



Involúcrese

**Guía de concientización sobre salud mental
para padres y cuidadores**



La adolescencia es una etapa emocionante. Pero también puede ser compleja. Sabemos que la salud mental y el suicidio en la adolescencia son problemas muy reales. Entonces, ¿qué puede hacer usted para brindar apoyo a su hijo?

Esta guía le proporcionará herramientas para ayudarlo a fortalecer la salud mental de su hijo.

Contenido

La depresión en la adolescencia	4-5
Autolesión	6
Comprender y ayudar	7
Salud mental para jóvenes LGBTQ+	8
Salud mental para personas negras, nativas y jóvenes de color	9
Salud mental para jóvenes con discapacidades	10-11
Trastorno por abuso de sustancias	12-14
Ciberacoso	15-16
Atención durante todo el proceso	17-19
Video de preguntas frecuentes sobre el suicidio y concientización sobre la salud mental	20-21
Recursos nacionales	22
Aplicaciones	23



La depresión en la adolescencia



¿Es la adolescencia o es algo más?

Los adolescentes atraviesan grandes cambios físicos, emocionales y mentales. Y estos cambios pueden resultar confusos para los padres y cuidadores.

Qué esperar

Los adolescentes se están preparando para la adultez, y eso significa que necesitan comenzar a independizarse de los padres. Por eso es completamente normal que pasen menos tiempo con sus padres y más tiempo con sus amigos. Puede que rechacen sus consejos y su atención. Pero también quieren que usted esté allí, por si acaso.

Quizás observe estas actitudes:

- Se consideran invencibles.
- Tienen poco control de los impulsos.
- Experimentan cambios en el estado de ánimo.
- Parecen irritables.
- Reaccionan de manera exagerada ante las situaciones.

¿Es depresión?

Cuando advierte que algo está “mal”, puede caer en la tentación de atribuirlo a la adolescencia. Pero usted conoce a su hijo y puede confiar en sus instintos. Cuando los adolescentes se deprimen, quizás observe estos comportamientos:

- Se aíslan de la familia y los amigos.
- Están tristes e irritables la mayor parte del día.
- Se ven tristes o ansiosos todo el tiempo.
- Tienen problemas en más de un área de la vida (escuela, trabajo y amigos).
- Ya no disfrutan de las cosas que solían hacerlos felices.
- Dejan de preocuparse por el futuro.
- Tienen grandes cambios en el comportamiento, el sueño o el apetito.





¿Están buscando atención?

Los adolescentes atraviesan grandes cambios emocionales, biológicos, intelectuales y sociales. Y puede que no sean muy buenos para hablar sobre sus sentimientos. Podrían decir cosas como “Quisiera no haber nacido nunca”, “Quiero morirme” o “Debería matarme”. Es posible que no lo digan en serio. Y es posible que estén buscando atención.

En casos como estos, recomendamos que le dé a su hijo lo que necesita: atención. Recuerde: Muchos adolescentes que intentan suicidarse se expresan de esta forma. Tome todas las amenazas en serio.

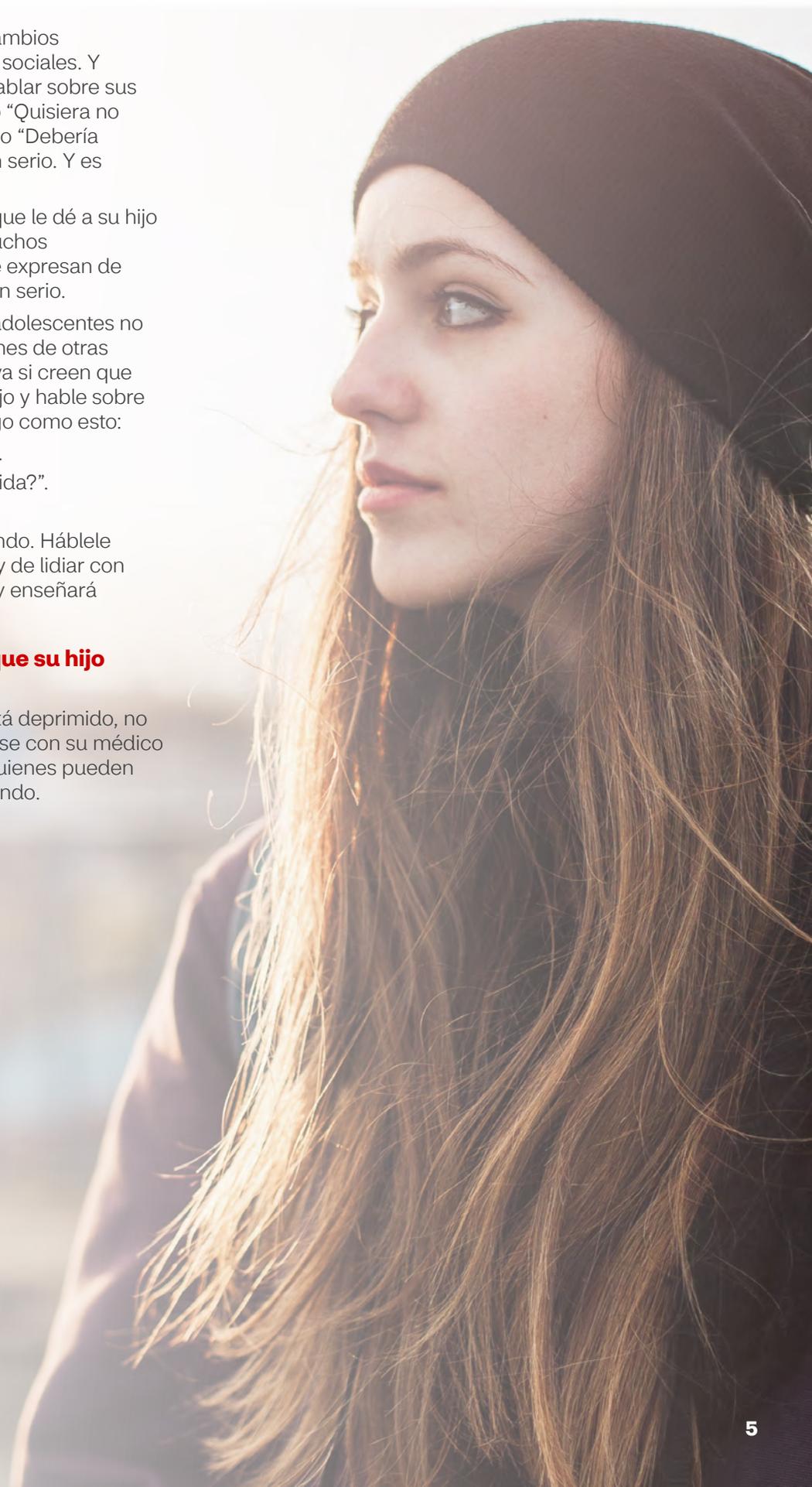
Recuerde mantener la calma. Muchos adolescentes no son buenos para interpretar las emociones de otras personas. Y podrían actuar a la defensiva si creen que usted está enfadado. Siéntese con su hijo y hable sobre lo que está sucediendo. Podría decir algo como esto:

- “Me preocupa lo que acabas de decir”.
- “¿Estás pensando en terminar con tu vida?”.
- “Te amo y estoy aquí para ayudarte”.

Intente averiguar lo que le está molestando. Háblele acerca de formas sanas de expresarse y de lidiar con esos sentimientos. Generará confianza y enseñará habilidades clave al mismo tiempo.

Qué hacer ante la posibilidad de que su hijo adolescente esté deprimido

Si considera que su hijo adolescente está deprimido, no dude en pedir ayuda. Puede comunicarse con su médico o con un profesional de salud mental, quienes pueden ayudarles a superar lo que está sucediendo.





