

Orientación para madres y padres en la prevención del suicidio

Las madres y los padres que queremos a nuestros hijos nos preocupamos por ellos y, en la medida de nuestras posibilidades, tratamos de cuidarlos y de enseñarles cómo cuidarse a sí mismos. Les pedimos que se abriguen, que no vuelvan tarde, que no anden solos y cosas por el estilo. Tratamos de identificar cuáles son los principales riesgos a los que se enfrentan para orientar nuestro cuidado: las enfermedades, los accidentes de tránsito, la inseguridad... El suicidio casi nunca está en la lista.

¿Y por qué iba a estar? No consideramos al suicidio como un riesgo real y, aunque nos digan que es la segunda causa de muerte entre adolescentes, que provoca en ese grupo más muertes que las enfermedades o la inseguridad, pensamos que eso es algo que les ocurre a otros, o que si mi hijo pensará en suicidarse yo me daría cuenta. Lamentablemente no es así. La mayoría de los padres ni siquiera sospechan de las ideas suicidas de sus hijos.

Tal vez no ubicamos al suicidio en nuestra lista de riesgos probables porque, a diferencia de otros riesgos, el suicidio nos resulta incomprensible e inmanejable. Sencillamente no sabríamos que hacer para prevenirlo o cómo confrontar los pensamientos suicidas de nuestros hijos. Esa es la única intención de esta guía, ayudar a las madres y padres a prevenir el suicidio. Siempre mirando hacia el futuro. De ninguna manera nos proponemos revisar errores del pasado. Sabemos que todas las madres y padres cometemos errores, algunas veces por descuido y muchas veces por falta de información. Pero sabemos también que una madre o un padre que quiere a sus hijos busca hacer en cada momento lo mejor que puede o sabe por ellos, por eso, más que revisar los errores del pasado proponemos poner la mirada en lo que aún puede hacerse.

Es importante que las madres y padres sepamos cómo identificar en nuestros hijos los indicios de pensamientos suicidas y que sepamos cómo actuar cuando se presentan, en esto podría resultar de mucha ayuda nuestro apartado [Orientación para familiares y amigos de personas con ideación suicida](#). También es importante que sepamos cómo dialogar y fundamentalmente cómo escuchar a nuestros hijos para prevenir el suicidio, podrá encontrar recomendaciones al respecto en nuestro apartado: [Todos podemos prevenir un suicidio](#). Pero la parte más efectiva de la prevención es la que se hace mucho tiempo antes de que se aparezca la ideación suicida en nuestros hijos y se relaciona con los llamados factores protectores de la conducta suicida. Estos son los recursos que tendrán nuestros hijos a la hora de afrontar los problemas de su vida sin recurrir al pensamiento suicida ni caer en conductas de riesgo.

Es importante que nuestros hijos se quieran a sí mismos, que tengan confianza en sus propias decisiones y en sus capacidades, que sepan relacionarse y formar parte de grupos de pertenencia donde encuentren afecto, ayuda y contención, que desarrollen creencias y filosofías positivas, que sepan disfrutar de lo que hagan y que encuentren sentido a sus vidas. Todo esto es más fácil de lograr si crecen en un entorno donde se sientan amados.

LAS FORMAS DE EXPRESAR AMOR

Toda esta guía podría resumirse en cuatro palabras: “amemos a nuestros hijos”, pero las formas que tenemos las madres y los padres de expresar el amor que sentimos por nuestros hijos son tan variadas, y algunas veces tan nocivas, que preferimos ser más específicos y referirnos a las formas de expresar amor.

Además, no es suficiente con que amemos a nuestros hijos, es preciso que ellos se sientan amados, por eso el asunto de las formas es tan importante. Nos referiremos aquí solamente a las formas de expresar amor que hacen que nuestros hijos se sientan amados.

Mostrar afecto

Cuando hablamos de formas de expresar amor pensamos en besos, abrazos y palabras dulces, este lenguaje no verbal ayuda mucho cuando es genuino pero, como todo mensaje, debe ser validado por el contexto. Nuestros hijos juzgarán cuánto los queremos por la forma en que los respetemos, nos preocupemos por ellos y los cuidemos. Si se dan estas condiciones necesarias para que las muestras de afecto no se conviertan en un mensaje superficial o contradictorio, seguramente estas ayudarán a que nuestros hijos se sientan queridos y aprendan ellos mismos a expresar afecto.

