

# CONSEJOS PREVENTIVOS:

## 1. DARLE IMPORTANCIA:

Es muy importante no tomar a la ligera una ideación suicida o signos de que pudiera haberla, no pensar que es una llamada de atención o son cosas de adolescentes y "ya se le pasará", ni tampoco reprender o enfadarse, puesto que su intención no es desafiar, sino que necesita ser escuchado/a. La detección precoz puede ser determinante.

## 2. VALIDAR SUS EMOCIONES:

Dejar que se exprese emocionalmente como necesite y dar una respuesta empática y comprensiva, sin confrontar ni minimizar la situación o el sentimiento. Acompañar, acoger y contener en estos momentos es fundamental, porque necesita que le transmitan seguridad.

## 3. LA COMUNICACIÓN COMO CLAVE:

Los/as adolescentes tienden a pensar que lo que están viviendo no le sucede a nadie más, que nadie les puede comprender y se aíslan, por ello, es importante hablar desde la serenidad, sin interrogar desde la angustia, hacerle sentirse comprendido/a y acompañado/a, mostrarle que compartir los problemas aporta soluciones que no habríamos descubierto solos/as y que vamos a estar siempre que nos necesiten.

Detrás de una ideación suicida hay otro problema que hay detectar y solucionar.

## 4. EVITAR EPISODIOS DE TENSIÓN FAMILIAR:

En estos momentos, el/la menor de edad necesita un ambiente que le devuelva la estabilidad y tranquilidad. Por ello, debemos evitar peleas familiares o momentos de tensión que puedan afianzarle la idea negativa del mundo que le rodea.

## 5. MOSTRAR LA TEMPORALIDAD DE LAS SITUACIONES:

Sin minimizar la situación, es recomendable hacerle ver que nada es para siempre, que los problemas tienen solución, pero hay que buscarla en el lugar y la forma adecuados, y que no pasa nada si para ello tenemos que pedir ayuda profesional.





## 6. TIEMPO EN REDES SOCIALES:

Estar en contacto con páginas en las que aparecen chicos/as que han intentado el suicidio como manera de solucionar problemas es perjudicial y puede aumentar la probabilidad de que lo haga, por ello, es aconsejable que tratemos de reducir el tiempo que pasan en según qué foros, negociando con él/ella, sin que sientan que es una prohibición.

## 7. FOMENTAR ACTIVIDADES EN GRUPO:

Si pasa mucho tiempo aislado/a, será de ayuda fomentar la práctica de aficiones saludables que puedan realizarse en grupo (deporte, música, cine, etc.), también expresarle que su compañía nos agrada y proponerle hacer cosas en común, dado que, durante la adolescencia, pensamos que ya no nos necesitan tanto y tendemos a dejar de "acercarnos" a ellos/as, sin embargo, necesitan saberse queridos/as y aceptados/as, esto influirá en una autoestima sana.

## 8. ACOMPAÑAMIENTO EL MAYOR TIEMPO POSIBLE:

Si descubrimos señales o comportamientos que indican claramente una posible ideación suicida, es importante que esté acompañado/a, quitar de su alcance cualquier medio lesivo (objeto punzante, medicamentos, etc.) y preservarle de situaciones en las que pueda hacerse daño, así como llamar o acudir al servicio de Emergencias.

## 9. BUSCA AYUDA PSICOLÓGICA PROFESIONAL:

Cuando las situaciones nos desbordan o no sabemos cómo solucionarlas, debemos buscar ayuda profesional. También es bueno buscarla para uno/a mismo/a, porque es posible que las emociones derivadas de las circunstancias nos superen y nos afecten personalmente, no dejando ver con claridad lo que está sucediendo.

## 10. PIDE AYUDA A LA FUNDACIÓN ANAR:

Si te surgen dudas sobre cómo actuar, puedes comunicarte con nosotros. Ayúdanos a que el/la menor de edad conozca el Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes 900 20 20 10 o tú, como adulto/a, también puedes encontrar asesoramiento psicológico, social y jurídico en el Teléfono para familias y centros escolares 600 50 51 52.