



## Guía de prevención del suicidio\* para padres y cuidadores

### Cualquier persona puede tener un problema de salud mental, incluso pensamientos suicidas.

Esta guía está diseñada para ayudar con respuestas a algunas preguntas frecuentes para que pueda prepararse, prevenir y actuar si su hijo tiene pensamientos suicidas. Se ha adaptado de *Helping Children and Youth with Suicidal Thoughts [Cómo ayudar a los niños y jóvenes que tienen pensamientos suicidas]*, elaborado por el Children's Hospital of Eastern Ontario [Hospital Infantil del Este de Ontario], y de una versión más contextualizada para su uso por parte de la Junta Escolar del Distrito de Peel.

**Nota:** Si bien utilizamos el término «hijo» en todo momento, reconocemos que el menor que usted cuida puede ser un adolescente o un adulto joven.

La promoción de la salud mental y del bienestar es una parte fundamental de la prevención del suicidio. Cuando los jóvenes tienen una variedad de estrategias para:

- mantenerse mentalmente bien,
- reconocer los signos de problemas de salud mental,
- pedir ayuda cuando tienen dificultades emocionales,

se reduce el riesgo de pensamientos y comportamientos suicidas. Un objetivo clave en la prevención del suicidio consiste en mejorar los factores de protección (es decir, las cosas que favorecen una buena salud mental) y reducir los factores de riesgo (es decir, las cosas que tienen un impacto negativo en la salud mental). Los padres y los cuidadores pueden ser un factor de protección importante para sus hijos.

**DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:** Esta información no sustituye la consulta con un profesional de la salud acreditado. Si está preocupado por su hijo, consulte a su médico o busque los servicios de emergencia que se detallan a continuación.

Hay ayuda disponible para crisis de suicidio y su prevención.

**Línea de ayuda en caso de crisis de suicidio 9-8-8 (llame o envíe un mensaje de texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana)**

También hay:

**Kids Help Phone** [Línea de ayuda a la infancia] 1-800-668-6868 o envíe un mensaje de texto con la palabra CONNECT al 686868

**Hope for Wellness Help Line** [Línea de ayuda de esperanza para el bienestar dirigida a personas indígenas] 1-855-242-3310 o haga clic en el enlace para chatear

**Black Youth Helpline** [Línea de ayuda para jóvenes negros] 1-833-294-8650

Para recibir tratamiento de salud mental, sin costo alguno, póngase en contacto con **Children's Mental Health Ontario** [Salud mental para la infancia de Ontario] o **One Stop Talk** [Hablemos ahora].

\*Las comunidades indígenas han introducido el término «promoción de la vida» [*Life Promotion*] como una forma de abordar la prevención del suicidio. Este enfoque proactivo, holístico y basado en la fortaleza destaca la importancia de la cultura y el bienestar. Más información: <https://wisepractices.ca/>



## PREPARARSE

### Como padre o cuidador\* de un menor en edad escolar, ¿qué datos debo conocer acerca del suicidio?

- El suicidio entre los jóvenes es trágicamente común. Es la segunda causa principal de muerte entre jóvenes y adultos jóvenes.
- Alrededor del 10 % de los jóvenes ha pensado seriamente en suicidarse y el 3 % ha intentado suicidarse.
- La mayoría de las veces se asocia con problemas de salud mental, como los trastornos del estado de ánimo, pero por lo general hay muchos factores complejos que llevan a una persona joven a pensar en acabar con su vida.
- Las tasas de suicidio son más altas entre los varones, los supervivientes de una pérdida por suicidio, los supervivientes de un intento de suicidio y personas de algunas comunidades de las Primeras Naciones, Métis e Inuit. Los pensamientos suicidas y el comportamiento suicida son más comunes entre los jóvenes de la comunidad 2S/LGBTQIA+ que entre los jóvenes que no pertenecen a dicha comunidad. Hay algunos datos recientes que sugieren un aumento de las tasas entre los jóvenes negros. Las experiencias de trauma racial, homofobia y transfobia, así como el acoso, son factores de riesgo. Los factores de protección incluyen la cultura, la comunidad, la aceptación familiar, etc.
- Cualquier persona puede tener pensamientos suicidas. Como padres, es bueno estar bien informados y preparados.

