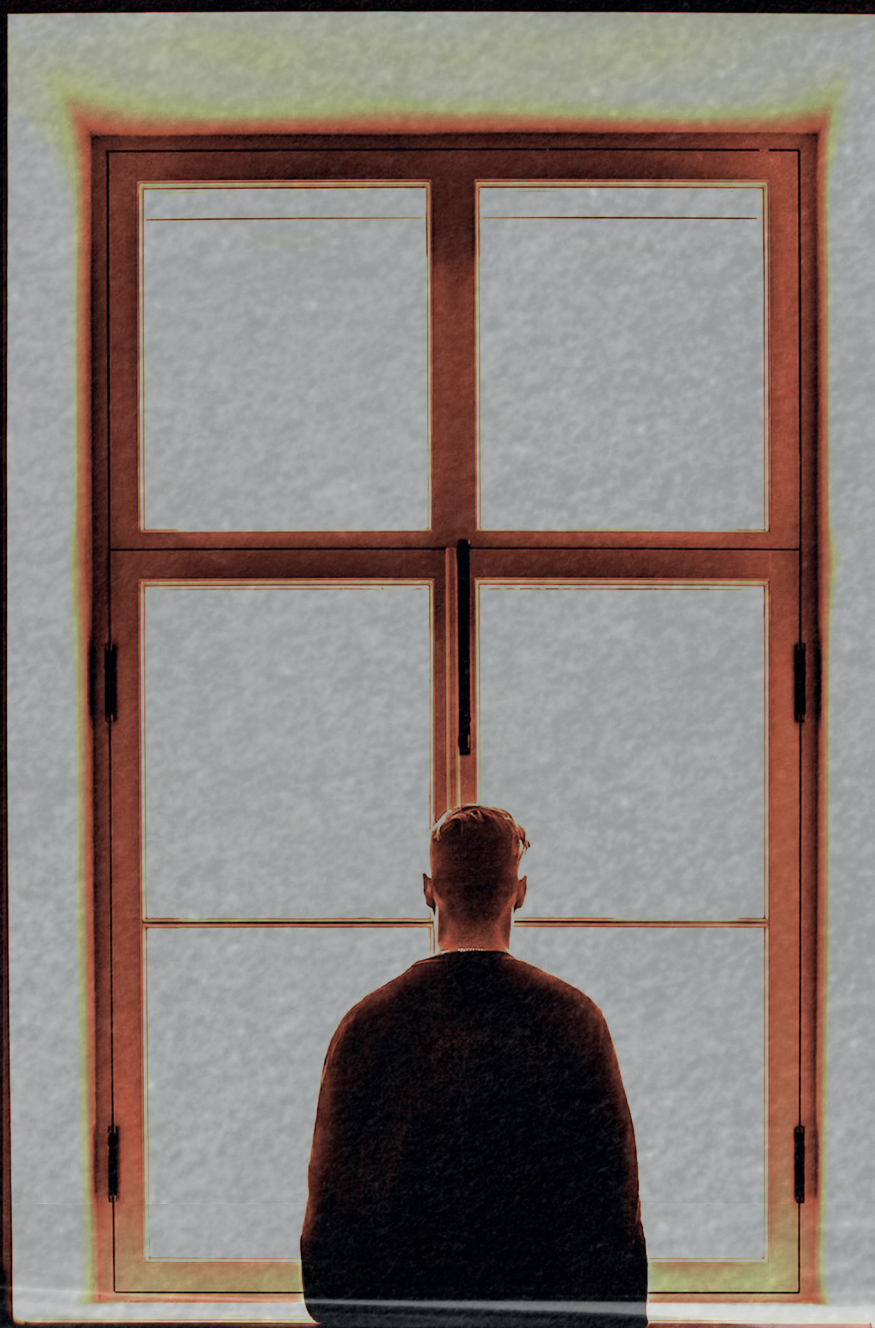


ENFOQUE ^A LA FAMILIA[®]

