

Para aprender más acerca de cómo ayudar a alguien que ha intentado suicidio, visite suicideline.org.au.

Para aprender más acerca del acoso (bullying) y sugerencias para detenerlo, visite stopbullying.gov/media/facts/

“La esperanza es importante porque puede hacer que el momento presente sea menos difícil de soportar.

Si creemos que mañana será mejor, podemos soportar una dificultad hoy.”

-Thich Nhat Hahn

Programa de Fortalecimiento Familiar de Adolescentes Suicidas (S.A.F.E) Información para Cuidadores



Cuidadores

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) reportan que el suicidio es una de las principales causas de muerte entre niños y adultos jóvenes de 10 a 24 años, que ocurre a una tasa de:

- 14 de 100 en edades de 15 a 19
- 8 de 100 en edades de 10 a 14

Un estudio encontró que los precursores más comunes para comportamiento de suicidio en la juventud son:

- Estresores familiares, tal como el divorcio o desacuerdos entre los padres
- Dificultades de relación con un interés amoroso
- Problemas en la escuela, tal como el acoso o bullying

Aunque esta información puede parecer desalentadora, hay esperanza. El comportamiento suicida muchas veces es el resultado de un problema subyacente, como:

- Depresión
- Estrés traumático
- Ansiedad
- Abuso de sustancias

Como con otras enfermedades crónicas, estas se pueden controlar con la ayuda adecuada.

Un método es fortalecer los factores proactivos. Los factores proactivos son los recursos de una persona. Hay muchas maneras de hacer esto, tal como:

- Acceder a cuidado de salud mental o de abuso de sustancias para su hijo/a que sea de calidad y efectiva
- Usar apoyo comunitario tal como AA, escuela o un programa de Hermano/Hermana Mayor, para ayudarle a su hijo/a aprender destrezas de afrontamiento y para solucionar problemas
- Acercarse a su ser querido desde un lugar de comprensión y apoyo

Cuidarse a si Mismo

Como cuidador, es importante que usted haga cosas para cuidar de si mismo. Algunas actividades para cuidar de si mismo son:

- Comer saludable
- Tomar siesta consciencia plena
- Tomar un baño caliente
- Hablar con un amigo de confianza
- Ir a yoga o clase de

Esto no solo modela comportamientos saludables para sus seres queridos, sino que también proporciona un alivio necesario del estrés de cuidar a alguien que padece una enfermedad de salud mental o abuso de sustancias.

Es igualmente importante comprender que es normal experimentar una variedad de emociones cuando su ser querido ha intentado autolesionarse. Usted quizás sienta:

- Tristeza
- Incredulidad
- Culpa
- Choque o
- Miedo
- Ansiedad
- Indiferencia
- Ira

Por favor recuerde que lo que sea que usted sienta, usted no se debe culpar por lo que ha pasado. Muchas personas encuentran que los servicios de consejería o terapia son útiles cuando están aprendiendo a aceptar lo que ha sucedido.

Que Decirles a Otros

La decisión de que decirles a otros es única para cada persona y familia. Algunas personas y familias quieren limitar su comunicación con el mundo exterior. Otras personas se dan cuenta que el compartir su experiencia es útil.

Piense en el nivel de comodidad de su ser querido. Desafortunadamente, la enfermedad mental todavía es muy mal entendida. Por lo tanto, es posible que su ser querido no se sienta seguro al compartir esta información. Escuche y apoye a su ser querido, incluso si no comprende su decisión(es).