### ¿Qué hace que los jóvenes piensen en el suicidio?

Los niños y los jóvenes pueden tener pensamientos suicidas cuando se sienten abrumados e impotentes ante una situación, desconectados de los demás, desesperanzados con respecto al futuro, etc. Esto puede estar relacionado con el estrés asociado, por ejemplo, a:

- relaciones (conflicto, pérdida de una pareja, acoso, divorcio);
- escuela (presión por triunfar, dificultades de aprendizaje, sensación de que no pertenecen);

- opresión, discriminación o sensación de inseguridad o falta de apoyo (p. ej., experiencias de racismo, homofobia, transfobia, islamofobia, capacitismo, pobreza, abuso, etc.);
- problemas de salud mental (depresión, trastorno bipolar, ansiedad, uso problemático de sustancias).

### ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a mantenerse mentalmente bien?

Hay muchas maneras en las que puede ayudar a su hijo a expresar y entender sus sentimientos. Estos consejos prácticos pueden ayudar:

- Haga todo lo posible para minimizar el estrés en su hogar, incluso en tiempos difíciles.
- Tómese un tiempo para conectarse y divertirse todos los días, y pase tiempo a solas con su hijo.
- Enséñele y muéstrela a su hijo maneras de sobrellevar el estrés. Dele espacio para que trate de hablar.
- Si su hijo está molesto por algo, escúchelo y demuéstrela que entiende por qué se siente de esa manera, sin tratar de resolver el problema demasiado rápido.
- Para los niños mayores, considere la posibilidad de compartir un recurso como [Kids' Help Phone](#) o [One Stop Talk](#) donde pueden encontrar ideas para sobrellevar el estrés y mantener una buena salud mental.
- Ayude a reducir el estigma sobre los problemas de salud mental hablando abiertamente sobre este tema y fomente la búsqueda temprana de ayuda.

---

\* *En este documento se utilizará el término «padres», en el entendido de que este recurso también está destinado a tutores, cuidadores, miembros de la familia y otros adultos empáticos.*



## PREVENIR

### ¿Hablar sobre el suicidio con mi hijo puede ponerlo en mayor riesgo?

A los padres y cuidadores con frecuencia les preocupa que hablar sobre el suicidio y preguntar directamente sobre los pensamientos suicidas hará que sus hijos tengan esos pensamientos en la mente. En consecuencia, muchos padres evitan el tema por completo. **De hecho, no hay evidencia que sugiera que preguntarle a alguien si tiene pensamientos suicidas aumentará el riesgo de desarrollarlos.** Más bien, el hablar sobre el suicidio le demuestra a su hijo que usted se preocupa y que está ahí para ayudarlo en los momentos difíciles. Usted puede darle palabras para describir los pensamientos difíciles, y puede acompañarlo a medida que accede a la ayuda y los servicios que necesita.

### ¿Cuáles son algunas de las señales de advertencia del suicidio?

Las señales de advertencia del suicidio pueden ser difíciles de detectar, a menos que sepa a qué debe prestarle atención. Esté atento a lo siguiente:

- alejamiento de familiares y amigos
- desesperanza con respecto al futuro
- hablar o escribir sobre el suicidio o el deseo de morir
- expresar que se sienten abrumados, indefensos o fuera de control
- gestos de despedida, como regalar objetos importantes
- cambios en el comportamiento (disminución del rendimiento escolar, mala conducta, asunción de riesgos, etc.)
- uso problemático de sustancias
- falta de atención a la higiene
- estado de ánimo bajo o signos de depresión (tristeza, irritabilidad, menor disfrute de las actividades que antes disfrutaba, dificultad para dormir o comer)

