



Prevención e intervención en caso de suicidio Factores de riesgo y señales de advertencia

No existe una lista definitiva de los factores de riesgo y las señales de advertencia de suicidio en adolescentes. Este folleto sirve como guía. Consulte el material de Colorado School Safety Resource Center: *Resources for Youth Suicide Prevention and Intervention (Recursos para la prevención e intervención en caso de suicidios en jóvenes)* para recibir más información.

Los factores de riesgo pueden predisponer al joven al comportamiento suicida, mientras que **las señales de advertencia** pueden ser un indicio de que el joven está atravesando una crisis de suicidio. Cuando se sienta preocupado por la salud de un alumno, asegúrese de ponerse en contacto de inmediato con un profesional en salud mental que informará a los padres. **NO** deje de prestarle atención a su alumno.

Factores de riesgo

- Trastornos de salud mental
- Factores familiares
- Características de la personalidad y del comportamiento
- Factores biológicos
- Factores ambientales
- Factores genéticos
- Acontecimientos psicosociales
- Crisis coyuntural

Crisis coyunturales más comunes asociadas con el suicidio:

- Muerte de un ser querido (en especial, muerte traumática)
- Separación de los padres
- Mudanza familiar
- Encarcelación
- Problemas escolares
- Violencia familiar
- Discusiones de los padres
- Abuso físico o sexual
- Huir del hogar
- Exposición al suicidio de otras personas

Otras cuestiones:

- Impulsividad
- Consumo o abuso de sustancias
- Acceso a armas de fuego
- Incertidumbre ante el futuro
- Conflictos o fracasos escolares y en los vínculos sociales o de pareja
- Contagio
- Jóvenes pertenecientes a minorías étnicas o que se identifican como LGBTQ
- Alumnos con discapacidades



Prevención e intervención en caso de suicidio Factores de riesgo y señales de advertencia

Señales de advertencia

- Cambios en el sueño y en la alimentación
- Abstinencia
- Fatiga
- Cambios repentinos y persistentes en la personalidad
- Desesperanza e impotencia
- Mayor asunción de riesgos
- Disminución significativa de las calificaciones escolares
- Descuido de la apariencia
- Consumo de alcohol o drogas
- Imposibilidad para concentrarse o pensar racionalmente
- Cambio de intereses o carencia de ellos, tanto actuales como futuros, preocupación excesiva
- Dolores de cabeza y estómago frecuentes, fatiga frecuente
- Irritabilidad, enfado o rechazo hacia los demás, intolerancia a los elogios
- Felicidad repentina después de un período de infelicidad (puede conllevar un riesgo mayor)
- Regalar pertenencias
- Hablar sobre la muerte
- Indicios verbales

Señales conductuales

1. Amenazas suicidas
2. Plan, método o medios de suicidio
3. Intentos previos
4. Preparativos finales
5. Notas suicidas
6. Síntomas de depresión

Ejemplos de señales verbales de advertencia

1. «Todo el mundo estaría mejor si yo no existiera».
2. «No te voy a molestar mucho tiempo más».
3. «Odio mi vida. Odio todo y a todos».
4. «Les causo problemas a mis amigos/a mi familia».
5. «Quisiera irme a dormir y no levantarme nunca más».
6. «Lo intenté todo, pero nada sirve».
7. «Nadie puede ayudarme».
8. «Me quiero matar, pero no tengo las agallas».
9. «No le hago bien a nadie».
10. «Si mi (papá, mamá, profesora) no me deja en paz, me voy a matar».
11. «No me compres nada. No voy a necesitar más (ropa, libros)».
12. «Si no te vuelvo a ver, gracias por todo».
13. «Ya no importa».
14. «Nunca olvides que te quiero».

Mitos frecuentes sobre el suicidio en jóvenes

- Hablar o hacer preguntas sobre el suicidio incrementará la probabilidad de que suceda.
- Aquellas personas que intentaron suicidarse reciben generalmente atención y tratamiento médicos.
- La mayoría de los jóvenes que se suicidan a menudo dejan una nota.
- Los padres o tutores están al tanto del comportamiento suicida del joven.

Inquietudes durante la disciplina escolar:

- ❖ La seguridad siempre debe tenerse en cuenta.
- ❖ Toda disciplina debe incluir un plan de apoyo proactivo, no solo un castigo.
- ❖ Nunca se debe dejar al alumno sin supervisión.
- ❖ Eliminar la estructura puede generar que el estudiante se sienta más fuera de control y puede contribuir al intento suicida.
- ❖ Comuníquelo a los padres sus preocupaciones o inquietudes.