

Explicarles a los menores sobre los intentos de suicidio

Introducción para los padres

Su familia está enfrentándose a un tema difícil. No es fácil hablar sobre el suicidio, sobre todo cuando se está preocupado por un ser querido. Este folleto está pensado para servirle de guía cuando hable con sus otros hijos (o los menores que viven en la casa), y para proporcionarle la información inmediata que pudiera necesitar. No está solo. El suicidio es más frecuente de lo que la mayoría de la gente cree.

Cada miembros de la familia experimentará diversos sentimientos. No hay sentimientos buenos ni malos. Es un proceso que lleva tiempo. Asegúrese de que sus demás hijos sepan que usted está ahí para ellos. Además, encuentre tiempo para hablar con ellos regularmente, ya que también necesitan de usted.

Primeros pasos

Quizá piense: “¿Qué les digo a mis hijos?”. La información de la siguiente página puede servirle de guía. Estos son algunos consejos generales para navegar este tipo de conversaciones:

- Busque un lugar tranquilo con pocas distracciones.
- Los menores suelen procesar sus experiencias a través de juegos apropiados para su edad. Está bien ofrecerles medios físicos y creativos para que procesen lo que está pasando.
- Si su hijo tiene otra persona adulta cercana en su vida, debería incluirla para que tenga alguien con quien hablar cuando usted esté ayudando a otros miembros de la familia.
- Los menores se desenvuelven mejor si reciben la información de forma adecuada a su edad.
- Deles la información que necesitan saber. No es necesario que lo sepan todo de una sola vez.
- Responda las preguntas que le hagan y posponga cualquier otro asunto que no desee abordar ahora.

Información útil

Los próximos días pueden ser abrumadores. Es posible que su familiar tenga que permanecer en el hospital un tiempo y, luego, volver a casa con un plan de seguridad. Esta es una herramienta para ayudarlo a navegar sus sentimientos y, al mismo tiempo, mantenerlo a salvo.

Prepare a sus hijos si va a haber algún cambio en casa. Por ejemplo, “Vamos a guardar las medicinas en otro sitio”

- Asegúrese de que su hijo no se sienta responsable de mantener el plan de seguridad.
- Póngase en contacto con la escuela para que sepan que su hijo puede estar atravesando un momento difícil. Los consejeros escolares son excelentes recursos de apoyo.
- Los menores suelen hacer preguntas que nos toman desprevenidos. Si le cuesta responder estas preguntas, pídale ayuda a un profesional de la salud mental.
- Pueden preguntar: “¿Por qué se quería morir?”. Y usted puede responder: “No lo sé” y enfocar la conversación en la ayuda que está recibiendo su ser querido.
- A menudo surgen preguntas relacionadas con la fe. Está bien que comparta su fe, pero evite culpar a la persona que intentó suicidarse.

Menores de 3 años

Lenguaje: no se complique. Concéntrese en el cambio que su hijo notará. Por ejemplo, podría decirle: “-- está en el hospital” o “Se hizo daño y está en el hospital”.

Tenga en cuenta:

- Los menores no comprenderán las complejidades de esta situación, pero percibirán las emociones de sus cuidadores.
- Está bien buscar apoyo independientemente de cómo esté afrontando usted la situación.

Cómo ayudar:

- Mantenga la rutina de su hijo en la medida de lo posible.
- Tenga paciencia si su hijo retrocede a una fase anterior de su desarrollo (por ejemplo, si ya sabía ir al baño, puede volver a tener accidentes).

De 3 a 6 años

Lenguaje: : los menores de estas edades quieren oír frases concretas. Necesitarán que se les digan palabras como: “--- estaba triste y se hizo daño” o “--- se hizo heridas en el cuerpo”.

Tenga en cuenta:

- Es posible que los menores no se sienten a mantener una conversación larga, sino que esta se produzca a lo largo del tiempo.
- No se alarme si un menor abandona inmediatamente la conversación para jugar o hacer una actividad típica.

Cómo ayudar:

- Permita que jueguen; esto les ayuda a expresar sus sentimientos.
- Mantenga la rutina de su hijo en la medida de lo posible.
- Tenga paciencia si su hijo retrocede a una fase anterior de su desarrollo (por ejemplo, ansiedad por separación).

De 7 a 11 años

Lenguaje: los menores de estas edades comprenden más información. Algunas frases sugeridas: “Su cerebro estaba enfermo y le hacía sentir que nada valía la pena, e intentó hacerse daño a sí mismo”, o “en este momento, todavía estamos tratando de entender esos sentimientos y por qué decidió lastimarse.”

Tenga en cuenta:

- Los amigos se vuelven muy importantes a esta edad, por lo que es posible que compartan esta información con sus amigos antes que con los adultos o los padres.
- A menudo, los menores pueden pensar que han provocado o hecho algo para que esto ocurra

Cómo ayudar:

- Su hijo puede necesitar ayuda para determinar cómo abordar esta situación con sus compañeros o cómo hablar con sus seres queridos cuando los vuelva a ver.
- Hable con ellos con frecuencia.

De 12 a 17 años

Lenguaje: los adolescentes son plenamente capaces de comprender el suicidio. Puede utilizar palabras como “Intentó suicidarse” o “En este momento, todavía estamos intentando comprender esos sentimientos y por qué intentó suicidarse”.

Tenga en cuenta:

- Los sentimientos de los adolescentes pueden cambiar de un día para otro.
- Dele espacio para sentir cualquier emoción que surja, siempre que no se haga daño físicamente a sí mismo ni a los demás.
- Los adolescentes pueden necesitar ayuda para establecer límites o compartir información sobre su ser querido con otras personas (por ejemplo, qué quieren decir, cómo redirigir las preguntas).

Cómo ayudar:

- Si observa un cambio significativo en el comportamiento o estado de ánimo, busque ayuda profesional.
- Puede ser útil que la escuela sepa qué está pasando para que le de cierto apoyo y flexibilidad durante este tiempo.
- Siga estando presente y disponible para su hijo.

Sitúese en un entorno neutral y seguro.

Utilice un lenguaje apropiado.

Ofrezca la información en fragmentos pequeños.

Prepárese para las emociones encontradas.

Ofrézcales medios físicos y creativos para que procesen lo que está pasando.