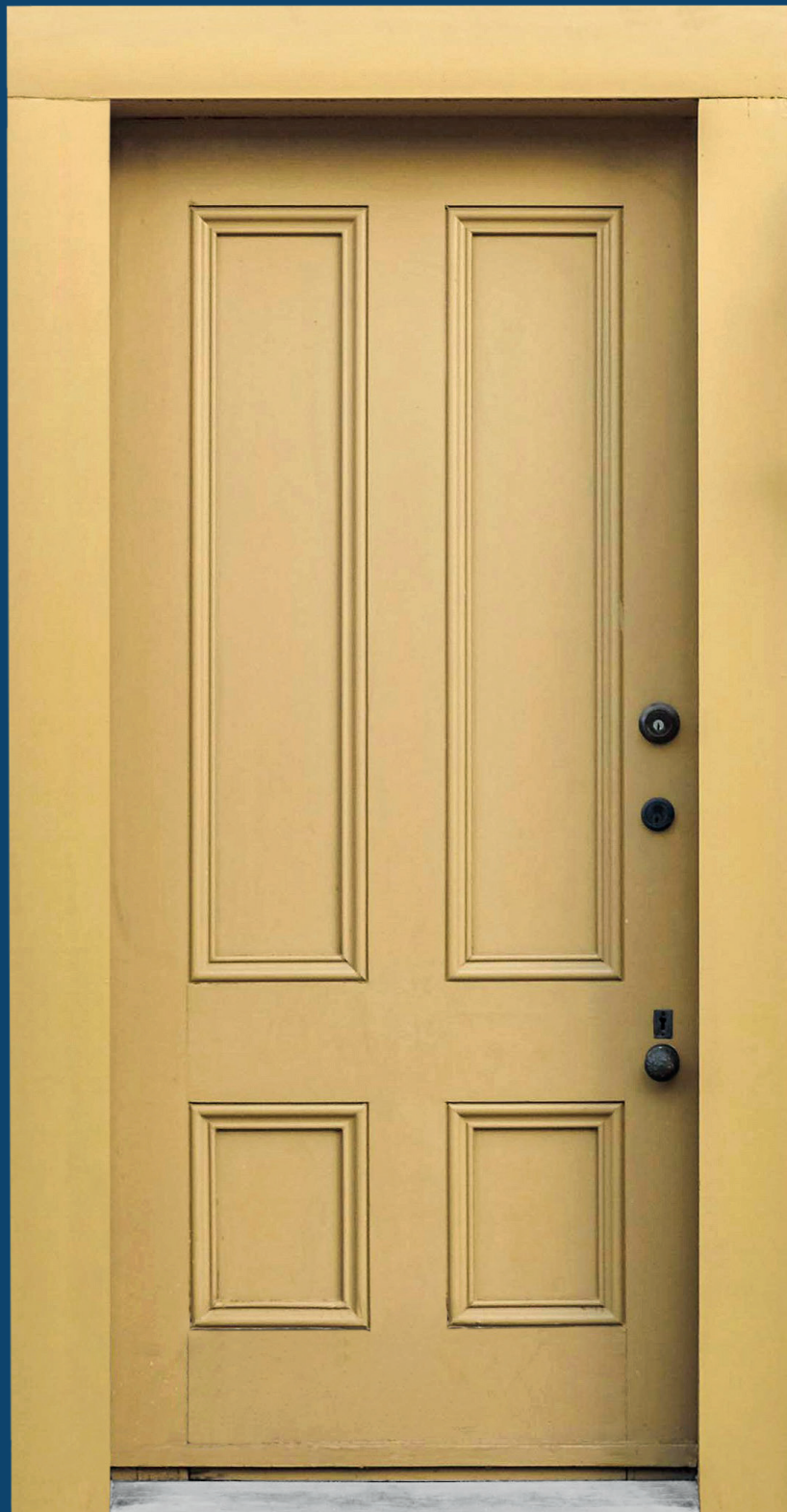
Cuando el

SUICIDIO

TOCA LA PUERTA;



La Adolescencia *y la Depresión*



Amy despegó los ojos de las toallas y camisetas que estaba doblando mientras su hija se paseaba por la cocina. Sintió la tristeza que pesaba sobre su hija, con los hombros bajos y su sonrisa borrada. El corazón de Amy se hundió. Hace poco tiempo parecía que la risa y el entusiasmo de su hija reverberaban en la casa. Ahora estaba callada, retraída y malhumorada.