La autolesión puede ser muy confusa. Después de todo, ¿por qué alguien se lastimaría a propósito? Mucha gente piensa que la autolesión y el suicidio son lo mismo. Pero, en realidad, son muy diferentes.

¿Qué es la autolesión?

Las personas que se hacen daño lo hacen como una forma de sobrellevar sus emociones negativas. Al lastimarse, experimentan un alivio temporal de su dolor emocional. La autolesión puede incluir acciones como estas:

- Cortarse
- Arañarse
- Quemarse
- Hacerse tajos
- Golpearse, darse puñetazos o cabezazos

¿Por qué las personas se lastiman?

La mayoría de la gente odia el dolor y lastimarse. Por eso puede ser confuso escuchar que otros se lastiman a propósito. ¿Por qué lo hacen?

Los científicos descubrieron que existen dos pequeñas partes del cerebro que se ocupan del dolor. Estas áreas experimentan tanto el dolor físico como el emocional. Entonces, cuando una persona se lastima, el dolor físico alcanza un pico breve, pero luego disminuye. Cuando esto ocurre, también disminuye el dolor emocional, lo que ofrece alivio a la persona.

La autolesión puede liberar endorfinas, que producen una sensación de bienestar (subidón). También puede ser un intento de lo siguiente:

- Distraerse de los sentimientos dolorosos.
- Crear una sensación de control.
- Sentir algo cuando la persona está emocionalmente “vacía” o “adormecida”.
- Castigarse.

Suicidio vs. autolesión

Tanto en los casos de suicidio como de autolesión, las personas están sufriendo un dolor emocional. Pero la intención es diferente. Quienes intentan suicidarse buscan acabar con la angustia y el dolor extremos. No necesariamente quieren morir, pero no pueden ver que las cosas van a mejorar o ya no imaginan poder vivir con dolor por más tiempo. Quienes se autolesionan están buscando formas de hacer frente a la vida y, en algunos casos, buscan formas de “sentir” para recordarse que todavía están vivos.

Cómo actuar ante la autolesión

Si descubre que su hijo se está lastimando, comuníquese con un médico o terapeuta de inmediato. Aunque se enoje con su hijo, evite gritarle o amenazarle. Y tenga paciencia. El tratamiento puede llevar tiempo.



Comprender y ayudar



Conozca los signos

Muchos jóvenes que intentan suicidarse dan señales de advertencia. Esté atento a estas señales. Podría salvar una vida.

- Hablar sobre la muerte o el suicidio
- Perder el interés en el futuro
- Abandonar actividades
- Alejarse de la familia o los amigos
- Regalar posesiones valiosas
- Asumir riesgos
- Despedirse como si no se volvieran a ver

Factores de riesgo

Algunas personas tienen un mayor riesgo de suicidio. Estos son algunos factores de riesgo:

- Acceso a armas o píldoras
- Consumo de alcohol y drogas
- Intentos previos de suicidio
- Sentimiento de soledad
- Sentimiento de enojo
- Trauma y abandono
- Pérdida de uno de los padres o peleas entre los padres
- Exposición al acoso escolar
- Antecedentes familiares de suicidio

Cómo ayudar

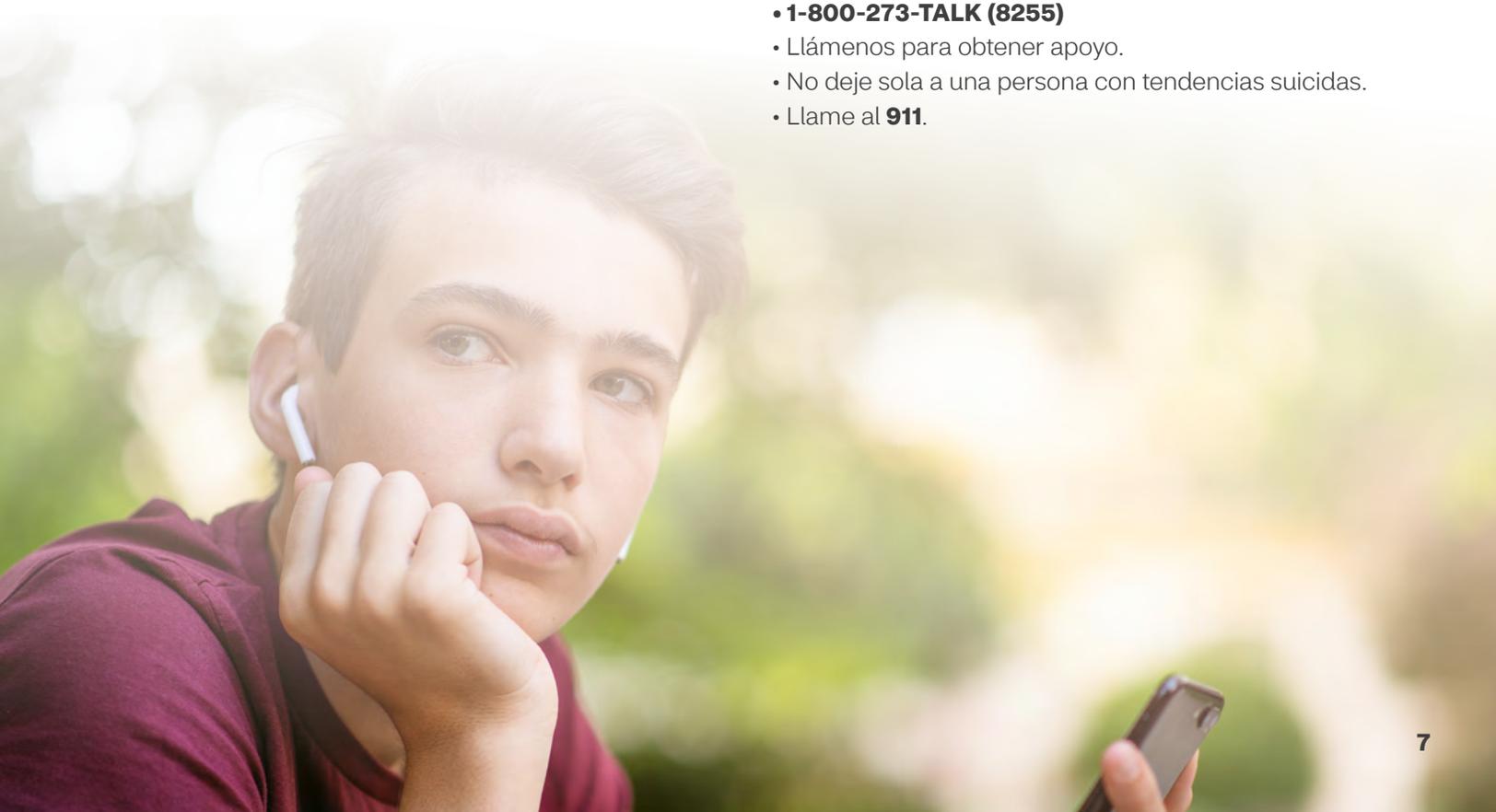
- **Haga preguntas.** Pregúntele si piensa en la muerte o en hacerse daño.
- **Anime a su hijo adolescente a obtener tratamiento.** Tenga en cuenta que no es su trabajo asumir el lugar de un terapeuta.
- **Ofrezca ayudarle a tomar medidas para recibir apoyo.** Puede buscar opciones de tratamiento o hacer llamadas.
- **Quite los elementos peligrosos.** Quite de su casa cosas como cuchillos, navajas, pistolas o drogas.
- **No reste importancia a los comentarios o pensamientos suicidas.** Tome todas las amenazas en serio.

¿Qué puede hacer si está preocupado por su hijo?

Sufrir es duro. Ver que alguien que ama está sufriendo es duro. Los profesionales, como los terapeutas, están capacitados para tratar problemas de salud mental que derivan en pensamientos suicidas. La mayoría de las personas no tienen esta capacitación y no saben qué hacer cuando alguien está en riesgo de suicidarse o hacerse daño. No tiene que solucionar el problema solo.

