Observe y escuche

Observe bien a un adolescente retraído y con depresión. Comprender la depresión en adolescentes es muy importante ya que puede parecer diferente a las creencias comunes a cerca de la depresión. Por ejemplo, puede presentarse como tener problemas con amigos, con las calificaciones, el dormir o estar de mal humor o irritable en vez de llorar o de sufrir de tristeza crónica.

Es importante tratar de mantener abierta la comunicación y expresar su preocupación, su apoyo y su amor. Si su adolescente le confía, demuéstrele que toma en serio esas preocupaciones. Una pelea con un amigo puede no parecerle importante en un contexto más amplio, pero para un adolescente puede ser intense y abrumador. Es importante no minimizar o descontrolar lo que su adolescente está enfrentando, ya que esto podría aumentar su sentimiento de desesperanza.

Si su adolescente no se siente cómodo hablando con usted, sugiérale una persona más neutral como otro pariente, un consejero de la escuela o el médico de su adolescente.

Programa SISMAD

Servicios Integrales de Salud Mental , Alcohol y Drogas

- Trabajadora Social
- Psicóloga
- Médico

Tel: (787)737-2311 ext. 282
(787)737-5373

NeoMed Center, Inc.
Gurabo
Carretera 941 Salida Barrio Jaguas
Lunes a Viernes
8:00 a.m. a 5:00 p.m.

NeoMed Center, Inc.
San Lorenzo
Tel: (787)715-3620
Calle Condado # 11 (detrás del Centro Gubernamental)
Lunes y Viernes
8:00 a.m. a 5:00 p.m.

NeoMed Center
PO BOX 1277
Gurabo, P.R. 00778

Teléfono: (787) 737-2311
Fax: (787)737-2377

Información tomada:
www.KidsHealth.org
Hoja informativa Hospital Panamericano
Febrero 2014

NeoMed Center
Salud de primera

Suicidio en Adolescentes

Señales de Alerta

PROGRAMA SISMAD
Servicios Integrales de Salud Mental, Alcohol y Drogas

Suicidio en adolescentes

La tragedia de la muerte de un joven debido a desesperanza o frustración resulta devastadora para la familia, los amigos y la comunidad. Padres, hermanos, compañeros y vecinos podrían quedarse con la duda si pudieran haber hecho algo para impedir que ese joven decidiera suicidarse.

Los motivos detrás del suicidio o intento de suicidio en un adolescente pueden ser complejos. Aunque el suicidio es relativamente raro entre niños, la cantidad de suicidios e intentos de suicidio aumenta significativamente durante la adolescencia.

Los jóvenes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, trastorno bipolar o insomnio, corren riesgos más altos de pensar en el suicidio. Los adolescentes quienes pasan por cambios fuertes en al vida y aquellos quienes son victimas de intimidación corren mayores riesgos de pensar en el suicidio.

Señales de alerta

Si un adolescente presenta una o más de estas señales refiéralo para ayuda profesional.

- ⇒ Se ha aislado de las actividades familiares, sociales y escolares.
- ⇒ Quejas continuas de estar aburrido.
- ⇒ Tiene cambios en al patrón de sueño y/o alimentación.
- ⇒ Presenta un deterioro en su apariencia o en su higiene personal.
- ⇒ Regala pertenencias valiosas.
- ⇒ Presenta conductas de alto riesgo como conducir imprudentemente, mantiene relaciones sexuales sin protección o en forma promiscua.
- ⇒ Dibuja o escribe canciones o poemas de temas de muerte.
- ⇒ Escribe cartas despidiéndose.
- ⇒ Habla sobre la muerte, verbaliza su deseo de no existir o matarse.
- ⇒ Ha tenido una separación o pérdida reciente.
- ⇒ Carece de apoyo de uno o ambos padres.
- ⇒ Está experimentando con alcohol y otras drogas.
- ⇒ Presenta dificultad en el aprovechamiento escolar o fracaso.
- ⇒ Presenta problemas de comportamiento o agresividad.

¿Qué pueden hacer los padres?

Muchos adolescentes quienes logran o intentan suicidarse dan algún tipo de advertencia a seres queridos de antemano. Por lo tanto, es importante que los padres conozcan las señales de alerta de manera que los adolescentes con tendencias al suicidio puedan obtener la ayuda que necesitan.

Algunos adultos piensan que los jóvenes que dicen que se van a lastimar o a matar “lo dicen sólo para llamar la atención”. Es importante darse cuenta que si se ignoran a los adolescentes que llaman la atención, podría aumentar la posibilidad de que sí se lastimen o peor.

Algunos padres prefieren no preguntar a los adolescentes si han pensado suicidarse o lastimarse. Algunos temen que al preguntar, sembrarán la idea del suicidio en los pensamientos de sus adolescentes. Siempre es buena idea preguntar, aunque sea difícil. Algunas veces ayuda explicar por qué pregunta. Por ejemplo, podría decir: “ He notado que mencionas demasiado tus deseos de estar muerto. ¿Has pensado intentar matarte”?