



Solutions es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

Concientización y prevención del suicidio para maximizar la seguridad de los niños

Este otoño, los alumnos regresaron a las aulas con una mezcla de emociones más intensas que la melancolía habitual por el fin del verano. Después de dos años y medio de interrupciones e incertidumbre, algunos alumnos esperaban con entusiasmo un mayor regreso a la "normalidad", mientras que otros se enfrentaron al nuevo año lectivo con un grado considerable de angustia asociada a las exigencias académicas, sociales y de conducta.

Los problemas de salud mental entre los niños han aumentado a un ritmo constante en la última década, lo que motivó al director general de sanidad de los Estados Unidos a emitir una recomendación de salud pública y un llamado a la acción poco habituales en diciembre de 2021. Según los CDC, en 2019, el 9 % de los alumnos de secundaria informaron un intento de suicidio en los 12 meses anteriores, en comparación con el 6,3 % en 2009; y, desde el inicio de la pandemia, hubo un aumento del 31 % en las visitas al Servicio de Urgencias por un presunto intento de suicidio entre los niños y jóvenes de 12 a 25 años. La buena noticia es que, a pesar del incremento en los pensamientos e intentos de suicidio, las tasas de muerte por suicidio infantojuvenil se han mantenido estables desde el período previo a la pandemia.

A pesar del temor comprensible a reconocer y responder a los impulsos suicidas de sus hijos, los padres están lejos de no poder hacer nada para maximizar la seguridad del niño. El primer paso, sin duda, es comprender y vigilar los factores comunes de riesgo de suicidio:

- Antecedentes de depresión u otras afecciones psiquiátricas y/o de intentos de suicidio anteriores
- Verbalización de tendencias suicidas y/u obsesión con la muerte
- Expresiones de desesperanza, de sentirse atrapado, de ser una carga para los demás
- Regalar sus posesiones
- Trastornos mentales o del desarrollo que aumentan la impulsividad y reducen el sentido de la realidad, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, el abuso de sustancias, un trastorno del espectro autista, etc.
- Antecedentes familiares de suicidio o conocer a alguien (p. ej., un compañero o algún famoso) que se haya suicidado
- Cambios repentinos de humor, incluido un cambio inesperado a un estado optimista y alegre
- Cambios en la conducta, el aspecto o las prácticas de higiene

- Un descenso repentino en las notas o el interés y participación académicos, y/o un énfasis en el perfeccionismo
- Un evento o situación que represente un fuerte golpe para la autoestima o el sentido de pertenencia
- Antecedentes de trauma, incluido *bullying* y abuso sexual o maltrato emocional o físico
- Las personas lesbianas, gay y con inconformidad de género tienen un riesgo mayor a causa del estigma, del prejuicio, de la discriminación, de las amenazas de violencia y de otras experiencias traumáticas
- Los jóvenes que pertenecen a minorías tienen un riesgo mayor por la carga del racismo estructural, del trauma intergeneracional y de los problemas crónicos para acceder a servicios adecuados de atención médica

También es crucial que los padres comprendan que hablar sobre el suicidio no planta la idea en la cabeza de un niño que no había pensado antes en ello. Esto simplemente no es cierto. Los adultos deben ser directos al preguntarles a los niños y jóvenes si tienen pensamientos suicidas. Si los padres y otros adultos de confianza plantean reiteradamente los temas difíciles —aislamiento, depresión, miedo, ansiedad, desesperanza, suicidio—, los niños y adolescentes, a pesar de sus protestas, se sentirán aliviados y sabrán que cuentan con aliados.

Dicho esto, también es importante que los padres adopten un sentido de comunidad para mantener seguros a los niños. Una vez que un padre observe uno de los factores de riesgo antes mencionados, es fundamental que lo notifique y active un "equipo" que incluya a profesionales de la escuela, un pediatra, consejeros de salud mental, un entrenador deportivo o familiares involucrados. Los padres deberán repasar los recursos de salud mental escolares y comunitarios y tener a mano los números de teléfono y procedimientos de remisión.

Por último, para mejorar la seguridad de sus hijos, los padres pueden alentarlos a expresar con libertad todas sus emociones, preguntarles con regularidad sobre su salud mental y física, y mantener el rendimiento académico y otros logros en una perspectiva adecuada. Hacer mucho hincapié en las notas, en ganar y en una definición limitada del "éxito" puede ejercer demasiada presión sobre los niños que ya están estresados y contribuir a los sentimientos de desesperanza y baja confianza en sí mismos.