



GOBIERNO DE
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Los padres pueden apoyar a sus hijos adolescentes cuando están en riesgo



Los padres pueden apoyar a sus hijos adolescentes cuando están en riesgo

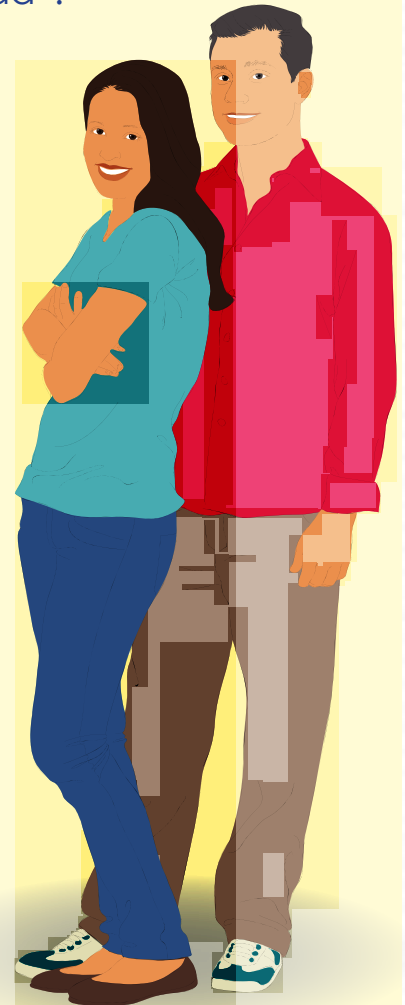
Los padres y los demás miembros de la familia pueden ayudar a los adolescentes a enfrentar situaciones que a veces les parecen demasiado difíciles de soportar y hacen que se sientan muy mal y que piensen en hacerse daño a sí mismos o en quitarse la vida. Nadie está libre de tener ideas suicidas.

Podemos apoyarles estando alertas a estas **doce señales**:



1. Tiene sentimientos fuertes de **tristeza** o **ideas negativas** de sí mismo que le duran varias semanas. Por ejemplo, cuando dicen: “no tengo ganas de nada”, “nadie me quiere”, “me siento solo”, “me odio a mí mismo”, “soy una vergüenza”, “odio a todo el mundo”, “soy una carga”, “nadie me entiende”, “no puedo hacer bien nada”, “nada me sale bien”.
2. Muestra **falta de interés o ilusión** en hacer cosas que antes le gustaban, como salir con amigos, visitar familiares, hacer paseos, etc.
3. **Aislamiento**: alejarse de sus amistades y familiares.

4. Se mantiene más **enojado o agresivo**: pelea de manera frecuente y expresa sus enojos con acciones violentas, como romper cosas, peleas con sus hermanos o vecinos, golpear animales.
5. Se está **lastimando o cortando a sí mismo**.
6. Dice cosas que indican que **ya no tiene esperanza** y que que está desesperado, tales como: "ya no puedo más", "acabaré con todo esto", "esto no es vivir", "no encuentro salida", "esto nunca va a cambiar", "no hay solución", "nada me importa", "la vida no vale nada".
7. Comienza a **dormir mal**, ya sea mucho más o mucho menos. Comienza a comer mal, ya sea menos de lo que antes comía o comienza a comer bastante más.
8. Descuida su **arreglo personal**. Pierde interés en bañarse y arreglarse. Comienza a usar ropa sucia o a andar desarreglado.
9. Si alguien conocido o alguna persona cercana murió por **suicidio**.
10. Si comienza a **beber alcohol** o a usar otras drogas.
11. Si empieza a **perder clases** en el instituto o colegio.
12. Si habla de que **preferiría estar muerto** o que quiere quitarse la vida. Dice cosas como: "A veces desearía poder irme a dormir y nunca despertarme", "todos estarían mejor sin mí". "No tendrás que preocuparte por mí por mucho más tiempo".



