



Programa de Fortalecimiento Familiar de Adolescentes Suicidas

Programa S.A.F.E.



Hoy, Usted Aprenderá

1. Información general sobre suicidio en adolescentes
2. Salir adelante (para Cuidador)
 - Cuidar de sí mismo
 - Que decirle a las personas
3. Planificación para la Seguridad si hay preocupaciones de:
 - Suicidio
 - Seguridad electrónica/redes sociales
 - Acoso (*Bullying*)
4. Planificación para Prevención de Crisis (CPP) – breve
5. Que es la Terapia Dialéctica Conductual?
 - Enfoque hospitalario del Hospital Infantil de Familia Stead de la Universidad de Iowa

Información General

- El suicidio es una de las principales causas de muerte entre niños y adultos jóvenes de entre 10 a 24 años.
 - 9 de cada 10 personas que intentan suicidarse y sobreviven no morirán por suicidio en un futuro.
- Los investigadores han encontrado que los precursores mas comunes de un intento de suicidio son:
 - Estrés familiar, tal como divorcio o conflicto entre padres
 - Dificultades con la relación con un interés amoroso.
 - Problemas en la escuela, tal como el acoso.
- Comportamiento suicida es muchas veces un producto de un problema subyacente, tal como depresión, estrés traumático, ansiedad o abuso de sustancias.

¿Que hacemos ahora?

Aumentar los factores protectores, tal como:

- Atención eficaz para la salud mental o abuso de sustancias de su hijo/a.
- Apoyo comunitario tal como comunidad religiosa, grupos de ayuda para sí mismo (por ejemplo Alcohólicos Anónimos), programas para jóvenes (por ejemplo UAY).
- Destrezas saludables para el enfrentamiento y para solucionar problemas.
- Acercarse a su ser querido desde un lugar de comprensión y apoyo.

Hablar sobre el suicidio **no** causa o aumenta el riesgo. Puede ser que disminuya el riesgo. Es importante preguntarle a su hijo/a cada vez que usted tenga una preocupación por su seguridad.



Salir Adelante como Cuidador/a

El Afrontamiento como Cuidador/a



University of Iowa
Stead Family
Children's Hospital

Como cuidador/a, ¡es importante cuidar de sí mismo! Actividades para cuidar de sí mismo pueden incluir:

- Comer saludable y hacer ejercicio
- Tomar un baño caliente, atender al jardín, leer un libro
- Tomar una siesta, practicar el dormir, buen higiene
- Ir a clase de yoga o de consciencia plena, practicar respiración profunda
- Hablar con un amigo de confianza, ir a terapia

Los Beneficios son:

- Modela comportamientos saludables para sus seres queridos
- Le ofrece un alivio necesario del estrés de cuidar a otra persona

Es **normal** sentir una variedad de emociones cuando su ser querido a atentado causarse daño. Usted quizás sienta:

- Tristeza
- Miedo
- Ansiedad
- Choque o incredulidad o culpa
- Indiferencia
- Ira

Recuerde: Usted no tiene la culpa. Muchas personas encuentran que los servicios de consejería o terapia son útiles para aprender como lidiar con lo que ha sucedido.

Que Decirles a Otros

- La decisión es única para cada persona y familia. Algunas personas y familias limitan que tanto compartir. Otros se dan cuenta que el compartir su experiencia es útil.
- Infórmese sobre el nivel de comodidad del sobreviviente. La enfermedad mental todavía es muy mal entendida. Los sobrevivientes pueden no sentirse seguros al compartir esta información.
- Escuchar y apoyar a su ser querido, incluso si no comprende su decisión(es), puede tener un impacto significativo.

