Material de Apoyo

F-C ORIENTACIONES A LA FAMILIA

CÓMO ABORDAR LA SITUACIÓN DE RIESGO SUICIDA

Después de comunicar una conducta de riesgo de suicidio a una familia o tutores legales y recoger datos sobre el alumno/a en el momento más adecuado, se hace necesario y primordial expresar nuestro apoyo y ayuda como centro, así como ofrecerles orientaciones para abordar esta situación tan estresante y, en la mayoría de los casos, desconocida para ellos.

Seguidamente, se muestran **estrategias de abordaje**. Dependiendo de la casuística de cada familia se podrán adecuar o poner más énfasis y empeño en algunas de ellas según el caso.

Orientaciones para padres con hijos con riesgo de suicidio:

TELÉFONOS URGENCIA	• Tener accesibles en el domicilio los teléfonos de urgencia y servicios a los que puede acudir (centro de salud, 1-1-2).
ACEPTACIÓN	• Aceptar la situación sin buscar culpables. Actuar en todo momento protegiendo, sin transmitir preocupación o culpa, sin atosigar. • No ignorar o desestimar nuestra preocupación.
SEGURIDAD SUPERVISIÓN	• Nunca ignorar las amenazas de suicidio. Si expresa o descubrís que vuestro/a hijo/a tiene una ideación suicida no tomarlo a la ligera o pensar que "son cosas de adolescentes y que ya se le pasará", ni tampoco os enfadéis puesto que su intención no es desafiar. • Procurar que siempre esté bajo la supervisión de un adulto. • Extremar la seguridad en el domicilio familiar, limitando todo lo posible el acceso a medios potencialmente letales (fármacos, productos de limpieza…).
APOYO	• Es muy importante que tu hijo /a sienta apoyo incondicional y trasmitirle la seguridad de que tiene muchas personas alrededor que le van a ayudar. • Aprovecha al máximo sus acercamientos, aunque en ese momento estés muy ocupado/a pues es en ese instante cuando más te necesita y cuando realmente está abierto/a a hablar y escuchar.

COMUNICACIÓN ACTIVA	• Intentar manejar las propias emociones y aproximarse desde la calma. • Comienza la comunicación cuando le veas tranquilo/a, desde la serenidad: "Te veo decaído/a, ¿hay algo de lo que te gustaría hablar?", "tal vez de pueda ayudar"… • Buscar momentos que esté tranquilo/a y expresarle su apoyo, hablar/ escuchar de cómo se siente sin juzgar, culpabilizar, aconsejar (desde nuestro punto de vista), relativizar sus problemas.
ESCUCHAR SIN JUZGAR EMPATIZAR	• Trasmitirle que los malos momentos no durarán siempre y que los problemas tienen solución, compartir los problemas ayuda a buscar la solución. Explicarle por otro lado, que hay que pedir ayuda cuando se necesite, con profesionales que les van a ayudar. • Si no es posible la comunicación con tu hijo/a, busca a personas de confianza que puedan establecer esa comunicación. • Tu hijo/a necesita un ambiente tranquilo y sosegado, evitar momentos de tensión y de conflicto. • Animarle a tener una visión a largo plazo y a pensar en cómo las cosas pueden cambiar en el futuro. • Si no quiere hablar, ofrece otras alternativas, como escribirte una nota, un correo electrónico, un diario... • Prestarle atención pero sin interrogarle desde la angustia, ira o miedo. La actitud debe ser desde el acompañamiento y calma. • Es necesario que perciba que se le comprende, no sientas que le tienes que dar una fórmula o solución, solo necesita que le comprendas y le des valor a lo que está sintiendo, no te centres tanto en la conducta que ha realizado (autolesión, ideación) sino en las emociones que está sintiendo y por qué. Y qué le ayuda a calmarse (si lo sabe). • Favorecer que tu hijo/a se exprese emocionalmente y mostrar una actitud de escucha y comprensión. Muchas veces sienten demasiada vergüenza para comunicar tristeza, incluso puede tener la creencia errónea de debilidad. Los estudios revelan que la comunicación con los hijos es un factor protector frente a este tipo de comportamientos.
NORMAS Y LÍMITES	• Seguir estableciendo normas y límites, ello les da seguridad, pero simplemente expresar las consecuencias y aplicarlas sin comentarios, riñas o repeticiones de las mismas. • Ser flexibles, buscar alternativas en el establecimiento de normas. Por ejemplo, si tiene que estudiar pero quiere ir a casa de un amigo/a, no cerrarnos taxativamente, ayudarle a que pueda hacer las dos cosas, *"primero estudias hasta tal hora luego vas a casa de tu amigo/a y a tal hora repasas"*).

ACTIVIDADES CONJUNTAS	• Favorecer actividades de ocio familiar y/o con amistades, en las que muestra o mostraba afición (deporte, música, cine…). Son muy recomendables las actividades en el medio natural, como por ejemplo las realizadas en grupos scouts, asociaciones senderistas, escuelas y clubes deportivos, las vinculadas al cuidado de animales, etc., así como las que se desarrollan en el ámbito de la cultura.
HÁBITOS SALUDABLES	• Supervisar los hábitos de alimentación, sueño, higiene, para garantizar un equilibrio físico y emocional. Existen evidencias científicas que corroboran que todos estos factores son clave para una buena salud física y mental. • Control de tecnologías. Supervisa la utilización de las redes sociales, favoreciendo un uso adecuado de las mismas (tiempo y contenidos). • Favorecer la relación social, tanto con amigos como con la familia. El aislamiento es perjudicial.
AUTONOMÍA	• Fomentar la autonomía, poner en juego mecanismos de protección (vigilar horarios, siempre vaya acompañado, hablar con los profesionales de la actividad…) pero no coartar sus acciones o actividades diarias.
AYUDA PROFESIONAL PARA HIJO/A	• Si la situación no podemos manejarla, buscar ayuda de un profesional. En ocasiones, los sentimientos como padres no nos permiten ver la realidad de lo que está pasando.
AYUDA PROFESIONAL A FAMILIA	• Sopesar si nosotros como familia podemos necesitar ayuda profesional para afrontar la situación. Los padres no somos psicólogos, cuando la situación nos desborda hay que buscar ayuda de profesionales. • Acudir a grupos de ayuda mutua, para recibir soporte, comprensión y ayuda para afrontar los problemas de convivencia diaria y las situaciones de crisis. Desarrollar actitudes positivas y de ayuda a otros. Aumentar las redes de apoyo social rompiendo con la estigmatización. • Es importante mantener un sistema cohesionado de apoyo familiar. Si no es así ponte en contacto con profesionales que puedan ayudar a mejorar las relaciones: CEAS, terapia familiar, psicólogos, psiquiatras…
CENTRO COMO ACOMPAÑAMIENTO	• Recuerda que el centro educativo es un elemento de ayuda y acompañamiento. Desde la discreción por parte de los profesionales que intervienen con tu hijo/a se ayudará a su bienestar emocional. • Informa al centro educativo de cualquier circunstancia que pueda afectar al alumno/a.