

Guía de Prevención: Señales de Alerta en Jóvenes y Adolescentes

Tras un evento traumático en la comunidad, algunos jóvenes pueden manifestar su malestar de formas muy distintas. Estar atentos a estos cambios es la mejor forma de cuidar.

1. Cambios en el Discurso (Lo que dicen)

- **Expresiones de desesperanza:** Frases como *"nada va a cambiar"*, *"esto no tiene solución"* o *"no le veo sentido a nada"*.
- **Sentimientos de carga:** Decir que los demás estarían mejor sin ellos o que son un "estorbo" para su familia o amigos.
- **Despedidas inusuales:** Mensajes de texto, cartas o publicaciones en redes sociales que suenan a despedida o agradecimiento excesivo y repentino.

2. Cambios en la Conducta (Lo que hacen)

- **Aislamiento extremo:** Dejar de salir con amigos, abandonar deportes o hobbies que antes disfrutaban mucho.
- **Regalar pertenencias:** Desprenderse de objetos que tienen un gran valor sentimental para ellos sin una razón clara.
- **Búsqueda de métodos:** Interés inusual por temas de muerte, armas o fármacos en internet.
- **Conductas de riesgo:** Consumo repentino o aumentado de alcohol/sustancias, conducción temeraria o autolesiones (cortes, quemaduras, golpes).

3. Cambios Emocionales y Físicos

- **Irritabilidad o ira explosiva:** A veces la depresión en jóvenes no se ve como tristeza, sino como mal humor constante o peleas frecuentes.
- **Alteraciones del sueño y apetito:** Dormir demasiado o no poder hacerlo; dejar de comer o hacerlo compulsivamente.
- **Calma repentina:** Un cambio drástico de una gran angustia a una paz absoluta puede ser una señal de alerta máxima (a veces indica que la persona ya "tomó una decisión" y siente alivio).

¿Qué hacer si detectamos estas señales?

1. **Preguntar directamente:** No tengan miedo de preguntar: *"Te noto diferente, ¿has pensado en hacerte daño?"*. Preguntar **no da la idea**, sino que abre una vía de auxilio.
2. **Escuchar sin juzgar:** Evitar frases como *"no digas pavadas"* o *"lo tenés todo para ser feliz"*. Es mejor decir: *"Veo que estás sufriendo mucho, contame qué te pasa"*.

3. **No dejar a la persona sola:** Si el riesgo parece alto, acompañarla físicamente hasta que un profesional pueda intervenir.
 4. **Retirar medios de peligro:** Asegurar que no haya acceso a medicación, armas o elementos cortantes en el hogar.
-

Recursos de Emergencia

Contactos:

Si vos o alguien que conoces está pasando por una situación relacionada al suicidio, **no dudes en pedir ayuda.**

Acercate al servicio de salud más cercano (manifiesta que es una situación de riesgo).

CENTRO DE ATENCIÓN VIRTUAL EN SALUD MENTAL ChaViS- 3764 518800 (vía WhatsApp)

LÍNEA DE ATENCIÓN EN CRISIS (IPS) 3765 481000

Atención abierta para toda la comunidad las 24hs (solo llamadas, no WhatsApp)

ANTE EMERGENCIAS COMUNICATE AL 911o POLICÍA LOCAL