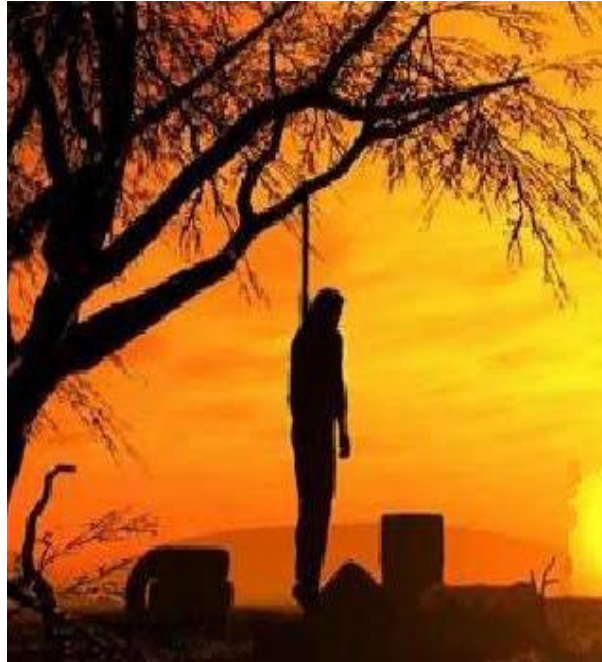
El suicidio entre los jóvenes suele ocurrir después de algún evento estresante en la vida, como por ejemplo, enfrentar obstáculos, como problemas en el colegio o perder alguna amistad, que puede parecerles insuperable. En algunos casos, un muchacho puede tener ideas suicidas debido a ciertas circunstancias de la vida sobre las que quizás no desee hablar, entre ellas, padecer un trastorno psiquiátrico, como la depresión, perder a algún amigo o familiar cercano o antagonizar con esa persona, antecedentes de abuso físico o sexual, problemas de alcoholismo o drogadicción, y haber sido víctimas del hostigamiento o acoso conocido como “bullying”.



La Mayo Clinic ha creado dos videos (en inglés) que pueden ayudar a enfrentar la situación.

El 1º, [“Intenta comunicarte: prevenir el suicidio en el adolescente”](#), consiste en un video musical que motiva a los adolescentes a hablar con una persona adulta en busca de ayuda y apoyo.

En el 2º, [“Prevención del Suicidio en el Adolescente”](#), unos jóvenes describen los signos comunes del muchacho que podría estar considerando suicidarse y ofrece sugerencias respecto a cómo pueden hablar los padres con sus hijos.



¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



Prevención del SUICIDIO Adolescente

Por la Co-Responsabilidad Parental



**Padres y Madres
*en acción***

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC),
abonando la cantidad de:**

● **84´00** € Anuales

● _____ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20__

Firmado:

Prevención del suicidio: un experto de Mayo Clinic ofrece sugerencias para los padres. Por Mayo Clinic|06.06.2013

El suicidio es la 3ª causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años. Cuando a los padres les preocupa que su hijo pueda tener ideas suicidas, no es el momento de andar con sutilezas para preguntar, dicen los expertos de Mayo Clinic. Los médicos recomiendan que en lugar de titubear, se pregunte de forma directa; y si la respuesta es afirmativa, no se debe intentar restar importancia ni desestimar los sentimientos del muchacho, sino buscar ayuda profesional de inmediato.



“Una de las cosas que se sabe sobre el suicidio es que muchos casos pueden prevenirse cuando es posible intervenir y ayudar a la persona a atravesar por la crisis”, comenta el Dr. Timothy Lineberry, psiquiatra y experto en prevención del suicidio en la Mayo Clinic. sugerencias respecto a cómo pueden hablar los padres con sus hijos:

1.- Cuando un adolescente actúa de manera diferente, diga algo, averigüe qué está ocurriendo. Pregúntele de forma directa, “¿estás pensando en suicidarte?”.

2.- Preguntar no perjudica, sino que ayuda. Cuando alguien piensa en suicidarse, desea que alguna persona le pregunte cómo está.

3.- La respuesta es “sí”, “quizás” o “a veces”, no diga cosas como: “¡estás loco!”, tú haces drama de todo”, “estás agrandando las

cosas”, ni “no vale la pena que te suicides por ese muchacho”.

3.- En su lugar, ud debe decir: “lamento mucho que te sientas tan mal”, “¿cómo puedo ayudarte?”, “juntos saldremos de esto”, “hay que mantenerte a salvo”.



En **Estados Unidos**, alrededor de 4.600 adolescentes se suicidan al año, según indican los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC).

Cerca de 157.000 jóvenes de 10 a 24 años anualmente reciben atención médica en los departamentos de emergencia de todo el país debido a heridas auto infligidas.

“En mi calidad de terapeuta, encargado de lidiar con las crisis y padre de familia, entiendo que puede ser difícil hablar con los adolescentes sobre el suicidio”, anota el Dr. John Draper, director de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.

