

#chatsafe para padres y cuidadores

de qué manera los padres y cuidadores
pueden promover la comunicación segura
en línea acerca del suicidio

Spanish | Español



© Orygen Esta publicación está protegida por derechos de autor. Además del uso permitido de conformidad con la Ley de Derechos de Autor de 1968 y sus modificaciones, ninguna parte del presente se puede reproducir, almacenar o transmitir por ningún medio sin el permiso previo y por escrito de Orygen.

Referencia sugerida: La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

Aviso legal: Esta información no es una recomendación médica. Es de carácter general y no toma en cuenta sus circunstancias personales, bienestar físico, estado mental o capacidades mentales. No debe usar esta información para autotratarse o autodiagnosticarse, ni para tratar o diagnosticar un trastorno médico en otra persona. Jamás ignore una recomendación médica ni demore en pedirla debido a esta información. Toda consulta médica se debe realizar con un profesional de la salud capacitado. En caso de tener alguna duda, consulte siempre a un profesional de la salud.

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au/chatsafe

Orygen reconoce a los Dueños Tradicionales de la tierra en la que nos encontramos, y ofrece su respeto a sus Ancianos del pasado y del presente. Orygen reconoce y respeta su herencia cultural, sus creencias y su relación con su País, que continúa siendo importante para las personas de las Primeras Naciones que viven el día de hoy.

#chatsafe para padres y cuidadores

de qué manera los padres y cuidadores
pueden promover la comunicación segura
en línea acerca del suicidio



¿Qué es #chatsafe?

Muchos países, incluyendo Australia, han desarrollado pautas para los medios de comunicación para que se informe acerca del suicidio de forma segura. Estas pautas están dirigidas a profesionales de los medios de comunicación y se han enfocado en gran medida en formas tradicionales de medios de comunicación y prensa, más que en Internet y las redes sociales. Sin embargo, sabemos que los jóvenes utilizan cada vez más las plataformas de redes sociales para hablar acerca del suicidio de diferentes maneras. Por lo tanto, es posible que las estrategias que se enfocan en la participación de profesionales y en las formas tradicionales de medios de comunicación no sean tan útiles para los jóvenes.

Para abordar esto, hemos creado las pautas #chatsafe (1). Las pautas #chatsafe son el primer conjunto de herramientas y consejos basados en evidencia en el mundo que están diseñados para ayudar a los jóvenes a hablar acerca del suicidio de manera segura en Internet. Se desarrollaron en asociación con jóvenes, medios de comunicación y profesionales de la prevención del suicidio, y están acompañadas por una campaña en las redes sociales, la cual se encuentra completamente diseñada de manera conjunta con más de 200 jóvenes de toda Australia (2).

Las pautas #chatsafe incluyen las siguientes secciones:

- Qué hay que tomar en cuenta antes de hacer cualquier publicación relacionada con el suicidio.
- Compartir tus pensamientos, sentimientos o experiencia con conductas suicidas en línea.
- Hablar acerca de una persona que conoces y que tiene pensamientos, sentimientos o conductas suicidas.
- Cómo responder a alguien que puede tener pensamientos suicidas.
- Cómo crear memoriales o páginas seguras.

Los resultados de una evaluación de la campaña en las redes sociales nos indican que a los jóvenes no solo les gustó el contenido de las redes sociales, sino que sintieron que aumentó su confianza y sensación de seguridad a la hora de hablar acerca del suicidio en línea (3). Estos resultados sugieren que a los jóvenes les pareció útil encontrar información en las redes sociales acerca de la prevención del suicidio. También quiere decir que las redes sociales resultan un medio adecuado para comunicarse con los jóvenes y brindarles información acerca de la salud mental y el suicidio.

A pesar de que la campaña en las redes sociales está haciendo una labor excelente al comunicarse con jóvenes y ofrecerles información acerca de #chatsafe, sabemos que a muchos adultos les preocupa el tipo de contenido al que los jóvenes pueden estar expuestos en las redes sociales. Por esa razón, #chatsafe también incluye recursos que proporcionan las herramientas y consejos que los adultos necesitan para apoyar a los jóvenes a hablar sobre el suicidio en línea de forma segura. Todos los recursos de #chatsafe que han sido desarrollados para jóvenes y adultos se encuentran disponibles en el [sitio web de #chatsafe](#).