Dedicarles tiempo

Las presiones laborales y el ritmo de la vida moderna hacen que muchas madres y padres tengamos poco tiempo disponible para compartir con nuestros hijos. Es necesario establecer prioridades, tengamos en cuenta que nuestros hijos, especialmente en la niñez y la adolescencia, pero también durante toda su vida, nos necesitan.

Debemos considerar también la calidad del tiempo que les dediquemos, busquemos que sean momentos de disfrute mutuo, eligiendo actividades que a ellos y a nosotros nos interesen y nos gusten o encontrándole el gusto a las actividades que

a ellos les interesan o les gusta hacer con nosotros. Nuestros hijos no deberían sentir que son una carga para nosotros o que es pesado compartir tiempo con ellos.

Tratarlos con respeto

El trato respetuoso es mucho más que un conjunto de frases formales. Respetar es tener en cuenta al otro como persona, con sus propios proyectos, sus anhelos, sus creencias, sus ideas, sus sentimientos y sus emociones; con su propia forma de estar en el mundo.

A las madres y los padres nos gusta que nuestros hijos nos respeten, pero muy a menudo olvidamos respetarlos a ellos. Muchas veces nos cuesta aceptar que puedan pensar o sentir en forma diferente a como lo hacemos nosotros, que no están en este mundo para cumplir con nuestras expectativas.

Y no estamos diciendo aquí que dejemos la vida de nuestros hijos librada a sus propios criterios; nuestra tarea como madres y padres es guiarlos, pero siempre desde el ejemplo y desde el diálogo respetuoso que empieza por aceptar las diferencias. Un niño que se siente respetado por sus padres se convierte en un adulto que confía en sí mismo, que le otorga la importancia que merecen a sus proyectos, sus anhelos, sus creencias, sus ideas, sus sentimientos y sus emociones, en una persona que se respeta a sí misma y que respeta a los demás.

Preservar la confianza:

Parte de los cuidados que los padres debemos brindar a nuestros hijos, cualquiera sea su edad, es poder asistirlos frente a una crisis emocional. En nuestro apartado [Todos podemos prevenir un suicidio](#) damos algunas recomendaciones sobre cómo brindar ese tipo de asistencia. Sin embargo, la condición necesaria para poder asistir a nuestros hijos frente a una crisis es que se pueda establecer un vínculo de confianza mutua con ellos. Es difícil construir ese vínculo entre una madre o un padre y su hijo en el momento de una crisis emocional sin una base previa, por eso es importante la tarea de mejorar el vínculo con nuestros hijos mucho antes de que la crisis aparezca.

La presencia, el interés en sus asuntos y diálogo frecuente, incluso sobre temas superficiales, ayudan a construir ese vínculo de confianza mutua. Pero debemos recordar que la confianza es algo que se construye muy lenta y trabajosamente y se puede perder en un segundo. Un diálogo respetuoso respeta también la privacidad y respeta los acuerdos explícitos y tácitos de confidencialidad. Si pretendemos que nuestros hijos confíen en nosotros no podemos defraudarlos ni exponerlos.

Interesarnos en sus problemas y sus emociones

Cuando amamos a alguien nos preocupamos por esa persona, nos interesa saber de sus problemas, consolar sus angustias y compartir sus alegrías. Para que nuestros hijos se sientan queridos es necesario que nos interese en sus asuntos, que sepamos cómo se sienten y que a tal fin mantengamos un diálogo cotidiano y respetuoso con ellos.

Aunque a nuestros hijos no les gusta que invadamos su privacidad, valoran el hecho de que nos interese y nos preocupemos por ellos. Debemos entonces aprender a manejar el delicado equilibrio entre mostrar nuestra preocupación sin que ellos se sientan invadidos.

Cuidarlos

Cuidar a nuestros hijos implica acompañarlos en su proceso de crecimiento brindándoles ayuda cuando la necesitan y la solicitan. También aquí debemos ser precavidos para no invadirlos o pretender tomar todas las decisiones por ellos e impedir que afronten los desafíos de la vida sobre-protegiéndolos e interfiriendo en su desarrollo.

