SEÑALES QUE HABLAN

Prevención del suicidio en adolescentes

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Ciudad de Málaga

ÍNDICE

01 La realidad en cifras *Pág. 3*

02 El sufrimiento del adolescente *Pág. 4*

03 Factores de riesgo *Pág. 5*

04 Señales de alerta *Pág. 6*

05 ¿Qué podemos hacer? *Pág. 9*

06 Recursos de ayuda inmediata y gratuita *Pág. 10*

01 LA REALIDAD EN CIFRAS

Para intervenir y proteger, primero debemos comprender la dimensión del problema sin caer en el alarmismo, pero tomando conciencia de la gravedad de la situación.

300+

Fallecimientos anuales en jóvenes (15-29 años) en España

EN ESPAÑA

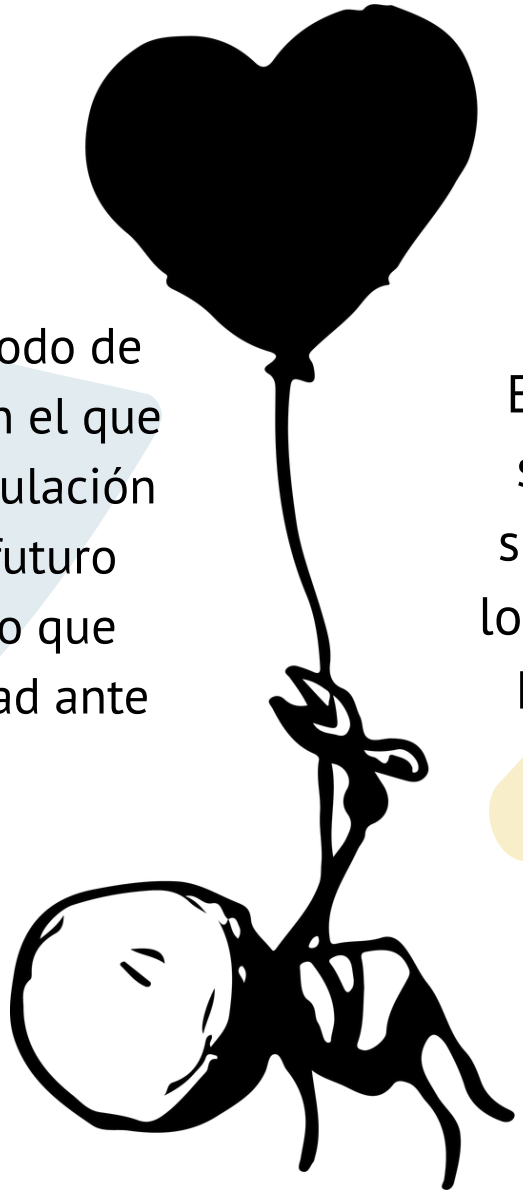
El suicidio es la principal causa de muerte no naturalen la juventud española. Tras la pandemia, las urgencias psiquiátricas infantojuveniles y las consultas por ideación suicida han aumentado notablemente en menores de 15 años.

EN ANDALUCIA

En Andalucía, por volumen poblacional, se registra el mayor número absoluto de casos a nivel nacional. ·En el ámbito menor de edad, el aumento de la demanda en las Unidades de Salud Mental Comunitaria atiende a decenas de miles de niños y adolescentes al año, reflejando una necesidad urgente de intervención comunitaria y familiar precoz.

02 EL SUFRIMIENTO ADOLESCENTE

La adolescencia es un periodo de reestructuración cerebral en el que las habilidades de autorregulación emocional y la visión de futuro están aún en desarrollo, lo que incrementa la vulnerabilidad ante crisis agudas.



El suicidio nunca es el resultado de un solo factor, sino la acumulación de un sufrimiento insostenible que sobrepasa los recursos de afrontamiento del menor. Es fundamental comprender que el/la adolescente no quiere morir; lo que quiere es dejar de sufrir.

03 FACTORES DE RIESGO

Acoso escolar (y ciberbullying)

·El dolor repetido y la humillación social generan un aislamiento extremo.

Trastornos en Salud Mental no diagnosticados

·Depresión, ansiedad severa o trastornos de la conducta alimentaria.

Soledad no deseada y desconexión social

Sentimiento de no pertenecer ni ser comprendido.

Conflictividad familiar o pérdidas significativas

·Dinámicas familiares muy disfuncionales, violencia o duelo no resuelto.

Presión y perfeccionismo

Alta exigencia académica, personal o sobre la imagen corporal en entornos digitales

03 SEÑALES DE ALERTA

VERBALES

Frases como "Estaríais mejor sin mí", "Quiero desaparecer", "Pronto dejaré de dar problemas" o publicaciones con mensajes explícitos o implícitos de despedida en redes sociales.

Indicaciones directas: “me quiero matar”, “me voy a ir de este mundo”

03 SEÑALES DE ALERTA

EMOCIONALES

- Irritabilidad extrema o repentina "tranquilidad" tras una época de mucha angustia.
- Apatía profunda, desesperanza constante sobre el futuro.
- Sensación de aburrimiento.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimientos de querer morir.
- Falta de respuesta al elogio.

03 SEÑALES DE ALERTA

CONDUCTUALES

- Cambios en hábitos de alimentación y sueño.
- Regalar objetos personales, y/o desechar pertenencias importantes.
- Pérdida de interés en actividades habituales.
- Aislamiento de amigos y miembros de la familia.
- Comportamientos de evitacion/ escapadas.
- Uso/ abuso de alcohol y otras drogas.
- Escribir sobre su suicidio (notas, etc).

03 ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Romper el mito del "efecto llamada"

Hablar sobre el suicidio de forma serena y directa no incita a realizarlo; despresuriza el dolor y rompe el aislamiento del menor.

Búsqueda de ayuda profesional temprana

No esperar a que la crisis remita sola. Consultar con orientación escolar, pediatría o servicios de salud mental comunitarios.

Acompañamiento digital saludable

Supervisar el uso de pantallas sin invasiones destructivas, pactando espacios libres de tecnología (comidas y descanso nocturno).

Escucha activa y validación emocional

Evitar minimizar sus problemas con frases como "son cosas de la edad". Validar su malestar: "Veo que lo estás pasando mal, estoy aquí contigo".

04 RECURSOS DE AYUDA INMEDIATA Y GRATUITA

Es fundamental que todas las familias tengamos memorizados o guardados estos canales de atención directa en caso de emergencia o duda

- **024:** Línea de atención a la conducta suicida (Ministerio de Sanidad, gratuito, confidencial y disponible 24/7).
- **061 / 112:** Urgencias sanitarias y emergencias para casos de riesgo inminente.
- **900 20 20 10 (Fundación ANAR)**: Teléfono de ayuda a niños y adolescentes en riesgo (disponen también de línea específica para familias).
- **717 003 717 (Teléfono de la Esperanza)**: Servicio de apoyo ante situaciones de crisis emocional.

CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia
Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012
cemaif@malaga.eu
https://aulafamilia.malaga.eu/

Ciudad de Málaga

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:
Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández