

GUÍA PARA COMPRENDER Y ABORDAR LA PREVENCIÓN DEL RIESGO DE SUICIDIO JUVENIL.

INFORMACIÓN DIRIGIDA A LAS FAMILIAS.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Esta guía ha sido realizada por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en el marco del Programa Saludablemente sobre la prevención de la conducta suicida de la población juvenil dirigido a familias. Este programa recibe financiación del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Coordinadora Técnica

Marcela Gracia Leiva
Coordinadora del Programa Saludablemente de FUNDADEPS.
www.fundadeps.org

Elaboración del contenido de la Guía

Tamina Orellana Godoy
Psicóloga y psicoanalista de niños, niñas, adolescentes y adultos.
www.taminaorellanagodoy.com

Ilustraciones

Pablo R. Coca
Psicólogo, escritor y viñetista creador del universo @occimorons.
www.occimorons.com

Diseño y maquetación

Agencia Desvío 21
www.desvio21.com

Esta guía puede ser distribuida por cualquier medio digital en formato libre acceso, indicando siempre a la entidad editora. No puede usarse con fines comerciales. Todos los elementos que conforman esta guía -textos e ilustraciones- forman parte de la misma obra y se encuentran en un contexto determinado. Por tanto, solo se permite su uso de forma colectiva, respetando siempre el contexto en el que aparecen y los elementos que le acompañan. No se podrá hacer uso de los contenidos textuales y de los contenidos gráficos de forma separada, ni extraerlos de la guía para su uso individual en otro contexto.

FUNDADEPS. Hospital Clínico San Carlos 28040 Madrid.

Móvil: 615 64 07 81. **Tel.:** 91 330 25 24 / 34 22.

E-mail: secretaria@fundadeps.org

En redes sociales @FUNDADEPS

Boletín de Educación para la Salud: <https://fundadeps.org/suscripcion-boletin>

Descargable en: www.fundadeps.org

Presentación

En un mundo donde entendemos cada vez más la importancia de la salud mental para nuestro bienestar general, abordar la prevención del riesgo de suicidio se vuelve imprescindible.

El suicidio adolescente y juvenil en **España** es un problema para la Salud Pública debido a la cantidad de jóvenes que se ven afectados cada año, actualmente **es la primera causa de muerte no natural entre jóvenes de 15 y 29 años; sabemos que en el año 2022 se quitaron la vida 341 jóvenes** en ese rango de edad. De ellos, **224 eran chicos y 117 eran chicas**¹. Datos recientes sobre las llamadas a la línea 024 de atención a la conducta suicida indican que un 58,1% de los chats en línea corresponde a jóvenes menores de 30 años².

Las personas jóvenes que piensan en el suicidio como una posible salida o solución, que se saben frente a ese riesgo, no están enfrentados a un único problema sino a una trama de dificultades que les parece imposible de solucionar; **son personas que sufren y todos como sociedad podemos actuar de manera individual y colectiva** (los medios de comunicación, el Estado, la escuela, el instituto, el sistema sanitario, servicios sociales, las familias). Nos compete a todos y todas el bienestar emocional y psicológico de nuestra población.

Por ello, creemos necesario brindar una guía de apoyo y conocimiento para familiares y amigos(as) de prevención del riesgo de suicidio, ya que entendemos que esta es una situación compleja y multifactorial, que **no se puede predecir exactamente en qué momento va a suceder; pero sí se puede intentar prevenir y detectar**. De este modo podemos acompañar y cuidar a quienes comienzan a presentar un malestar que los angustia y supera, a quienes comienzan a tener ideas o intentos de suicidio, y también, a quienes ya están en ese camino.

¹ Instituto Nacional de Estadística, 2022. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=61481>

² Informe mensual julio 2024. Línea 024. https://www.sanidad.gob.es/linea024/docs/Informe_julio_2024.pdf

Desde **Fundadeps**, como fundación que promueve la salud, queremos y sabemos que podemos aportar a las familias y comunidad general información relevante que promueva el bienestar integral y la salud mental de los(as) adolescentes. Para ello, esta guía pretende ser una herramienta de consulta al servicio de las familias y personas cercanas a jóvenes con un malestar emocional y psicológico importante; buscamos sensibilizar y concienciar sobre la prevención de la conducta suicida de la población juvenil y promover la salud mental en jóvenes.

Índice

Conceptos claves y factores de riesgo de la conducta suicida 1

Señales a las que estar alerta 4

¿Qué hacemos si nuestro(a) hijo(a) o un familiar
adolescente nos dice que quiere suicidarse? 9

Ideas y mitos a desterrar para poder acercarnos más
a nuestros(as) hijos(as) que están sufriendo y que pueden
presentar ideas o conducta suicida 11

¿Qué podemos hacer como padres y madres para
intentar aportar al bienestar de un(a) adolescente? 13

Recursos 16

Conceptos claves, factores de riesgo de la conducta suicida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como suicidio el acto que conlleva la muerte de una persona de manera intencionada. Pero debemos saber que, generalmente, antes de llegar a este punto, aparecen **ideas suicidas o ideación suicida**, que son los deseos, pensamientos y planes de realizar un acto suicida. Podemos encontrarnos también con **intentos de suicidio**, que son actos voluntarios de buscar la muerte, pero sin llegar a conseguirlo. Otra manifestación que podemos ver son las **autolesiones**, estas son conductas de daño físico, no mortales y que no siempre tienen la orientación hacia la muerte, sino más bien, intentan disminuir el malestar subjetivo.

Existe una **paradoja de género** en cuanto a la conducta suicida, esto quiere decir que las tasas de suicidio entre los varones jóvenes son tres veces superiores a las tasas de suicidio en las mujeres, mientras que las tasas de ideación suicida, planes de suicidio e intentos de suicidio no mortales son superiores en las mujeres jóvenes³. Esto nos muestra que **los jóvenes varones se suicidan más que las jóvenes mujeres y, a su vez, ellas hacen más intentos de suicidios que ellos**⁴.

Hemos mencionado que el riesgo de suicidio es un problema complejo y que no responde a una sola causa. Por ello, es necesario pensar cada caso de manera individual para poder comprender cómo esto cobra vida en cada joven, pero a la vez debemos conocer los elementos comunes. Necesitamos conocer algunos factores de riesgo en jóvenes y adolescentes para una pronta detección y reconocimiento de este problema, sin desconocer que **ningún factor por sí solo**, de los que vamos a mencionar, **explica al 100% el riesgo de suicidio**.

³ Miranda-Mendizabal, A., Castellví, P., Parés-Badell, O., Alayo, I., Almenara, J., Alonso, I., ... & Alonso, J. (2019). Gender differences in suicidal behavior in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *International journal of public health*, 64, 265-283. <https://doi.org/10.1007/s00038-018-1196-1>

⁴ de la Torre-Luque, A., Pemau, A., Ayad-Ahmed, W., Borges, G., Fernandez-Sevillano, J., Garrido-Torres, N., ... & SURVIVE Consortium. (2023). Risk of suicide attempt repetition after an index attempt: a systematic review and meta-analysis. *General hospital psychiatry*, 81, 51-56. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2023.01.007>

En la literatura científica encontramos más de cincuenta **factores de riesgo**, pero con relación a la adolescencia es fundamental conocer algunos que en su conjunto pueden incrementar el riesgo de suicidio para ellos(as) a **NIVEL PERSONAL**:

- » Tener una enfermedad mental. Se ha encontrado que la esquizofrenia, depresión y trastorno bipolar a estas edades tiene la incidencia más alta.
- » Alta reciente de una hospitalización por motivos psiquiátricos y con un trastorno mental activo.
- » Padecer una enfermedad física crónica o una discapacidad.
- » Abuso de drogas y alcohol.
- » Haber sido víctimas de abusos sexuales, de maltrato físico o psicológico.
- » Pertenecer al colectivo LGTBIQ puesto que se ha asociado a un mayor estrés y estigma⁵.
- » Intentos de suicidios previos.

A **NIVEL FAMILIAR** podemos mencionar los siguientes **factores de riesgo**:

- » Antecedentes de suicidio en la familia.
- » Antecedentes de enfermedad mental en la familia.
- » Abuso de drogas y dependencia en la familia.
- » Conflictos familiares graves sostenidos en el tiempo.
- » Situación de vulnerabilidad y recursos.
- » Pérdida o enfermedad de una persona querida.
- » Negligencia en cuidados y atención durante la infancia y adolescencia.

⁵ Hughes, J. L., Horowitz, L. M., Ackerman, J. P., Adrian, M. C., Campo, J. V., & Bridge, J. A. (2023). Suicide in young people: screening, risk assessment, and intervention. *bmj*, 381. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-070630>

- » Exposición a violencia en la familia.
- » Familias con alto nivel de exigencia y perfeccionismo.
- » Desestimar el sufrimiento del(a) adolescente de forma sistemática por parte de los adultos responsables.
- » No permitir que el(la) adolescente hable de cómo se siente por miedo a la crítica social.
- » Silenciar problemas familiares de forma reiterada.
- » Tener poca disponibilidad emocional hacia el(la) adolescente y su mundo.

Como **factores de riesgo a NIVEL SOCIAL** encontramos:

- » Hechos vitales estresantes que implican un cambio radical en la vida (desarraigo).
- » Pérdida o ausencia de red social de apoyo.
- » Ser apartado(a) y marginado(a) por su grupo de pares.
- » Problemas o ruptura con la pareja.
- » Víctimas de sexting.
- » Adicción a redes sociales y nuevas tecnologías.

Por último, como **factores de riesgo del ENTORNO EDUCATIVO**:

- » Víctimas de acoso escolar o ciber acoso.
- » Sentirse rechazado(a) por pertenecer a una minoría (étnicas, culturales, religiosas).
- » Altos niveles de exigencia académica.
- » Fracaso escolar.
- » Estigmatización tras un intento de suicidio.
- » Desconocimiento en el abordaje por parte de compañeros(as) y profesorado ante un intento de suicidio o una enfermedad mental de un alumno(a).

Señales a las que estar alerta

Si puedes **reconocer varios factores de riesgo en un amigo(s) o familiar** que no se encuentra bien emocionalmente, es fundamental poder acudir y **hacer uso de los dispositivos de la salud pública** donde hay diversos profesionales formados para intervenir en este tipo de situaciones (profesionales de las áreas de psiquiatría, psicología, servicios sociales, medicina).

Como familiar o amigo(a), poder llevar a un(a) adolescente a consulta implica una preocupación y una petición de ayuda para intentar frenar una situación delicada donde alguien cercano sufre y siente que no puede salir de ese sufrimiento solo(a).



Muchas veces nos es difícil comprender por qué alguien se siente así, otras veces no sabemos cómo actuar ante este tipo de situaciones. Es importante no desafiar, no juzgar, ni minimizar su sufrimiento e intentar escuchar empáticamente y en calma.

Para poder acercarnos a un(a) adolescente que necesita ayuda tenemos que conocer algunas **conductas o características que podemos identificar en jóvenes que se encuentran en riesgo suicida**, que se enfrentan ideaciones y/o conductas suicidas.

Es importante saber que a pesar que muchos de estos sentimientos o conductas que mencionaremos a continuación los hemos experimentado alguna vez en la vida y hemos podido sobrellevarlos solos(as) o con ayuda, hay momentos vitales donde se nos hace imposible. Algunos son **sentimientos normales de vivenciar en situaciones difíciles**, de cambios importantes. Por ejemplo: el quiebre de una relación amorosa o de amistad u otra situación que pueda representar un desafío o vértigo. También algunas de estas conductas y sentimientos están asociadas a la **etapa adolescente** que atravesamos para llegar a la adultez. Etapa que presenta, la mayoría de las veces, muchos **desafíos y confusión a nivel social, psíquico, físico y sexual**.

Este primer **GRUPO DE CARACTERÍSTICAS Y CONDUCTAS** a las que estar alerta son:

- » Dormir mucho o mostrar dificultad para comer o dormir.
- » Cambios en el comportamiento: irritabilidad, llanto, tristeza generalizada.
- » Retraimiento social, se aleja de amigos y actividades sociales.
- » Pierde interés en sus aficiones.
- » Bajar el rendimiento académico o perder el interés en el estudio.

- » Dificultad para concentrarse.
- » Dar muchas vueltas a algunos problemas sin solución aparente para él/ella.
- » Correr riesgos innecesarios.
- » Iniciar o aumentar el uso de drogas y/o alcohol.
- » Aparición de síntomas físicos asociado a conflictos emocionales.
- » Pérdida de interés en la apariencia personal.
- » Sentimiento de soledad e incompreensión.

Debemos estar muy atentos(as) si, además, se suman estos **SENTIMIENTOS Y VERBALIZACIONES** :

- » Idea de vivir un sufrimiento muy grande y que no tiene fin.
- » Sentimiento de estar superado por su situación vital.
- » Aislamiento debido a no poder sentirse parte de un grupo de referencia.
- » Sensación de ser un problema y carga constantemente para familiares (amigos, amigas y/o pareja).
- » Sentimiento de desconexión con los demás que se traduce en soledad y desamparo.

CONDUCTAS que no podemos dejar pasar:

- » Autolesiones.
- » Cuando un(a) joven regala objetos muy personales apreciados y queridos.
- » Visitar o llamar a personas para despedirse.
- » Tener ideas detalladas sobre cómo quitarse la vida.

» Expresar ideas de muerte:

“Me quiero morir, me voy a suicidar”.

“Nadie se dará cuenta que no estoy, estarán mejor sin mí”.

“Me siento culpable, no valgo para nada”.

“Quiero desaparecer y así solucionar los problemas”.

“No merece la pena seguir viviendo”.

“No tiene sentido seguir luchando para cambiar las cosas”.

Sabemos que en la adolescencia la importancia del grupo de pares comienza a ser fundamental en la conquista de la identidad individual. **El ámbito familiar comienza a decaer frente a las amistades** y pueden aparecer en los(as) adolescentes conductas esperadas de oposición y disonancia hacia los padres y madres. Puede existir un retraimiento normal, ya que los intereses y gustos cambian y se diferencian a veces de los conocidos. Comienza una búsqueda de lo propio y en ese camino muchas veces aparecen los sentimientos de incompreensión y soledad que pueden dar paso a algunos de los síntomas descritos.

VEAMOS UN EJEMPLO:

Un(a) adolescente que se autolesiona no significa que vaya a realizar con certeza un intento de suicidio, pero entendemos estas manifestaciones como un factor de riesgo grave. Si el(la) adolescente no puede resolver la causa que lo empuja a esta conducta autolesiva, esta podría comenzar a repetirse en el tiempo y a afectar sus emociones y pensamientos, la relación con otras personas y con el contexto (instituto, trabajo, amigos(as) y familia).

La diferencia para poder reconocer y distinguir a un(a) adolescente lidiando con las dificultades de su etapa vital y otro(a) con riesgo suicida, a veces puede ser ambigua; pero en estos casos tiene que ver con la **persistencia** en el tiempo y con la **intensidad** de los síntomas arriba descritos.

No siempre, a pesar de la información que estamos entregando, tenemos señales claras y precisas de que un(a) adolescente puede estar en peligro. Pero conociendo ya estas conductas, sentimientos y síntomas, sí podemos estar atentos y podemos acercarnos en el momento indicado o consultar a un profesional de la salud mental cuando se den varios de estos criterios a la vez.

¿Qué hacemos si nuestro hijo(a) o un familiar adolescente nos dice que quiere suicidarse?

Cuando estamos frente un(a) adolescente con riesgo de suicidio, conductas autolesivas u otro tipo de síntomas y conductas que nos parezcan llamativas, es necesario abrir el tema de manera clara y directa con familiares y amigos(as).

Ese(a) joven está sufriendo y atravesando un momento donde las ideaciones y conductas suicidas se pueden transformar en una realidad cotidiana o en una forma de intentar enfrentar las dificultades.

En estos casos es **importante expresar tu preocupación sobre su situación y mostrarte dispuesto a escuchar**, aunque puedas sentir incomodidad o temor ante el tema, es necesario que ese(a) joven hable de sus sentimientos y se sienta aceptado en su realidad, evitando así juzgarle.



Mostrar interés por aquello que le hace sufrir puede permitir un diálogo donde **ofrecerle alternativas posibles para comenzar a solucionar sus problemas**. Es vital y necesario centrarse en lo que él/ella cuenta e intenta decir, tratando no caer en consejos fáciles u opiniones personales sobre el valor de la vida.

Como familiar o amigo/a es imprescindible pedir ayuda, actuar, ya que mantener el silencio en una situación así puede poner en riesgo vital y psíquico a alguien que en ese momento posiblemente no es capaz de evaluar cuán sumido está en sus problemas y la gravedad de su situación.