Hablando con Hermanos/as

- Déjele saber a su hijo/a que sus hermanos/as están hacienda preguntas y pida su opinión de lo que usted compartirá con ellos.
- Elija un momento en que no este demasiado molesto para hablar con sus otros hijos/as. El mostrar emoción es inevitable y se le anima a mostrar emociones, los niños pueden asustarse cuando creen que los adultos en sus vidas no tienen el control.
- Provee al niño/s información verdadera que sea apropiada para su edad y nivel de desarrollo.
- Explique la enfermedad mental usando lenguaje directo que el niño/a entenderá.
- Trate de contestar las preguntas que tengan pero evite detalles que no son necesarios.
- Anímelos a que hablen libremente sobre el tema y deje espacio para respuestas emocionales.
- Asegúrele a los niños que no es su culpa y que usted y su hermano/a los aman.



Planificación de Seguridad

¿Porque es importante la planificación de seguridad?



University of Iowa
Stead Family
Children's Hospital

Las Malas Noticias

- Esto **nunca** puede garantizar la seguridad.

Las Buenas Noticias

- Esto **siempre** disminuye el riesgo, sin importar que el evento sea impulsivo o planificado.

¿Cómo?

- Usted **no puede** controlar lo que harán los jóvenes. Usted **puede** tratar de controlar los eventos impulsivos y planificados haciendo lo siguiente:
 - Hacer que los comportamientos dañinos hacia uno mismo u otros sean mas difíciles de hacer por medio de **quitar** y/o **guardar bajo llave** artículos que podrían conducir a situaciones peligrosas. (Planificación de Seguridad).
 - Tener planes listos para apoyar al los jóvenes si tienen una crisis. (Plan para Prevención de Crisis).

Los Objetivos de Planificación de Seguridad

Objetivos:

- Aumentar la seguridad y disminuir el riesgo.
- Quitar o guardar bajo llave y controlar cuidadosamente los riesgos de seguridad en el ambiente de su hijo/a.

Recuerde que **el tiempo** siempre es su mejor amigo.

- Cuanto más tiempo se necesite para encontrar un objeto peligroso, más tiempo hay para entrenar o intervenir.
- Mientras más tiempo transcurra entre el pensamiento del niño/a y el acceso a una manera de lastimarse a sí mismo o a alguien/ otra cosa, más tiempo tendrá el niño/a para tranquilizarse y pensar más racional.

Suicidio: Envenenamiento (Sobredosis/ingestión)



University of Iowa
Stead Family
Children's Hospital

Las sobredosis son, por mucho, el método de intento más común.

Los artículos que se usan más a menudo para envenenamiento (sobredosis/ingestión) son:

- Medicamentos (ambos de receta y de venta libre)
- Drogas o alcohol
- Productos y suministros de limpieza
- Insecticidas y control de plagas
- Agentes de jardinería
- Anticongelante

Algunos medicamentos son mucho más letales en caso de sobredosis que otros.

- Ningún medicamento o combinación de medicamentos es bueno en cantidades altas
- Medicamentos de venta libre, como el Tylenol, ibuprofeno y medicamentos para la gripe pueden ser muy peligrosos cuando se toman cantidades altas

Suicidio: Envenenamiento (Sobredosis/ingestión)



University of Iowa
Stead Family
Children's Hospital

Consejos de Seguridad

- Quite o guarde bajo llave todos los agentes venenosos tal como medicamentos y químicos de limpieza o jardín.
- Mantenga solo un suministro muy limitado de venenos en su casa y guárdelos en una caja bajo llave.
- Guarde bajo llave y monitoree **todos** los medicamentos de receta o venta libre, para **toda** la familia en su casa.
 - Los jóvenes sufrirán una sobredosis de cualquier medicamento que puedan obtener, incluso si no es suyo. Hay que saber cuantos medicamentos hay todo el tiempo.
- Controle los medicamentos de su hijo/a dándoselos a la hora recetada y viendo que se la tomen.
 - No hay que dejar que los jóvenes estén a cargo de sus medicamentos durante este tiempo.