Mientras un padre o una madre observa la vida diaria de su hijo, es posible que se pregunte: ¿Estará bien mi adolescente?

Todos queremos que nuestros hijos enfrenten los retos de la vida con fuerza y vigor, así que es doloroso verlos caer en la desesperanza o la depresión. **¿Cómo apoyamos a nuestros adolescentes durante esta temporada de cambios y trastornos emocionales?**

¿Es esto realmente normal?

Walt Mueller, en su libro *The Space Between*, llama a la adolescencia **"el terremoto de la adolescencia"**. Definitivamente se siente así.

Nosotros somos conmocionados al igual que nuestros adolescentes. Y esta es una experiencia común.



Las hormonas causan cambios en el cerebro y el cuerpo que afectan el sueño, los hábitos alimenticios, las emociones y el bienestar social de un adolescente. Se están ajustando constantemente a las fluctuaciones. Quieren ser adultos, pero llegar hasta allí es muy difícil. A menudo se oponen a las peticiones o expectativas de los padres con provocación o con lágrimas, y nadie sabe qué esperar.

Las preguntas llenan sus mentes y pueden permanecer tácitas: **¿Quién soy yo? ¿Qué se supone que debo hacer con mi vida? ¿Soy aceptado?** Y no importa si su autopercepción es inexacta. Para ellos es real.

Todo esto es normal – una parte del proceso de desarrollo – y sin embargo es muy difícil para ellos y para nosotros.

¿Cómo luce la depresión?

Con todos estos cambios, nuestros adolescentes pueden sentirse abrumados física, emocional o espiritualmente. A la luz de estudios recientes que muestran que el 28% de los adolescentes experimentarán algún tipo de depresión, los padres no pueden evitar preguntarse cómo luce la depresión en la vida de un adolescente.

En un extremo del espectro, la depresión puede convertirse en una enfermedad médica que limita severamente el funcionamiento diario, dura meses o posiblemente años y requiere intervención profesional. En el otro extremo del espectro, un adolescente puede "sentirse triste" temporalmente en medio de ciertos eventos y cambios en el desarrollo.

A primera vista, la depresión de un adolescente, incluyendo su gravedad, puede no ser clara. Algunos signos a tener en cuenta incluyen:

- » Agitación o inquietud
- » Cambios de apetito
- » Fatiga o dificultad para dormir
- » Pérdida de interés en las actividades.
- » Comportamiento de aislamiento
- » Exteriorización o rebeldía
- » Cambios en el rendimiento escolar
- » Sentirse triste, sin valor, desesperado o indefenso

¿Cómo podemos mostrar amor?

Cuando nuestras acciones expresan apoyo y compasión, nuestros adolescentes están mejor equipados para manejar los desafíos emocionales de la adolescencia. Comunicar los siguientes mensajes ayudará a afirmar a nuestros adolescentes para que sepan que no están solos.

Quiero oír lo que piensas y sientes.

Crear un ambiente agradable en el hogar con una comunicación abierta y segura.

Asegúrese de que su adolescente sepa que usted está disponible y listo para escuchar. Tómese el tiempo para escucharlo para que pueda estar seguro de que recibirá su atención y compasión cuando esté listo para compartir las cosas difíciles.





Estoy aquí – contigo y por ti.

Enseñe y modele respuestas saludables para sobrellevar la situación, incluyendo tiempo con Dios. Fomente el equilibrio, el descanso, el tiempo de inactividad razonable y los alimentos nutritivos. Su ejemplo ayudará a su adolescente a creer que usted está listo para pasar por esta temporada desafiante con él.

Disfruto de lo que eres ahora y en lo que te estás convirtiendo.