PODEMOS ACUDIR A:

- » Un(a) profesional del área de la psicología y/o psiquiatría.
- » Al profesorado: orientador(a) del instituto o psicólogo(a), profesor(a).
- » A su familia: madre, padre, familiar o amigo(a) cercano(a).

Es fundamental intentar mantener la calma y no prometer confidencialidad ni el silencio acerca de su sufrimiento o pensamientos, sino dejar en evidencia que algo no va bien y que es necesario buscar ayuda y apoyo.

Aunque te pueda parecer que traicionas a la persona por hablar de este tema, poder compartirlo con otros(as) miembros de la familia o profesionales puede abrir posibilidades de ayuda y apoyo. Es importante no quedarse con la responsabilidad y el agobio que implica conocer una situación de riesgo de una persona querida.
Hablar de ello puede ser el inicio de la solución a un problema.

Ideas y mitos a desterrar para poder acercarnos más a nuestros hijos(as) que están sufriendo y que pueden presentar ideas o conducta suicida

- ✗ **Hablar sobre el suicidio puede incitar o inducir a otros a hacerlo.**

Por el contrario, hablar de ello permite abrir una posibilidad de ayuda y que el(la) adolescente no se sienta solo.

- ✗ **El suicidio les pasa a otros(otras), a gente que ha sufrido en la infancia o tiene una enfermedad mental.**

No, el suicidio es una realidad transversal y por ello debemos intervenir cuando comenzamos a ver los primeros signos de riesgo.

- ✗ **Tiene un montón de amigos en redes, no está solo.**

La realidad muestra que la socialización de los(las) jóvenes transcurre no sólo en el “cara a cara” sino que también en el mundo digital, pero esta no reemplaza al encuentro y la reunión de unos con otros.

- ✗ **Si cuentas lo que te ha dicho estás traicionando su confianza.**

No, si cuentas y hablas sobre el posible riesgo de suicidio de un(a) amigo(a) o familiar estás trabajando para ayudarlo a salir adelante. No te quedes con la responsabilidad de saber que un ser querido se encuentra mal y podría correr peligro.

- ✗ **El suicidio es de personas cobardes, lo valiente es solucionar solo los problemas.**

El suicidio no es de personas cobardes ni valientes, son jóvenes que sufren y no tienen herramientas, en ese momento, para hacer frente a sus problemas y emociones.

- ✗ **Al psiquiatra y al psicólogo(a) sólo van personas con problemas mentales.**

A estos profesionales de la salud mental pueden y deben ir todas las personas que tienen dificultades, pequeñas o grandes, que no les permiten

encontrarse bien y que solos no pueden enfrentar. Ellos pueden valorar la necesidad de indicar psicoterapia, medicación o un ingreso hospitalario en caso de ser necesario.

- ✗ **Dice que quiere morirse, pero sólo lo hace para llamar la atención. El que se suicida no lo dice.**

Es importante y vital no normalizar ninguna verbalización de deseo de muerte. Es preciso actuar y utilizar los recursos que se han mencionado anteriormente.

- ✗ **Me han dicho que se autolesiona, pero lo hace por imitación o influencia de otros, es normal entre adolescentes.**

Que un(a) adolescente se autolesione es una señal inequívoca de sufrimiento emocional y debemos entenderlo como una señal ante la que hay que actuar y brindar apoyo.

- ✗ **No ser profesional de la salud mental y acercarse a una persona que sufre puede ser perjudicial / No debemos entrometernos en eso porque es un tema personal y familiar.**

Todos y todas, desde la preocupación y el respeto, podemos y debemos ayudar a la prevención y a frenar una situación de sufrimiento psicológico y físico.



¿Qué podemos hacer como padres y madres para intentar aportar al bienestar de un(a) adolescente?

Desde el equipo de Fundadeps hemos desarrollado un listado de temas y actividades para trabajar como padres y madres con hijos(as) adolescentes. Todos estos sabemos que requieren de **tiempo y esfuerzo** como adultos responsables de un menor, pero también pensamos que es necesario mencionarlos para que no se nos olviden dentro de nuestra rutina cotidiana, ya que se pueden ir trabajando de a poco cada día. Todas estas propuestas permiten poder compartir, conversar y pasar tiempo con nuestro(a)s adolescentes.