### ¿Qué debo hacer si creo que mi hijo tiene pensamientos suicidas?

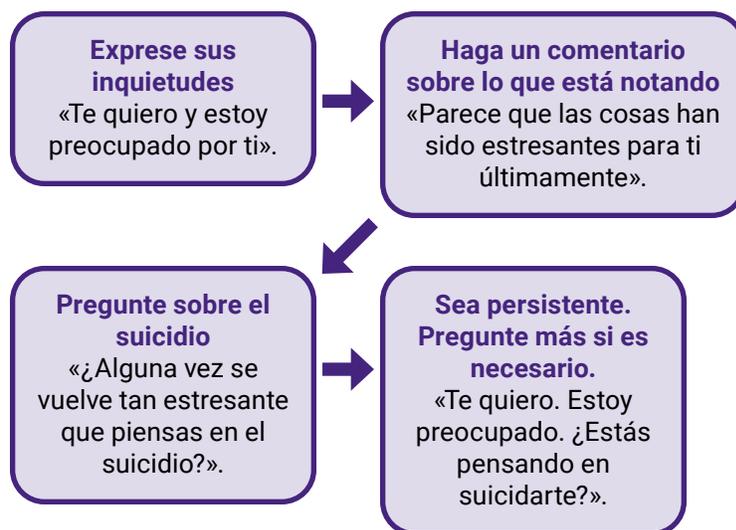
Plantearle el tema a su hijo hará que sea más fácil para él confiar en usted si tiene problemas en esta área. Estas son algunas maneras de abordar esta difícil conversación:

**☞ Inicie la conversación:** Comience con delicadeza, preguntándole primero cómo se siente su hijo. Puede empezar con algunas observaciones y preguntas generales, como: «Me he dado cuenta de que pasas mucho tiempo en tu habitación y pareces triste. ¿Estás bien?». A veces es más fácil sentarse uno al lado del otro o hacer otra cosa, como dibujar o cocinar juntos, para que la conversación parezca menos intensa.

**👂 Escuche:** Es importante darle a su hijo la oportunidad de responder a su primera pregunta. Usted podría decir: «Cuéntame un poco más sobre eso. Parece importante. Empiezo a entender mejor».

**❓ Pregunte:** Pregunte directamente sobre el suicidio. En el caso de un niño mayor, usted podría decir: «A veces, cuando las personas se sienten así, tienen pensamientos suicidas. ¿Es algo que te está pasando?». En el caso de un niño más pequeño, podría decir: «A veces, cuando las personas se sienten así, comienzan a pensar en hacerse daño a sí mismas. ¿Te ha pasado eso?». Si su hijo dice que sí, animelo a que le cuente más. Si su hijo dice «no», confíe en sus instintos y haga un seguimiento si es necesario.

**👉 Actúe:** Si su hijo dice «sí», mantenga la calma y asegúrele que lo ayudará a superarlo. Invítelo a que le cuente más sobre los pensamientos suicidas que ha estado teniendo.



## ACTUAR

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si me dice que tiene pensamientos suicidas?

No importa por lo que esté pasando su hijo, asegúrele que lo ama y que lo superarán juntos. Estos consejos prácticos pueden ayudar:

- Busque ayuda profesional. Usted puede ser un gran apoyo, pero no es terapeuta. Si su hijo tiene pensamientos suicidas, necesita la atención continua de un profesional de salud mental capacitado.
- Escuche cuando su hijo le diga cómo se siente. Agradézcale por compartir eso con usted y valide sus emociones. Evite los comentarios que puedan minimizar sus sentimientos.
- Pregúntele a su hijo cómo quiere que lo ayude. Intente no dar consejos si no se los pide.
- Siempre que se despida cuando sale de casa para ir a la escuela, etc., hable sobre la próxima reunión.
- Ayude a su hijo a dividir un problema en partes más pequeñas y a abordar una parte a la vez para que las cosas sean más manejables.
- Ayude a su hijo a recordar cómo ha superado otras dificultades. Recuérdele cómo usó sus fortalezas para superar ese momento difícil. Ofrezca esperanza y ánimo.

