

Cómo Prevenir el Suicidio de los Jóvenes

El suicidio entre los jóvenes de 15 a 24 años es un problema serio en Canadá. La adolescencia puede ser una época de confusión y estrés. Aunque la mayoría de los jóvenes sobreviven esos años sin problemas mayores, otros se sienten tan inútiles y sin esperanza que optan por matarse. Las razones que llevan a los jóvenes a suicidarse varían, pero los factores comunes de riesgos son:

- Haber tenido ya una o más tentativas de suicidio.
- Sentirse muy deprimidos. Los cambios de estado de ánimo son normales en los adolescentes, pero las señales de que un joven está muy deprimido podrían incluir haber estado deprimido durante mucho tiempo; perder interés en las actividades diarias, apartarse de los amigos, pérdida de la energía y motivación, no disfrutar ya más de las cosas, sentirse mal acerca de sí mismos, cambios de peso repentinos y cambios en los hábitos de dormir.
- Que su comportamiento sea extremadamente colérico, destructivo e impulsivo y que abusen del alcohol o drogas.
- Que haya problemas familiares serios, por ej: una familia violenta y abusiva, una familia que no brinda apoyo, o una familia que es excesivamente protectora y restrictiva.
- Conflictos en las relaciones con sus amigos o familia. Estos conflictos son normales en la adolescencia, pero pueden ser serios cuando persisten.
- Otros factores incluyen las enfermedades mentales, tales como: Una severa depresión, esquizofrenia, desempleo crónico, duelo, abuso sexual, fracaso en los estudios, o preocupaciones sobre su sexualidad. Los jóvenes que creen que tal vez son homosexuales, por ejemplo, pueden sentirse solos porque tienen temor de hablar con alguien sobre este asunto. O bien pueden ser sometidos a burlas debido a su sexualidad.
- Los jóvenes que han vivido experiencia de guerra, persecución o trauma antes de venir a vivir a Canadá pueden experimentar depresión y sentimientos de desamparo.

Entre los factores que hacen que los jóvenes sean menos propensos a cometer suicidio están: tener una persona que les apoye en su vida – padre, profesor, amigo íntimo o trabajador social para jóvenes, por ejemplo; ser capaz de enfrentar los problemas:

Una persona joven que es ingeniosa y capaz de enfrentar con éxito situaciones que causan estrés, será más capaz de enfrentar las dificultades de la vida; tener una familia que se preocupe y le brinde su apoyo. Para los jóvenes es importante tener una familia que ofrezca buena comunicación, estabilidad y orientación.

Cómo pueden los padres ayudar a prevenir el suicidio de los jóvenes?

- Desarrollar una buena relación con los adolescentes. Las maneras de lograr esto son pasar algún tiempo con ellos haciendo cosas que todos disfruten; brindándoles apoyo sin entrometerse en su privacidad. Sea comprensivo si están afectados por algo, por ejemplo, pero acepte que quizás no deseen contarle todos los detalles de sus problemas.
- Escuche lo que los adolescentes deseen decir. Los jóvenes a menudo se quejan de que los padres son muy buenos para darles consejo, pero no escuchan su punto de vista.
- Déles apoyo en situaciones difíciles como rupturas familiares, problemas con los amigos, problemas con la policía, exámenes importantes, problemas o desilusiones en la escuela o empleo. (los consejeros escolares están disponibles para ayudar a los jóvenes y sus familias si hay problemas).
- Obtenga ayuda si sospecha que un joven puede tener una enfermedad mental ya que muchas enfermedades mentales empiezan en la adolescencia. La detección temprana significa que se les pueda hacer tratamiento con mayores probabilidades de éxito.
- Tome en serio una amenaza de suicidio. Podría ser un grito de auxilio, más bien una señal de que el joven realmente piensa suicidarse. Pero no corra el riesgo, busque ayuda.

Para algunas familias y comunidades puede ser difícil hablar acerca de temas como el suicidio o sobre dificultades que han tenido en el pasado. Pero guardarse estas cosas dentro de sí mismo puede empeorar las cosas. Sin embargo, hablar con alguien que tenga capacitación especial para tratar estos asuntos puede ser el primer paso para resolver los problemas o tratar el dolor.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.
This brochure can be reproduced as required.

(El material en este folleto ha sido adaptado de documentos producidos por NSW Servicio de Comunicación para la Salud Multicultural.
Este folleto puede ser reproducido como se requiera)

Canadian Mental Association – Edmonton Region
Edmonton Mennonite Center for Newcomers
Multicultural Health Brokers Co-op

Phone:(780)414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Phone:(780) 424-7709 www.emcn.ab.ca
Phone(780) 423-1973