

PENSAMIENTOS AUTOLÍTICOS

DRA. AIDALIZ CABÁN • PSICÓLOGA CLÍNICA
DIRECTORA DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN CRISTIANA Y CONSEJERÍA
ADAMES, PR



EN MI DÍA A DÍA...

Como psicóloga, frecuentemente, veo a niños y adolescentes inquietados por pensamientos de desesperanza, auto concepto muy pobre, diversas experiencias adversas o traumáticas, y la presión social.

Un gran número de estos niños y adolescentes carecen de las herramientas necesarias para afrontar estas situaciones y batallan con ideas suicidas por mucho tiempo.

El comportamiento suicida puede presentar diferentes manifestaciones antes de consumir el acto. Inicialmente se desarrolla una idea o pensamiento de muerte por la desesperanza que experimenta. Esta idea puede llevar a la amenaza verbal, no verbal, directa o indirecta, lo que, a su vez, puede provocar el intento y por consiguiente la muerte por suicidio.

ESTADÍSTICAS

Las estadísticas actuales revelan una situación que requiere atención urgente y acciones efectivas por parte de padres, profesionales, educadores y también de la iglesia.

Según datos del Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC, 2021), el suicidio y el homicidio fueron la segunda causa principal de muerte entre jóvenes de 10 a 24 años.

Estadísticas de la Comisión para la Prevención del Suicidio en Puerto Rico (2024), exponen que entre el año 2016 al 2023, se han reportado 46 casos confirmados de muerte por suicidio, entre las edades de 10 a 19 años.

Aunque numéricamente no parezca una cifra alta, recordemos que hablamos de las vidas de nuestros niños y jóvenes. Si pensamos en esta población, nos debemos preguntar: ¿qué le puede estar sucediendo a un niño/a o adolescente para considerar el suicidio?

Por otro lado, estadísticas de ASSMCA (2021-2022), reportaron que 102 niños y adolescentes fueron atendidos en la Clínica de Salud Mental de Río Piedras por ideas suicidas.

FACTORES

Varios factores contribuyen al incremento de los suicidios entre la población de niños y adolescentes.

Problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, exacerbados por el estrés académico, la violencia doméstica o el abuso, juegan un rol significativo.

Otras situaciones como la falta de acceso adecuado a servicios de salud mental y la estigmatización de los trastornos mentales, son barreras adicionales que dificultan la prevención.

Eventos traumáticos como el huracán María en el 2017, la pandemia del COVID-19 y los terremotos en el 2020, han dejado secuelas emocionales profundas en la población joven de Puerto Rico de todas las esferas sociales y creencias religiosas.

SEÑALES...

que pueden presentar los niños y adolescentes en riesgo:

Las personas que desarrollan un pensamiento o comportamiento suicida suelen mostrar señales o indicadores que de ser atendidos pueden reducir el riesgo de un acto suicida.

Algunas señales de peligro que podemos identificar en los menores de edad, incluyen cambios en los hábitos de alimentación o patrones de sueño, actos de autoagresión como darse en la cabeza o morderse, cambios frecuentes en el estado de ánimo, bajo aprovechamiento académico en comparación con su desempeño anterior y poco interés en actividades que disfrutaba.

Los cambios en conducta también pueden ser una señal de que algo está ocurriendo. Típicamente, cuando pensamos en una persona con depresión, nos llega la imagen de alguien llorando o con una tristeza profunda. Si bien es cierto, que entre sus síntomas se encuentra estas conductas, en los niños y adolescentes



existen ciertas diferencias. En esta población se puede percibir gran irritabilidad, agresividad y aislamiento (DSM 5-TR, 2022).

Cabe señalar, que la depresión puede conducir al desarrollo de comportamiento suicida. Por consiguiente, expresiones como: “mi familia está mejor sin mí”, “mejor no hubiera nacido” o “no sé para que nací”, deben ser tomadas en serio y de forma urgente. Cuando los padres enfrentan la desafiante situación de lidiar con un hijo/a que tiene pensamientos suicidas o cambios de ánimo recurrentes, es fundamental tomar medidas rápidas y efectivas para proporcionar apoyo y buscar ayuda profesional.

RECOMENDACIONES...

para manejar indicadores y señales de riesgo de suicidio:

1 Tome en serio las señales:

Es crucial no minimizar, ni ignorar los comentarios o comportamientos suicidas de un niño o adolescente. Es importante escuchar activamente y tomar en serio cualquier indicio de que están luchando emocionalmente. No son “changuerías” como algunas personas opinan.

2 Fomente una comunicación

Abierta: Crear un ambiente donde el joven se sienta cómodo para hablar abiertamente sobre sus sentimientos es fundamental. Evitar reacciones de juicio o enojo y en su lugar, demostrar

empatía y apoyo puede hacer una gran diferencia. Como padres esto puede ser retante, pero cuestionarles, gritarles o castigarlos, puede ser contraproducente en ese momento.

3 Busque ayuda profesional:

Es esencial contactar a un profesional de salud mental capacitado lo antes posible. Los psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales o consejeros especializados en la salud mental pueden brindar evaluación y tratamiento adecuado. Con ignorar la situación, no se solucionará.

4 Mantenga un ambiente seguro:

Eliminar o asegurar el acceso a medios letales, como armas de fuego, medicamentos o elementos peligrosos, puede reducir el riesgo de suicidio. Mantener una supervisión cercana, sin que ralle en hostigamiento y un ambiente seguro en el hogar es crucial durante momentos de crisis. En colaboración con un profesional de salud mental, desarrollar un plan de seguridad que incluya estrategias específicas para manejar crisis y contactos de emergencia puede ser una herramienta útil para gestionar situaciones difíciles.

Tenga a la mano los números de

- la Línea PAS de ASSMCA (1-800-981-0023),
- recuerde el 911 (línea de atención de emergencias),
- 988 (línea de prevención de suicidio y crisis)
- o acuda a la sala de emergencia más cercana.

5 Fomentar el autocuidado: Cuidar del bienestar emocional propio es fundamental para poder apoyar adecuadamente a un hijo en crisis. Velar por la alimentación, patrón de sueño, uso de medicamentos es parte del autocuidado. Buscar apoyo de amigos, familiares, comunidad de fe o grupos de apoyo puede ser beneficioso. Se dará cuenta que usted como padre no está solo.

6 No se culpe: es común que los padres se sientan culpables o responsables cuando un hijo experimenta dificultades emocionales. Es importante recordar que muchas veces estos problemas no tienen una sola causa y buscar ayuda profesional es la mejor manera de ofrecer apoyo efectivo.

PREVENCIÓN

La prevención del suicidio en niños y adolescentes requiere un enfoque compasivo, informado y multidisciplinario. Al actuar con prontitud y colaborar con profesionales de la salud mental, los padres pueden jugar un papel crucial en la recuperación y el bienestar emocional de sus hijos.

La iglesia, de igual forma, puede aportar en la prevención del suicidio, llevando esperanza al alma necesitada, así como el buen samaritano tuvo empatía y compasión por aquel que encontró en el camino.