

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

GUÍA SIVARIA PARA FAMILIAS Y/O ALLEGADOS SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA Y AUTOLÍTICA



(Emergencias)

Finalidad

Esta guía trata de ofrecer información y orientaciones básicas y generales ante la presencia de una situación de riesgo de suicidio inminente o situación de crisis o emergencia.

Índice

1. ¿Qué hacer en situaciones de crisis?	2
---	---

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

1. ¿Qué hacer en situaciones de crisis?

Por tanto, y ante todo lo anteriormente expuesto, queremos aportar algunos consejos para actuar ante la ideación suicida de vuestro/a hijo/a adolescente o para prevenirla:

Tomar en Serio la Ideación Suicida

Es fundamental prestar atención y dar importancia si vuestro/a hijo/a verbaliza o muestra signos de ideación suicida. No minimicéis sus palabras pensando que "son cosas de adolescentes" y que "se le pasará". Evitad regañarle o enfadaros, ya que su intención no es desafiarnos. La detección temprana de estos problemas puede prevenir consecuencias graves.

Validar sus Emociones

Permitid que vuestro/a hijo/a exprese sus emociones libremente y responded con empatía y comprensión. No confrontéis sus ideas ni minimicéis sus sentimientos. Acompañadlo, acogedlo y brindadle seguridad, incluso si no lo pide explícitamente.

Evitar Tensión Familiar

Procurad que el entorno familiar sea estable y tranquilo, evitando conflictos o tensiones que puedan reforzar su percepción negativa del mundo.

Comunicarse para Encontrar las Causas

Buscad momentos tranquilos para hablar con vuestro/a hijo/a desde la serenidad. Hacedle saber que entendéis su sufrimiento y que siempre estaréis ahí para él/ella. Escuchad con atención sin interrogar desde la angustia. Recordad que la ideación suicida suele ser un síntoma de un problema subyacente que necesita ser abordado.

Enseñar la Temporalidad de las Situaciones

Ayudadle a comprender que los problemas no duran para siempre y que tienen solución. Los pensamientos o intentos de suicidio suelen presentarse como una "solución" permanente, ante situaciones que producen un intenso dolor pero que suelen ser temporales y tener solución. Que no vea soluciones en este momento no significa que no las haya.

Fomentar la Comunicación

Los adolescentes suelen creer que sus problemas son únicos y que nadie puede comprenderlos, lo que los lleva a aislarse. Enseñadles que compartir sus problemas puede aportar soluciones que no habrían encontrado por sí mismos.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Regular el Uso de Redes Sociales

Si pasa mucho tiempo en redes sociales, tratad de negociar una reducción de tiempo en lugar de prohibirlo. Es importante estar al tanto de los contenidos que consume, ya que estar en contacto con páginas que promueven el suicidio puede aumentar el riesgo.

Fomentar Aficiones Saludables

Si está socialmente aislado, fomentad la práctica de actividades grupales como deporte, música o cine. Los adolescentes necesitan saber que son queridos y aceptados, así que mostrad interés en su compañía y proponed actividades juntos. Esto ayuda a fortalecer su autoestima.

Buscar Ayuda Psicológica

No intentéis asumir el rol de psicólogos para vuestros hijos. Buscad ayuda profesional cuando las situaciones os superen o no sepáis cómo abordarlas. También es beneficioso buscar apoyo para vosotros como padres, ya que las emociones derivadas de estas circunstancias pueden afectar vuestra capacidad para ver con claridad y ayudar eficazmente a vuestro hijo/a.

Recuérdale y ayúdale a poner en marcha SU PLAN DE SEGURIDAD:

1. Contactar con las personas identificadas como apoyo para contarles cómo se sienten y pedirles que le acompañen (puede ser un amigo/a, un familiar, etc.)
2. Asegurar que permanezca acompañado hasta que disminuyan los pensamientos suicidas.
3. Ayudarle a distanciarse de cualquier medio con el que pueda hacerse daño.
4. Si a lo largo de todo este proceso, te surgen dudas sobre cómo actuar, puedes comunicarte con varios recursos de atención en crisis 24 horas, como el Teléfono del Suicidio 024, y otras líneas de ayuda que son seguras, anónimas, confidenciales y gratuitas:
 - a. Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
 - b. Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes 900 20 20 10: Está atendido por psicólogos, apoyados por trabajadores sociales y abogados.
5. Tú como adulto, también puedes encontrar asesoramiento psicológico, social y jurídico en el Teléfono ANAR del Adulto y la Familia 600 50 51 52. <https://www.anar.org/consejo/consejos-preventivos-para-padres-ante-la-ideacion-suicida-de-sus-hijos-as/>

6) Si el plan falla y sientes que tu hijo o hija sigue teniendo riesgo de autolesionarte, llama a Emergencias 112 o acude al servicio de urgencias del hospital más cercano.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Cláusula de exención de responsabilidad

El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y no constituye ni sustituye el asesoramiento, la consulta, el diagnóstico, la intervención o el tratamiento psicológico, médico o clínico de un profesional sanitario autorizado.



Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes [PID2020-114538RB-I00]

Grupo de Investigación INPSINJU: Investigación en población infanto-juvenil: implicaciones metodológicas, clínicas y evolutivas (UNED)

<https://blogs.uned.es/investigacioninfantojuvenil/sivaria-gestion-del-suicidio>