Ayude a su adolescente a identificar sus fortalezas personales y sus cualidades de carácter, y luego ofrézcale ánimo verbal. Deje que tome un liderazgo creciente en el diseño de su horario y exprese su interés en lo que le interesa. Invite al diálogo, luego escuche mientras expresa sus ideas. Su atención ayudará a su adolescente a apreciar para quién fue creada por Dios.

Curso en línea

ENFOQUE^A LA FAMILIA[®]

HABLANDO SOBRE EL SUICIDIO

Dedicada a padres preocupados por la seguridad emocional de sus hijos. **Escuche la voz de Dios guiando su camino.**

¿A quién va dirigida?

¿Se identifica con alguna de estas situaciones?

Cualquier persona que esté haciéndose preguntas acerca de su verdadero propósito en la vida.

Recomendado especialmente para padres, líderes o consejeros de jóvenes.

www.enfoquealafamilia.com/hablando-sobre-el-suicidio

ENFOQUE^A LA FAMILIA[™]

La Adolescencia *y el Suicidio*



Los amigos y familiares de Kristen Anderson sabían que ella era infeliz y luchaba con la vida en la escuela secundaria, pero ninguno de ellos conocía cuán profunda era su depresión. Nadie esperaba que intentara suicidarse. Sin embargo, una fría noche en Chicago, Kristen, de 17 años de edad, decidió poner fin a su vida acostándose frente a un tren de carga que se acercaba.

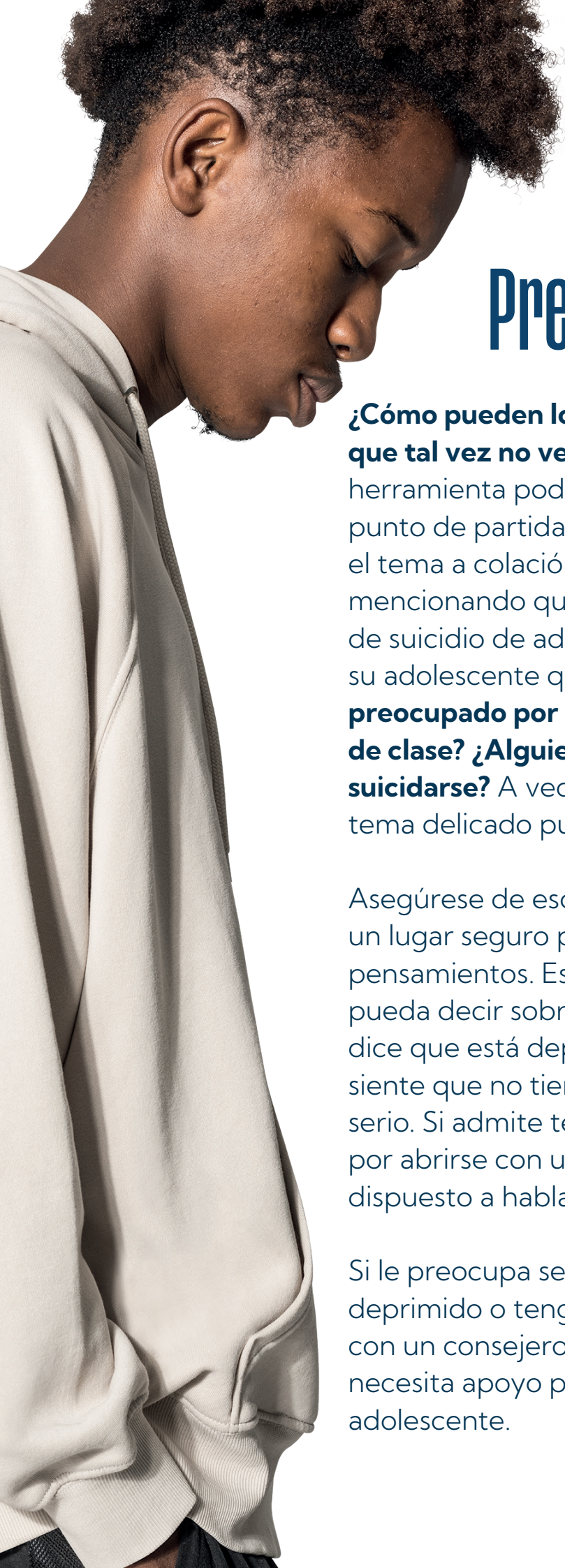
Milagrosamente, Kristen sobrevivió. Perdió ambas piernas en las vías del tren, pero al recuperarse de la prueba, descubrió el poder transformador de la esperanza en Cristo. En su libro, **“Life, in Spite of Me: Extraordinary Hope After a Fatal Choice”** (“La vida, a pesar de mí: esperanza extraordinaria después de una elección fatal”), Kristen relata la pesadilla de su intento de suicidio y el milagro de su supervivencia. Hoy, habla públicamente sobre su experiencia, animando a otros que sufren de depresión.