Suicidio: Objetos con Filo, Estrangulación



University of Iowa
Stead Family
Children's Hospital

Objetos con filo pueden causar una tentación única para los jóvenes batallando con ideas de autolesión. Objetos con filo que se pueden usar para causar autolesión pueden ser:

- Cuchillos
- Rastrillos
- Sujetapapeles
- Herramientas
- Sacapuntas
- Cuchillo X-Acto
- Navajas

Los artículos más utilizados para asfixia o estrangulación son:

- Bolsas de plástico
- Cinturones
- Sabanas
- Cuerdas
- Corbatas
- Bufandas
- Cordones
- Agujetas

Nota: No se necesitan configuraciones complejas desde lugares altos para colgarse. Lo único que se necesita es apalancamiento. Esto podría hacerse con la manija de la puerta o el poste de la cama.

Suicidio: Objetos con Filo, Estrangulación

Consejos de Seguridad

- Quite o guarde bajo llave todas los objetos con filo y que posiblemente se usen para estrangulación
- Algunos padres y cuidadores batallan para guardar bajo llave todos los artículos para estrangulación o con filo en casa:
 - Otra opción, que es menos segura, es limitar el número de cuchillos y artículos para estrangulación. Esto hará que sea más fácil ver los artículos que faltan.
- Para quitar todos los artículos con filo o para estrangulación, piense en las alternativas:
 - Rasuradoras eléctricas en lugar de rasuradora manual
 - Artículos con cordones cortos
 - Un sistema de registración *check-in/check-out*
- **¡Elimine completamente los objetos más peligrosos!**

Suicidio: Armas de fuego

La mayoría de los jóvenes que mueren por suicidio con arma de fuego usan la pistola/rifle de un familiar.

- 85 a 90 de cada 100 heridas de bala autoinfligidas terminan en la muerte, solo 1 a 2 de cada 100 autolesiones por sobredosis, cortar o puñalada terminan en la muerte
- Si las medidas altamente letales no son fácilmente accesibles (especialmente las armas de fuego), las personas suicidas tienen más probabilidad de retrasar un intento o recurrir a medidas menos letales

¿Usted tiene una pistola? ¿Tiene su hijo/a acceso a una pistola?

- Piense en todas las maneras que su hijo/a pueda tener acceso a armas tal como los abuelos, compañeros de caza y otras amistades.



Suicidio: Armas de fuego

Consejos de Seguridad

- **Durante una crisis, es mejor sacar las pistolas completamente de la casa o el carro. Usted puede utilizar:**
 - Personas de apoyo. Una amistad de confianza o familiar que las pueda guardar fuera de la casa.
 - Instalaciones de almacenamiento o el departamento de policía local.
 - Cajas de seguridad, caja fuerte, candado para gatillo y candados de cable que tienen restricciones en la casa.

Tener triple seguridad

- Las pistolas deben estar **guardadas bajo llave y descargadas**, preferiblemente en caja bajo llave o caja fuerte para armas.
- La balas se deben **guardar bajo llave** en un lugar diferente.

Almacenamiento Seguro

Otras estrategias para el almacenamiento seguro para objetos con filo, armas, medicamentos, químicos y cosas que pueden causar incendio.

- Utilice almacenamiento bajo llave para materiales peligrosos o armas.
- Elija un lugar cuidadosamente para esconder las cosas.
- Guarde la llave o combinación en un lugar separado.
- Suponga que su hijo/a sabe donde esta escondida la llave o la caja.
- Cambie las combinaciones.
- Almacene combinaciones letales, por ejemplo blanqueador y amoníaco o armas de fuego y balas, en lugares diferentes.

Recuerde: el objetivo principal de la restricción es bloquear o eliminar los objetos *innecesarios* de la casa.



Privacidad, Seguridad Electrónica y el Acoso

En periodos de alto riesgo:

- Los padres quizás quieran limitar el tiempo de privacidad por temor de lo que un niño/a pueda hacer sin que lo estén viendo.
- Esto puede convertirse en una fuente de controversia entre padre/cuidador y niño/a que a menudo conduce a un comportamiento molesto.