Si en algún momento de este proceso de aprender a ser padres y madres vemos que nos topamos con dificultades o que no sabemos cómo enfrentar ciertos temas, sería conveniente poder consultar a profesionales de la salud mental que nos puedan ayudar a atravesar este camino que, de antemano, es imposible saber cómo recorrer.

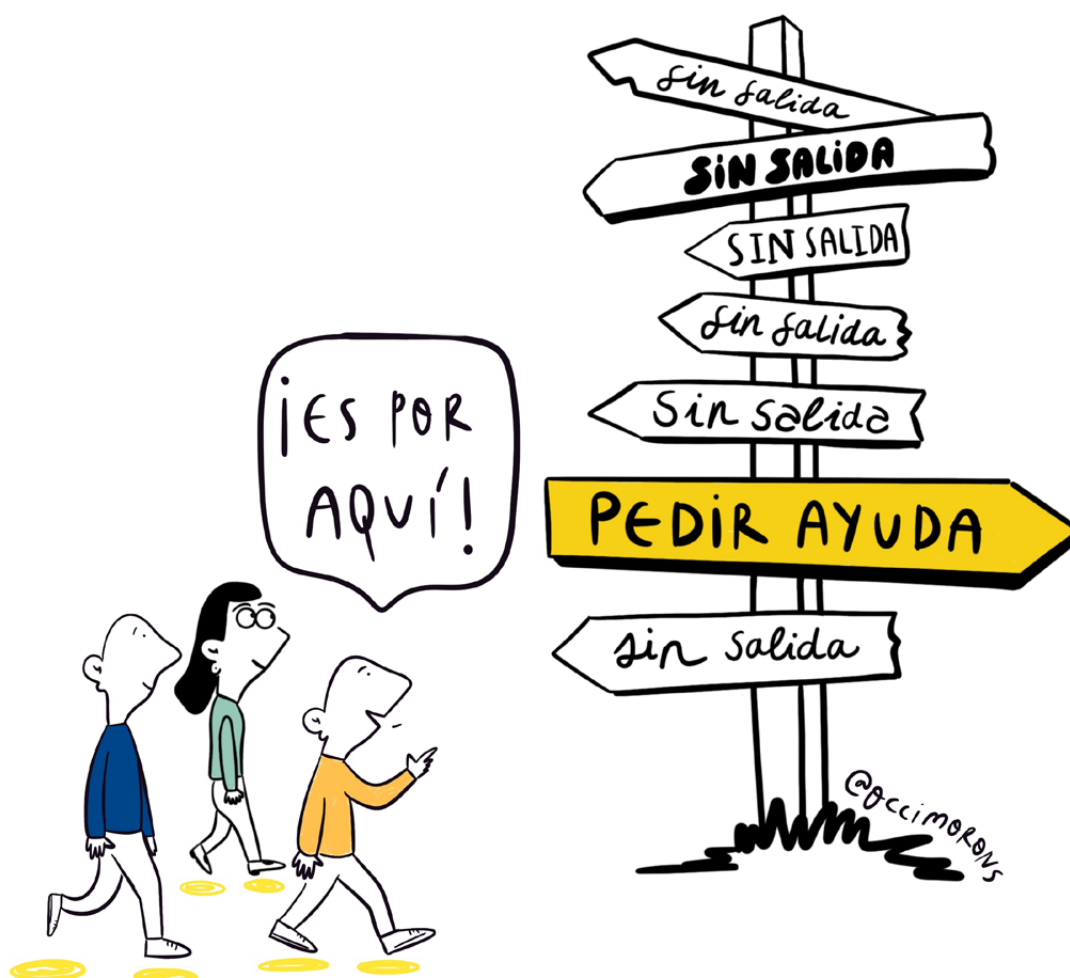
Los **TEMAS Y ACTIVIDADES** que proponemos son:

- » Poder ayudarles a organizar y ocupar el tiempo libre una vez acabada la jornada escolar.
- » Apoyar y fomentar las actividades deportivas grupales o individuales.
- » Ayudarles a encontrar y a mantener hobbies que sean de su interés.
- » Hablarles y acompañarlos en temas que toca enfrentar a su edad: educación sexual, pornografía, sexualidad.
- » Hablar con ellos y ellas sobre el uso de drogas y alcohol.
- » Apoyarlos y estar atentos en sus estudios, tener comunicación regular con el centro educativo y tutor(a).
- » Intentar que exista un ambiente familiar de tolerancia, respeto y confianza.

