



Cómo hablar con un hijo de 4 a 8 años acerca de un intento de suicidio en la familia



Esta hoja de información sirve como guía para que los adultos la usen al hablar con un hijo de 4 a 8 años de edad acerca de un intento de suicidio en la familia. No busca reemplazar el consejo de un profesional de la salud mental. De hecho, lo mejor es usar esta guía junto con el apoyo de un profesional si usted o su hijo tienen dificultades para hablar acerca de este difícil tema. Es importante considerar el nivel de desarrollo de su hijo y su habilidad para comprender los eventos al decidir cómo hablarle acerca de este asunto. Tal vez todo lo que pueda comprender sean los hechos simples. (“Papá está en el hospital.”)

¿Por qué debería hablar con mi hijo acerca de un intento de suicidio en la familia?

Es importante que hable con su hijo acerca del intento de suicidio para que pueda comprender lo que sucedió. Con el apoyo de amigos o familiares, los niños pueden intentar buscarle un sentido a esta situación confusa por sí mismos. A veces los niños se culpan por algo que puedan o no haber hecho. Los niños de 4 a 8 años tal vez no hablen directamente acerca de sus miedos o sentimientos. En cambio, pueden tener berrinches, expresar miedos, tener problemas para dormir o sentir ansiedad al separarlos de ciertos adultos.

¿Cómo debo hablar con mi hijo?

- Mantenga la rutina diaria de su hijo lo más consistente y predecible posible, pero sea flexible.
- Elija un lugar privado donde su hijo se sienta libre para hablar. Tenga cuidado de lo que pueda oír de conversaciones ajenas.
- Mantenga las cosas simples. Use palabras que su hijo pueda comprender y evite dar demasiados detalles. Hágale preguntas.
- Sea consciente de sus propios sentimientos y cómo están apareciendo. Por ejemplo, su hijo podría malinterpretar un tono de voz enojado y sentir que está enojado con él o con el miembro de la familia que intentó suicidarse.
- Si su familiar está en el hospital, hable con su hijo lo antes posible. Manténgase al tanto con su hijo. Esto le enviará el mensaje de que está abierto a responder sus preguntas a lo largo del tiempo.
- Busque el apoyo de otras personas (amigos o religiosos). Esto será de beneficio para su hijo.
- Ofrezca apoyo, cariño y atención adicional durante este tiempo (abrazos, pasar tiempo juntos).

¿Qué le digo a mi hijo?

- Comience con que comprenda la situación. *“Quiero hablarte acerca de lo que le pasó a papá. ¿Qué recuerdas de anoche?”*
- Describa lo que sucedió. Asegúrese de usar palabras simples y generales. Los detalles no son tan importantes como el sentido general de lo que sucedió. *“Mamá está en el hospital porque está lastimada”.* Si su hijo puede comprender más, *“Mamá se sentía muy triste y se lastimó”.*
- Cuénteles al niño acerca de las luchas emocionales. *“El abuelo se estuvo sintiendo muy triste últimamente”.*
- Encare la culpa, la vergüenza y la responsabilidad. *“Quiero que sepas que esto no es tu culpa.”*
- Asegúrele al niño que su familiar está recibiendo tratamiento o cuidado. *“Papá está en el hospital recibiendo ayuda.”*
- Hágale saber que su rutina diaria no cambiará. *“Aunque sea distinto sin mamá en casa, igualmente irás a la escuela mañana.”*
- Anímelo a expresar sus sentimientos. Ayúdelo a saber que sus reacciones son normales y esperables. Pregúntele si tiene preguntas. *“Me pregunto qué estarás pensando sobre lo que te conté. A veces los niños sienten que es su culpa, o que hicieron algo malo, o que les sucederá a ellos o a otros adultos de su vida. ¿Sientes alguna de estas cosas? A veces es más fácil dibujar los sentimientos que decirlos. ¿Quieres hacer*

Si observa que su hijo está inusualmente apartado, lloroso o deprimido, busque ayuda profesional o llame al 1-800-273-TALK (8255). Para obtener más recursos e información sobre cómo hablar con niños de 9 a 13 años y adolescentes de 14 a 18 acerca del suicidio visite: http://www.mirecc.va.gov/visn19/VISN_19_Education.asp o <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>.

un dibujo de tus sentimientos? ¿Tienes alguna pregunta acerca del abuelo y de lo que sucedió?”

- Ayúdelo a crear una conexión con su familiar. Dígale cuándo podrá volver a ver a su familiar. *“¿Te gustaría hacer un dibujo para papá mientras esté en el hospital por algunos días?”*
- Permítale no hablar si así lo desea, y que elija con quién hablar. *“Si no quieres hablar acerca de eso ahora, está bien. Podemos hablar más tarde, o también puedes hablar con la abuela.”*
- Hágale saber que usted también está recibiendo apoyo. *“Esto me pone triste y yo también necesito algo de ayuda (de un religioso, amigos y/o el doctor).”*
- Reasegúrele que usted está a cargo y tiene el control, y que puede acercársele con preguntas y preocupaciones.
- Considere la idea de sugerir una actividad especial para mantenerlo ocupados, activo o involucrado con un proyecto familiar; sin embargo, es importante no animar una distracción continua que evite los sentimientos.

Si observa que su hijo está inusualmente apartado, lloroso o deprimido, busque ayuda profesional o llame al 1-800-273-TALK (8255). Para obtener más recursos e información sobre cómo hablar con niños de 9 a 13 años y adolescentes de 14 a 18 acerca del suicidio visite: http://www.mirecc.va.gov/visn19/VISN_19_Education.asp o <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>.