

# SPTS | Cuando un amigo de un niño muere por suicidio

## **Primero trata con tus propios sentimientos**

Cuando la vida de su hijo se ve afectada por el suicidio de un compañero o un amigo, es posible que experimente muchas cosas diferentes al mismo tiempo. Inicialmente, lo más probable es que te sorprenda la muerte. El suicidio es, de hecho, una ocurrencia rara que es difícil de entender para la mayoría de nosotros. Cuando una persona joven toma una decisión devastadora, nuestra sensación personal de conmoción y confusión puede ser abrumadora. Las preguntas acerca de cómo y por qué sucedió esto son a menudo forraje para el chisme y la especulación del vecindario. Esto es cuando es tan importante recordar que el suicidio es un acto complejo que siempre está relacionado con una variedad de causas.

Es posible que nunca sepamos todas las razones de un suicidio, y dentro de este vacío de información completa y precisa, a menudo se nos presentan hechos a medias y especulaciones. Especialmente después del suicidio de una persona joven, queremos descubrir las causas para poder protegernos a nosotros mismos y a nuestros hijos de un destino similar. Y si bien es cierto que comprender los factores de riesgo y las señales de advertencia del suicidio puede ser muy útil, no queremos emitir juicios o suposiciones sobre esta muerte en particular. Así que no cedas en conversaciones aleatorias sobre los motivos de la muerte. Lo más importante que cualquiera de nosotros puede decir es que este joven no estaba pensando con claridad y tomó una decisión terrible, y el costo fue su vida.

Si conocía personalmente al fallecido, puede sentir una mezcla de emociones. Date un tiempo para dejar que las noticias se calmen. Espere que el choque se mezcle con la tristeza y la impotencia. En última instancia, el hecho de que este joven murió por suicidio será menos importante para sus emociones que el hecho de que él o ella esté muerto y que usted lo extrañará.

Es fundamental que se tome el tiempo para lidiar con sus propios sentimientos antes de acercarse a su hijo. Recuerde las directivas de los viajes aéreos sobre el uso de máscaras de oxígeno: ¡debe ponerse su propia máscara antes de poder ayudar a alguien más con la suya!

## **SIGUIENTE ayuda a tu hijo**

Esta respuesta inicial de shock puede ser seguida rápidamente por la preocupación por sus propios hijos. Si su hijo tuvo una relación personal con el fallecido, el dolor de su hijo debería ser su primera prioridad. El duelo en la infancia se ve de manera diferente que en aquellos que acompañan a una pérdida significativa, en ráfagas cortas. Tales sentimientos normalmente pasan rápidamente, por lo que es importante aprovechar esos "momentos de enseñanza" cuando la puerta de conversación sobre la muerte puede estar abierta.

Comience expresando su propia tristeza y confusión sobre la muerte, y luego pídale a su hijo que comparta sus reacciones. Valde lo que escuche. "Puedo apreciar tu tristeza, confusión, ira y falta

de comprensión". ¡Prepárese para la respuesta clásica de "No sé" y valide eso también! "Entiendo que cuando sucede algo así, puede ser difícil saber cómo te sientes".

Si ha estado escuchando rumores sobre la muerte, es probable que su hijo también los haya escuchado. Aborde los rumores con su hijo. "Hay muchos rumores sobre lo que sucedió. ¿Has escuchado algo?" Explique que aunque algunos de los rumores pueden ser ciertos, son solo una parte de la historia y debemos tener cuidado de no emitir juicios basados en información limitada. Haga hincapié en que la parte más importante de la historia es el hecho de que el fallecido se sintió tan terrible o estaba pensando con tanta claridad que no se dio cuenta de las consecuencias de lo que estaba haciendo. Esto es especialmente importante para discutir si las drogas o el alcohol están implicados en la muerte. Recuerde a su hijo, sin predicar ni dar conferencias, sobre los efectos de las drogas en el control de los impulsos y el juicio.

Debido a que los niños normalmente imitan o copian el comportamiento de sus compañeros, es posible que desee subrayar las consecuencias peligrosas del comportamiento del difunto. A veces los niños están intrigados por las circunstancias de una muerte o intento de suicidio, por lo que es esencial afirmar enfáticamente que puede haber una delgada línea entre el comportamiento peligroso y mortal, y la muerte de su amigo es un reflejo de esto. Si escuchan a alguno de sus amigos hablar sobre copiar el comportamiento del difunto, ¡deben informarle a un adulto de inmediato!

Esto lleva a la parte final de la conversación: una discusión sobre la búsqueda de ayuda. Haga hincapié en que nada en la vida es tan terrible o devastador que el suicidio es la forma de manejarlo. Pregúntele a su hijo a quién acudiría para obtener ayuda con un problema serio.

Con suerte, su nombre estará en la parte superior de la lista, pero no se moleste si no lo está. Dependiendo de la edad de su hijo, su lealtad puede haber cambiado a sus compañeros. Recuerde que los amigos son un gran recurso, pero que cuando un problema es tan grande que el suicidio se considera su solución, también es esencial obtener ayuda de un adulto.

Pregunte a qué adultos considera útiles su hijo, especialmente con problemas difíciles. Si la lista es corta o inexistente, haga algunas sugerencias. Las buenas opciones pueden incluir otros miembros adultos de la familia, el personal de la escuela, como maestros, consejeros, entrenadores o la enfermera de la escuela, el clero o los ministros de jóvenes, los padres de un amigo y hermanos mayores o incluso vecinos. La identidad de la persona es menos importante que el hecho de que su hijo reconozca la importancia de compartir problemas con un adulto de confianza.

Puede llegar un momento en que su hijo esté preocupado por el bienestar de un amigo o compañero de clase. Es posible que desee ayudarlos a reconocer que estos mismos adultos también son un gran recurso en esas situaciones. Nunca es bueno mantener las preocupaciones sobre un amigo para uno mismo, especialmente si las preocupaciones son sobre algo tan serio como el suicidio.

Revise estos mensajes sobre cómo encontrar ayudantes adultos en otras conversaciones. Las preguntas sin respuesta y los sentimientos complicados acerca de un suicidio persisten, incluso si

son tácitos, e ignorarlos no los hace desaparecer. Hablar sobre el suicidio no puede plantar la idea en la cabeza de su hijo. Por el contrario, crear un foro abierto para la discusión de temas difíciles como el suicidio puede darle a su hijo la oportunidad de reconocerlo como uno de sus adultos de confianza y le ofrecerá la oportunidad de practicar habilidades para buscar ayuda.

### **QUÉ HACER**

- Maneja tus propias reacciones
- Evitar chismes sobre las causas
- Permanecer sin prejuicios sobre el fallecido.
- Comparta sus reacciones con su hijo.
- Solicite su respuesta y valídela
- Reconocer rumores y ponerlos en contexto.
- Subrayar el comportamiento peligroso del difunto
- Introducir tema de búsqueda de ayuda
- ¡Mantenga abiertos los canales de comunicación!