



Pautas para padres

¿CÓMO DETECTAR LA IDEACIÓN SUICIDA EN MENORES?

IKER PEREGRINA

Docente, Neuropsicólogo de la Educación y Experto Universitario en Suicidología

Contacto: (34) 657773968

iker.peregrina@gmail.com



CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

Estos pueden incluir cambios en los patrones de sueño, pérdida de interés en las actividades favoritas, disminución del rendimiento escolar, retraimiento de los amigos y la familia, y cambios en el apetito.



CAMBIOS DE HUMOR

Las fluctuaciones emocionales pueden ser una señal de advertencia. Estos cambios pueden incluir irritabilidad, rabia, tristeza prolongada o ansiedad.



CONVERSACIONES SOBRE LA MUERTE O EL SUICIDIO

Si un niño o adolescente habla frecuentemente sobre la muerte, el suicidio o "desaparecer", esto debería ser tomado muy en serio.



REGALAR PERTENENCIAS PERSONALES

Si un niño o adolescente empieza a dar sus pertenencias personales sin ninguna razón aparente, esto podría ser una señal de que están pensando en el suicidio.



COMPORTAMIENTO DE RIESGO

Un aumento en el comportamiento imprudente o peligroso, como el uso de drogas o el alcohol, o la participación en actividades peligrosas.



AUTOLESIONES

Las autolesiones, como cortarse o quemarse, pueden ser señales de que un niño o adolescente está en crisis.



EXPRESAR DESESPERANZA O SOLEDAD AUTOPERCIBIDA

Las declaraciones sobre sentirse atrapado, desesperado, sin valor, o expresiones de sentirse solo incluso cuando están rodeados de gente, pueden indicar que un niño o adolescente está considerando el suicidio.



Si un padre, cuidador, o tutor legal de un menor detecta alguna de estas señales, tiene que actuar con tranquilidad pero con conocimiento.

Siempre es conveniente recurrir a ayuda profesional externa y, si es preciso, derivar a servicios de salud mental.



TELÉFONOS DE ESPECIAL INTERÉS (ESPAÑA)

024

Teléfono gratuito de atención a la conducta suicida ofrecido por el ministerio de sanidad.

914 590 050

914 590 055

Teléfono de la esperanza. Servicio 24 horas de ayuda y orientación para personas con ideación suicida.

112

Teléfono de los servicios de emergencias para intentos de suicidio en curso.