Recomendación

- Encuentre formas de ofrecer privacidad al mismo tiempo que garantiza la seguridad, tal como:
 - Crear una habitación segura para su hijo/a.
 - La puerta de la habitación de su hijo/a no se debe poder cerrar con llave/con candado
 - No necesita quitar la puerta por completo, pero asegúrese que la habitación sea segura.
 - Haga inspecciones de habitación.
 - Haga *check-ins* con un padre

Inspecciones de Habitación



University of Iowa
Stead Family
Children's Hospital

- **Esto sucede a discreción de los padres/cuidadores, pero nunca sin que sepa su hijo/a.**
 - Dígale a su hijo/a la razón por que necesita hacer una inspección en ese momento. **No le avise** con anticipación.
 - Ofrézcale a su hijo/a la oportunidad de estar presente.
 - Comparta con el/ella que prefiere la honestidad y prefiere que entreguen o le digan donde encontrará objetos de preocupación, en lugar de encontrarlos usted mismo.
 - Si lo hacen, agradézcales por su honestidad y compromiso con su propia seguridad.
- **Estas expectativas pueden ser parte del Plan para Prevención de Crisis (CPP).**

Expectativas para *Check-Ins*



- **Es probable que los jóvenes quieran pasar tiempo solos en su habitación.**
- **Los padres tienen el derecho de echar un vistazo (*check-in*), pero siempre deben tocar.**
 - Decida la frecuencia con la que se necesiten *check-ins* caso por caso.
 - Cuando los jóvenes están en crisis, haga *check-ins* más frecuentemente (cada 15 a 30 minutos)
 - Cuando los jóvenes estén estables, haga *check-ins* menos frecuentemente.
- **Cuando los padres toquen, el niño/a debe contestar/abrir.**
 - Si el niño/a no contesta en un periodo de tiempo razonable, como 5 a 10 segundos, el padre puede entrar.
 - No hay necesidad de hablar, puede usar señas.
 - Debe hacer contacto visual y ver que todo está bien.
- **Estas expectativas pueden ser parte del CPP.**

Seguridad Electrónica

Se debe enseñar a usar electrónicos apropiadamente. Se debe hablar regularmente de la seguridad por el *internet*, las redes sociales y el teléfono. Las estrategias de seguridad incluyen:

- Nunca comparta contraseñas o información personal en línea. Puede arriesgar la seguridad.
- Una vez que algo este en el ciberespacio, siempre queda en el ciberespacio.
- No confié ciegamente en las personas que conozca en línea.
- Las escuelas tienen políticas sobre el reenvío de correos electrónicos y fotos de otros. El ciberacoso tiene consecuencias.
- Fomente la comunicación abierta entre usted y su hijo/a sobre el acoso y la intimidación.

El Acoso

¿Que es?

- Comportamiento agresivo no deseado entre los niños de edad escolar que implica un desequilibrio de poder real o percibido. El comportamiento se repite o tiene el potencial de repetirse con el tiempo. Aproximadamente 1/5 (8.2 millones) de estudiantes de secundaria de los EE.UU. Reportan experiencias de acoso cada año (1/6 por ciberacoso).

Los niños que son acosados son más propensos a experimentar:

- Depresión, ansiedad, aumento de tristeza y soledad, cambios en los patrones de sueño y alimentación, problemas de salud y pérdida de interés en actividades que solían disfrutar.
- Disminución del rendimiento académico y participación escolar. Es más probable que falten, se vayan de pinta o abandonen la escuela.

Recursos:

- StopBullying.gov
- Centro Nacional para Prevención del Acoso: <https://www.pacer.org/bullying/>
- Centro de Investigación de Ciberacoso: <https://cyberbullying.org/resources/parents>
- Asociación Americana de Psicología: <https://www.apa.org/topics/bullying/>
- It Gets Better Project (Proyecto Se Pone Mejor): <https://itgetsbetter.org/>



Planificación para Prevención de Crisis (CPP)



Planes de Seguridad son como uno mantiene un hogar seguro.

