

10 de septiembre, Día Mundial para la Prevención del Suicidio

RECOMENDACIONES A PADRES, MADRES Y EDUCADORES DE ADOLESCENTES

No permitas que la depresión o la ansiedad en la adolescencia aumenten sin control.

Escucha a tu hijo o hija adolescente, escucha también sus silencios.

No ignores las amenazas de suicidio, no las interpretes como un “farol” o un melodrama.

A veces la ayuda profesional no surte efecto inmediato, mientras tanto: acompaña, apoya, fomenta la autoestima y limita el acceso a medios lesivos.

RECOMENDACIONES A LAS PERSONAS CON IDEAS SUICIDAS

Si piensas con frecuencia en la muerte, si la ves como una alternativa, cuéntalo, pide ayuda.

Las ideas de muerte ponen en peligro tu vida igual que un accidente o un infarto, acude a los servicios hospitalarios de urgencias.

Tener miedo a hablar de ello es algo muy frecuente y comprensible, acepta tu miedo y pide ayuda.

10 de septiembre, Día Mundial para la Prevención del Suicidio

RECOMENDACIONES A FAMILIARES Y AMIGOS

Despedidas, aislamiento o amenazas no son un juego, son señales de alerta, tómalas en serio.

El silencio multiplica las posibilidades de un intento.

Es normal tener miedo, aceptémoslo y pidamos ayuda.

Es importante la presencia física de los seres queridos.

Acepta lo que oyes, aunque te asuste, y no juzgues.

Toma medidas de seguridad, retira armas, controla las ventanas, los fármacos y acompaña.

Cuando sea necesaria tomar una decisión es importante hacerlo en consenso con la persona afectada.

NO HACER EN NINGÚN CASO

Obviar el problema, callarlo.

Desafiar, restar importancia.

Gritar y utilizar reprimendas.

Evitar preguntar, porque nos asuste la respuesta.

Juzgar y comparar.

Intentar resolverlo sin ayuda profesional.

Ofrecer soluciones simplistas del tipo: “no pienses en eso y ponte a trabajar”.

