



Diario



Estoy flipando todavía con la noticia de BxbygirlIdee. En sus videos de TikTok parecía siempre tan contenta, tan feliz, y que su vida era tan genial. En el grupo le seguíamos, hacía unos videos muy chulos y nos gustaba mucho verlos.

Hasta nos daba envidia y comentábamos lo guay que sería tener su vida o ser ella.

Y va y se suicida. Y solo tenía un par de años más que nosotros y nosotras. ¡Qué fuerte!

Parece ser que ser influencer al final no es tan flipante como pensamos y dicen que ella sentía mucha presión para dar esa imagen tan positiva y alegre siempre en sus redes sociales; que tenía ataques de pánico y de ansiedad y que ya pensaba en quitarse la vida de un tiempo a esta parte. ¡Quién lo hubiera dicho! Nunca parecía que estuviera triste, ni que le pasara nada malo. Lo ocultaba muy bien. Ni su aita y ama se habían dado cuenta de que le pasaba algo. No me imagino cómo se sentirán. Y sus amigas y amigos, ¿cómo se sentirán ahora?

Jo y ¿cómo se sentirán mis padres si yo me suicidara? Seguro que se quedarían hechos polvo; y no te digo nada de cómo se quedaría mi hermano pequeño.

Me cuesta imaginarme en esa situación, a mí nunca se me había pasado por la cabeza y, además, creo que yo, llegado a ese punto, pediría ayuda o lo hablaría con alguien, no sé, igual con aita y ama no, pero con mis mejores colegas...; no sé, igual no. Cada persona es un mundo y supongo que no reaccionamos igual ante las cosas malas que nos pasan.

Ahora que lo pienso, Iraitz anda siempre diciendo que algún día se va a quitar de en medio. Lo dice de vacile, claro, pero es que lo repite mucho: que está harto de su padre, su madre y sus hermanas, que cuando no esté se van a enterar, que entonces sí que le van a echar en falta, que sería una manera genial de darles una lección... Pero lo dice siempre medio en broma, entre risas, y le seguimos el juego.

Igual tenemos que empezar a estar un poco más pendientes y no seguirle el vacile todo el rato, no sea que uno de estos días... Uf, no quiero ni pensarlo.

Tiene que ser muy heavy que se suicide un amigo o una amiga tuya. Yo no sé lo que haría ni cómo me sentiría.

Creo que voy a hablar con él.

Durante los últimos meses las urgencias psiquiátricas se han disparado. De acuerdo con la Asociación Española de Pediatría (AEP), este tipo de atención en menores se ha duplicado desde el inicio de la pandemia, lo que se ha traducido en un agravamiento de los trastornos de conducta alimentaria y un aumento de los casos de ansiedad, alteraciones obsesivo-compulsivas, depresión, autolesiones e intentos de suicidio en adolescentes.

Suicidio adolescente, cuando ya no pueden más...

La pandemia ha deteriorado gravemente su salud mental y duplicado las urgencias psiquiátricas.

La avalancha de noticias negativas, unida a los ritmos irregulares del sueño, menoscaba la salud mental de los y las menores y aumenta su dolor mental.

El estrago que ha causado el confinamiento en esta población es mayor que lo que se podía prever.

El suicidio se ha convertido en la primera causa de muerte en la juventud del estado, algo que no había pasado nunca desde que se tienen estadísticas.

Profesionales constatan un aumento de las tentativas de suicidio y autolesiones, especialmente de adolescentes. Las previsiones apuntan a que el impacto indirecto de la pandemia y la crisis socioeconómica generarán un aumento de situaciones de malestar emocional y patologías afectivas con un posible incremento de la conducta suicida.

Pese a ello, España carece de un plan nacional de prevención del suicidio, no hay coordinación en las respuestas autonómicas, ni campañas de sensibilización a nivel estatal.



El suicidio se considera un problema de salud pública porque es una causa de mortalidad evitable.