Plan para Prevención de Crisis (CPPs):

- Ayuda a guiarle para tomar decisiones y tomar acciones que ayuden a calmar situaciones difíciles y evitar que lleguen a una crisis.

Los CPPs **no son**:

- La solución para si ocurre una crisis
- Una garantía de que no ocurrirá una crisis

Planificación para Prevención de Crisis (CPP)



Al hacer un CPP, hará un plan para como manejar situaciones difíciles con el propósito de encontrar, comprender y hablar sobre:

1. **Provocantes** que conducen a sentimientos y comportamientos negativos o problemáticos
2. **Señales de advertencia** que muestran que una situación se dirige en una dirección negativa y necesita intervención
3. **Habilidades** que los jóvenes pueden usar para ayudarse a sí mismos
4. **Acciones** que los padres/cuidadores pueden tomar para ayudar y apoyar a su hijo/a
5. **Otras personas** a las que pueda llamar para ayudar a controlar la situación

Ejemplo de un CPP

- **Plan de Prevención de Crisis**

- Este borrador le ayudará a pensar en ideas sobre que debe incluir en el CPP de su hijo/a.
- Aunque tenga ideas basadas en su experiencia con su hijo/a, mire también su Trigger Card (Carta de Provocantes) para otras ideas que pueden ser útiles. Le darán una copia del CPP cuando den de alta.
- Por favor llene las secciones a continuación lo más completamente que pueda.
- Hay ejemplos para cada sección.

- **Provocantes**

- Haga una lista de las cosas que parecen provocar a su hijo/a. Estos serían cosas que hacen que su hijo/a esté enojado/a, triste, molesto/a, ansioso/a o angustiado.

- **Ejemplos:** Que le digan “no,” cambios de planes inesperados, que lo acosen, ruidos fuertes, argumentos, no entender la tarea.
- Sea lo más específico posible. Si al niño/a le provoca el escuchar “no,” especifique a que, tal como “le molesta que le digan no cuando pide salir más tarde de la hora límite.”

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- **Señales de Alarma**

- Haga una lista de las señales físicas, emocionales o conductuales que muestran que su hijo/a se siente angustiado o que le provocan. Trate de incluir algunos que son únicos para su hijo/a.

- **Ejemplos:** estar callado/a, aislarse de la familia o las amistades, puños apretados, irritable, argumental, respiración rápida

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ejemplo de un CPP

- **Apoyo para Cuidadores**

- Que cosas le brindan apoyo a su hijo/a cuando están molestos? Algunos niños/as les gusta el apoyo de los padres o cuidadores. Algunos lo resisten. Haga una lista de las cosas que puede hacer para apoyar a su hijo/a que sean razonables para su casa y familia.

- **Ejemplos:** Darle espacio a su hijo/a, recuérdale que use su Plan de Cuidado Personal y que miren su Lista de Provocantes, ofrézcale ir a caminar juntos, échele un vistazo cada 20 minutos, use la Regla de 6 Horas cuando hay discusiones familiares difíciles.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- **Habilidades para Superar**

- Haga una lista de las cosas que hace su hijo/a para tranquilizarse cuando están angustiados o provocados. Solo escriba habilidades que son seguras, saludables y positivas en su CPP. Es útil hacer lista de muchos tipos de habilidades como las distracciones, técnicas para calmarse y habilidades para solucionar problemas.

- **Ejemplos:** Leer un libro, ir a caminar, usar un "I Statement" para hablar de la situación, colorear, respirar profundamente, tomar una taza de té.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- **Personas y Recursos a quien Llamar**

- Haga una lista de las personas y recursos que usted o su hijo/a pueden llamar en una crisis. Es útil tener muchas personas en esta lista para que su hijo/a siempre pueda tener acceso a un recurso en una crisis.

