

El suicidio es el acto de quitarse la vida y sigue siendo un problema grave entre los jóvenes. Al crecer, algunos pueden experimentar fuertes sentimientos de depresión, estrés, confusión, dudas sobre sí mismos, presión para alcanzar el éxito, incertidumbre financiera y otros miedos. Esos sentimientos pueden ser muy perturbadores e intensificar las dudas sobre uno mismo. Para algunos, el suicidio puede parecer una solución a sus problemas y el estrés.

Las investigaciones han demostrado que las personas jóvenes lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, y que cuestionan su sexualidad (LGBTQ, en inglés) tienen más del doble de probabilidades de intentar suicidarse que las personas heterosexuales de su edad. Sin embargo, la orientación sexual no se indica en los certificados de defunción de EE. UU., por lo que resulta difícil informar las tasas de suicidio exactas. Los estudios también han confirmado que los jóvenes LGBTQ tienen índices más altos de ideación suicida que los heterosexuales de su edad y, a menudo, tienen factores de riesgo más graves. Es importante señalar que ser LGBTQ no es un factor de riesgo en sí mismo; sin embargo, los factores de estrés minoritarios que enfrentan los jóvenes LGBTQ, como la discriminación y el acoso, están relacionados con el comportamiento suicida de forma directa y con los factores de riesgo de suicidio de forma indirecta.

Cómo afecta a la juventud

Las siguientes son algunas señales de advertencia específicas de los jóvenes LGBTQ:

- Intentos de suicidio previos
- Una enfermedad mental diagnosticable o trastorno por consumo de sustancias
- Problemas de pareja
- Una alto índice de abuso u hostigamiento
- Dificultades para lidiar con la orientación sexual
- Falta de aceptación familiar
- Expresión de desesperanza o impotencia
- Tener un plan

IMPORTANTE

Algunos jóvenes pueden mostrar muchas señales de advertencia y, sin embargo, estar manejando bien la situación, mientras que otros pueden no mostrar ninguna señal y aun así tener sentimientos suicidas. La única forma de saberlo con certeza es preguntarles a los jóvenes y consultar a un profesional de la salud mental.

¿Cómo podemos ayudar?

Algunos factores que pueden ayudar a reducir el riesgo de que un joven considere el suicidio son:

- Programas y servicios que aumentan el apoyo social y disminuyen el aislamiento social entre los jóvenes LGBTQ (grupos de apoyo, líneas directas, redes sociales)
- Acceso a una atención eficaz y culturalmente competente
- Apoyo de profesionales médicos y de la salud mental

- Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas y conflictos
- Acceso restringido a medios de suicidio extremadamente mortales
- Vínculos sólidos en la familia
- Aceptación familiar de la sexualidad o identidad de género de la persona
- Sensación de seguridad y apoyo en la escuela
- Relaciones en la escuela a través de grupos de compañeros
- Vínculos positivos con amigos que comparten intereses similares
- Creencias culturales y religiosas que desalienten el suicidio
- Modelos positivos y autoestima

Si le preocupa que un joven pueda estar pensando en suicidarse, pregúnteselo de forma directa. Pregúntele si ha elaborado un plan específico y si ha hecho algo para llevarlo a cabo. Explique las razones de sus preocupaciones. Escuche abiertamente.

Asegúrese de expresarle que le preocupa profundamente y que no importa cuán abrumadores parezcan sus problemas, siempre contará con ayuda. Todas las amenazas de suicidio deben tomarse en serio.

Busque ayuda profesional de inmediato de un médico, centro de salud comunitario, consejero, psicólogo, trabajador social, trabajador juvenil o ministro si sospecha de un intento de suicidio. En Maryland, llame al 2-1-1 y presione 1. También puede llamar al 1-800-SUICIDE o buscar líneas directas de prevención del suicidio y centros de crisis.

Si el joven está en peligro inminente, no lo deje solo y busque ayuda de inmediato. Puede llamar al 911 o llevarlo a la sala de emergencias. Si el joven tiene un plan detallado o parece sumamente suicida y no habla, podría estar en peligro inminente y es importante buscar ayuda de inmediato. No lo deje solo y busque ayuda con urgencia.

Conozca las señales de alarma, los riesgos y otros factores relacionados con el suicidio, especialmente si ha intentado suicidarse en el pasado o ha amenazado con hacerlo.

Ofrezca apoyo.

Ponga cualquier arma de fuego, arma o medicamento peligroso en un lugar seguro.

Líneas directas y centros de crisis

Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland

Marque 2-1-1, presione 1

Envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211

<https://211md.org/>

Línea nacional para la prevención del suicidio

1-800-273-TALK

1-800-273-8255

<https://suicidepreventionlifeline.org/>

The Trevor Project

LÍNEA TREVOR: 1-866-488-7386

<https://www.thetrevorproject.org/>

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.

www.aacap.org

Suicidio en adolescentes

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Teen-Suicide-010.aspx

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

<http://www.afsp.org>

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP)

Prevención del suicidio en jóvenes: consejos para padres, madres y educadores

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/mental-health-resources/preventing-youth-suicide/preventing-youth-suicide-tips-for-parents-and-educators>

Recursos de la NASP: trastornos de salud mental

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/mental-health/mental-health-disorders>

GLSEN (red de educación para gays, lesbianas y heterosexuales)

Recursos virtuales

<https://www.glsen.org/resources/virtual-resources>

Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura.

<http://www.nimh.nih.gov>

Suicide Awareness Voices of Education (SAVE)

<http://www.save.org>

The Trevor Project

Una organización nacional que brinda servicios de intervención ante crisis y prevención del suicidio a jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, y que cuestionan su sexualidad.

www.thetrevorproject.org

Información de Yellow Ribbon sobre el suicidio para padres y madres

<https://yellowribbon.org/get-help/i-am-a-parent.html>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMd) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.