



Cómo hablar con un hijo de 9 a 13 años acerca de un intento de suicidio en la familia



Esta hoja de información sirve como guía para que los adultos la usen al hablar con un hijo de 9 a 13 años de edad acerca de un intento de suicidio en la familia. No busca reemplazar el consejo de un profesional de la salud mental. De hecho, lo mejor es usar esta guía junto con el apoyo de un profesional si usted o su hijo tienen dificultades para hablar acerca de este difícil tema. Es importante considerar el nivel de desarrollo de su hijo y su habilidad para comprender los eventos al decidir cómo hablarle acerca de este asunto.

¿Por qué debería hablar con mi hijo acerca de un intento de suicidio en la familia?

Es importante que hable con su hijo acerca del intento de suicidio para que pueda comprender lo que sucedió. Con el apoyo de amigos o familiares, los niños pueden intentar buscarle un sentido a esta situación confusa por sí mismos. A veces los niños se culpan por algo que puedan o no haber hecho. Los niños de 9 a 13 años tal vez no quieran hablar directamente acerca de sus miedos o sentimientos. En cambio, pueden expresar miedos, tener problemas para dormir o sentir ansiedad al separarlos de ciertos adultos.

¿Cómo debo hablar con mi hijo?

- Mantenga la rutina diaria de su hijo lo más consistente y predecible posible, pero sea flexible.
- Elija un lugar privado donde su hijo se sienta libre para hablar. Tenga cuidado de lo que pueda oír de conversaciones ajenas.
- Mantenga las cosas simples. Use palabras que su hijo pueda comprender y evite dar demasiados detalles. Hágale preguntas.
- Sea consciente de sus propios sentimientos y cómo están apareciendo. Por ejemplo, su hijo podría malinterpretar un tono de voz enojado y sentir que está enojado con él o con el miembro de la familia que intentó suicidarse.
- Si su familiar está en el hospital, hable con su hijo lo antes posible. Manténgase al tanto con su hijo. Esto le enviará el mensaje de que está abierto a responder sus preguntas a lo largo del tiempo. Sea honesto.
- Busque el apoyo de otras personas (amigos o religiosos). Esto será de beneficio para su hijo.
- Ofrezca apoyo, cariño y atención adicional durante este tiempo (abrazos, pasar tiempo juntos).

¿Qué le digo a mi hijo?

- Comience con que comprenda la situación. *“Quiero hablarte acerca de lo que le pasó a papá. ¿Qué recuerdas de anoche?”*
- Describa lo que sucedió en palabras comprensibles. *“Mamá se sentía muy triste y se lastimó.”*
- Cuénteles al niño acerca de las luchas emocionales. *“El abuelo se estuvo sintiendo muy triste últimamente”.*
- Encare la culpa, la vergüenza y la responsabilidad. *“Quiero que sepas que esto no es tu culpa.”*
- Asegúrele al niño que su familiar están recibiendo tratamiento o cuidado. *Papá está en el hospital recibiendo ayuda.”*
- Hágale saber que su rutina diaria no cambiará. *“Aunque sea distinto sin mamá en casa, igualmente irás a la escuela mañana.”*
- Anímelo a expresar sus sentimientos. Ayúdelo a saber que sus reacciones son normales y esperables. Pregúntele si tienen preguntas. *“Me pregunto qué estarás pensando sobre lo que te conté. A veces los niños sienten que es su culpa, o que hicieron algo malo, o que les sucederá a ellos o a otros adultos de su vida. ¿Sientes alguna de estas cosas? A veces es más fácil dibujar o escribir los sentimientos que decirlos. ¿Quieres hacer un dibujo de tus sentimientos? ¿Tienes alguna pregunta acerca del abuelo y de lo que sucedió?”*

Si observa que su hijo está inusualmente apartado, lloroso o deprimido, busque ayuda profesional o llame al 1-800-273-TALK (8255). Para obtener más recursos e información sobre cómo hablar con niños de 4 a 8 años y adolescentes de 14 a 18 acerca del suicidio visite: http://www.mirecc.va.gov/vism19/VISM_19_Education.asp o <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>.

- Ayúdelo a crear una conexión con su familiar. Dígale cuándo podrá volver a ver a su familiar. *“¿Quieres hacer un dibujo o escribir una carta para papá mientras esté en el hospital? Estará allí por unos días.”*
- Permítale no hablar si así lo desea, y que elija con quién hablar. Evalúe cómo conviene que su hijo comparta esta información con amigos y familiares. *“Si no quieres hablar acerca de eso ahora, está bien. Podemos hablar más tarde, o también puedes hablar con la abuela. ¿Quieres hablar de esto con tu amiga Jane? ¿Qué quieres que sepa?”*
- Hágale saber que usted también está recibiendo apoyo. *“Esto me pone triste y yo también necesito algo de ayuda (de un religioso, amigos y/o el doctor).”*
- Reasegúrele que usted está a cargo y tiene el control, y que puede acercársele con preguntas y preocupaciones.
- Considere la idea de sugerir una actividad especial para mantenerlo ocupados, activo o involucrado con un proyecto familiar; sin embargo, es importante no animar una distracción continua que evite los sentimientos.