

Cuidar la Vida:

Señales de alerta y Factores de protección

El cuidado y preocupación de las personas en todas sus dimensiones, es una característica propia de la identidad ignaciana. Es por ello, que como comunidad educativa ofrecemos una formación integral a niños, niñas y jóvenes, que busca el cuidado especial por la salud corporal, emocional y espiritual de cada uno de nuestros estudiantes; para que puedan vivir un encuentro más vivo y profundo con Dios, crecer en sus vínculos interpersonales y en el servicio apostólico a los demás.



Es por ello que, durante el mes de octubre se realizaron diferentes actividades **que tenían como pilar fundamental el desarrollo y la promoción de la Salud Mental de nuestros niños, niñas y adolescentes. Es en este contexto que nos parece fundamental poder referirnos a un tema tan relevante y a la vez complejo como la prevención del suicidio y las autolesiones.**

En este artículo abordaremos:

1. Señales de alerta de la conducta suicida y cuándo requerimos solicitar ayuda al respecto.
2. Factores claves para la prevención y el apoyo de nuestro niños, niñas y adolescentes (NNA) que nos permitan fomentar una buena salud mental.



Hoy en día el suicidio representa un grave problema de salud pública en todo el mundo, con alrededor de un millón de muertes cada año (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019). Además, se ha convertido en la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años, después de los accidentes de tráfico (OMS, 2019). En los últimos 40 años las tasas de suicidio han aumentado un 60% a nivel mundial. Esto nos revela el impactante dato de que cada 40 segundos una persona se suicida y, cada tres segundos, otra lo intenta (OMS, 2020).

Sumado a lo anterior, es importante tomar en cuenta que los niños y niñas menores de 15 años han presentado con el tiempo, una mayor incidencia de problemas en salud mental, haciéndolos más vulnerables y/o propensos a presentar conductas o ideación suicida.

Es importante saber, que la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales involucra la participación de toda la comunidad educativa -estudiantes, sus familias, docentes, asistentes de la educación- que actúan fomentando conocimientos y comportamientos relacionados con estilos de vida saludables desde una lógica preventiva, e identificando y manejando activamente conductas de riesgo que pudiesen apreciarse. De ahí la importancia de poder informarnos y saber cuáles son aquellas señales que debieran alertarnos.



Para esto, primero es importante que podamos entender ¿Qué es la conducta suicida? Y qué entendemos cuando hablamos de esto. Las conductas suicidas abarcan un amplio espectro de conductas, conocido también como suicidalidad, que van desde la ideación suicida, la elaboración de un plan, la obtención de los medios para hacerlo, hasta el acto consumado (MINSAL, 2013; Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud, 2014). Es fundamental considerar el riesgo que cada una de estas manifestaciones conlleva, pues todas estas conductas tienen un factor común que es urgente acoger y atender: **un profundo dolor y malestar psicológico que impide continuar con la vida y del cual no se visualizan alternativas de salida o solución** (OMS, 2001).

Las señales de alerta que pueden indicar que alguien está en riesgo pueden variar y es crucial recordar que la presencia de una o más de estas no garantiza que alguien esté en peligro, pero sí deberían ser motivo de preocupación y acción. Existe un conjunto de señales que, como docentes, familia, apoderados podemos identificar en una persona que está en riesgo de realizar conductas suicidas. La prevención de estas acciones implica que aprendamos a observarlas. Cuantas más señales identifiquemos, mayor será el riesgo, debido a que la persona se encuentra en una mayor vulnerabilidad y con más probabilidades de cometer el acto. Existen 3 tipos de señales que nos pueden revelar la ideación suicida:

1. Señales/Expresiones directas: Hablar abierta o indirectamente sobre el deseo de morir o de querer quitarse la vida. “Ojalá estuviera muerto/a”, “Voy a terminar con todo”, “No quiero estar más en esto”, “Me gustaría desaparecer”.

2. Señales/Expresiones Indirectas: “Estoy cansado de la vida, simplemente no puedo continuar”, “Mi familia estaría mejor sin mí”, “A quién le importa si estoy muerto de todos modos”, “No estaré mucho tiempo más”.