Pensamientos suicidas

Sin embargo, no todos los adolescentes tienen esa segunda oportunidad. Con la prevalencia de los suicidios en adolescentes, los padres no pueden evitar preguntarse, e incluso preocuparse, por su adolescente y la depresión. Recuerdo el día que me encontré con una nota que mi hija había escrito y tirado a la basura. En ella, mi hija que entonces tenía 16 años escribió sobre que no creía que valiera la pena vivir la vida, y explicaba cómo podría ponerle fin. **¿Cómo puede ser su vida tan mala para querer morir? Me pregunté.**

Dominada por el miedo, llamé a algunos amigos para pedirles que oraran, y uno de ellos me recomendó que me pusiera en contacto con un consejero. Hice una cita de inmediato y pronto me enteré de que, cuando alguien hace un plan, como lo hizo mi hija, es probable que intente llevarlo a cabo. Como resultado de una buena consejería, mi hija está viva y bien hoy en día.

Pero no todos los padres encuentran pistas. No todas las personas deprimidas o suicidas muestran signos obvios, que incluyen alejarse de familiares o amigos, tener un comportamiento destructivo, cambios de humor o malos hábitos alimenticios y de sueño. Sin embargo, estudios recientes muestran que **el 15% de los estudiantes de secundaria** reportan pensamientos suicidas. **El 11% planea intentar suicidarse** y **7% lo ha intentado en el último año.**



Previniendo la tragedia

¿Cómo pueden los padres evitar una tragedia

que tal vez no ven venir? La comunicación es una herramienta poderosa, y hacer preguntas es un buen punto de partida. Considere la posibilidad de sacar el tema a colación de manera casual. Comience mencionando que ha oído hablar de los altos índices de suicidio de adolescentes. Luego pregunte a su adolescente qué piensa sobre el suicidio. **¿Está preocupado por alguno de sus amigos o compañeros de clase? ¿Alguien en su escuela ha intentado suicidarse?** A veces, el sólo hecho de sacar a la luz un tema delicado puede desactivar su poder destructivo.

Asegúrese de escuchar sin sermonear ni juzgar. Sea un lugar seguro para que su adolescente exprese sus pensamientos. Especialmente escuche lo que ella o él pueda decir sobre su propia vida. Si su adolescente dice que está deprimido, que odia su vida o que siente que no tiene sentido vivir, tome sus palabras en serio. Si admite tener pensamientos suicidas, válídelo por abrirse con usted y exprese su gratitud por estar dispuesto a hablar de ello.

Si le preocupa seriamente que su adolescente esté deprimido o tenga tendencias suicidas, comuníquese con un consejero profesional inmediatamente. Usted necesita apoyo para sí mismo, así como para su adolescente.

Esperanza imperfecta

Al conversar con su adolescente, tenga en cuenta que necesita una visión llena de esperanza para su futuro. En la adolescencia, los chicos entienden que están viviendo en un mundo imperfecto y doloroso, pero no están completamente equipados para manejar el dolor emocional. Pueden ser tentados a creer que la vida nunca va a mejorar. Sin una visión, la desesperación se instala. Al ayudar a su adolescente a visualizar un futuro brillante, usted también inspira esperanza para el presente.