- » Establecer normas familiares claras y consecuencias en caso de su no cumplimiento..
- » Darle su espacio privado, personal y respetar su temporalidad cuando esto sea posible. Intentar comprender que la adolescencia es un tiempo largo de tránsito entre la infancia y la adultez, en algunos momentos serán niños(as) y en otros algo más mayores.
- » Hablar sobre las relaciones de amistad, intentar conocer a sus amistades e interesarse por sus gustos y preferencias.
- » Cuidar el uso y abuso del tiempo de pantallas. Es necesario usar herramientas de control parental para cuidar el contenido al que están expuestos en series y redes sociales cuando ya tienen edad de tenerlas.
- » Hablar y trabajar con ellos y ellas sobre los posibles tipos de acoso a través de redes sociales y en el centro educativo; enseñarles la responsabilidad de frenar, denunciar y no ser parte de estas situaciones.
- » Permitir el desarrollo y la consolidación del sentido de pertenencia a uno o diversos grupos que sean favorables para su crecimiento, bienestar emocional y físico.
- » Hablar acerca de las relaciones de pareja y sus expectativas. Educarles para que puedan tener relaciones sanas, en las que no esté presente la violencia, desigualdad o discriminación; sino en las que predomine el bienestar.
- » Fomentar su confianza en lo que pueden hacer, pensar y sentir; intentar transmitir un equilibrio entre la exigencia hacia otros y ellos(as) mismos(as).
- » Favorecer la confianza para poder pedir ayuda a familiares y amigos en situaciones difíciles o de riesgo.

Esta guía, que tiene como objetivo comprender y abordar la prevención del riesgo de suicidio juvenil, ha sido realizada para intentar cuidar a todos y todas los(as) adolescentes, especialmente a aquellos(as) con un gran sufrimiento psíquico que pueden llegar a manifestar riesgo suicida. También hemos querido entregar información precisa y útil a las familias y amigos(as) cercanos sobre cómo poder reconocer y aproximarse a un ser querido que se aísla, sufre y se siente incomprendido(a).

La detección precoz de algunas conductas y signos de riesgo, la escucha y el tender una mano que haga puente, son **factores protectores vitales** que quisimos dar a conocer y explicar. Todo acto y palabra es importante y puede ser fundamental para cuidar a un amigo(a) o familiar (hijo(a), hermano(a), nieto(a)) que esté atravesando por un momento de dificultad vital.



Recursos

Para concluir, queremos compartir los enlaces de las principales webs y guías sobre riesgo de suicidio en adolescentes y jóvenes de cada comunidad autónoma, así como un teléfono al que poder llamar en caso de necesidad.

Además, existe una línea telefónica 24 horas disponible a nivel nacional.

- » **Línea 024 de atención telefónica a la conducta suicida del Ministerio de Sanidad, abierto a todas las comunidades**
- » **Chat para jóvenes en el servicio de atención telefónica a la conducta suicida (024)**
- » **Servicio de la línea 024 de atención a la conducta suicida para personas con discapacidad auditiva (SVIsual024)**

PODCAST SALUDABLEMENTE

Compartimos el enlace a Ivoox del nuestro **PODCAST SALUDABLEMENTE** donde podrán encontrar entrevistas a profesionales **sobre la prevención de la conducta suicida de la población juvenil y la promoción de la salud mental en la adolescencia, dirigidas especialmente a las familias.**

Webs y guías por comunidad autónoma:

JUNTA DE ANDALUCÍA

- » **Página del Servicio Andaluz de Salud con información sobre la prevención del suicidio**
- » **Teléfono Salud Responde: 955 54 50 60**

ARAGÓN

- » **Página Educaragón. Prevención, detección e intervención en casos de ideación suicida en el ámbito educativo**

PRINCIPADO DE ASTURIAS

- » **Promoción del bienestar Emocional, Prevención, Detección e Intervención ante la conducta suicida. Guía para centros educativos**

ISLAS BALEARES

- » **Consejería de Salud: Guía para la prevención y el primer abordaje de la conducta suicida en los centros educativos de las Islas Baleares**
- » **Teléfono de la Esperanza Baleares: 971461112**

CANARIAS

- » **Servicio Canario de la Salud:** Web acabemos con los mitos sobre el suicidio.
- » **Canarias apuesta por la realidad**
- » **Teléfono de la Esperanza Canarias: 928 33 40 50 / 922 33 40 50**