3. Señales/Expresiones de comportamiento: Cambios drásticos de Comportamiento, Aislamiento Social (retirarse de amigos, familiares y actividades sociales, mostrando un aislamiento significativo), cambios en el rendimiento académico (disminución repentina en el rendimiento académico), pérdida de interés en actividades que previamente disfrutaba; expresiones de Desesperanza (hablar o escribir sobre la sensación de desesperanza, inutilidad o falta de sentido en la vida), abuso de drogas o alcohol (consumo de sustancias, como una forma de afrontar la angustia o de evadir la realidad), cambios en los patrones de sueño y alimentación (alteraciones significativas en los patrones de sueño o alimentación, ya sea insomnio o aumento/descenso drástico de la ingesta de alimentos), cambios en la apariencia personal (descuido extremo en el cuidado personal o cambios notables en la apariencia, como dejar de preocuparse por la higiene), episodios de dolor emocional (hablar sobre el dolor emocional insoportable o una sensación abrumadora de carga), regalar pertenencias (dar posesiones valiosas o expresar la sensación de que no las necesitará en el futuro); búsqueda de medios para el Suicidio (investigar métodos para el suicidio, como buscar información en internet o adquirir medios letales).



Si sospechas que alguien está en riesgo de suicidio, es crucial buscar ayuda profesional de inmediato. Puedes comunicarte con líneas de ayuda de emergencia (*4141, línea telefónica) o llevar a la persona a un entorno médico para recibir evaluación y apoyo. La prevención del suicidio es responsabilidad de todos/as, y tomar medidas rápidas puede salvar vidas. (No estás solo: Prevenir el suicidio es posible. Programa RADAR 2021).



Respecto de las causas, es altamente complejo identificar una causa única a la base de la conducta suicida. En cambio, si es posible distinguir diferentes factores biológicos, genéticos, psicológicos, familiares, de historia de vida y socioculturales que actúan de manera conjunta generando vulnerabilidad en la persona. Aun cuando podamos establecer elementos comunes, estos factores se manifiestan de manera única, en un determinado momento y con características particulares en cada individuo.

Además de identificar las señales de alerta, **es importante reconocer y fortalecer los factores protectores que pueden ayudar a prevenir la conducta suicida** y que promuevan una mejor salud mental de nuestro niños, niñas y adolescentes. Entre los factores protectores más destacados se encuentran:

1. **La familia:** Es el grupo más importante de la sociedad para el desarrollo de los vínculos afectivos de los seres humanos. Es el grupo de contención emocional más importante, donde los niños, niñas y adolescentes deberían sentirse protegidos, guiados y acompañados para abordar las problemáticas o cuestionamientos que son propios de esta etapa del desarrollo. **Un entorno familiar estable y de apoyo**, permite que ellos/as se comuniquen y se sientan pertenecientes.
2. **La comunicación afectiva y efectiva:** Es aquella en la que prima el diálogo abierto y la posibilidad de expresar en forma segura nuestras emociones, preocupaciones, miedos, anhelos, etc. El adolescente muchas veces se vuelve menos comunicativo, más introvertido y eso es parte de su etapa del desarrollo. Sin embargo, los adultos cercanos a éstos deben estar disponibles para cuando los adolescentes quieran hablar o expresarse.

Para esto es importante la **“escucha activa”**, poner toda la atención en ese momento en lo que el niño, niña o adolescente nos está transmitiendo. Parar por un momento las otras actividades para prestarle atención. Ser gentil en el trato, sin atacar, ser consciente del tono de voz, de la expresión facial la cual debe ser amable, no interrumpir ni hablar por encima de la otra persona.

Es importante mostrarse **interesado/a mirando a los ojos** y no el celular o televisión, pedir más información respecto a lo que nos está comunicando. Evitar “escandalizarse” o enjuiciar aquello que nos transmita. por ejemplo “cómo se te ocurre pensar esa tontera”, “de nuevo tú llamando la atención”, “hasta cuándo con problemas, tienes todo para ser feliz”, este tipo de respuestas llevará a que el niño, niña o adolescente deje de comunicar sus emociones y problemas ya que sentirá que está dando problemas o que no lo entenderán.