Es posible que nuestros hijos tengan días malos y eso es normal, pero si algunas de estas señales duran varias semanas, no se confíe. Acérquese a su hijo y platique con él o ella. **No se arriesgue a equivocarse en esto. Tome en serio todas las expresiones sobre el suicidio.**

Busque un momento en el que usted se sienta calmado y pídale a su hijo hablar de cómo se siente y de lo que le está pasando. Podría comenzar diciendo: "Pareces triste. Estoy interesado en hablar de esto porque te amo y me importa lo que te pasa." No se sorprenda si su hijo adolescente se aleja o no quiere hablar con usted la primera vez sobre lo que le está pasando. Tenga paciencia.



Su objetivo debe ser permanecer calmado, atento y listo para escuchar a su hijo adolescente. No espere a que acuda a usted. Búsquelo. Si su hijo le cuenta que está muy triste o desesperado, puede preguntarle lo siguiente: "Quiero hacerte una pregunta. Algunas personas, cuando se sienten muy mal y creen que no hay salida a sus problemas, piensan en la muerte o en quitarse la vida. ¿Has tenido este tipo de pensamientos alguna vez?"

Responda con comprensión. Evite contradecirlo, regañarlo, criticarlo o decirle que está equivocado. Solo escuche con amor y paciencia hasta lograr entender qué le pasa a su hijo, qué piensa y cómo se siente.

Cuando su hijo habla sobre suicidio, es posible que usted se sienta mal, asustado, triste, herido o enojado. Incluso puede querer negar lo que está escuchando de su hijo. Estos sentimientos son naturales y válidos, pero es esencial concentrarse en las necesidades de su hijo ante todo. Su objetivo es crear un espacio seguro donde su hijo adolescente pueda confiar en usted para expresar su situación, pero sin sentirse juzgado, atacado o culpado.



No le diga frases como estas a su hijo si le habla sobre suicidio:

- “Eso es ridículo.” “No digas eso.” “No debes sentirte así.” “No puedes estar pensando eso.”
- “Tienes una gran vida por delante, ¿por qué la terminarías?” “Tienes que ser positivo.”
- “¡No puedo creer lo que estoy escuchando!”
- “Si realmente quieres matarte, ¡por qué no lo haces!”

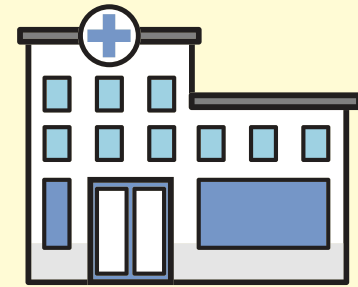
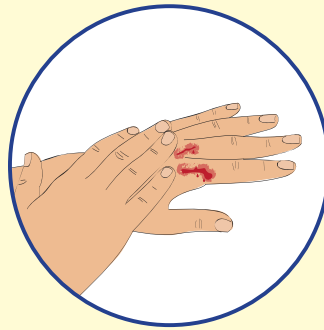


Maneje sus propios sentimientos para que pueda responder con calma y empatía:

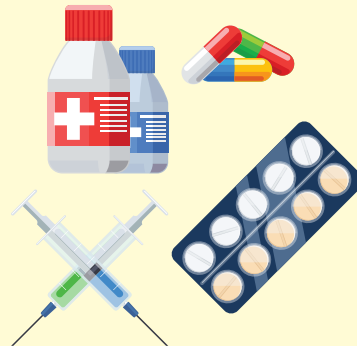
- “Parece que tienes un dolor tremendo y no puedes ver otras salidas en este momento.”
- “Tal vez te estés preguntando cómo la vida se volvió tan complicada y difícil en este momento.”
- “En este momento no logras ver soluciones a los problemas que enfrentas y eso te tiene desesperado.”
- “Realmente debes estar sufriendo mucho por dentro para considerar terminar con tu vida. Lo siento mucho. Vamos a buscar ayuda.”



Si su hijo adolescente corre el riesgo de intentar suicidarse, busque ayuda en un centro de salud u hospital de manera urgente. La acción rápida es crucial cuando las cosas han llegado a un punto crítico.