Considere la posibilidad de preguntarle a su adolescente: **“Después de terminar la escuela secundaria, ¿qué quieres hacer con tu vida?”** También puede hablar de eventos en un futuro cercano, como unas vacaciones en familia o una excursión de compras. Cualquier imagen que ofrezca algo por lo cual esperar es una buena imagen.





Los adolescentes necesitan desesperadamente saber que son importantes, especialmente para sus padres. Asegúrele a su adolescente que tiene un valor incalculable para usted y su familia. Mire más allá de su exterior imperfecto para ver las cualidades que usted admira en él. Cree oportunidades para decirle a su adolescente que usted cree en él, que Dios tiene un plan para su vida y que él es capaz de contribuir al mundo. Aproveche cada oportunidad para demostrarle que es amado incondicionalmente, y anímelo a vivir simplemente un día a la vez.

Sobre todo, ¡oren! Recuerde que Dios ama a su adolescente aún más que usted. Él quiere proveer sabiduría para ayudar a su adolescente, y quiere restaurar la alegría en el corazón de su adolescente.

El Intento Suicida de un Adolescente *puede Sacudir a toda la Familia*



Un intento de suicidio de un niño, o un adolescente, representa mucho más que un problema médico. Representa a una persona joven en crisis, pidiendo ayuda a gritos.

Soy un médico de emergencias. Y entre las muchas situaciones difíciles que enfrentamos en la sala de emergencias están los intentos de suicidio. Fui formado para estar preparado para las consecuencias médicas de eventos como estos. Puedo atender laceraciones y heridas de bala, sobredosis, lesiones variadas y enfermedades. Después de esto, consulto con los doctores correspondientes para admitir al paciente en cuidados médicos, o para evaluar su salud mental y gestionar su admisión en un hospital psiquiátrico.

Sin embargo, un intento de suicidio, especialmente en un niño o adolescente, representa mucho más que un problema médico. Representa a un joven en crisis; a alguien que está lo suficientemente desesperado para soltar un significativo grito de ayuda. También demuestra un intento igualmente desesperado para acabar de forma permanente con la confusión interna que hay en sus mentes.

Pesares internos

Los padres a menudo se sorprenden de que sus hijos hagan algo tan drástico. Incluso aquellos que saben que sus hijos tienen problemas de salud mental, se pueden sorprender cuando un hijo o hija amada se autolesiona con la intención de quitarse la vida. Y, aun así, es impresionante que nos sorprendamos cuando nuestros hijos, en un mundo complejo y difícil, puedan sufrir de pesares internos.

La Biblia está llena de versículos que hablan sobre la tristeza y los corazones afligidos. El **Salmo 34:18** dice: "El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido" (NVI). El hecho de que Dios está cerca de ellos sugiere que el quebrantamiento de su corazón es muy real; tanto para ellos como para Él. **Isaías 53:4** a nos recuerda a Jesús, diciendo: "Ciertamente Él cargó con nuestras enfermedades y soportó nuestros dolores" (NVI). El Hijo de Dios reconoce nuestras tristezas y pesares.

Él no pone límite sobre la edad en la que pueden presentarse.

Razones por las cuales los adolescentes podrían intentar suicidarse

» Los chicos son impulsivos

No cabe duda de que los jóvenes son impulsivos y algunas veces pueden hacer cosas muy peligrosas sin pensarlo mucho. No tienen la perspectiva de los años y algunas veces no tienen una comprensión real de la trascendencia de sus acciones. Sin embargo, los padres deben recordar que para que un joven siga adelante con un plan para intentar suicidarse, posiblemente debió tomarle una cantidad significativa de tiempo y una inmensa carga de dolor interno.

» Buscan atención

Debido a que esto es verdad, es fácil para los padres o amigos de la familia minimizar un intento de suicidio diciendo que su hijo "solo estaba tratando de llamar la atención". Lo decimos como si fuera algo insignificante. Sin embargo, como lo señaló mi propia hija adolescente, todos queremos y necesitamos atención. En un mundo lleno de distracciones y problemas, los jóvenes necesitan saber que son lo suficientemente valiosos para "obtener la atención" de aquellos que los aman.