Es posible que sienta temor por su hijo, por lo que es importante que lo manifieste. Respire hondo, mantenga la calma y haga lo siguiente:

- Pregúntele si tiene pensamientos suicidas; no sembrará la idea y abre la conversación.
- Tome en serio todos los comentarios sobre el suicidio.
- **1-800-273-TALK (8255)**
- Llámenos para obtener apoyo.
- No deje sola a una persona con tendencias suicidas.
- Llame al **911**.



Salud mental para jóvenes LGBTQ+



Muchos adolescentes se preocupan por encajar. Y las personas adolescentes lesbianas, gay, bisexuales, transgénero o queer (LGBTQ+) además enfrentan posibles estigmas y discriminación. Esto puede poner a la juventud LGBTQ+ en mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental.

Discriminación y salud mental

Las personas jóvenes LGBTQ+ son más propensas a sufrir discriminación que aquellas heterosexuales y cisgénero (personas cuya identidad de género coincide con su sexo físico). Por ejemplo, algo tan simple como tener acceso a un baño puede afectar la salud mental de una persona joven que es transgénero.

Aquí hay algunas estadísticas para tener en cuenta:¹

- El 60% de la juventud LGBTQ informa estar tan triste o desesperanzada que dejó de hacer algunas de sus actividades habituales.
- Las personas jóvenes LGBTQ tienen más del doble de probabilidades de tener tendencias suicidas y son cuatro veces más propensas a intentar suicidarse.
- La juventud transgénero es casi cuatro veces más propensa a sufrir depresión que la juventud no transgénero.
- Estudiantes transgénero a quienes se les negó el acceso a instalaciones apropiadas para su género tenían un 45% más de probabilidades de intentar suicidarse.

Su aceptación es importante¹

Los padres tienen un papel fundamental en la salud mental de sus hijos LGBTQ+. De hecho, contar en su vida con una sólida red de apoyo familiar, escuelas seguras y adultos que se preocupen puede ayudar a protegerlos de la depresión y el suicidio. Aquí hay algunas cifras importantes para tener en cuenta:

- Los niños LGBTQ+ que no son aceptados por su familia tuvieron tres veces más de probabilidades de considerar e intentar suicidarse en comparación con aquellos aceptados por su familia.
- Los jóvenes LGBTQ+ con familias que les brindan apoyo informaron una autoestima más alta y mejor estado de salud general.
- Los niños transgénero cuyas familias apoyaron su identidad de género gozaron de un estado de salud psicológica igual que sus pares no transgénero.

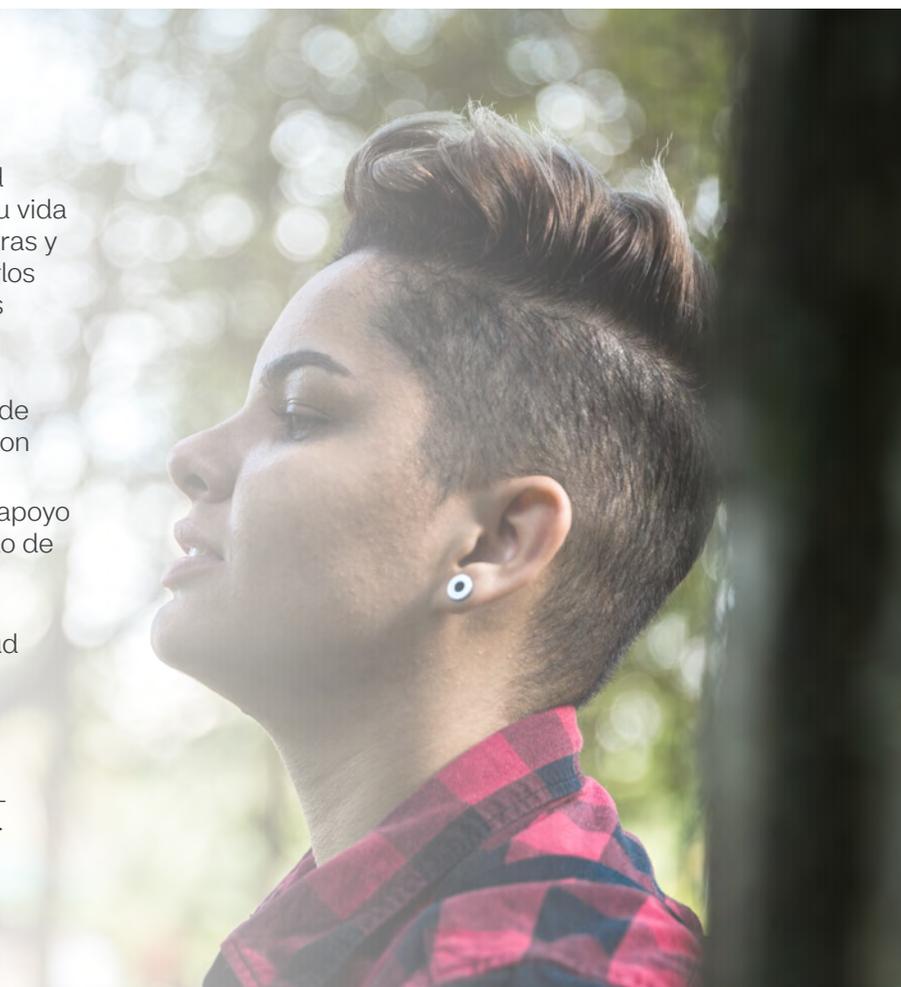
Por lo tanto, por sobre todo, es importante que los padres acepten y amen a sus hijos por ser quienes son.

¿Qué puede hacer?

Es posible que tenga muchas preguntas y preocupaciones por el bienestar de su hijo. Quizás se pregunte cómo demostrar aceptación y apoyo. Aquí incluimos algunas ideas:

- **Infórmese.** Dedique tiempo a aprender sobre temas de la comunidad LGBTQ+.
- **Esfuércese.** La crianza implica cometer errores y aprender.
- **Intente comprender.** Pregunte “¿Qué significa esto para ti?” y “¿Cómo puedo apoyarte?”.
- **Defienda a su hijo.** Incluso si usted acepta a su hijo, es posible que otras personas no.
- **Obtenga apoyo.** Hable con un familiar o amigo de confianza, un profesional de salud mental o únase a un grupo como PFLAG (Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays).

Hay profesionales de salud mental y mentores personales que se especializan en ayudar a padres heterosexuales y cisgénero a brindar apoyo de la mejor manera a sus hijos LGBTQ+. Sepa que usted y su hijo no están solos.



¹Salud mental y la comunidad LGBTQ. Campaña de derechos humanos. Consultado en febrero de 2021.

Salud mental para personas negras, nativas y jóvenes de color



Los problemas de salud mental ponen en riesgo a muchas personas jóvenes con pensamientos e intentos de suicidio. Pero los niños y adolescentes negros, nativos o de color (BIPOC) enfrentan incluso mayores dificultades debido a la discriminación y la violencia. Y estos problemas pueden añadir riesgo a su bienestar mental.

Aquí hay algunas cifras importantes para tener en cuenta:

- La juventud indio estadounidense no hispana o nativa de Alaska tiene la tasa más alta de suicidio.²
- La tasa de suicidio de personas negras menores de 13 años es el doble que la de personas blancas del mismo rango de edad.²
- Las tasas de muerte por suicidio entre la juventud negra están aumentando más rápido que la de cualquier otro grupo racial o étnico.³
- Las personas jóvenes negras tienen menos probabilidades que las blancas de recibir atención por depresión. Y cuando reciben tratamiento, a menudo es a través del sistema de justicia juvenil.⁴

Discriminación y salud mental

El racismo, la discriminación y el estrés crónico están relacionados con una salud mental deficiente. Sin embargo, es posible que las personas no se den cuenta de que la discriminación racial es un tipo de estrés crónico. “Las experiencias con el racismo son estresantes y crónicas, impredecibles e incontrolables: el peor tipo de estrés”, indica el Dr. Kwate de la Universidad Rutgers.⁵

Intentar anticiparse y prevenir una posible discriminación solo aumenta el estrés. Por ejemplo:

- Intentar prepararse para posibles insultos
- Prestar atención especial a la forma de hablar o apariencia
- Evitar ciertas personas, lugares y situaciones

¿Qué puede hacer?

Los padres tienen un papel fundamental en la salud mental de sus hijos. Comience por ayudar a su hijo a desarrollar perspectivas positivas sobre su raza. Intente disminuir el estigma de buscar ayuda para problemas de salud mental.

Si su hijo padece un sufrimiento mental, es una buena idea consultar a un profesional de la salud mental.

Aquí hay otros recursos que puede explorar:

- [Therapy for Black Girls](#)
- [Therapy for Black Men](#)
- [Therapy for Latinx](#)
- [Latinx Therapy](#)
- [Asian & Pacific Islander American Health Forum](#)
- [Asian American Health Initiative](#)
- [One Sky Center](#)
- [WeRNative](#)

Recuerde: Usted y su hijo no están solos. Cuenta con ayuda disponible. Y puede enseñarle que buscar ayuda es un signo de fortaleza.



² Lindsey, M. et al. Trends of suicidal behaviors among high school students in the United States: 1991-2017. Official Journal of the American Academy of Pediatrics. Consultado en febrero de 2021.

³ Ring the alarm: the crisis of black youth suicide in America. Emergency Taskforce on Black Youth Suicide and Mental Health. Consultado en febrero de 2021.

⁴ Abrams, Zara. Sounding the alarm on black youth suicide. American Psychological Association. Consultado en febrero de 2021.

⁵ Rodriguez, Tori. Racial discrimination linked with worse mental health. Psychiatry Advisor. Consultado en febrero de 2021.

Salud mental para jóvenes con discapacidades



Los jóvenes con discapacidades físicas, mentales, del aprendizaje o de otro tipo pueden enfrentarse a obstáculos en casa, en la escuela y en sus relaciones sociales. “De los 62 millones de niños menores de 15 años, casi el 10 por ciento de ellos tiene una discapacidad. Entre los niños de 6 a 14 años, más de 1 de cada 10 tiene una discapacidad”.⁶

Consejos importantes para los padres:

- **Cuídese.** Es necesario ocuparse de uno mismo para poder cuidar de otra persona.
- **Sea el experto.** Haga su propia investigación y trabaje con profesionales para comprender mejor las habilidades, discapacidades y necesidades especiales de su hijo. Valore los consejos de los expertos y confíe en sus conocimientos e instintos.
- **Enfóquese en las fortalezas.** Brinde a su hijo ánimo y apoyo constante.
- **Refuerce el sentido de identidad de su hijo.** Hágale saber que ninguna persona que vive con una discapacidad se define por sus limitaciones.
- **Cree su red de apoyo.** Busque información e intente acceder a programas, servicios y recursos disponibles para usted y su hijo.
- **Defienda a su hijo en su comunidad y en la escuela.** Enseñe a los demás a incluir a todas las personas y todas las habilidades.

Los jóvenes con discapacidades deben aprender a manejarse en un mundo que posiblemente no tenga en cuenta sus limitaciones. Abajo se incluyen los recursos que pueden ser de utilidad para que usted y su hijo encuentren apoyo cuando más lo necesiten.

Programas y recursos:

Guideposts for Success

(Indicadores de éxito, en inglés) Describe lo que todos los jóvenes (incluidos aquellos con discapacidades) necesitan para hacer una transición sin problemas.

Ley de Educación de Personas con Discapacidades (IDEA)

Proporciona información detallada y recursos sobre la Ley de Educación de Personas con Discapacidades (IDEA).

Recursos sobre discapacidad del Departamento de Trabajo

Incluye una variedad de información y recursos para los jóvenes en transición que exploran el camino hacia el empleo.

Centros de capacitación e información para padres y centros de recursos comunitarios para padres

Estos centros trabajan con las familias de jóvenes con discapacidades. Ayudan a los padres a participar de manera eficaz en la educación y el desarrollo de sus hijos, y colaboran con profesionales y legisladores para mejorar los resultados de todos los jóvenes con discapacidades.

Understand your abilities and disabilities. Play to your strengths.

(Comprenda sus capacidades y discapacidades. Juegue según fortalezas. PDF en inglés, 28 páginas) Este recurso comparte respuestas de personas jóvenes con discapacidades a preguntas de debate en torno a etiquetas, suposiciones, obstáculos y otros temas.

Sitios web:

- Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente: aacap.org
- Centro Nacional de Actividad Física y Discapacidad (NCHPAD): nchpad.org
- Comuníquese con la línea gratuita del NCHPAD al **1-800-900-8086** (voz y TTY) o por correo electrónico a email@nchpad.org.
- Servicios para niños con discapacidades: childcare.gov
- Beneficios del Seguro Social para niños con discapacidades: ssa.gov
- Special Needs Alliance: specialneedsalliance.org
- Youth.gov: youth.gov

⁶ Discapacidades. Consultado en febrero de 2021.





¿Qué pueden hacer los padres?

Sabemos que los adolescentes quieren encajar. No quieren ser ni verse diferentes de sus compañeros. Los adolescentes con discapacidades se enfrentan a mayores factores de estrés en la vida cotidiana, como el aislamiento social y la discriminación. Este estrés aumenta el riesgo de tener conductas suicidas.⁹ Los padres pueden tomar medidas para familiarizarse con los signos de advertencia que indiquen que su hijo está angustiado. Si está preocupado por algún motivo:

- Revise la sección en esta guía sobre cómo comprender y ayudar.
- Acérquese a su hijo.
- Mantenga abiertas las vías de comunicación.
- Hable con el pediatra de su hijo sobre hacer pruebas para detectar problemas de salud mental.



Abuso de sustancias en la adolescencia



El abuso de sustancias en los años de la adolescencia puede tener un impacto de por vida, tanto mental como físicamente. Los adolescentes a menudo abusan de las sustancias debido a la presión de los compañeros o como un intento por escapar de los problemas emocionales o sociales.

Abuso de sustancias en adolescentes:

- Daña el crecimiento y el desarrollo.
- A menudo, lleva a adoptar o intensificar conductas de riesgo (como tener relaciones sexuales sin protección, conducir de manera peligrosa, problemas legales, etc.).
- Aumenta el riesgo de problemas de salud a futuro (como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, trastornos del sueño, etc.).

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):⁷

- Las sustancias de las que más abusan los adolescentes son el alcohol, la marihuana y el tabaco.
- Aproximadamente el 67% ha probado el alcohol antes del 12.º grado.
- Aproximadamente el 50% de los estudiantes de 9.º a 12.º grado dijeron haber probado marihuana.
- Casi el 40% de los estudiantes de 9.º a 12.º grado dijeron haber probado cigarrillos.
- Entre los estudiantes de 12.º grado, cerca del 20% expresó consumir medicamentos recetados sin una receta médica.
- Los niños, adolescentes y adultos jóvenes de entre 12 y 20 años de edad representan aproximadamente un décimo de todo el alcohol consumido en los Estados Unidos.

⁷Consumo de sustancias y riesgos en adolescentes. Consultado en febrero de 2021.





¿Cuál es la relación entre el abuso de sustancias y el riesgo de suicidio?