Al principio, el confinamiento tenía incluso su aliado. Para niños y niñas era grato no ir al colegio o pasar más tiempo con sus familias. Al mismo tiempo, las personas adolescentes se sentían a sus anchas para poder pasar más horas navegando por internet sin restricciones. Pero al final el aislamiento se ha cobrado su peaje. Pronto comenzaron a aparecer problemas como apatía, inquietud, aburrimiento, dificultades de concentración, insomnio o miedos excesivos.

Los motivos detrás del suicidio o de un intento de suicidio pueden ser numerosos y complejos. La literatura científica especializada relaciona la vulnerabilidad de las personas con determinadas enfermedades mentales, pero los datos estadísticos de adolescentes y jóvenes muestran que, en la mayoría de los casos, el deseo de morir surge como respuesta a una crisis vital, sin que haya un trastorno identificado de base.

Incluso en el conjunto de la población, muchas personas pierden las ganas y el sentido de la vida cuando deben enfrentarse a una situación de dolor emocional intenso, vivido como intolerable y aparentemente interminable.

Por cada suicidio adolescente consumado, hay muchos más intentos de suicidio.

El riesgo de suicidio se incrementa enormemente cuando existe capacidad suicida: acceso a métodos, exposición a suicidios, imaginación mental, pérdida del temor al dolor y muerte, historia de autolesiones y tentativas previas...

Las tasas de suicidio son diferentes entre chicos y chicas. Ellas piensan en suicidarse e intentan suicidarse con una frecuencia dos veces mayor a ellos. Sin embargo, la frecuencia de muertes por suicidio en los chicos cuadruplica la de las chicas. Los expertos creen que esto se debe a que suelen usar métodos más letales.

Las tentativas son más frecuentes en mujeres; los suicidios consumados, en hombres

En la juventud aparecen dificultades añadidas: gestionar la problemática y pedir ayuda. Es más difícil que puedan hablar del malestar que tienen y que pidan ayuda a profesionales o a alguien de su entorno. También existe un factor de impulsividad, que es menos contenida que en otras etapas más maduras de la vida y que supone uno de los factores favorecedores de la conducta suicida.

Según datos de la OMS, El suicidio aparece como la segunda causa principal de defunción en el grupo de 15 a 29 años.



Las tentativas son más frecuentes en mujeres; los suicidios consumados, en hombres.

¿Qué factores pueden incrementar el riesgo de suicidio entre menores y adolescentes?

La adolescencia es un momento de grandes posibilidades, pero también puede ser un período de estrés y preocupaciones. Se siente la presión de encajar socialmente, de tener un buen rendimiento académico y de actuar de forma responsable.

También es un tiempo de relaciones e identidad sexual y existe una necesidad de independencia que suele entrar en conflicto con las reglas y las expectativas de las demás personas.

Aunque, en muchas ocasiones, detrás de los suicidios haya enfermedades mentales que incrementan la intensidad de dolor, en el caso de la adolescencia se ha demostrado que las causas principales son de origen psicosocial: **el dolor mental y la desconexión**. La familia y las relaciones sociales son los factores que más determinan, lo cual es alentador para intervenir en la **prevención del suicidio** durante esta etapa.



Aunque la ausencia de factores de riesgo no implica nunca ausencia de riesgo de ideación suicida ni tentativa de suicidio, hay algunos factores que podríamos tener en cuenta por aumentar la probabilidad de la conducta.

Factores de Riesgo:

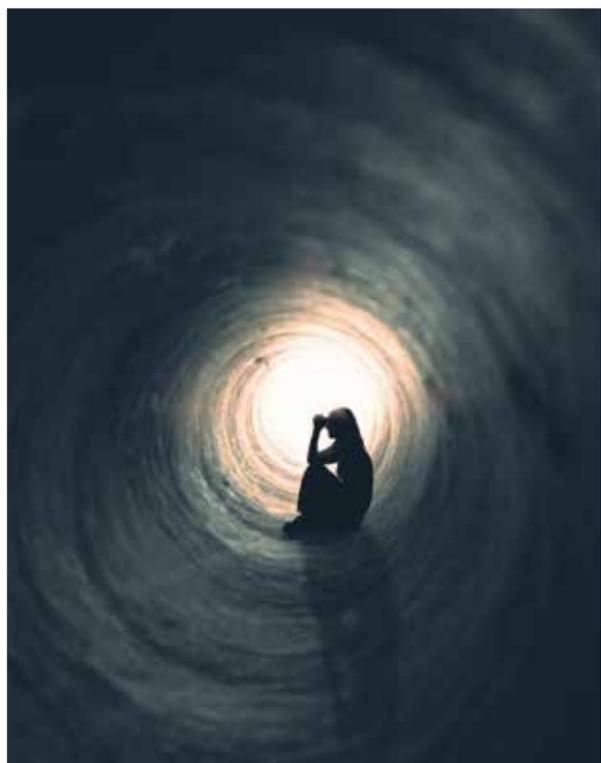
- Problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, trastorno bipolar o insomnio, incrementan el riesgo de tener pensamientos suicidas.
- Adolescentes que atraviesan grandes cambios en sus vidas (divorcio o separación, una mudanza, cambios económicos).
- Víctimas de acoso escolar o ciberacoso.
- El consumo de alcohol y otras drogas.
- Sentimientos de angustia, irritabilidad o nerviosismo.
- Sentimientos de desesperanza e impotencia, que suelen estar acompañados de depresión.
- Un intento de suicidio anterior o antecedentes de autoagresión deliberada.
- Antecedentes de depresión o suicidio en la familia.
- Ser víctima de un suceso traumático como abusos físicos sexuales o emocionales: este tipo de traumas, además destruyen la autoestima, la confianza y la personalidad.
- Sentir abandono dentro de la propia familia o tener emociones negativas respecto a la pertenencia al núcleo familiar.
- Falta de una red de apoyo, malas relaciones con la familia o sus pares y sentimiento de aislamiento social.
- Problemas con la identidad de género o la sexualidad en una familia o una comunidad que no da apoyo.
- Acceso a armas de fuego, medicamentos o drogas.
- Vivir en comunidades en donde ha habido brotes recientes de suicidio en personas jóvenes.
- Baja tolerancia a la frustración: inexperiencia en el manejo de ciertas emociones desagradables como consecuencia de su corta edad y falta de habilidades de gestión de impulsos.
- Ruptura sentimental.

¿Cuáles son las señales de advertencia detrás de un suicidio?

Los suicidios en adolescentes suelen ocurrir después de un acontecimiento estresante, como problemas en la escuela, el fin de una relación con un novio o una novia, la muerte de un ser querido, un divorcio o un grave conflicto familiar.

Quienes están pensando en el suicidio tal vez muestren los siguientes comportamientos:

- Tener dificultad para concentrarse o pensar con claridad.
- Regalar las pertenencias o posesiones más queridas a familiares o amistades.
- Hablar acerca de marcharse o dar a entender que "tal vez ya no estará aquí mucho tiempo" o que necesita "dejar todos sus asuntos en orden".
- Cambiar repentinamente en el comportamiento, sobre todo calma después de un período de ansiedad.
- Perder el interés en sus actividades favoritas que solía disfrutar.
- Empezar a tener comportamientos de riesgo: tener comportamientos autodestructivos, como tomar alcohol en exceso, consumir drogas ilícitas o hacerse cortaduras en el cuerpo.
- Alejarse de las amistades o la familia o no querer salir.



- Tener problemas repentinos en el colegio
- Perder el interés en la escuela o los deportes
- Hablar acerca del suicidio, o la muerte en general, o incluso declarar el deseo de hacerse daño
- Hablar acerca de sentirse sin esperanza o culpable
- Escribir canciones, poemas o cartas sobre la muerte, la separación y la pérdida
- Cambiar los hábitos de alimentación y/o de sueño
- Preparar maneras de quitarse su propia vida (como comprar un arma o muchas pastillas).

Es importante tener en cuenta que estas señales de alarma en adolescentes habitualmente se emiten en RRSS, internet...

Nunca ignore una amenaza o intento de suicidio.



¿Qué puede hacer la familia?

