

Explicarles a los menores sobre los intentos de suicidio | Introducción para los padres

No es fácil hablar sobre el suicidio, sobre todo si se ha sufrido una pérdida recientemente. Este folleto es para ayudarles a usted y a su familia a iniciar estas conversaciones y el proceso de duelo. En primer lugar, debe saber que no es necesario que se lo cuente todo a sus hijos de una sola vez; puede hacerlo por etapas y al ritmo de su hijo. Está bien recurrir a las personas de confianza que los rodean, para ayudarle a comunicar información a su hijo. Puede ser útil que usted esté presente para darles consuelo y apoyo mientras escucha lo que se dice.

Primeros pasos

No hay una manera perfecta de decir o hacer las cosas. Como padres, lo más importante es encontrar la mejor manera para abordar este tema que le ayude a usted, a su hijo y a su familia. Tómese el tiempo necesario para determinar qué significa esto para su familia.

La gente empezará a hacer preguntas, y tal vez usted necesite más tiempo para responderlas. Esto les ocurrirá también a sus hijos y familiares. Puede ser útil hablar desde un principio sobre lo que cada miembro de la familia se siente cómodo compartiendo. Es bueno que deje que sus hijos vean sus emociones de tristeza, enfado, etc. Esto permite que ellos sepan que también pueden mostrar sus sentimientos. Si cree que sus emociones pueden ser una carga demasiado grande para su hijo, pudiera ser bueno que reciba algún tipo de apoyo adicional.

Su hijo entenderá lo sucedido en la medida que se lo permita su razonamiento, según su edad de desarrollo. Sin embargo, a medida que crezca, tendrá más claro este tema y puede que pase por un duelo diferente.

Información útil

Los próximos días pueden ser abrumadores. Es posible que su familiar tenga que permanecer en el hospital. Como padres, les dedicamos mucho tiempo a nuestros hijos. Pero también tiene que cuidarse de sí mismo. El duelo es duro y todo el mundo necesita tiempo. Usted también.

Usted luchará con lo sucedido e intentará comprender el porqué. Mientras tanto, sus hijos compartirán sentimientos similares. Puede hablar de los momentos positivos y negativos, y de los sentimientos de culpa que acompañan a esos duros pensamientos.

- Tranquilice a su hijo diciéndole que esa persona lo quería y que sus acciones no fueron un reflejo de lo importante que era para ella.
- Insístale a su hijo en que no causó lo sucedido.
- Los menores no suelen tener la capacidad de procesar o verbalizar sentimientos ante situaciones complejas como esta. Esté al tanto de cambios (buenos y malos) en el comportamiento de su hijo. Esto es clave para saber cómo lo están llevando.
- Cuando los menores se sienten frustrados o enfadados, a menudo descargan sus emociones con las personas más allegadas, por que saben que estas personas estarán allí pase lo que pase. Tenga paciencia, ya que pueden dirigir su ira contra usted.

Menores de 3 años

Lenguaje: no se complique. Concéntrese en el cambio que su hijo notará. Por ejemplo, podría decirle: “-- está en el hospital” o “Se hizo daño y está en el hospital”.

Tenga en cuenta:

- Los menores no comprenderán las complejidades de esta situación, pero percibirán las emociones de sus cuidadores.
- Está bien buscar apoyo independientemente de cómo esté afrontando usted la situación.

Cómo ayudar:

- Mantenga la rutina de su hijo en la medida de lo posible.
- Tenga paciencia si su hijo retrocede a una fase anterior de su desarrollo (por ejemplo, si ya sabía ir al baño, puede volver a tener accidentes).

De 3 a 6 años

Lenguaje: los menores de estas edades quieren oír frases concretas. Necesitarán oír palabras como: “Su cuerpo dejó de funcionar; ya no respira”. Los menores pueden preguntar cómo o por qué, así que es buena idea pensar en cómo quiere abordar el tema del suicidio. Algunas familias quieren explicarlo pronto y otras prefieren esperar.

Tenga en cuenta:

- A esta edad los amigos cobran importancia en sus vidas, por lo que es posible que compartan esta información con ellos antes que con los adultos o los padres.
- Es posible que los menores solo hagan algunas de las preguntas que tengan; hable con ellos.