**Asegúrele a su hijo que no está solo.**  
**«Estamos juntos en esto. Te ayudaré a superarlo».**

Cuando las personas han superado sus sentimientos de suicidio, hay un factor de protección que resalta: una relación de apoyo con al menos una persona especial... **¡Esa persona puede ser usted!**

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a mantenerse seguro en casa?

Cuando su hijo tiene pensamientos suicidas (ya sean activos o no), es importante hacer de su hogar un lugar más seguro. Los pensamientos suicidas activos significan que su hijo tiene planes o la intención de acabar con su propia vida. Estos consejos prácticos pueden ayudar:

- Saque de la casa las armas blancas y de fuego, o asegúrese de guardarlas en un armario seguro y mantenga las llaves fuera de la casa o escondidas. Quite las cuerdas, los cordones, los cuchillos afilados, las cuchillas u otros medios de autolesión evidentes. Esconda las llaves del coche para asegurarse de que su hijo no se lleve el coche sin que usted lo sepa.
- Guarde bajo llave y vigile todos los medicamentos, incluidos los medicamentos como Tylenol y Advil. Si su hijo toma medicamentos recetados, vigile de cerca su uso. Deseche cualquier medicamento no utilizado.
- Elimine el alcohol de su casa, ya que el alcohol puede afectar el juicio y aumentar las conductas de riesgo.
- Asegúrese de que su hijo haya desarrollado un plan de seguridad con su proveedor de atención de salud mental. La [aplicación «Be Safe»](#) permite a los usuarios crear un plan de seguridad digital. Un plan de afrontamiento continuo también puede ser útil. Consulte la hoja de trabajo **My Coping Plan** [Mi plan de afrontamiento] al final de este documento.
- Tenga en cuenta los «factores desencadenantes» y los períodos de alto riesgo, y establezca contacto con frecuencia durante estos períodos. No deje a su hijo solo durante períodos prolongados. Si tiene que salir, llévelo consigo o pídale a alguien que se quede con él.



## ACTUAR: en una emergencia de salud mental

### CUANDO ES NECESARIO TOMAR MEDIDAS URGENTES

**Si su hijo tiene un plan suicida y tiene la intención de llevarlo a cabo de inmediato, se trata de una emergencia de salud mental.**

- No deje a su hijo solo. Asegúrese de que haya alguien con su hijo en todo momento, ya sea usted, un amigo cercano o un familiar.
- Comuníquese de inmediato con la **Línea de ayuda en caso de crisis de suicidio (9-8-8)**, vaya a la sala de emergencias de su hospital local o llame a una ambulancia.

**Si descubre a su hijo después de un intento de suicidio, llame al 911 de inmediato.**

- Proporcione primeros auxilios si es posible. Siga las instrucciones del operador del 911.
- Póngase en contacto con alguien para que lo acompañe al hospital o para que se quede con usted en casa.
- Hable con su hijo, tranquilícelo y hágale saber que usted está ahí con él.

Para obtener una excelente descripción general sobre cómo prepararse para una emergencia de salud mental, consulte el recurso de CHEO, [Cómo ayudar a los niños y jóvenes que tienen pensamientos suicidas](#).

Las emergencias de salud mental, y en particular las relacionadas con un comportamiento suicida, pueden dejar a los padres o cuidadores con una serie de emociones abrumadoras. Una vez que haya conseguido ayuda profesional para su hijo, póngase en contacto con un familiar o amigo cercano para que lo ayude durante esta crisis. Piense también en obtener asesoramiento profesional para usted. Puede ponerse en contacto con [ConnexOntario](#) para obtener más información sobre los servicios disponibles en su área (1-866-531-2600).

**Para acceder a un tratamiento de salud mental gratuito en su área para niños, jóvenes y familias, incluidas clínicas sin cita previa (virtuales y en persona), asesoramiento y terapia continuos, y tratamientos intensivos y especializados, comuníquese con [Children's Mental Health Ontario](#). No es necesaria una remisión.**

**Los niños y jóvenes pueden hablar con un consejero llamando a Kids Help Phone (las 24 horas del día, los 7 días de la semana) al 1-800-668-6868 o enviando un mensaje de texto con la palabra CONNECT al 686868, o llamando a [One Stop Talk](#) al 1-855-416-8255.**



## CONSIDERACIONES ESPECIALES

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo después de una muerte por suicidio?