Es relevante también **validar a quien se escucha**, es decir, mostrar de alguna manera que lo que nos está contando tiene sentido, que se entiende y entendemos lo difícil de sentirse o pensar así. La validación tiene el efecto de comunicar que los sentimientos, pensamientos y conductas que una persona experimenta tienen sentido y se pueden comprender. No es sinónimo de aprobar o estar de acuerdo: “Hija, yo soy tu papá y puedes confiar en mí. Quiero verte feliz, te puedo ayudar”, “Qué difícil debe ser sentir que no te valoramos”, “¿Cómo podemos demostrarte que eso no es así?”, “Entiendo que, si tu grupo de amigos te excluyó de ese paseo, tú te sientas

solo". Este tipo de comunicación abre al diálogo, a que la persona pueda seguir expresándose y de esta manera será más fácil poder ayudarlo.

1. Desarrollo de Habilidades Emocionales y Sociales: enseñar habilidades emocionales desde una edad temprana es vital. Los niños deben aprender a identificar y expresar sus emociones de manera saludable, así como a buscar ayuda cuando sea necesario. Es importante el desarrollo de relaciones saludables, mantener conexiones positivas con familiares, amigos y otros miembros de la comunidad. Es bueno fomentar y desarrollar Habilidades de Afrontamiento Positivas, desarrollar y utilizar habilidades efectivas de afrontamiento para enfrentar el estrés y las dificultades puede ayudar a mitigar el riesgo de la conducta suicida.

2. Red de Apoyo fuerte y cohesionada: fomentar conexiones positivas en la vida de los niños, niñas y adolescentes puede actuar como un amortiguador contra la desesperanza. Establecer y mantener relaciones sólidas con amigos, familiares y educadores puede ser clave para el bienestar emocional. Es importante que los NNA tengan personas con las que puedan hablar abierta y honestamente acerca de los problemas y sentimientos.

3. Participación en Actividades saludables y significativas: esto quiere decir involucrarse y fomentar en nuestros NNA, actividades que promuevan la salud y el bienestar, como el ejercicio regular, grupos de CVX, MEJ, Scout, entre otros. El involucrarse en actividades que les apasionen y les den sentido de propósito y de pertenencia, es muy importante ya que también contribuye al desarrollo de mejores habilidades sociales y personales.

En este ámbito también es importante promover y cautelar **hábitos de alimentación y sueño saludables.**

4. Monitoreo de las Redes Sociales y Uso de TICs: Dada la creciente influencia de la tecnología en la vida de los niños, niñas y adolescentes, es esencial monitorear su actividad en línea. El ciberacoso y la exposición a contenido perjudicial, pueden contribuir significativamente a problemas de salud mental. Es fundamental que las figuras parentales estén informadas y tomen medidas concretas para proteger a los niños, niñas y adolescentes en el espacio digital.

Es importante señalar que entre los 2-5 años la recomendación es de una hora o menos al día, entre los 6 y los 12 años una 1-2 horas al día; entre los 13 y los 18 es bueno poder fomentar el uso equilibrado de la tecnología, con un enfoque en la responsabilidad y la autorregulación; estableciendo límites de tiempo razonables para su uso.

5. Saber pedir ayuda: Los NNA deben tener la capacidad de buscar ayuda sin estigmatización, esto implica promover un entorno de apoyo, comprensión y acceso a recursos de salud mental, siendo esencial para el bienestar general y la prevención del suicidio.



En conclusión, la prevención del suicidio y las autolesiones en niños, niñas y adolescentes es un compromiso colectivo que requiere atención, comprensión y acción. En el núcleo de esta preocupación, encontramos la necesidad de fortalecer los pilares fundamentales que sustentan la salud mental de nuestras generaciones futuras. La comunicación abierta y la escucha activa emergen como cimientos esenciales para crear un espacio donde los niños, niñas y adolescentes, se sientan seguros compartiendo sus pensamientos y emociones.



El desarrollo de habilidades emocionales desde una edad temprana y el acceso a recursos de salud mental son esenciales para la construcción de una base sólida para el bienestar emocional y una “buena” salud mental.

Bibliografía

- Ministerio de Salud, Gobierno de Chile (2019). Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales Programa Nacional de Prevención del Suicidio Desarrollo de estrategias preventivas para Comunidades Escolares. Núcleo Milenio Imhay, Artículos online.
- M. Carmen Míguez. (2021). La prevención de la conducta suicida en adolescentes en el ámbito escolar: una revisión sistemática. *Terapia Psicológica*, vol. 39, no. 1
- Francisco Bustamante Volpi y Soledad Garcés Ojeda, editores (2021). No estas Sol@: Prevenir el suicidio es posible. Programa RADAR.