Puede descargar las pautas #chatsafe desde [el sitio web de #chatsafe](#), o visitar la campaña en las redes sociales en [Instagram](#). También puede encontrar las pautas #chatsafe en los centros de seguridad de [Facebook](#) e [Instagram](#) (4).

Introducción a #chatsafe para padres y cuidadores

Frecuentemente, los padres y cuidadores son los adultos en quienes los jóvenes más confían; también son una fuente importante de información y apoyo (5). Por esta razón, es importante que los padres y cuidadores sientan que tienen las herramientas para hablar acerca de temas delicados y complejos, como el suicidio, con los jóvenes a quienes cuidan.

El suicidio no es el único tema importante del que hablar, también lo es el tema de las redes sociales, incluyendo el tipo de contenido que los jóvenes ven y comparten en línea. Sabemos que puede resultar difícil hablar sobre esto con los jóvenes. También sabemos que puede resultar abrumador sumar los temas de la salud mental y el suicidio a estas conversaciones, y que puede ser difícil saber dónde empezar o cómo comenzar esa conversación. Es allí donde este recurso puede ayudarle.

Hemos creado #chatsafe para padres y cuidadores para ayudar a los adultos importantes en la vida de los jóvenes a sentir más confianza y tener más herramientas para apoyar a los jóvenes a hablar acerca del suicidio en línea de manera segura. Este recurso le brindará información sobre cómo establecer modelos de lenguaje seguro para hablar acerca del suicidio, cómo apoyar a los jóvenes importantes para usted para que puedan hablar acerca del suicidio de manera segura en línea, y cómo ayudarles a tomar decisiones sobre cómo manejar contenido en línea que esté relacionado con el suicidio. Las charlas abiertas y la intervención temprana son clave para ofrecer apoyo a los jóvenes, especialmente cuando están lidiando con pensamientos suicidas, o cuando están expuestos a información sobre el suicidio que puede angustiarles. Al tener más conocimientos y confianza para hablar sobre el suicidio de manera segura, usted alentará a los jóvenes en su vida a que hagan lo mismo, tanto en línea como en la vida real.

La primera parte de este recurso contiene información relacionada con la importancia de hablar con los jóvenes acerca del suicidio en general. La segunda parte está diseñada para ayudarle a apoyar a los jóvenes importantes para usted a hablar acerca del suicidio de manera segura en línea.



#chatsafe



La información de este recurso es de carácter general, y no pretende reemplazar la orientación médica brindada por médicos (u otros profesionales de la salud). El contenido de #chatsafe ha sido desarrollado y evaluado entre personas de entre 16 y 25 años, y alentamos a que se tome en consideración la edad al conversar con los jóvenes acerca del suicidio.

«Cómo jóvenes, inevitablemente nos veremos impactados por el suicidio y la autolesión. Como padres y cuidadores, ustedes pueden ser un recurso fundamental de apoyo y crear espacios seguros donde nosotros podamos hablar. Estas pautas pueden darles las herramientas, el conocimiento y los recursos para apoyarnos de manera activa a la hora de comunicarnos en línea. Hablar acerca del suicidio y la autolesión no es fácil, pero es una conversación que puede salvar vidas.»

Emily, consejera juvenil

«Como jóvenes, queremos que nuestra red de apoyo se encuentre bien equipada con el entendimiento, las habilidades y los recursos para que puedan apoyarnos. Me siento más cómoda buscando ayuda en las personas a mi alrededor, sabiendo que ellas también están recibiendo apoyo.»

