

PREVENCIÓN DEL COMPORTAMIENTO SUICIDA EN GRUPO ETARIO (12 a 18 años)

Sabemos que la adolescencia es un estado normal y durante su curso son comunes algunos rasgos tales como baja autoestima, pesimismo, problemas de concentración, fatiga, y problemas con el sueño. Son rasgos comunes con la depresión como enfermedad, pero no son causa de alarma hasta que aparezcan como persistentes y progresivos. Comparado con los adultos deprimidos, el joven tiende a actuar más, (en el sentido de expresar conductas), comer (en lugar de pedir ayuda) y dormir más (como forma de eludir o evadir).

Los pensamientos depresivos pueden presentarse normalmente en la adolescencia y reflejar el proceso normal de desarrollo, siendo el momento en el que los jóvenes se preocupan por cuestiones existenciales. La intensidad de los pensamientos suicidas, su profundidad y duración, el contexto en el cual surgen, la imposibilidad de distraer a un niño o joven de estos pensamientos (por ejemplo, su persistencia) son los rasgos que distinguen a un joven saludable de uno que se encuentra al margen de una crisis suicida.

En esta etapa es importante prestar especial atención a las conductas de riesgo que pueden presentar las y los adolescentes.

Si tu hijo o hija presenta:

- o Cambios en la salud física o en su apariencia
- o Alteraciones en el estado de ánimo como: Irritabilidad, frecuentes estallidos de agresión o enojo
- o Descuido con la higiene personal
- o Dificultades para hacer frente a los problemas y las actividades cotidianas
- o Alteraciones en el apetito (comer poco o demasiado)
- o Ansiedad excesiva frente a pequeños malestares físicos o pequeñas decepciones
- o Patrones anormales de sueño (dificultad para dormir o dormir mucho)
- o El uso o abuso de alcohol y / o de drogas
- o Incertidumbre con relación a la identidad de género u orientación sexual
- o Autolesiones o comportamiento autodestructivo
- o Amenazas de daño a sí mismo u a otros.

En Guanajuato, contamos con una **Red de Servicios de Salud Mental**, Sí identificas alguno de estos síntomas o conoces a alguien que los presente, llama al **800 290 00 24** o chatea a través de dinamicamente.mx, atención gratuita, las **24 horas** del día, los **365 días** del año, un **equipo de profesionales de la Salud lo atenderán.**