Sin embargo, nuestros hijos se enfrentan a riesgos de los que ni siquiera llegamos a enterarnos. La ideación suicida puede ser uno de estos riesgos. No siempre nos cuentan todo lo que les pasa y todo lo que sienten. Por eso, preservar la confianza es tan importante.

Valorarlos

Lo que nuestros hijos piensen de sí mismos y el valor que le den a sus propias vidas, al menos en la infancia y en la adolescencia, dependerá en gran medida de lo que nosotros les digamos. Nuestra opinión cuenta mucho para ellos en la formación de su subjetividad. Es importante que pensemos en esto para no escatimar elogios cuando los merezcan, pero también es importante que lo pensemos antes de criticarlos. Y esto no significa que debemos aprobar siempre su conducta o su rendimiento, pero debemos cuidar mucho nuestras palabras para que un cuestionamiento a una conducta inapropiada o a un bajo rendimiento no se transforme en una valoración personal negativa, por el contrario, aún en estos casos podemos destacar lo que sí hicieron bien, sus progresos y nuestra confianza en ellos y en su capacidad para hacerlo mejor la próxima vez.

Confiar en sus capacidades

Nuestros hijos tienen capacidades que nosotros ni siquiera sospechamos. Debemos ser pacientes dejando que estas capacidades naturalmente vayan surgiendo, pero

no debemos bloquear este desarrollo haciendo y decidiendo siempre por ellos. Nuestra tarea como madres y padres es acompañar a nuestros hijos en su proceso de crecimiento.

Tampoco debemos fijar metas inalcanzables ni exigirles siempre más y mejor ni compararlos con sus hermanos, con nosotros mismos, o con otras personas. Nada bueno sale de esa sobre-exigencia, no sólo generaremos en nuestros hijos frustración y baja autoestima interfiriendo sus capacidades reales de progresar sino que les estaremos enseñando a ser sobre-exigentes y disconformes con sí mismos.

Nuestros hijos tienen derecho a ser aceptados, queridos y valorados como son. Esa es la mejor manera de que ellos aprendan a aceptarse, quererse, valorarse y confiar en sí mismos.

LA FAMILIA Y OTROS GRUPOS DE PERTENENCIA

Hasta aquí nos referimos solamente a las cuestiones que hacen a la relación entre una madre o un padre y sus hijos, pero hay recursos importantes para la prevención del suicidio como las habilidades sociales o el sentimiento de pertenencia que no se pueden enseñar ni aprender en relaciones binarias y requieren ser desarrolladas en entornos grupales.

La familia es nuestro grupo de pertenencia primario. Luego, en la vida, vamos construyendo otras relaciones, pero el mejor lugar para aprender a relacionarnos es la familia. Por eso es importante que los niños y adolescentes cuenten con una familia en la que encuentren apoyo y contención.

Idealmente la familia del niño o adolescente incluiría a ambos padres, preferentemente juntos, dedicándoles el tiempo suficiente a sus hijos, y que a su vez fomenten relaciones armónicas con otros miembros de la familia como hermanos, tíos, abuelos, primos y con otras personas ajenas a la familia como amigos, maestros, profesores o entrenadores deportivos.

Los cambios sociales hacen que conformar y mantener este tipo de familia sea cada vez más difícil. Las relaciones de pareja son cada vez menos sólidas y las separaciones de los padres son frecuentes, ambos padres necesitan trabajar fuera de sus casas muchas horas quedándoles poco tiempo para sus hijos, el ritmo de la vida cotidiana hace que las comunicaciones entre padres e hijos sean cada vez más expeditivas y dedicadas a solucionar problemas concretos, haciéndose menos frecuente la escucha atenta y diálogo afectuoso. Los problemas de comunicación afectan también a la familia ampliada, menos reuniones familiares, menos diálogo, menos intercambio afectivo. La familia extendida termina distanciándose llegando a veces a convertirse en perfectos extraños para el niño o adolescente. Este modelo se replica en otros grupos sociales como la escuela, el club, los amigos.