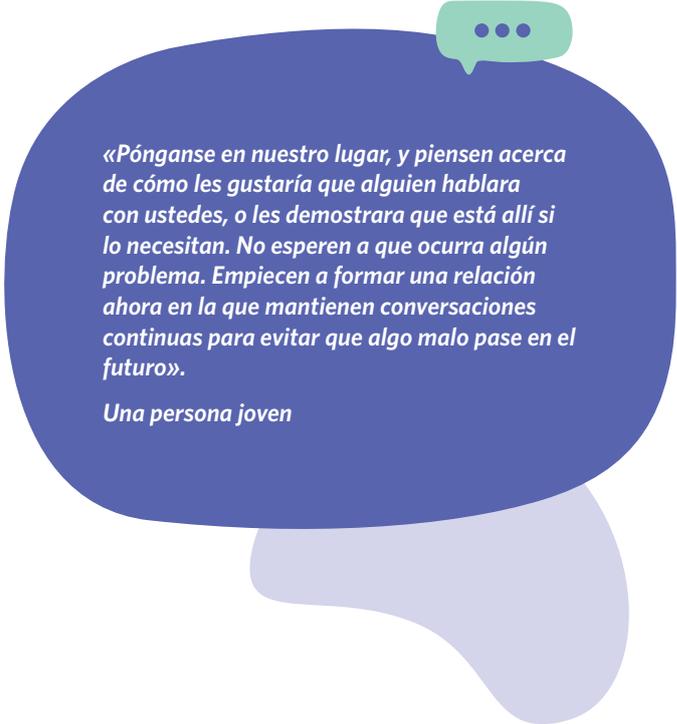
Ella, consejera juvenil

Es seguro e importante hablar con los jóvenes en su vida acerca del suicidio

Los padres y cuidadores pueden jugar un papel importante a la hora de ayudar a los jóvenes a entender su salud mental y sus experiencias con el suicidio. También pueden jugar un papel fundamental para facilitarles el pedir ayuda cuando la necesitan. Sin embargo, muchos padres y cuidadores no se sienten lo suficientemente equipados como para hablar con los jóvenes acerca de la salud mental, la autolesión y el suicidio (6).

Hablar acerca del suicidio puede ser incómodo

Hablar con los jóvenes acerca del suicidio puede ser incómodo y sobrecogedor. A menudo, a muchos adultos les preocupa hablar con los jóvenes acerca del suicidio, debido a la idea común pero errónea de que hablar acerca del suicidio puede darles ideas, o contribuir al desarrollo de pensamientos suicidas. Nuestras investigaciones nos dicen que ese no es el caso. Los resultados muestran que puede ser seguro hablar con los jóvenes acerca del suicidio si usted está preocupado/a, o si ha ocurrido algún suicidio en su comunidad (7, 8, 9). De hecho, los jóvenes le han dicho al equipo de #chatsafe que quieren que sus padres los escuchen y que hablen abiertamente con ellos acerca del suicidio.



«Pónganse en nuestro lugar, y piensen acerca de cómo les gustaría que alguien hablara con ustedes, o les demostrara que está allí si lo necesitan. No esperen a que ocurra algún problema. Empiecen a formar una relación ahora en la que mantienen conversaciones continuas para evitar que algo malo pase en el futuro».

Una persona joven



¿Qué son las experiencias con el suicidio?

Cuando hablamos de «experiencias con el suicidio», nos referimos a cualquier momento en el que alguien tiene alguna experiencia con el suicidio, ya sea de manera personal, o a través de alguien más. Esto incluye a una persona joven que ha tenido sus propias experiencias, pensamientos, sentimientos o conductas suicidas, o aquellos que han estado en contacto con otras personas que han experimentado pensamientos, sentimientos o conductas suicidas. Estas experiencias pueden ocurrir tanto en la red como fuera de ella.

¿Cuándo deben hablar los padres con los jóvenes acerca del suicidio?