Cómo ayudar:

- Permita que jueguen, para que tengan la oportunidad de expresar sus sentimientos.
- Intente mantener la rutina de su hijo en la medida de lo posible.
- Tenga paciencia, ya que su hijo puede retroceder a una fase anterior de su desarrollo (por ejemplo, ansiedad por separación).

De 7 a 11 años

Lenguaje: Los menores a estas edades comprenden más información. Puede decirles algo como: “Su cerebro estaba enfermo y le hizo sentir que nada valía la pena, así que él/ella mismo causó su propia muerte. Este tipo de muerte se llama suicidio”.

Tenga en cuenta:

- A esta edad los amigos cobran importancia en sus vidas, por lo que es posible que compartan esta información con ellos antes que con los adultos o los padres.
- Es posible que los menores solo hagan algunas de las preguntas que tengan. Hable con ellos.

Cómo ayudar:

- Identifique a otros adultos dentro de sus áreas de confianza para que apoyan a su hijo.
- Busque ayuda profesional si su hijo tiene un cambio de comportamiento significativo.

De 12 a 17 años

Lenguaje: los adolescentes son plenamente capaces de comprender las causas de la muerte. Puede usar palabras como: “Causó su propia muerte o se suicidó”.

Tenga en cuenta:

- Los adolescentes también procesarán lo sucedido a través del juego (por ejemplo, escribiendo en diarios, pasando el rato con amigos y escuchando música).
- Los adolescentes necesitan que se les hable con sinceridad y que sus padres sean quienes se adapten a sus ritmos.

Cómo ayudar:

- Si observa un cambio significativo en el comportamiento o estado de ánimo, busque ayuda profesional.
- Anime a su hijo adolescente a mantener una rutina en la medida de lo posible.
- Siga estando presente y disponible para su hijo.

Explicarles a los menores sobre los intentos de suicidio | Introducción para los padres

Su familia está enfrentándose a un tema difícil. No es fácil hablar sobre el suicidio, sobre todo cuando se está preocupado por un ser querido. Este folleto está pensado para servirle de guía cuando hable con sus otros hijos (o los menores que viven en la casa), y para proporcionarle la información inmediata que pudiera necesitar. No está solo. El suicidio es más frecuente de lo que la mayoría de la gente cree.

Cada miembros de la familia experimentará diversos sentimientos. No hay sentimientos buenos ni malos. Es un proceso que lleva tiempo. Asegúrese de que sus demás hijos sepan que usted está ahí para ellos. Además, encuentre tiempo para hablar con ellos regularmente, ya que también necesitan de usted.

Primeros pasos

Quizá piense: “¿Qué les digo a mis hijos?”. La información de la siguiente página puede servirle de guía. Estos son algunos consejos generales para navegar este tipo de conversaciones:

- Busque un lugar tranquilo con pocas distracciones.
- Los menores suelen procesar sus experiencias a través de juegos apropiados para su edad. Está bien ofrecerles medios físicos y creativos para que procesen lo que está pasando.
- Si su hijo tiene otra persona adulta cercana en su vida, debería incluirla para que tenga alguien con quien hablar cuando usted esté ayudando a otros miembros de la familia.
- Los menores se desenvuelven mejor si reciben la información de forma adecuada a su edad.
- Deles la información que necesitan saber. No es necesario que lo sepan todo de una sola vez.
- Responda las preguntas que le hagan y posponga cualquier otro asunto que no desee abordar ahora

Información útil

Los días por venir podrían sentirse abrumantes. El miembro de su familia podría ser hospitalizado y contar con un plan de seguridad al regresar a casa. Esta es una herramienta que le ayudará a navegar a través de sus sentimientos al mismo tiempo que le mantendrá seguro.

Preparar al niño si algo en la casa cambiará. Por ejemplo, “vamos a colocar el medicamento en un lugar diferente.”

- Asegúrese que el niño no se sienta responsable de mantener el plan de seguridad.
- Comuníquese con la escuela para que ellos sepan que el niño podría estar batallando. Los consejeros escolares pueden ser una excelente fuente de apoyo.