Como para ellos puede ser difícil hablar acerca de su propio dolor, pueden ver en una sobredosis, una laceración o algún otro tipo de intento, una vía efectiva para regresar la atención de sus seres queridos y grupo social hacia sus propios problemas personales.



Dignos de atención

De hecho, somos dignos de atención. La Biblia deja claro que somos dignos de la atención del Dios del universo. Jesucristo, Dios encarnado, dijo en Lucas 19:10 "Porque el Hijo del hombre vino a buscar y a salvar lo que se había perdido" (NVI). El apóstol Pablo, en Romanos 8:38-39, dijo: "Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor" (NVI).

Estos dos pasajes nos recuerdan de manera poderosa que tenemos la atención de Dios y Él así lo quiso. Dado que los padres están llamados a enseñarles a sus hijos acerca de Dios, debemos darles a esos hijos heridos toda la atención que necesitan en su momento de dolor. Además, también debemos recordarles el valor que tienen para el Padre Celestial.

Haga clic aquí para aprender más acerca de las señales que pueden advertir sobre un intento de suicidio. Recuerde, conocer las señales puede ayudarle a prevenir un intento de suicidio.

¿Cómo abordar una crisis?

» Este adolescente en crisis le necesita desesperadamente

Por lo tanto, los padres deben hacer todo lo posible por contener la ira provocada por el intento. Deben comprender que este niño o adolescente en crisis, les necesita desesperadamente; y eso significa que les necesita cuando es descubierto en su intento suicida; les necesita mientras es llevado al hospital; y les necesita durante todo el tiempo que pase en cuidados médicos o psiquiátricos y lo que siga después de esto.

Por mi propia experiencia, sé que los padres están aterrorizados y molestos mientras los acompañan en las fases iniciales de estos eventos. Algunas veces preguntan: "¿Qué estabas pensando?" o "¿Por qué hiciste esto?". Los padres cristianos pueden sentirse obligados a recordarles a sus hijos suicidas que el suicidio es un pecado; y sin duda lo es. Sin embargo, cualquier joven lo suficientemente afligido como para intentar, o aparentar un intento de suicidio, puede no responder inicialmente a ese recordatorio. Lo que se necesita y lo que se seguirá necesitando por algún tiempo, es una simple declaración: **"Te amamos y estamos aquí para ti"**.





» Aborde primero la emergencia

Al principio, habrá alguna especie de examen de conciencia de los padres. Todos intentarán descifrar por qué sucedió el atentado y por qué su hijo lo consideró necesario. Durante ese tiempo, es útil simplemente enfocarse en el evento médico que sucede en ese momento y en la estabilización necesaria. Esto podría incluir el cierre de laceraciones autoinfligidas o el uso de carbón o una sonda para vaciar los contenidos estomacales. En algunas instancias, esto significa abordarlo en una unidad de cuidados intensivos.

Una vez que se ha pasado a través de estos problemas, y **“la tormenta haya pasado”**, entonces los padres pueden trabajar con sus hijos acompañados por un consejero, psicólogo o psiquiatra para discernir qué lo llevó al atentado. Los padres también pueden intentar averiguar hasta qué punto es probable que haya otros intentos y cómo resolver los problemas en cuestión. Ellos también pueden examinar si existe algún otro problema que el niño esté enfrentando **(depresión, crisis social, adicción, abuso, “bullying”)** que pudo jugar un papel importante en esta situación.

» Detenga el juego de la culpa

Otra cosa que puede ocurrir, y más aún en familias donde hay problemas maritales, es la acusación y la culpa. “Él no habría hecho esto si hubieras estado aquí.” O “¡Ella nunca habría hecho esto si las cosas no hubieran sido así!”.