Existen varias cosas que pueden impulsarle a usted como padre o madre a hablar con su hijo/a acerca del suicidio. Algunas de estas incluyen:

- Usted está preocupado/a por su hijo/a y su seguridad;
- Usted está preocupado/a por alguno de los amigos de su hijo/a u otra persona que él o ella conoce;
- Ha ocurrido algún suicidio en su comunidad o en la escuela de su hijo/a;
- Algún personaje público o celebridad ha muerto por suicidio y los medios de comunicación están hablando al respecto;
- En las redes sociales se está compartiendo información acerca del suicidio o la autolesión;
- Un texto de la escuela aborda el tema del suicidio; o
- Alguna película o serie de televisión que su hijo/a ve ha mencionado el suicidio o tiene algún personaje que se ha suicidado.

Cuando estas cosas ocurren, es importante que se sienta cómodo/a y tenga la confianza de hablar acerca del suicidio con su hijo/a. No hablar del suicidio, o ignorar la información acerca del suicidio, crea aún más estigma alrededor del tema y les da a entender a los jóvenes que no deben hablar del suicidio (10).

Esto puede evitar que se busque ayuda y se pueda tener una intervención temprana, y limita la oportunidad de participar en conversaciones útiles y seguras con los jóvenes acerca de la salud mental y el suicidio.

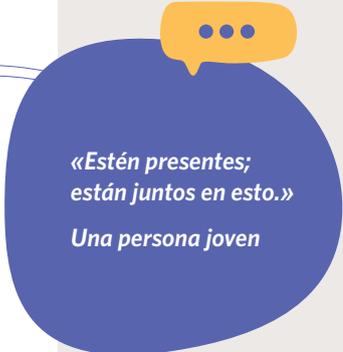


«En un mundo digital, todo puede verse de cierta forma un día y de forma completamente diferente al siguiente, o incluso al cabo de una hora. Las redes sociales son una parte intrínseca de nuestras vidas; es básicamente una extensión nuestra... Es súper importante que los padres no se alteren si sus hijos se topan con ciertas cosas [en línea]. Como joven, sé que he sentido aprensión acerca de hablar con mis padres sobre algo que he visto en las redes sociales debido a la manera en la que pueden reaccionar. Creo que es muy importante que ambos padres y sus hijos aprendan a navegar las conversaciones acerca de aquellos conceptos que les puedan parecer abrumadores».

Una persona joven



Estas son algunas cosas que puede hacer al hablar con los jóvenes acerca del suicidio:



«Estén presentes;
están juntos en esto.»

Una persona joven

- **Mantenga la calma y considere primero qué es lo que le gustaría decir.** Le puede resultar útil escribir sus pensamientos, sentimientos y el mensaje que le gustaría comunicar antes de comenzar la conversación.
- **Sea honesto/a.** Está bien decirle a la persona joven que la conversación se siente rara o incómoda. Es posible que él o ella también se sienta así, y esto establece la pauta de que es seguro sentirse vulnerable y ser honesto/a. Existe una razón por la cual usted quiere empezar esta conversación, así que sea honesto/a acerca de cuál es esta razón.
- **Use lenguaje directo y claro.** Evite usar un lenguaje ambiguo que pueda dificultarle a el/la joven entender lo que usted está tratando de decir.
- **Déle tiempo a la persona para que se exprese sin ser juzgada.** Pregúntele cómo se siente, y si hay algo sobre lo que quisiera desahogarse. Recuerde, es posible que él o ella no se sienta listo/a para hablar inmediatamente, pero si usted decide dejar la conversación para otro día, dígame que podrán tenerla cuando él o ella quiera. Asegúrele que usted estará disponible para escuchar cuando él o ella esté listo/a para hablar.
- **Trate de no responder de manera reactiva o con pánico.** Es posible que el/la joven diga algo que a usted le cause inquietud o preocupación. Trate de escucharlo/a con atención dándole el tiempo para expresar sus emociones, y demuéstrole que usted está allí si lo/a necesita y que está dispuesto/a a escuchar. Recuerde que es normal sentirse bloqueado/a y sin saber qué hacer.
- **No tiene que tener una solución.** Los jóvenes le han dicho al equipo de #chatsafe que a veces es de ayuda tan solo hablar con un adulto que los escuche sin juzgarlos. Muchas veces, los jóvenes no necesitan una respuesta a sus problemas para sentirse un poco mejor. El simple hecho de hablar con una persona adulta que los escuche, que les demuestre que se preocupa por ellos sin intentar encontrar una solución inmediata, puede ser de gran ayuda.
- **Bríndele información.** Infórmele acerca de servicios y recursos de apoyo que pueden ayudar (consulte la sección: [servicios de apoyo y recursos adicionales](#), en la página 21).
- **Elaboren juntos un plan de qué harán a continuación, de ser apropiado.** Recuerde que puede hablar con servicios de apoyo usted mismo/a para saber cuál es la mejor manera de apoyar a el/la joven.
- **Si está preocupado/a por alguna persona joven en su vida, pregúntele directamente si está pensando en el suicidio.** Si le preocupa que pueda estar experimentando pensamientos o sentimientos suicidas, es importante preguntarle de forma clara y directa (consulte la sección: [está bien preguntarle a alguien si está pensando en el suicidio](#), en la página 14).
- **Concluya la conversación de manera que muestre su apoyo.** Dígame a el/la joven que aprecia que haya compartido sus emociones, o que usted está allí para escuchar cuando él o ella esté listo/a para compartir lo que siente. Reconozca su experiencia recordándole que hablar de emociones difíciles expresa valentía. También es buena idea acordar otro día para hablar saber cómo sigue, y dígame que usted está allí para él o ella cuando lo/la necesite.