Los niños a menudo tienen preguntas que pueden tomarnos por sorpresa. Si usted batalla para responder a esas preguntas, pida la ayuda de un profesional en salud mental.

- ¿Ellos podrían preguntar, “¿Porqué quiso morir?” Usted puede responder, “No lo sé,” y luego enfoque la conversación en como el ser querido está recibiendo ayuda.
- A menudo, surgen preguntas basadas en la fe. Está bien compartir su fe, pero evite culpar a la persona que intentó suicidarse.

Menores de 3 años

Lenguaje: no se complique. Concéntrese en el cambio que su hijo notará. Por ejemplo, podría decirle: “-- está en el hospital” o “Se hizo daño y está en el hospital”.

Tenga en cuenta:

- Los menores no comprenderán las complejidades de esta situación, pero percibirán las emociones de sus cuidadores.
- Está bien buscar apoyo independientemente de cómo esté afrontando usted la situación.

Cómo ayudar:

- Mantenga la rutina de su hijo en la medida de lo posible.
- Tenga paciencia si su hijo retrocede a una fase anterior de su desarrollo (por ejemplo, si ya sabía ir al baño, puede volver a tener accidentes).

De 3 a 6 años

Lenguaje: los menores de estas edades quieren oír frases concretas. Necesitarán que se les digan palabras como: “--- estaba triste y se hizo daño” o “--- se hizo heridas en el cuerpo”.

Tenga en cuenta:

- Es posible que los menores no se sienten a mantener una conversación larga, sino que esta se produzca a lo largo del tiempo.
- No se alarme si un menor abandona inmediatamente la conversación para jugar o hacer una actividad típica.

Cómo ayudar:

- Permita que jueguen; esto les ayuda a expresar sus sentimientos.
- Mantenga la rutina de su hijo en la medida de lo posible.
- Tenga paciencia si su hijo retrocede a una fase anterior de su desarrollo (por ejemplo, ansiedad por separación).

De 7 a 11 años

Lenguaje: los menores de estas edades comprenden más información. Algunas frases sugeridas: “Su cerebro estaba enfermo y le hacía sentir que nada valía la pena, e intentó hacerse daño a sí mismo”, o “en este momento, todavía estamos tratando de entender esos sentimientos y por qué decidió lastimarse”.

Tenga en cuenta:

- Los amigos se vuelven muy importantes a esta edad, por lo que es posible que compartan esta información con sus amigos antes que con los adultos o los padres.
- A menudo, los menores pueden pensar que han provocado o hecho algo para que esto ocurra

Cómo ayudar:

- Su hijo puede necesitar ayuda para determinar cómo abordar esta situación con sus compañeros o cómo hablar con sus seres queridos cuando los vuelva a ver.
- Hable con ellos con frecuencia.

De 12 a 17 años

Lenguaje: los adolescentes son plenamente capaces de comprender el suicidio. Puede utilizar palabras como “Intentó suicidarse” o “En este momento, todavía estamos intentando comprender esos sentimientos y por qué intentó suicidarse”.

Tenga en cuenta:

- Los sentimientos de los adolescentes pueden cambiar de un día para otro.
- Dele espacio para sentir cualquier emoción que surja, siempre que no se haga daño físicamente a sí mismo ni a los demás.
- Los adolescentes pueden necesitar ayuda para establecer límites o compartir información sobre su ser querido con otras personas (por ejemplo, qué quieren decir, cómo redirigir las preguntas).

Cómo ayudar:

- Si observa un cambio significativo en el comportamiento o estado de ánimo, busque ayuda profesional.
- Puede ser útil que la escuela sepa qué está pasando para que le de cierto apoyo y flexibilidad durante este tiempo.
- Siga estando presente y disponible para su hijo.

Sitúese en un entorno neutral y seguro.

Utilice un lenguaje apropiado.

Ofrézca la información en fragmentos pequeños.

Prepárese para las emociones encontradas.

Ofrézcales medios físicos y creativos para que procesen lo que está pasando.