- **Ejemplos:** padre/madre, tío o tía, abuelo/a, terapeuta, maestro/a o entrenador/a de confianza, amigo/a maduro, líder de grupo de jóvenes o comunidad, línea directa para adolescentes, línea directa para crisis del condado

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Planificación para Prevención de Crisis (CPP)



Si su hijo/a ingresa a la Unidad de Psiquiatría Infantil, se completará lo siguiente antes de dar de alta:

- Una reunión familiar con el equipo médico para identificar las preocupaciones y establecer objetivos.
- Se desarrollará un plan de crisis individual.
- Se hará un plan de servicio para cuidado después de dar de alta.



Terapia Dialéctica Conductual (DBT por sus siglas en inglés) y Consciencia Plena

¿Qué quiere decir dialéctica?

- Significa que 2 ideas opuestas pueden ser ciertas al mismo tiempo, y cuando se piensan juntas, pueden crear una nueva verdad y una nueva forma de ver la situación. Siempre hay más de 1 forma de pensar sobre una situación.

DBT:

- Es un tratamiento eficaz para personas que tienen dificultad controlando sus emociones y comportamientos.
- Tiene como objetivo el reemplazar los comportamientos problemáticos con comportamientos hábiles
- Enseña a las personas habilidades para ayudarles a experimentar una variedad de emociones sin actuar sobre esas emociones.
- Enseña habilidades para ayudar a los adolescentes a navegar las relaciones en su ambiente, como la familia, la escuela y los compañeros.
- Ayuda a las personas a crear una vida que vale la pena vivir.



¿Qué son los **comportamientos preocupantes**?

- Comportamientos que hay que disminuir.
- Comportamientos que causan daño a uno mismo o a otros.
- Comportamientos que interfieren con el funcionamiento diario.

Ejemplos son:

- Ideación suicida
- Autolesión
- Uso de sustancias
- Evasión
- Comportamientos arriesgados
- Conflicto interpersonal
- Impulsividad

Ser consciente puede:

- Le da más opciones y más control sobre su comportamiento. Le ayuda a notar emociones, pensamientos e impulsos. Aumenta la conciencia de sí mismo. Le ayuda a elegir un comportamiento más cuidadosamente, en lugar de actuar impulsivamente y empeorar las situaciones.
- Puede aumentar el placer de vivir y sensación de bienestar al mismo tiempo que reducir el sufrimiento emocional.
- Ayudarle a tomar decisiones importantes. Puede equilibrar decisiones demasiado emocionales o demasiado lógicas.
- Ayudarle a enfocar la atención. Puede ayudarle a tener control de su mente en lugar de dejar que su mente lo controle a usted y, por lo tanto, lo haga más efectivo y productivo.
- Aumentar la compasión por uno mismo y los demás.
- Disminuir el dolor, tensión y estrés, y a la vez, puede mejorar su salud.



Experiencial

Recursos:

- Perfil Smart 911: smart911.com
- Sitio Web sobre el Acoso: StopBullying.gov
- Project Child Safe: projectchildsafesafe.org/resource-library/

Folletos:

- Estrategias para la Seguridad en la Casa
- Planificación para la Seguridad en la Casa
- Evaluación

Recursos para Adultos

El Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Iowa proporciona grupos de **STEPPS, DBT & Afrontamiento** para adultos!

Si le gustaría más información, puede venir al grupo para Destrezas de Afrontamiento que se reúne cada viernes en la Clínica de Psiquiatría para Adultos (Teléfono: 319-353-6314/1^{er} piso cerca de elevador I). Por favor sepa que se le mandará factura a su compañía de seguro médico por esta cita y usted será responsable de los copagos o costos de su bolsillo.

Videos De Relajación en Línea:

- Relajación: <https://vimeo.com/340708497>
- Respiración y Movimiento: <https://vimeo.com/340708866>
 - Contraseña: Namaste



Gracias

¿Preguntas o Comentarios?

Evaluación