Cómo brindar un espacio seguro

Todos estos consejos pueden ayudarle a crear un espacio seguro en el que el/la joven pueda expresarse. Cuando habla de manera abierta con un/a joven acerca del suicidio, usted está brindando un espacio seguro para que la persona comparta sus pensamientos y emociones con usted. También le está mostrando que puede acercarse a usted si tiene alguna preocupación, ya sea por él o ella mismo/a o por alguien más. La creación de estos canales de comunicación es una manera extremadamente valiosa de brindar apoyo a los jóvenes, y puede tener un gran impacto a la hora de mantenerlos a salvo.



«Escuchen de manera activa. Apóyennos. Escúchenos con el corazón. Cuando tengamos estas conversaciones, pongan atención a su lenguaje corporal, sus gestos y la manera en la que hablan con nosotros. Todo esto crea un ambiente seguro en el que nos sentimos cómodos al hablar de estas cosas».

Una persona joven

Rompiendo mitos sobre el suicidio

Es importante reconocer y desafiar algunos mitos y conceptos erróneos alrededor del suicidio y de los pensamientos y conductas suicidas entre los jóvenes. Para leer algunos de los mitos más comunes, consulte la sección Rompiendo mitos en el [sitio web de Orygen \(11\)](#).



Las redes sociales pueden ser una fuente importante de apoyo para los jóvenes

Los jóvenes australianos están pasando cada vez más tiempo en las redes sociales, y sabemos que con frecuencia consideran las plataformas como Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok (y otras) como lugares seguros para hablar acerca de sus pensamientos, emociones e ideas. Por esto, es posible que muchos jóvenes acudan a las redes sociales para hablar acerca de pensamientos y conductas relacionados con el suicidio, al igual que sobre la autolesión.

La meta de #chatsafe es la de mantener esta comunicación segura, útil y apropiada. Tenemos el objetivo de empoderar a los jóvenes con la información y las herramientas que necesitan para tener estas conversaciones de manera segura, y vemos a las redes sociales como un contexto importante para brindar ayuda y apoyo.

Acerca de las redes sociales, los jóvenes nos han dicho que:

- Les permiten crear un sentido de comunidad y de conexión social;
- Les brindan una manera accesible y adecuada de buscar y encontrar ayuda e información; y
- Es una plataforma donde pueden discutir sus sentimientos sin sentirse estigmatizados.