Ante todo, proveer de habilidades que capaciten para afrontar situaciones de dolor emocional de la mejor manera posible, compartir tiempo de calidad, involucrarse en todos los aspectos de sus vidas, ... Pero es importante, también, que la familia sepa cuáles son las señales de advertencia para que los y las adolescentes que quizás tengan pensamientos suicidas puedan recibir la ayuda que necesitan.

Si bien no siempre es posible prevenir un suicidio, siempre es conveniente **tener información y tomar medidas** para ayudar a una persona adolescente atormentada.

A veces creemos que cuando dicen que se van a lastimar o quitar la vida "solo lo hacen para recibir atención". Las autolesiones o tentativas **nunca** son manipuladoras, son comportamientos que tienen siempre una doble función: manejar una situación dolorosa y comunicar ese dolor.

Es importante **ver estas señales de advertencia** como graves y no como una "llamada de atención" que se puede ignorar.

Hay que **observar atentamente** a una persona adolescente deprimida y retraída. Comprender la depresión en la adolescencia es muy importante porque puede ser muy diferente de las creencias comunes acerca de la depresión. Por ejemplo, puede darse en forma de problemas con los amigos y amigas, las notas, el sueño o como mal humor o irritabilidad en lugar de tristeza crónica o llanto.

Debemos intentar **mantener abiertos los canales de comunicación** y expresar nuestra preocupación, apoyo y amor. Si tu adolescente te confía sus problemas, demuéstrole que tomas en serio sus preocupaciones. Tal vez, una pelea con amigos o amigas no te parezca tan importante, pero para él o ella puede ser algo tremendo y agotador. No hay que minimizar ni ignorar lo que le pasa, porque esto puede aumentar su sentimiento de desesperanza.

Si no se siente agusto para hablar contigo, sugiérele una persona más neutral, como parientes, un entrenador o entrenadora, un consejero escolar o su propio médico.

Aunque pueda resultar difícil, siempre es **buena opción preguntarles sobre las ideas de suicidio** incluso aunque no existan factores de riesgo. Explicar por qué les hacemos esas preguntas suele resultar útil.

¿Y la escuela?

Hace falta que la escuela también esté preparada para abordar este tema mediante programas de prevención. Para ello, hay que tener en cuenta algunos elementos básicos:

El suicidio se puede prevenir porque el dolor mental, la desconexión y la capacidad suicida pueden abordarse eficazmente.

- Capacitación de la comunidad educativa: es importante implementar programas en los que se capacita a personal específico en los centros educativos que estará a cargo de identificar los factores de riesgo del lugar y a aquellas personas que pueden estar en una posición vulnerable.
- Alianzas: establecer redes de apoyo entre las instituciones educativas y los centros de salud, llevando a cabo protocolos de atención y acción para prevenir o intervenir.
- Derivación de casos de riesgo inminente: remitir los casos detectados al servicio de urgencias dentro de 24 horas y a psiquiatría a lo largo de 1-7 días, según una escala de evaluación de riesgo.
- Aplicación de instrumentos y evaluaciones de riesgo cada 3-6 meses.
- Seguimiento: Sobre todo, identificar los casos y realizar un acompañamiento y seguimiento para observar el desarrollo y los avances.
- Es necesario incorporar temas sobre depresión y suicidio en el currículo académico.

4 consejos para prevenir el suicidio en adolescentes



1. El entorno familiar es clave para evitar la ideación suicida. Mantener una familia que transmita seguridad y apoyo es la mejor estrategia para la prevención.
2. Las amistades y el grupo de iguales pueden contribuir de forma clave. Tener contacto con sus amistades y sus relaciones sociales puede ser una buena forma de prevenir problemas a medio plazo. Las redes sociales y la actividad que desarrolla y recibe en ellas también son parte de este ámbito.
3. Prestar atención a cualquier comunicación relacionada con la ideación o conducta suicida: si has llegado a un punto en que tu hijo o hija se plantea el suicidio y lo manifiesta abiertamente deberías acudir a un/una profesional.
4. La ayuda profesional es eficaz en estos casos, pero ten en cuenta que también el entorno familiar y las amistades pueden contribuir a mejorar el problema. Si tu hijo o hija está en un periodo de crisis, intenta que se comunique y tenga respaldo de personas significativas para él o ella.