Pero no todo está perdido, vivimos en un mundo real con relaciones reales, pero es mucho lo que podemos hacer las madres y los padres para que estas relaciones funcionalmente brinden a nuestros hijos los recursos que necesitan para afrontar los desafíos de la vida.

La pareja

El mejor legado que les podemos dejar a nuestros hijos es nuestro ejemplo. Si queremos que sepan luchar con heroísmo contra las adversidades de la vida y buscar siempre ser felices debemos hacerlo nosotros. Tener a sus padres felices, disfrutando de actividades juntos, respetándose y expresándose afecto mutuamente es el mejor entorno en el que pueden crecer nuestros hijos, pero cuando sostener una pareja significa peleas, frustración y sacrificio, podría ser contraproducente para ellos.

La separación

Debemos tener en cuenta que la separación de los padres es siempre un trauma para nuestros hijos, que pueden sentirse angustiados, reducir su rendimiento escolar, sentir enojo hacia su padre, su madre o ambos, sentirse culpables de la separación o desvalorizados por no haber sido razón suficiente para mantener a sus padres juntos y hasta pensar en el suicidio. La separación de los padres está señalada como uno de los factores de riesgo de la conducta suicida por lo que, cuando la separación se torna inevitable, los padres deberíamos prestarles especial atención a nuestros hijos.

Debemos comunicarle afectuosamente las decisiones de los padres en todo lo que afecta a su propia vida o a la vida familiar, evitando referirse a los conflictos de la pareja y, especialmente, evitando emitir juicios de valor negativos sobre el otro cónyuge, pero dejando bien en claro que ellos o sus conductas no tienen relación alguna con lo decidido y que esta decisión nada cambia el amor y los cuidados que ellos merecen.

Debemos además procurar una buena relación de nuestros hijos con su otro padre después de la separación y con la familia de su parte. Para esto debemos lograr acuerdos y armonía en el trato con nuestro ex-cónyuge, evitar las discusiones por horarios o de cualquier otro tipo, al menos frente a nuestros hijos, evitar la competencia entre padres y no olvidar nunca que la separación debería concernir solamente a la pareja y afectar lo menos posible a los hijos que deberán seguir contando con una madre y un padre.

La familia ampliada

El núcleo familiar por sí solo no es suficiente para que nuestros hijos aprendan las habilidades sociales que necesitan. No debemos olvidar que las habilidades sociales, esto es, saber relacionarnos con otras personas formando lazos de cooperación y afecto, son en sí mismas uno de los principales factores protectores frente a la conducta suicida. En familias endogámicas, en que el núcleo primario suele ver al resto de las personas con desconfianza, se generan lazos de codependencia muy fuertes que llevan luego a situaciones de aislamiento y soledad. Por eso debemos enseñar a nuestros hijos a relacionarse fructíferamente con otras personas como familiares y amigos; y para esto es muy importante enseñarle la tolerancia hacia ideas, creencias y costumbres diversas.

Las familias ensambladas

Cuando una persona con niños o adolescentes a cargo decide formar pareja, y especialmente cuando decide convivir con su nueva pareja, debe tener siempre en cuenta que su decisión afecta a sus hijos y que los sentimientos de ellos deben ser tenidos en cuenta. Esto se facilita mucho cuando previamente existe un buen diálogo entre la madre o el padre y sus hijos y cuando la persona que se incorpora al hogar acepta la necesidad de propiciar con paciencia y tolerancia el vínculo con los hijos de su pareja. Son frecuentes en estas circunstancias los celos y los enojos, pero nunca debemos olvidar que son los adultos los que tienen la responsabilidad en la construcción del vínculo aportando una cuota extra de paciencia y respeto.

Las situaciones de violencia y abuso

Lamentablemente, las relaciones familiares no siempre son sinónimo de afecto y contención. Con más frecuencia de lo que podríamos imaginar se dan situaciones de maltrato y violencia psicológica, física y sexual. Los chicos sometidos a estas situaciones son más propensos durante toda su vida de desarrollar trastornos de ansiedad, dependencia al alcohol o las drogas, conductas de riesgo e ideación suicida. Como padres y madres no sólo somos responsables de cuidarnos nosotros mismos de ejercer cualquier tipo de violencia sobre nuestros hijos sino de cuidar que otro miembro de la familia no la ejerza. Especialmente los abusos de tipo sexual se dan solapadamente por parte de personas que saben muy bien como ocultar sus perversiones y frente al silencio de los niños o adolescentes por miedo o vergüenza. Por eso es tan importante, no solo estar atentos a los cambios de conducta y las situaciones sospechosas, sino también construir y sostener un vínculo de confianza mutua con nuestros hijos.

