

Explicarles a los menores sobre los intentos de suicidio

Introducción para los padres

No es fácil hablar sobre el suicidio, sobre todo si se ha sufrido una pérdida recientemente. Este folleto es para ayudarles a usted y a su familia a iniciar estas conversaciones y el proceso de duelo. En primer lugar, debe saber que no es necesario que se lo cuente todo a sus hijos de una sola vez; puede hacerlo por etapas y al ritmo de su hijo. Está bien recurrir a las personas de confianza que los rodean, para ayudarle a comunicar información a su hijo. Puede ser útil que usted esté presente para darles consuelo y apoyo mientras escucha lo que se dice.

Primeros pasos

No hay una manera perfecta de decir o hacer las cosas. Como padres, lo más importante es encontrar la mejor manera para abordar este tema que le ayude a usted, a su hijo y a su familia. Tómese el tiempo necesario para determinar qué significa esto para su familia.

La gente empezará a hacer preguntas, y tal vez usted necesite más tiempo para responderlas. Esto les ocurrirá también a sus hijos y familiares. Puede ser útil hablar desde un principio sobre lo que cada miembro de la familia se siente cómodo compartiendo. Es bueno que deje que sus hijos vean sus emociones de tristeza, enfado, etc. Esto permite que ellos sepan que también pueden mostrar sus sentimientos. Si cree que sus emociones pueden ser una carga demasiado grande para su hijo, pudiera ser bueno que reciba algún tipo de apoyo adicional.

Su hijo entenderá lo sucedido en la medida que se lo permita su razonamiento, según su edad de desarrollo. Sin embargo, a medida que crezca, tendrá más claro este tema y puede que pase por un duelo diferente.

Información útil

Los próximos días pueden ser abrumadores. Es posible que su familiar tenga que permanecer en el hospital. Como padres, les dedicamos mucho tiempo a nuestros hijos. Pero también tiene que cuidarse de sí mismo. El duelo es duro y todo el mundo necesita tiempo. Usted también.

Usted luchará con lo sucedido e intentará comprender el porqué. Mientras tanto, sus hijos compartirán sentimientos similares. Puede hablar de los momentos positivos y negativos, y de los sentimientos de culpa que acompañan a esos duros pensamientos.

- Tranquilice a su hijo diciéndole que esa persona lo quería y que sus acciones no fueron un reflejo de lo importante que era para ella.
- Insístale a su hijo en que no causó lo sucedido.
- Los menores no suelen tener la capacidad de procesar o verbalizar sentimientos ante situaciones complejas como esta. Esté al tanto de cambios (buenos y malos) en el comportamiento de su hijo. Esto es clave para saber cómo lo están llevando.
- Cuando los menores se sienten frustrados o enfadados, a menudo descargan sus emociones con las personas más allegadas, por que saben que estas personas estarán allí pase lo que pase. Tenga paciencia, ya que pueden dirigir su ira contra usted.

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 oír palabras como: “Su cuerpo dejó de funcionar; ya no respira”. Los menores pueden preguntar cómo o por qué, así que es buena idea pensar en cómo quiere abordar el tema del suicidio. Algunas familias quieren explicarlo pronto y otras prefieren esperar.

Tenga en cuenta:

- A esta edad los amigos cobran importancia en sus vidas, por lo que es posible que compartan esta información con ellos antes que con los adultos o los padres.
- Es posible que los menores solo hagan algunas de las preguntas que tengan; hable con ellos.

Cómo ayudar:

- Permita que jueguen, para que tengan la oportunidad de expresar sus sentimientos.
- Intente mantener la rutina de su hijo en la medida de lo posible.
- Tenga paciencia, ya que su hijo puede retroceder a una fase anterior de su desarrollo (por ejemplo, ansiedad por separación).

De 7 a 11 años

Lenguaje: Los menores a estas edades comprenden más información. Puede decirles algo como: “Su cerebro estaba enfermo y le hizo sentir que nada valía la pena, así que él/ella mismo causó su propia muerte. Este tipo de muerte se llama suicidio”.

Tenga en cuenta:

- A esta edad los amigos cobran importancia en sus vidas, por lo que es posible que compartan esta información con ellos antes que con los adultos o los padres.
- Es posible que los menores solo hagan algunas de las preguntas que tengan. Hable con ellos.

Cómo ayudar:

- Identifique a otros adultos dentro de sus áreas de confianza para que apoyan a su hijo.
- Busque ayuda profesional si su hijo tiene un cambio de comportamiento significativo.

De 12 a 17 años

Lenguaje: los adolescentes son plenamente capaces de comprender las causas de la muerte. Puede usar palabras como: “Causó su propia muerte o se suicidó”.

Tenga en cuenta:

- Los adolescentes también procesarán lo sucedido a través del juego (por ejemplo, escribiendo en diarios, pasando el rato con amigos y escuchando música).
- Los adolescentes necesitan que se les hable con sinceridad y que sus padres sean quienes se adapten a sus ritmos.

Cómo ayudar:

- Si observa un cambio significativo en el comportamiento o estado de ánimo, busque ayuda profesional.
- Anime a su hijo adolescente a mantener una rutina en la medida de lo posible.
- Siga estando presente y disponible para su hijo.