Recursos [Recomendaciones]

[Getxo ZUrt]



El proyecto "Getxo ZUrt!" pretende visibilizar -y normalizar- la presencia del sufrimiento emocional de las personas. En las situaciones más graves este dolor emocional puede derivar en profunda desesperanza e incluso ideas de muerte o suicidio. Afortunadamente, la mayor parte de las veces la pérdida de los motivos para vivir puede combatirse eficazmente. Tal es así, que la inmensa mayoría de las personas que, habiendo considerado la posibilidad de morir voluntariamente, reciben el apoyo necesario, nunca morirán por suicidio.

Getxo ZUrt! visibiliza las causas del dolor emocional y pretende movilizar y capacitar a la ciudadanía en la prevención, abordaje y posvención (atención de las

personas que sufren la pérdida de un ser querido por suicidio) del suicidio en Getxo. Todo ello desde una perspectiva de salud pública y enfoque comunitario, enfrentando una realidad hasta ahora silenciada.

Getxo Zurt! es una ambiciosa intervención dirigida a toda la ciudadanía de Getxo, y surge como consecuencia necesaria de la Estrategia de Prevención del Suicidio en Euskadi.

El objetivo de Getxo ZUrt! es **crear una comunidad competente en la detección de señales de sufrimiento emocional y conocer los recursos comunitarios para aliviarlo.**

Para ello ofrecen sesiones formativas y diversas acciones para visibilizar de manera sensible y responsable la realidad del suicidio.

► Tel. 679 019 838

► e-mail: naomihasson@doblesonrisa.com

<https://www.facebook.com/fundaciondoblesonrisa/>

<https://fundaciondoblesonrisa.com/contacto/>

[Números de teléfono]

((112))
SOS DEIAK



717 003 717



Escuela de Familias de Getxo

Calendario de actividades Enero-Mayo 2022

TEMA	FECHA	HORA	CENTRO
El acoso entre iguales (Acoso y ciberacoso)	26, 27 enero	16:00-18:15	Urgull
Nola egin prebentzioa familietatik abiatuta? (en euskera)	9, 10 febrero	16:30-18:45	Gobelaurre*
¿Cuál es el estilo educativo de mi familia? (Modelos educativos)	15, 16 febrero	16:30-18:45	Colegio Europa
¿Cómo nos comunicamos en casa? (La comunicación asertiva)	23, 24 febrero	16:00-18:15	Gobelaurre *
Rabietas infantiles, ¿cómo manejarlas? (Primaria)	9, 10 marzo	16:15-18:30	Gobelaurre*
Resolución de conflictos en la adolescencia (Secundaria)	22, 23 marzo	17:00-19:15	Colegio Europa
Zer egiten dute pantailaren atzean? (en euskera)	5, 6 abril	16:30-18:45	Colegio Europa
Inteligencia emocional (1ª parte)	3, 4 mayo	16:00-18:15	Urgull
Inteligencia emocional (2ª parte)	10, 11 mayo	16:00-18:15	Urgull

* Centro de voluntariado GOBELAURRE [Parque J.M. Chavarri Zuazo, s/n - 48930 Getxo]

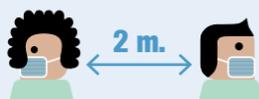
- Las sesiones de la Escuela de Familias son gratuitas y están abiertas a todas las familias de Getxo.
- Es necesario inscribirse previamente mediante un formulario online que se os hará llegar por email a través de vuestra AMPA o centro escolar.
- Es imprescindible un mínimo de 6 personas para poder llevar a cabo la Escuela. En caso de no llegar al mínimo requerido, se informará a las personas apuntadas de la suspensión de la sesión.
- La duración de los cursos es de dos sesiones y las fechas las indicadas en la tabla.

+info
94 466 01 51

① USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



② MANTENER DISTANCIA DE SEGURIDAD - 2 m.



③ LAVADO DE MANOS

