

GUÍA INFORMATIVA PARA LA DETECCIÓN, PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA CONDUCTA SUICIDA

INFORMACIÓN PARA PADRES

¿QUÉ ES LA CONDUCTA SUICIDA?

Podemos hablar de conducta suicida cuando la persona presenta algún grado de intención de acabar con la propia vida. Abarca desde la ideación (pensamientos suicidas), la planificación (cómo llevar a cabo el suicidio), intentos o conductas de riesgo (ej. abuso de sustancias, autolesiones) orientados hacia el suicidio.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALARMA?

Las señales de alarma son una serie de indicadores, signos o avisos que nos alertan sobre el riesgo de suicidio y hacen posible una intervención temprana. Como familiares debemos de estar atentos a cambios drásticos de comportamiento. Existen dos tipos de señales:

SEÑALES VERBALES



"Quiero terminar con todo"
"No quiero vivir"

"¿Cómo sería la vida si yo no estuviera?"
"Nadie me quiere"

"No valgo para nada"
"Soy inútil"

"No merece la pena vivir"
"quiero morirme"

"Es mejor desaparecer"
"Estarías mejor sin mí"

"Lo mío no tiene solución"
"Quiero descansar"

SEÑALES NO VERBALES



Descuido de la imagen o apariencia

Cambios en el estado de ánimo (irritabilidad, tristeza, rabia, agresividad)

Regala pertenencias, envía cartas o mensajes de despedida

Conductas de riesgo (consumo de sustancias, autolesiones)

Malestar físico
Alteraciones en la alimentación o sueño

Aislamiento
Pérdida de interés en actividades placenteras

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A LA PERSONA SI DETECTO ESTAS SEÑALES?

- Ofrecer nuestro apoyo a través de la escucha, sin juzgar ni minimizar el malestar, una persona que expresa ideas de muerte o ha realizado algún intento, necesita sentirse escuchada. Hablar sobre el suicidio no maximiza el riesgo a que cometa un acto, todo lo contrario.
- Evitar tópicos o falsas expectativas, frases comunes como “estas llamando la atención”, “el que lo dice, no lo hace”, “todo va a ir bien”, “tienes que ser fuerte”, pueden hacer que la persona se sienta incomprendida y que aumente su malestar emocional.
- Acompañar a la persona suele aportar tranquilidad y seguridad, se debe intentar que la persona esté siempre en un entorno con gente de confianza.
- Ofrecer ayuda concreta, intentar evitar propuestas ambiguas, mejor plantear planes de acompañamiento realistas y que puedan mo-

tivar a la persona, así como, acompañarla a buscar ayuda profesional.

- Para evitar riesgos se recomienda retirar de su alcance objetos punzantes, productos químicos de limpieza, así como cualquier fármaco que haya en el domicilio.

¿DÓNDE PUEDO ACUDIR SI PRESENTA ALGUNA DE LAS SEÑALES DE ALARMA?

El circuito que debemos seguir en España, en caso de sospecha de conducta suicida, es acudir al centro de salud de referencia de atención primaria e informarles de la situación y si es preciso se realizará una derivación al centro de salud mental infanto-juvenil de referencia.

Por otro lado, en el territorio español disponemos de varios recursos para solicitar ayuda urgente en caso de detectar señales de alarma, tanto a nivel telefónico como presencial en los servicios de urgencias de pediatría de referencia.



914 590 055 / 717 003 717
TELÉFONO DE LA ESPERANZA

024
ATENCIÓN GRATUITA 24 HORAS/DÍA

**SERVICIOS DE URGENCIAS
DE LOS CENTROS
HOSPITALARIOS
DE TU ZONA**

900 20 20 10
FUNDACIÓN ANAR

112
SERVICIO DE EMERGENCIAS

¡ESPERAMOS QUE HAYA SIDO ÚTIL!

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES CONSULTAR EL SIGUIENTE QR