Las personas con problemas de abuso de sustancias son susceptibles a los pensamientos y comportamientos suicidas. El abuso de sustancias puede llevar a tomar decisiones impulsivas, especialmente en quienes tienen otros factores de riesgo, como los siguientes:

- Trastornos de salud mental
- Dolor físico
- Antecedentes familiares de suicidio
- Problemas con las relaciones

Descifrar si su hijo adolescente abusa de las drogas y el alcohol puede ser difícil. Muchos de los signos “normales” de ser un adolescente típico también son síntomas de problemas de salud mental y abuso de drogas. Cuando tenga dudas, pague de precavido cuando observe estos cambios en su hijo adolescente.

• Cambios en la personalidad y el estado de ánimo

- Retraído o deprimido.
- Silencioso, no conversa demasiado.
- Misterioso, miente.
- Enfadado o poco colaborador.
- Dificultad para concentrarse.
- Hiperactividad.

• Cambios en el comportamiento

- Cambios en las relaciones con amigos y familiares.
- Falta a la escuela o el trabajo.
- Evita el contacto visual.
- Actitud posesiva del teléfono inteligente, lo consulta con frecuencia.
- Somnoliento o con mucha energía.
- Poca concentración o equilibrio.

• Cambios en la higiene y apariencia

- Olor a humo en el aliento o la ropa.
- Poca higiene.
- Mejillas o rostro ruborizados.
- Quemaduras en los dedos o los labios.
- Marcas en los brazos o las piernas, o uso de mangas largas para ocultarlas.

• Cambios en la salud física

- Se enferma con frecuencia.
- Cansancio poco habitual.
- Mala pronunciación o discurso rápido.
- Sangrado de la nariz o goteo nasal.
- Llagas alrededor de la boca.
- Moretones.
- Sudoración frecuente.
- Convulsiones o vómitos.





Signos e indicadores de que su hijo puede estar atravesando una crisis:

- Tener sentimientos de desesperanza, desesperación o inutilidad.
- Hablar sobre el suicidio, como declaraciones que indiquen que su vida no vale la pena, no querer estar vivo o desear estar muerto.
- Tener cambios en el comportamiento, como adoptar o intensificar conductas de riesgo, o impulsividad.
- Alejarse de amigos, familiares o actividades que normalmente disfruta.
- Negarse a asistir a la escuela, faltar a la escuela, no hacer las tareas o tener calificaciones más bajas.
- Tener cambios de hábitos alimentarios y de sueño (demasiado o muy poco).
- Exhibir un deterioro en la higiene personal y la apariencia.
- Confirmar el abuso de drogas o alcohol.

¿Qué pueden hacer los padres?

Los padres pueden tomar medidas para familiarizarse con los signos de advertencia del abuso de sustancias y de otros problemas de salud mental. Si está preocupado por algún motivo:

- Revise la sección en esta guía sobre cómo comprender y ayudar.
- Acérquese a su hijo.
- Mantenga abiertas las vías de comunicación.
- Hable con el pediatra de su hijo adolescente acerca de hacer pruebas para detectar problemas de salud mental y abuso de sustancias.

Recursos de remisión para tratamiento

- Localizador de tratamiento de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): **1-800-662-HELP** o busque [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)
- La función "Find A Physician" (Encontrar un médico) en el sitio web de la Sociedad Estadounidense de Medicina de las Adicciones (ASAM): [aaap.org](https://www.aaap.org)



Ciberacoso



Procure que sus hijos estén a salvo del ciberacoso

Es probable que todavía encuentre acosadores en el patio, pero ahora también están en Internet. El 95% de los adolescentes en los EE. UU. usan Internet, lo que lo convierte en el lugar más común para el ciberacoso.⁸ Cuanto más sepa sobre el ciberacoso, más preparado estará para proteger a sus hijos.

Comprenda el ciberacoso para mantener a sus hijos a salvo

El ciberacoso se produce en los medios electrónicos. Sus hijos pueden ser víctimas de ciberacoso por los siguientes medios:

- Mensajes de texto
- Foros de mensajes o chat en línea
- Correo electrónico
- Sitios web o canales de video (YouTube, TikTok)
- Redes sociales

Puede darse de muchas maneras. A continuación, le damos algunos ejemplos:

- Fotos degradantes de su hijo
- Cuentas “pirateadas”
- Robo de identidad

Un acosador también puede publicar comentarios que ofendan o enojen a otras personas usando el nombre de su hijo. Esto puede ser muy peligroso si el acosador tiene la intención de provocar a otras personas para que le hagan daño a su hijo. Si su hijo sufre en algún momento un acoso de este tipo, deberá llamar a la policía de inmediato.

⁸11 [datos sobre el ciberacoso](#). Consultado en febrero de 2021.





Es diferente del acoso en persona

Al igual que el acoso en persona, el ciberacoso puede provocar un gran daño. Es más probable que las víctimas de ciberacoso tengan una autoestima baja e ideas suicidas.⁹ El ciberacoso puede tener estas características:

- Suceder en cualquier momento del día o de la noche.
- Provocar un daño enorme en poco tiempo.
- Invadir el hogar, la escuela y la vida social de su hijo.
- Hacer que el acosador sea difícil de identificar.

El ciberacoso también puede ocurrir por accidente. Podría ser consecuencia de algo inocente, como una broma que sale mal.

El ciberacoso adopta muchas formas, pero es necesario detenerlo apenas lo descubra.

Signos de advertencia

¿Cómo puede darse cuenta si su hijo sufre acoso en línea? Estos son algunos posibles signos:

- Pasa mucho más o menos tiempo en línea.
- No quiere ir a la escuela.
- Le empieza a ir peor en la escuela.
- Muestra signos de baja autoestima.
- Desarrolla problemas de salud relacionados con el estrés.
- Expresa pensamientos suicidas.

Muchos niños no quieren decirles a sus padres si sufren ciberacoso. Solo 1 de cada 10 víctimas adolescentes le contarán a un padre o adulto de confianza sobre el abuso.⁹

Dígalos que usted siempre estará allí para ayudar. Pregunte qué están haciendo en línea. Hágalos saber que no son culpables de ser víctimas de ciberacoso. Necesitan saber que pueden contarle y que usted no se enfadará.

¿Qué puede hacer?

Si su hijo sufre acoso en línea:

- **No responda ni reenvíe mensajes de ciberacoso.**
- **Conserve la evidencia.** Registre las fechas, las horas y las descripciones de instancias en las que sucedió el ciberacoso. Guarde e imprima capturas de pantalla, correos electrónicos y mensajes de texto.
- **Bloquee y denuncie a la persona autora del ciberacoso.**
- **Tranquilice a su hijo.** Hágalos saber que no es culpable de ser víctima de acoso y que no tiene que enfrentarse solo a ello.
- **Enséñeles a sus hijos a responder sin violencia a los acosadores.** No deben reaccionar ante el acosador. Pero deben buscar ayuda si la necesitan.
- **Comuníquese con la escuela de su hijo para obtener asistencia.**

En algunos casos, el ciberacoso es ilegal. Consulte las leyes del estado y hable con las fuerzas del orden público para recibir más asesoramiento.

⁹[Estadísticas de ciberacoso](#). Consultado en febrero de 2021.



Atención durante todo el proceso



Apoyar la estadía como paciente internado de su hijo

Se necesita fuerza y coraje para buscar ayuda. Internar a un hijo para que reciba tratamiento puede ser realmente difícil. Pero, a veces, se necesita un nivel intensivo de atención para mantenerle a salvo. Puede ser el siguiente paso en el recorrido hacia la recuperación. Con su apoyo, su hijo puede crear un plan de atención para el futuro que le llevará a tener una vida más sana y plena.