Retire las cosas con las que su hijo podría quitarse la vida. Armas, herramientas y sustancias letales (venenos, plaguicidas, medicinas). Muchas familias entregan las armas o sustancias letales a parientes u otras personas de confianza para ayudar a proteger a su hijo adolescente durante una etapa difícil.



Otras cosas que podemos hacer, después de buscar ayuda



Decirle a su hijo cosas positivas y darle reconocimiento cada vez que haga algo bien. Por ejemplo: “Te ha quedado muy bien ese trabajo de Ciencias Naturales, veo que te esforzaste mucho. Te felicito.” “Me di cuenta de que le diste de comer a los animales el fin de semana, lo aprecio mucho, gracias.”



Prepare una actividad agradable cada día para hacer con su hijo. Puede ser algo muy sencillo, como sentarse en el patio a conversar, caminar juntos, tomar un vaso de atol o un fresco, etc.



No le obligue a comer si no tiene hambre. Prepare una comida que le guste a su hijo adolescente e invítelo a compartirla. Trate que la hora de comer sea agradable.



Mantenga un horario constante para dormir; haga alguna actividad relajante junto con él o ella, como leer o escuchar música suave, antes de dormir. Busque que se termine el día con una conversación positiva.





Trate de reducir las situaciones que le estén causando miedo, ansiedad e incertidumbre a su hijo; apóyelo y trate de darle seguridad. Acompáñele a afrontar situaciones que le causan miedo. Planificar lo que van a hacer puede reducir el miedo.



Invite a su hijo a asumir nuevos hábitos, poco a poco, uno a la vez. Por ejemplo: Despertarse temprano. Hacer ejercicio, puede iniciar caminando 30 minutos al día. Ordenar el cuarto o el lugar donde esté. Hablar sobre sus sentimientos con amigos o personas de confianza. Realizar una actividad agradable cada día. Dormir al menos 7 horas diarias. Escuchar a los abuelos y abuelas.



En la cultura maya el ser humano orienta el sentido de su vida desde el ch'umilal o esquema energético. Anime a su hijo a buscarlo, cuénteles historias de personas que han pasado tiempo buscando su ch'umilal (sentido de vida, profesión, servicio, actividad o pasatiempo que le permite a la persona realizarse plenamente) y que finalmente lo han encontrado, dando un profundo sentido a sus vidas.



Otro valor y práctica importante para la cultura maya es el agradecimiento. Resulta de gran beneficio para el equilibrio de la salud agradecer cada día por las oportunidades, los favores, el día, la noche, el alimento, la salud, el sol, la lluvia, la familia, etc. Promueva espacios familiares para agradecer lo que cada día recibimos gratuitamente de la Madre Tierra, de la comunidad y del Universo. “El agradecimiento constituye, en la convivencia social maya, un vínculo de unidad y solidaridad”. (Salazar, 1999)

Recuerde, si su hijo está pensando en quitarse la vida, busque ayuda profesional de inmediato en el centro de salud u hospital más cercano. Actuar a tiempo puede salvarle la vida.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Claudia Patricia Ruíz Casasola de Estrada
Ministra de Educación

Annelisse Lainfiesta Soto de Zepeda
Viceministra Técnica de Educación

María del Rosario Balcarcel Minchez
Viceministra Administrativa de Educación

Carmelina Espantzay Serech de Rodríguez
Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural

Edna Leticia Portales de Núñez
Viceministra de Educación Extraescolar y Alternativa

Elaborado por:

Federico Roncal Martínez

Diseño y diagramación:

Vera Bracamonte Orantes

Digecade

©Ministerio de Educación (Mineduc)

6ª calle 1-87 zona 10

Teléfono: (502) 24119595

<http://www.mineduc.gob.gt> - www.mineduc.gob.gt

Guatemala, 2023

Este documento se puede reproducir total o parcialmente, siempre y cuando se cite al Ministerio de Educación (Mineduc) como fuente de origen y que no sea para usos comerciales.