El suicidio o el intento de suicidio en la familia

Las personas que llegan al suicidio deberían ser conscientes de las consecuencias de sus acciones sobre todos sus familiares y allegados. Los hijos de la persona que muere a causa de suicidio son casi siempre los que más sufren. Además del duelo natural que implica la pérdida de la madre o el padre, normalmente sufren sentimientos de impotencia, culpa, enojo y baja autoestima; pueden padecer ellos mismos pensamientos suicidas y aumentan su riesgo de llegar a conductas suicidas a las que se sienten “habilitados” por la decisión de su progenitor. Sentimientos parecidos pueden aparecer por el suicidio de otro familiar o amigo de la familia.

Como agravante a esta situación, el suicidio es casi siempre silenciado en el entorno familiar, impidiendo toda posibilidad de que la persona afectada por el suicidio de otro pueda expresar y canalizar sus sentimientos.

Las madres y padres debemos saber que hablar del suicidio no aumenta el riesgo de que se repita sino todo lo contrario, que nuestros hijos necesitan metabolizar lo que sienten al respecto y que se puede valorar al difunto y las acciones positivas que haya realizado en su vida y, aun así, señalar al acto suicida como un error, como algo evitable frente a una situación que siempre pudo haber aceptado otras alternativas de acción.

La escuela y otros grupos sociales

Los padres y madres somos los responsables últimos de la educación de nuestros hijos. Sólo subsidiariamente delegamos esta responsabilidad en la escuela. Debemos decidir entonces qué tipo de educación queremos para nuestros hijos a fin de elegir la escuela adecuada y exigir que se cumplan las pautas que nos fijamos. La formación académica es importante, pero de poco les servirá a nuestros hijos contar con una sólida formación académica si no desarrollan los recursos necesarios para afrontar emocionalmente los desafíos de la vida. En nuestra guía [Orientación para docentes en la prevención del suicidio](#) nos referimos a las formas de educar en este sentido.

Tener un diálogo fluido y una relación de confianza mutua con nuestros hijos nos servirá no solo para evaluar la formación que están recibiendo, sino para detectar posibles situaciones de riesgo que tengan lugar dentro de la misma escuela. Entre ellas debemos destacar las situaciones de bullying o abuso escolar, tan frecuentes hoy en día y que están relacionadas no solo con el riesgo de suicidio adolescente sino con un aumento del riesgo suicida durante toda la vida. O las situaciones de maltrato y violencia física o sexual, que también se dan puertas adentro de las escuelas y a las que nos referimos antes en su relación con el riesgo suicida.

Lo dicho para las escuelas también se aplica para otras instituciones sociales o comunitarias en las que puedan participar nuestros hijos como clubes, academias o parroquias.

PALABRAS FINALES

Cuidar a nuestros hijos y educarlos para que aprendan a cuidar de sí mismos desarrollando los recursos necesarios para enfrentar los desafíos de la vida sin recurrir a la ideación suicida no es tarea fácil. Muchas veces nos encontramos frente a dilemas de difícil solución. No sabemos, por ejemplo, si confiar en sus capacidades o protegerlos de lo que desde nuestros miedos vemos como un riesgo inminente. El amor a nuestros hijos debe ser siempre nuestra guía. Ellos sabrán superar nuestros inevitables errores, todo lo que necesitan es sentir que los amamos, que hacemos siempre lo que consideramos mejor para cuidarlos y prepararlos para la vida, y que siempre intentamos ser valientes, para enfrentar los desafíos de la vida y enseñarles a ellos con nuestro ejemplo.

Si todos los padres tomamos en serio la prevención del suicidio en la educación de nuestros hijos podremos además dejarles a ellos un mundo mejor. Por eso le pedimos que difunda nuestra [línea de prevención del suicidio 135](#) y comparta esta página en sus redes sociales.