Antes de dejar el hospital

Antes del alta, hable con el equipo de tratamiento de su hijo adolescente sobre cuál es la mejor forma de brindarle apoyo. El equipo de tratamiento está conformado por el personal del hospital, proveedores involucrados con su hijo adolescente antes de la hospitalización y proveedores que participarán después del alta del hospital. Considere analizar estos recursos y cuál es la mejor manera de incluirlos en un plan después del alta:

• Intervención de planificación de seguridad de Stanley-Brown

- Tratamiento y servicios de seguimiento
- Plan de tratamiento
- Plan de medicamentos (si corresponde)
- Números de contacto en casos de crisis

Al regresar a casa

El momento después del alta del hospital por un intento de suicidio de su hijo puede estar repleto de diversas emociones, preguntas y sentimientos de incertidumbre. Es importante mantener un diálogo abierto para ayudarlo a que se sienta apoyado y cuidado durante la recuperación.

Ofrezca apoyo

Es importante recordar lo siguiente: es posible que algunos jóvenes todavía tengan pensamientos suicidas después del alta. Incluso pueden sentir vergüenza, culpa, remordimiento, temor, etc. Su hijo buscará en usted ánimo y un lugar seguro para expresarse. Hágale saber que le puede hacer preguntas y que puede hablar con usted sobre todo.

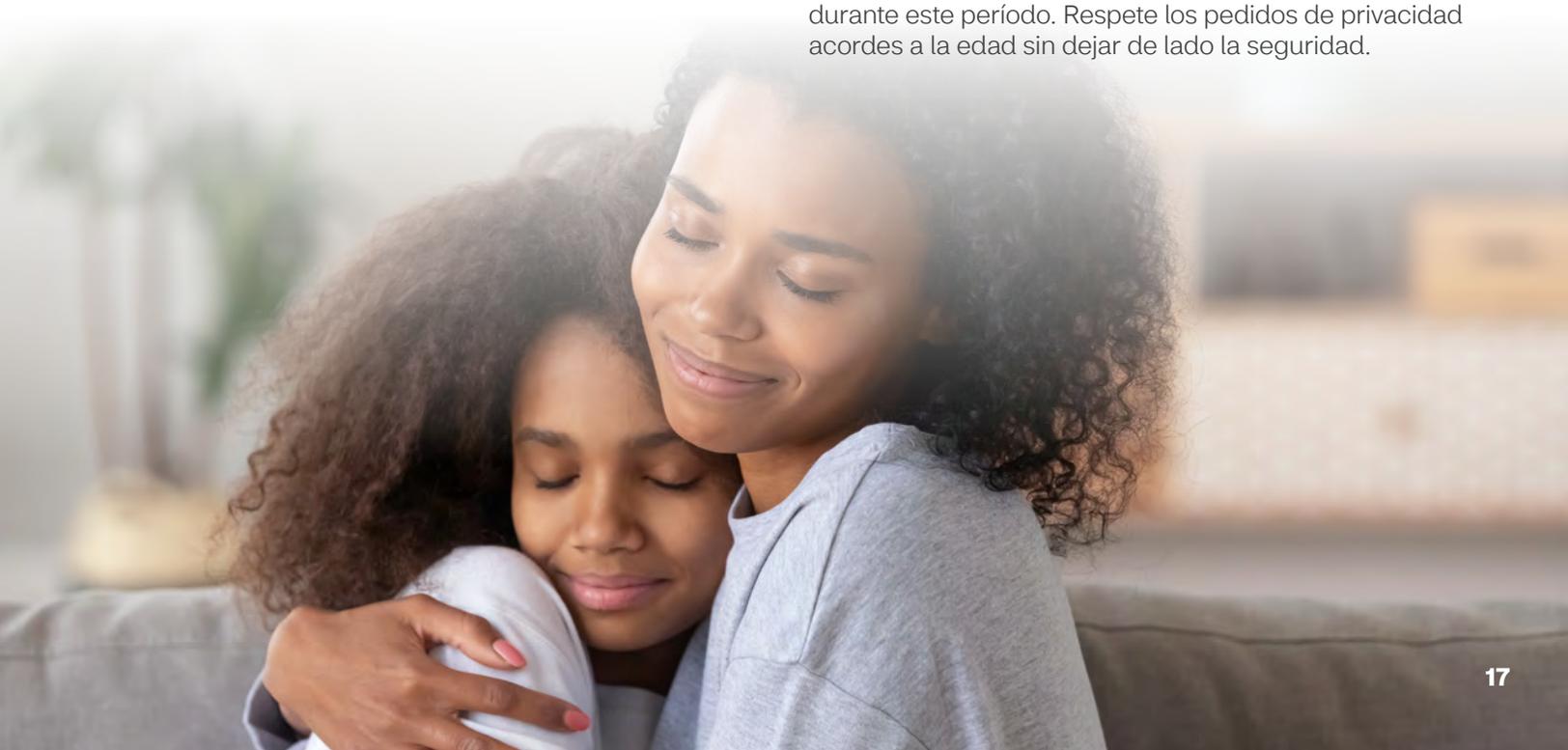
Practique alguna conversación trivial para promover la conexión. Resulta útil mantener el foco en el nivel de comprensión y concientización de su hijo sobre lo que lo llevó al intento. No lo presione para que comparta algo con lo que no se siente cómodo. Procure crear un espacio seguro en el que pueda compartir sus emociones y sentimientos cuando esté preparado.

Enfóquese en las estrategias saludables de resolución de problemas y superación. Apoyar a su hijo y fomentar el vínculo con la familia es clave para aprender a lidiar con lo sucedido y avanzar hacia la recuperación.

Brinde estabilidad

La mayoría de los niños y adolescentes prosperan con estructura y rutina. Trabaje con su hijo y con el terapeuta para desarrollar una estructura y una rutina diarias para los días de la semana y los fines de semana. Determine formas de reforzar los logros. Esto ayudará a generar confianza.

Fomente una sensación de normalidad y defina las expectativas. Así ayudará a su hijo a adaptarse a los desafíos en su proceso de recuperación. Anímelo a practicar el cuidado personal y participar en actividades y pasatiempos que disfrute. Dele algo para esperar proactivamente. Sea sensible con sus necesidades durante este período. Respete los pedidos de privacidad acordes a la edad sin dejar de lado la seguridad.





Mantenga contacto clínico

Después del alta, es fundamental cumplir y mantener todas las recomendaciones terapéuticas/clínicas. De esta forma, puede disminuir el riesgo de otro intento de suicidio. También puede promover la participación activa y constante en su tratamiento. Un médico debería evaluar el riesgo de suicidio con regularidad.

Usted, su hijo y todos los miembros del equipo de tratamiento deben conservar copias del plan de tratamiento junto con un plan de seguridad detallado. El plan de seguridad describe las fechas y horas de las citas de seguimiento, las medidas para afrontar la angustia creciente e inmediata, además de los números de contacto para obtener apoyo y servicios de intervención en caso de crisis.

Tenga un diálogo abierto con el equipo de tratamiento sobre las necesidades de su hijo. Si se necesitaran cambios en su plan de tratamiento, comuníquese con su proveedor de inmediato. Trate la salud mental como cualquier otro tratamiento médico.

Si su hijo se sometió a una cirugía mayor, debe hacer el seguimiento con los proveedores para quitar los puntos, hacer preguntas sobre la cicatrización de la herida, el dolor, etc. Hacer el seguimiento del plan de tratamiento de su hijo y los cuidados posteriores es fundamental para la recuperación.

Cómo desarrollar el sistema de apoyo de su hijo

La idea de que “se necesita un pueblo (para criar a un niño)” es de suma importancia cuando se trata de ayudar a los niños a manejar el estrés y la enfermedad mental. Los padres deben explorar su red de amigos, familia y conocidos para determinar si puede ser mejor compartir los problemas de salud mental de su hijo, y cómo hacerlo.