Estas acusaciones no resolverán los problemas que están enfrentando; y no deben ser expresadas en la presencia del niño herido. El niño no necesita que le recuerden nuevamente el caos familiar durante su propia crisis médica y siquiátrica. Es un buen momento para recordar el mandato bíblico de **Santiago 1:20**: “pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere” (NVI).



Impacto familiar

» Impacto de los hermanos

Un intento de suicidio no solo aflige a los padres y al niño. Los hermanos pueden ser sacudidos por esto y hasta pueden intentar copiar el comportamiento de su hermano o hermana. Ellos también necesitan atención y que se les mantenga a salvo. También necesitarán que se les asegure que hay esperanza para el futuro.

Los hermanos deberían ser informados sobre el tiempo que todo esto puede tomar. Deben saber que, tanto ellos como su hermano o hermana herido, siguen siendo tan amados como siempre. Algunas veces, un hermano puede ser una fuente de consuelo para un niño herido. Ese niño puede hablar con su hermano o hermana cuando no se le hace fácil hacerlo con sus padres.

» Impacto de la familia extendida y amigos

Igualmente, abuelos, tías, tíos, primos, amigos y compañeros miembros de la iglesia se enterarán y se sentirán afectados. Pero los padres no deberían sentirse obligados a compartir detalles íntimos. Una declaración en firme como esta puede funcionar: "Nuestro hijo ahora está teniendo algunos problemas personales y apreciamos su preocupación", es todo lo que los padres necesitan decir a cualquier otra persona durante este tiempo.



» No hablar de fracaso

Los padres deberían ofrecerse, tanto como puedan, para participar en el cuidado de la salud mental de sus hijos; por ejemplo, pueden hacerlo asistiendo a consejería con ellos. También pueden asegurarse de que, después de que les den de alta, acudan a las citas y tomen los medicamentos prescritos.

No hay que avergonzarse, ni sentir que ha habido un "fracaso" por parte de los padres o del hijo cuando estas cosas suceden. Además, la recuperación de un intento de suicidio puede tomar mucho tiempo, algunas veces desde el punto de vista médico y a menudo desde la perspectiva de salud mental

Avanzando hacia la sanación

» Dios es fiel y perdona

A los niños y a los adolescentes también se les debería ofrecer el estímulo de la fe si son receptivos. Se les debe recordar una y otra vez el increíble amor de Dios, así como Su perdón. Incluso los chicos con una fe profunda pueden caer en depresión y en el abismo de comportamientos suicidas.

Pero Dios es fiel y nunca los abandonará. Hebreos 4:16 dice: "Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos" (NVI). Ningún pensamiento o intento de suicidio, por más serio que sea, puede ser suficiente para privar a nadie de la misericordia de Dios.

» La sanación puede suceder

Pocas cosas son tan traumáticas para los padres, como el intento de suicidio de sus hijos. Los padres necesitan recordar cuidar a todos los miembros de la familia, así como cuidarse el uno al otro, en amor y sin enojo, ni culpa. Sin embargo, al recordar la necesidad de atención amor y aceptación del niño, la sanidad puede producirse con el tiempo, incluso si no podemos entenderlo todo.

Finalmente, por oscuros que parezcan los días, recuerde las palabras de Proverbios 3:5-6: "Confía en el Señor de todo corazón, y no en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas" (NVI).

Para Profundizar más en el tema

Visite el Curso

ENFOQUE^A LA FAMILIA[®]

HABLANDO SOBRE EL SUICIDIO

En nuestro sitio Web

enfoquealafamilia.com/hablando-sobre-el-suicidio

Traducción © 2018 Enfoque en la familia. Todos los derechos reservados. Usado con permiso. Originalmente publicado en inglés en focusonthefamily.com.

© 2019 Enfoque en la familia. Todos los derechos reservados. Usado con permiso. Originalmente escrito en inglés por Alice Crider y publicado en inglés en focusonthefamily.com

© 2021 Focus on the Family. Todos los derechos reservados. Utilizado con permiso. Escrito por el Dr. Edwin Leap y publicado originalmente en inglés en focusonthefamily.com.



ENFOQUE A LA FAMILIA.®

www.enfoquealafamilia.com