CANTABRIA

- » **Página con recursos y Guías para la Prevención del suicidio Cantabria Asociación Hay Salida**
- » **Teléfono Prevención del suicidio Cantabria Asociación Hay Salida: 666711621**

CASTILLA-LA MANCHA

- » **Estrategia de prevención del suicidio y la intervención ante tentativas autolíticas**
- » **Teléfono de la esperanza en Toledo: 925 23 95 25**
- » **Teléfono de la esperanza en Albacete: 967 52 34 34**

JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

- » **Guía de prevención del suicidio. Protocolo de actuación en conductas autolíticas. Federación Salud Mental Castilla y León**
- » **Teléfono/Chat de la Fundación ANAR de ayuda para niños, niñas y adolescentes: 92 146 33 81c**

CATALUÑA

- » **Asociación Catalana para la Prevención del Suicidio. Brinda apoyo emocional y herramientas a familiares y entorno de personas en riesgo de suicidio:**
Teléfono +34 623 30 04 55.

COMUNITAT VALENCIANA _____

- » **Prevención del suicidio: Guía informativa para el ámbito escolar**
- » **Teléfono/Chat de la Fundación ANAR de ayuda para niños, niñas y adolescentes:**
96 160 48 33 – M: 687 511 246

EXTREMADURA _____

- » **Guía de intervención en prevención de la conducta suicida en el ámbito educativo**
- » **Teléfono Prevención del suicidio, Asociación La Barandilla:** 911 38 53 85

GALICIA _____

- » **Teléfono gratuito de la Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Galicia (FEAFES)**
- » **Teléfono FEAFES:** 900 102 661 y 981 554 395

COMUNIDAD DE MADRID _____

- » **Página de Prevención de Suicidio del Ayuntamiento de Madrid**
- » **Guía para Familiares y Educadores. Prevención del suicidio en Adolescentes**

MURCIA _____

- » **Página del servicio Murciano de Salud con información sobre la prevención suicida**
- » **Teléfono de la Esperanza Murcia:**
717 003 717 – 968 343 400

COMUNIDAD FORAL DE NAVARRA

- » **Servicio de apoyo ante una situación de crisis**
- » **Teléfono de la esperanza atención en Crisis:** 948 243 040

PAÍS VASCO _____

- » **Departamento de Salud Osaakidetza. Suicidio**
- » **Teléfono gratuito de Consejo Sanitario**
900 20 30 50
- » **Asociación Vasca de Suicidiología. Euskal Suizidologia elkarte**
- » **Badabidebat: Servicio a jóvenes entre 18 y 30 años.** Teléfono: 900 840 335

LA RIOJA _____

- » **El abordaje de la conducta suicida en servicios sociales. GUÍA PRÁCTICA para profesionales alineada con el I Plan de Prevención del Suicidio de La Rioja**
- » **Teléfono unidad de servicios sociales:**
941 27 70 00

CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA _

- » **Asociación de Salud Mental Ceuta. ACE-FEP**
- » **Teléfono Asociación:** 608237211

Soy la Vida

“... Muchos se preguntan qué sentido tengo.

Unos se lanzan en paracaídas para sentir en la barriga el susto que les demuestra que existo.

Otros tienen tanto miedo de conocerme que corren a esconderse en un rincón.
¿Quizás eres de los que le dan muchas vueltas a lo que fue y a lo que será?
¡Pues es importante que recuerdes que aquí y ahora estoy en ti!

Lo que más me gusta es infundir fuerzas y esperanzas.

Puedo abrazarte cuando te arrepientas de algo que hiciste.

Puedo enseñarte la primavera cuando necesites verme brotar.

Puedo dar paz a tu corazón aunque no haya visto más que guerra.

Puedo llenarte de amor aunque todos los que conocías se hayan
tenido que marchar.

Y puedo acompañarte cuando tengas que buscar un nuevo hogar.

Siempre estoy contigo.

Y cuando más falta te haga, puedo recordarte lo valioso que eres.

Porque en el universo entero solo hay uno como tú.

¡Y día tras día puedes mostrarle al mundo entero que existes!”.

Elisabeth Helland Larsen.

Extracto de Soy la Vida.

Barbara Fiore Editora.