Se trata de encontrar el equilibrio entre mantener y respetar la privacidad de su hijo y, al mismo tiempo, brindarle apoyo y garantizar su seguridad. Cuando su hijo está atravesando dificultades, a veces también resulta útil que otros adultos de confianza lo sepan. Puede incluir familiares, un maestro, un orientador o asesor.

Contar con un sistema de apoyo amplio permite que su hijo tenga varias opciones de confianza a las que acudir en una crisis y puede ofrecer un nivel adicional de apoyo y seguridad.

Cómo hacer frente al estigma

Después del alta, una de las formas más eficaces de estar presente para su hijo y reducir el estigma es involucrarse en su plan de atención. Estos pasos ayudarán a su hijo a sentir que tiene apoyo y a mantener el diálogo abierto.

- Hable con los médicos y profesionales a cargo de su atención. Haga las preguntas que pueda tener.
- Dedique tiempo a aprender sobre la afección de su hijo. Busque el apoyo de organizaciones de confianza, como la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI).
- Involúcrese en la atención de su hijo. Esto le ayudará a sentir que tiene apoyo.

Tan solo involucrarse ayuda con lo siguiente:

- Reduce el estigma.
- Mejora la comprensión del riesgo de suicidio y los problemas concurrentes de salud mental o abuso de sustancias.
- Destaca la necesidad e importancia de la atención continua después de la hospitalización.
- Aumenta las probabilidades de que el paciente participe en la atención como paciente externo.

Ocúpese de usted

Como padre, madre o cuidador de un hijo después de un intento de suicidio, también es importante que se ocupe de usted. Y es fácil perder de vista su propio cuidado personal y necesidades de apoyo mientras cuida de su hijo.

No olvide dedicar tiempo a su propia salud mental y física, procurar el apoyo de otras personas y buscar ayuda profesional en caso de que sea necesario.

Asegúrese de obtener el apoyo de su empleador si necesita ausentarse del trabajo por un tiempo. Comuníquese con su empleador, el Programa de Asistencia para empleados (EAP) o su departamento de RR. HH. para obtener información o asistencia. No está solo en este proceso, y hay muchos recursos de ayuda disponibles.



Planificación de la seguridad



Ahora que su hijo o adulto joven ha recibido el alta del hospital, queremos brindarle apoyo a usted para que mantenga a su hijo a salvo. De manera similar a un plan de escape en caso de incendio, un plan de seguridad ayuda a organizar los próximos pasos, de modo que la situación no empeore al punto de convertirse en una crisis.

¿Qué es un plan de seguridad?

Un plan de seguridad es una lista de estrategias de afrontamiento, además de personas u organismos a los que usted y su hijo/adulto joven pueden acudir en busca de apoyo. El plan debe ser breve y fácil de leer. Puede usarse antes o durante una crisis como ayuda para reducir el riesgo de algún comportamiento suicida.

¿Quién debe tener un plan de seguridad?

Cualquier persona con antecedentes de ideas suicidas o intento de suicidio debe tener un plan detallado.

¿Cómo se debe elaborar un plan de seguridad?

Use el formulario de plan de seguridad de Stanley-Brown incluido en este kit de herramientas. Siéntese con su hijo o adulto joven y lean todas las preguntas juntos. Redacte pasos de acción realistas y alcanzables que cubran estas seis áreas fundamentales:

- Signos de advertencia
- Estrategias de afrontamiento internas
- Contactos sociales que pueden distraer la atención de la crisis

- Familiares o amigos que pueden ofrecer ayuda
- Profesionales y organismos a los que acudir en busca de ayuda
- Crear un entorno seguro

¿Cuándo empezar a usar el plan de seguridad?

Después de completar el formulario, haga lo siguiente:

- **Procure que su hijo o adulto joven repase el plan con el médico a cargo del tratamiento, familia y amigos.** Esta conversación es importante para asegurarse de que el plan sea realista y útil.
- **Determine el lugar en el que su hijo o adulto joven guardará el plan de seguridad.** Anímelo a repasar el plan siempre que se sienta estresado, deprimido o tenga pensamientos suicidas.
- **Actualice el plan ante cambios en las circunstancias o necesidades.**

Busque el plan de seguridad de Stanley-Brown aquí: sprc.org





1. ¿Cómo sé qué es un comportamiento “normal” o un comportamiento previsto?

- Saber reconocer qué es un comportamiento normal frente a comportamientos que parecen excesivos, nuevos o extremos puede ser un indicador para tener una conversación más profunda. La mejor manera de saber es preguntando. Consulte los **cinco pasos de acción** para comunicarse con alguien que puede tener tendencias suicidas. Estos pasos están respaldados por evidencia en el área de la prevención del suicidio y pueden ser útiles para plantear la conversación.¹⁰

2. Escuché en algún lado que no se le debe preguntar directamente a alguien si tiene tendencias suicidas o no, ya que podría “darle la idea”. ¿Es verdad?

- Es un mito común creer que preguntar “siembra” la idea. Las investigaciones han demostrado lo contrario. Siempre es mejor preguntar directamente. Según la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio, se recomienda preguntar: “¿Estás pensando en el suicidio?”. Otra forma de expresar esto podría ser: “¿Estás pensando en suicidarte?”. Es importante ser directo.

3. Me preocupa que mi hijo pueda estar guardando medicamentos u ocultando cosas para intentarlo otra vez. ¿Debería buscar en su habitación o confrontarlo al respecto?

- Como parte de la planificación de seguridad, los padres no solo deben controlar, sino también considerar la posibilidad de administrar todos los medicamentos a su hijo.

La conversación debe darse de manera tal que permita que el niño sepa que regular el acceso a este medicamento es una parte fundamental del plan de seguridad y recuperación, porque usted cuida y ama a su hijo. Piense en usar una caja con candado o algo similar para limitar el acceso.

4. Tengo otros hijos. ¿Qué les digo? ¿Qué puedo hacer para recuperar el equilibrio y la sensación de normalidad para toda la familia?

- Después de un intento de suicidio en la familia, es importante que los padres hablen con sus hijos para ayudarles a entender lo sucedido. Si no lo hace, es posible que sus hijos intenten encontrarle un sentido a lo que pasó por su cuenta. Pueden culparse o tener otras ideas que posiblemente sean perjudiciales para su bienestar. Cuando hable con su hijo, es importante que elija un lugar privado y cómodo para tener esta conversación. Use palabras simples. Tenga en cuenta sus propios sentimientos y cómo está saliendo adelante. Además, haga preguntas acordes a la edad. Ofrezca un espacio seguro para que ellos hagan preguntas. Posiblemente la terapia les resulte útil a otros niños de la familia, y también les ayude a procesar sus sentimientos y temores.
- Otra forma de brindar apoyo a su hijo durante este proceso es seguir las rutinas y destacar la importancia del cuidado personal. Es útil que los niños en edad escolar presten atención a los buenos hábitos de descanso, alimentación y ejercicio.

¹⁰[Cómo y por qué los 5 pasos pueden ayudar](#). Consultado en marzo de 2021.





5. Tengo que ir a trabajar. ¿Qué puedo hacer para generar confianza y poder dejar a mi hijo en la escuela o en casa?

- La Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA) ofrece a ciertos empleados hasta 12 semanas por año de licencia no remunerada con protección del empleo. También exige que se mantengan sus beneficios de salud grupales durante la licencia. Está diseñada para ayudar a los empleados a lograr un equilibrio entre sus responsabilidades laborales y familiares permitiéndoles usar una licencia no remunerada razonable por determinados motivos familiares y médicos. Puede obtener más información en fmlahandbook.org.
- Si un padre/madre no estará siempre en casa con su hijo, se recomienda trabajar con el equipo de tratamiento para encontrar lo que funcione mejor según las necesidades específicas del niño. Esto podría ser dejar a su hijo solo en casa, pedir a un adulto de confianza que permanezca en su casa cuando usted no pueda estar allí o considerar la idea de un programa intensivo como paciente externo o un programa parcial como paciente internado. Es importante que este sea un diálogo abierto y forme parte del plan de tratamiento de su hijo.
- Tal como se mencionó en “Cómo desarrollar el sistema de apoyo de su hijo”, a menudo resulta útil crear un sistema de apoyo de adultos de confianza. Esto ayuda a que tanto usted como su hijo tengan apoyo durante la transición de regreso a una rutina “normal”.