Desafortunadamente, su hijo puede sufrir la muerte de un amigo, compañero de clase o pariente por suicidio. Esto puede aumentar el riesgo para quienes ya tienen pensamientos suicidas, pero, naturalmente, es terrible para todos los que se ven afectados por esta trágica pérdida. Puede ayudar a su hijo a atravesar esto. Es importante hablar sobre lo que pasó y asegurarse de que su hijo esté bien. Estos consejos prácticos pueden ayudar:

- Pregúntele sobre el impacto que la muerte ha tenido en él. Averigüe lo que sabe y proporcione tanta información objetiva como pueda si tiene preguntas o interpretaciones erróneas.
- Escuche y valide cómo se siente, haciéndole saber que es normal tener muchos sentimientos diferentes (p. ej., «Pareces enfadado y triste a la vez porque tu amigo se suicidó. Es difícil, pero es una respuesta muy natural a algo tan repentino y trágico»). No importa lo que diga su hijo, trate de reaccionar con calma.
- Hágale saber a su hijo que usted también está pensando en su bienestar (p. ej., «Teniendo en cuenta todo lo que estás enfrentando en este momento, me pregunto si tienes pensamientos suicidas. Puedes contarme y podemos hablar»).
- Mientras su hijo está de luto, acompáñelo (p. ej., «Veo que sientes mucho dolor. Lo siento. Pensemos en lo que podemos hacer para solucionarlo. Quiero ayudarte y estoy aquí para ti, pase lo que pase»).
- Si su hijo parece necesitar más ayuda para procesar lo que ha sucedido, pregunte quiénes son las personas a las que recurre para pedirles ayuda en la escuela y en la comunidad. Haga una lista de los adultos de confianza a los que su hijo podría acudir en busca de ayuda si usted no está allí. Bríndele información sobre los servicios comunitarios, tales como [Kids Help Phone](#) (1-800-668-6868 o enviando un mensaje de texto con la palabra «CONNECT» al 686868) o [One Stop Talk](#) (1-855-416-8255).

- Hable sobre el cuidado personal y cómo enfrentar la situación. Pregúntele a su hijo qué hace para cuidarse a sí mismo o para sobrellevar la situación cuando se siente estresado. Modele y analice sus propias estrategias de autocuidado y resiliencia personal.
- Mantenga las líneas de comunicación abiertas. Podría decir: «Quiero que sepas que siempre estoy aquí para ti si quieres hablar. Prometo escuchar con la mente y el corazón abiertos. ¿Hay algo que pueda hacer para estar más disponible para ti?».

### ¿Cómo puedo trabajar junto con la escuela de mi hijo para mantenerlo mentalmente sano?

La escuela de su hijo colabora en el apoyo a la salud mental de los estudiantes. Se han creado recursos específicos para ayudar a los educadores a garantizar un entorno de aprendizaje acogedor, continuo y mentalmente saludable. Si le preocupa la salud mental de su hijo, o si su hijo tiene pensamientos suicidas, puede hablar con sus maestros para asegurarse de que el apoyo esté coordinado. Estos consejos prácticos pueden ayudar:

- Sea específico acerca de sus inquietudes para que usted y el maestro puedan encontrar la mejor manera de ayudar. Comparta cualquier información que considere que pueda ser útil para el maestro (p. ej., enfoques que parezcan ayudar, comportamientos específicos que usted esté notando).
- Pregúntele al maestro qué es lo que ha notado en la escuela. Algunos niños pueden parecer estar bien o mostrar signos diferentes en la escuela. Discuta lo que usted y ellos están observando, para que cada uno tenga una visión completa.
- Pregunte acerca de las opciones de comunicación continua para que pueda compartir nueva información con la escuela.

**Trabajando en equipo, usted puede ayudar a garantizar el bienestar y la seguridad de su hijo en la escuela.**