6. ¿Cómo sé que la amenaza es real? Mi hijo dice con frecuencia que quiere morirse. ¿Cómo sé cuándo es momento de llevarlo de vuelta al hospital? ¿Hay signos o desencadenantes específicos que deba buscar?

- Los intentos de suicidio previos son un factor de riesgo clave de otro posible intento o de un suicidio consumado. También se ha descubierto que las ideas suicidas previas aumentan el riesgo de futuras ideas suicidas, intento de suicidio y depresión. Los adolescentes que están deprimidos y que han intentado suicidarse tienen un riesgo extremadamente alto de exhibir comportamientos suicidas recurrentes y de lograr su cometido.
- Es importante dejar la puerta abierta y alentar un diálogo abierto de modo que su hijo sepa que es seguro hablar con usted si siente que está en riesgo de alguna manera. Esto mejorará las probabilidades de que obtenga ayuda inmediata y adecuada para su hijo cuando sea necesario.
- Tome en serio cada amenaza de suicidio. Comuníquese con un centro de crisis para obtener apoyo si su hijo muestra un comportamiento que le preocupa.

Mire este video de preguntas y respuestas donde los proveedores de salud mental y los colegas de salud mental de Aetna analizan las herramientas para la concientización sobre la salud mental y la prevención del suicidio.



Recursos nacionales



Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Llame a la línea directa de prevención del suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones, División de Prevención de Violencia)

Visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener enlaces a estadísticas sobre el suicidio, el sitio web de SafeUSA, información sobre prevención y seguridad. O llame al **1-770-488-4362**.

Primeros auxilios de salud mental

¿Quiere saber más sobre el estigma y cómo responder a los problemas de salud mental? Similar a un curso de reanimación cardiopulmonar (RCP) y de primeros auxilios, los primeros auxilios de salud mental ayudan a las personas a identificar, comprender y responder ante los problemas de salud mental. Puede encontrar una capacitación local en [mentalhealthfirstaid.org](https://www.mentalhealthfirstaid.org).

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)

El número gratuito de NAMI, **1-800-950-NAMI (6264)**, proporciona información sobre apoyo familiar y grupos de autoayuda. Su sitio web, [nami.org](https://www.nami.org), incluye enlaces con información general sobre el suicidio.

The Jason Foundation

Ingrese a [jasonfoundation.com](https://www.jasonfoundation.com) para encontrar recursos sobre la prevención del suicidio para maestros, padres y estudiantes.

Suicide Awareness-Voices of Education (SAVE)

El sitio web de SAVE, [save.org](https://www.save.org), proporciona educación sobre el suicidio, además de datos y estadísticas sobre el suicidio y la depresión. Tiene enlaces a información sobre signos de advertencia del suicidio, y el papel que un amigo o familiar puede desempeñar para ayudar a alguien que está pensando en suicidarse.

El Proyecto Trevor

El Proyecto Trevor proporciona servicios de intervención en casos de crisis y prevención del suicidio a personas jóvenes lesbianas, gay, bisexuales, transgénero o queer (LGBTQ+) menores de 25 años. Puede comunicarse en [thetrevorproject.org](https://www.thetrevorproject.org) y también llamar al **1-866-488-7386**, todo el día, todos los días, para recibir ayuda. También puede enviar un mensaje de texto con la palabra "START" (comenzar) al **678-678** para comunicarse con un consejero de Trevor las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Born This Way Foundation

La Born This Way Foundation ayuda a las personas jóvenes a aumentar su bienestar y las empodera para crear un mundo más amable y valiente. ¡Las personas pueden comprometerse y mostrar su apoyo mediante #BeKind2! Visite el sitio web en [bornthisway.foundation](https://www.bornthisway.foundation).

Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio

Visite [afsp.org](https://www.afsp.org) o llame al **1-888-333-AFSP (2377)** para obtener información sobre investigaciones, educación y estadísticas actuales sobre el suicidio. El sitio web también ofrece enlaces a otros centros de salud mental y prevención del suicidio.



Aplicaciones



notOK App™

Es una aplicación gratuita que las personas pueden usar para obtener ayuda cuando se sienten vulnerables. La aplicación les permite saber a los contactos de confianza que han sido seleccionados como parte de su grupo de apoyo. Si llega el momento en que necesita comunicarse, abra la aplicación y presione el botón “notOK”. Sus contactos recibirán un mensaje con su ubicación, pidiéndoles que se comuniquen con usted. Los usuarios pueden enviar una actualización, informando a las personas de apoyo que ya se sienten mejor. Encuétrela en notokapp.com.

My3

Esta aplicación gratuita ayuda a las personas a elegir una red de personas de apoyo y hacer planes para mantenerse a salvo. La aplicación ayuda a planificar qué hacer si tiene pensamientos suicidas. Y le ayuda a conectarse con otras personas si está pensando en el suicidio. Encuentre la aplicación en my3app.org.

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

Visite el sitio web samhsa.gov o llame al **1-800-622 HELP (4357)**.

KnowBullying™

Es una aplicación gratuita de SAMHSA que cuenta con estrategias para prevenir el acoso escolar, detectar signos de advertencia y encontrar formas de apoyar a las víctimas. Encuétrela en la tienda de aplicaciones de su teléfono móvil.

The JED Foundation

Ingresa a [The JED Foundation](https://www.jedfoundation.org) para aprender cómo empoderar a los adolescentes y jóvenes adultos a convertirse en adultos sanos.

Plantilla del plan de seguridad de Stanley-Brown

Descargue la [plantilla del plan de seguridad de Stanley-Brown](#) en PDF para redactar las instrucciones sobre qué hacer si usted o un ser querido pensara en hacerse daño.

Liberate Meditation

Es una aplicación diseñada para proporcionar un espacio seguro específicamente para personas negras, nativas y de color que tiene como fin desarrollar una rutina de meditación diaria.

BeThe1To

Ingresa a [#BeThe1To](https://www.bethe1to.org) para aprender los 5 pasos de acción sobre cómo hablar con alguien que tiene tendencias suicidas.



Estamos aquí para ayudar



El suicidio es un problema trágico y complejo de la salud pública. Lamentablemente, las tasas de suicidio están aumentando. Algunos de los factores de riesgo incluyen acontecimientos de la vida, depresión, abuso de sustancias y antecedentes familiares de abuso.

Si su hijo está en riesgo de tener pensamientos suicidas, es importante tomar medidas. Aquí se incluyen algunos recursos y datos para ayudarle a obtener apoyo para alguien con riesgo de suicidio.

Materiales de recursos

Haga clic en el título de uno de los artículos para saber más sobre el tema.

- [Datos sobre el suicidio](#)
- [Entender la depresión](#)
- [Romper el ciclo de la depresión](#)
- [Qué hacer si alguien parece tener tendencias suicidas](#)
- [Si usted está pensando en suicidarse](#)
- [Entender la pérdida por suicidio](#)
- [El duelo después de un suicidio](#)



Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

Aetna®, CVS Pharmacy®, Inc., propietaria de las sucursales de HealthHUB™ y MinuteClinic®, LLC (que opera o proporciona determinados servicios de apoyo de administración a clínicas ambulatorias de la marca MinuteClinic) forman parte de la familia de compañías de CVS Health®. La información de salud no sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un terapeuta, médico u otro profesional de salud. Póngase en contacto con un profesional de salud si tiene preguntas o inquietudes sobre sus necesidades específicas de atención médica.