A pesar de esto, sabemos que la exposición a los contenidos en línea relacionados con el suicidio también pueden suponer un riesgo para los jóvenes, y este es el caso particularmente cuando la información no se comparte de manera segura o útil. Por ejemplo; algunos tipos de contenido (p. ej. información o imágenes gráficas) podrían causar angustia o llevar a conductas suicidas por imitación (12). Sin embargo, las investigaciones han demostrado que hay una reducción en los índices de suicidio cuando la información acerca del suicidio en los medios de comunicación regulares se comparte con responsabilidad y de manera sensible. Por esta razón, las pautas #chatsafe fueron creadas para ayudar a los jóvenes a tener estas conversaciones en línea de manera segura, y para alentarlos a compartir información con responsabilidad y de manera sensible.



«La primera vez que estuve expuesto/a al suicidio, fue [en] las redes sociales. Esa fue mi primera vez. Porque por desgracia hace varios años un estudiante falleció por suicidio... Obviamente los padres estaban preocupados de que hubiera tantas conversaciones acerca del suicidio circulando, pero yo creo que es muy importante saber que después de eso, aunque fuera extremadamente trágico, hubo todo este apoyo que los jóvenes externaron al compartir publicaciones y apoyarse unos a los otros. Decían que es normal no sentirse bien, si estás pasando por un momento difícil, por favor no tengas miedo de pedir ayuda. Por eso creo que algo como #chatsafe es de mucha importancia».

Una persona joven

«El mundo del Internet está cambiando rápidamente, así como los dispositivos inteligentes. Es muy difícil para los padres ver lo que está ocurriendo y entender completamente lo que pasa en el mundo en línea para los jóvenes. Es difícil de navegar, incluso cuando se tienen las mejores intenciones. A veces es una batalla».

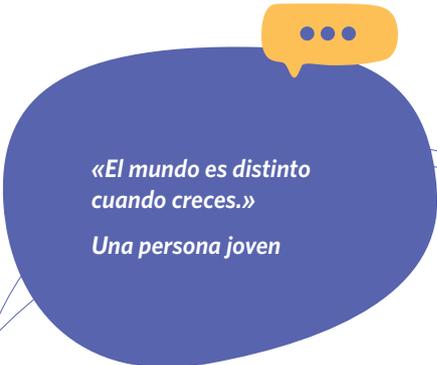
Padre/madre de una persona joven

¿Cómo es hablar acerca del suicidio en línea de manera segura?

La comunicación segura acerca del suicidio es fundamental para #chatsafe. «Hablar de manera segura» se refiere al lenguaje que usan los jóvenes, el tipo de información que comparten en línea y el apoyo que los jóvenes pueden brindarse unos a los otros. Es de utilidad que los adultos en los que los jóvenes confían sepan diferenciar entre la comunicación que es segura y la que no, y establecer modelos de comunicación seguro ellos mismos; tanto en línea como en la vida real. Esto es porque el lenguaje que utilizamos puede contribuir tanto a desafiar como perpetuar estigmas perjudiciales (13). El lenguaje que no es seguro también puede enviar el mensaje, de manera no intencional, de que no somos una persona con la que los jóvenes puedan hablar acerca de pensamientos suicidas de forma segura. Es importante que los adultos usen el lenguaje de tal manera que dé pie a la conversación y que invite a los jóvenes a acudir a ellos si no se sienten seguros.

El lenguaje es importante

#chatsafe anima a los padres y cuidadores a establecer modelos de lenguaje seguro a la hora de hablar con los jóvenes acerca del suicidio. También es buena idea que los padres y cuidadores ayuden a los jóvenes a entender la importancia de la comunicación segura, y que los alienten a usar lenguaje seguro cuando hablen con otras personas de su edad acerca del suicidio. Quizás los padres y cuidadores quieran dirigir a los jóvenes a los [consejos sobre lenguaje y seguridad](#) en el sitio web de #chatsafe.



«El mundo es distinto cuando creces.»

Una persona joven

El lenguaje es importante



Lenguaje útil:

- Intente decir que una persona «murió por suicidio» o «se quitó la vida».
- Esto indica que el suicidio es complejo y que muchos factores contribuyen a que una persona termine con su vida.
- Incluya mensajes de [esperanza y recuperación](#).
- Dígale a aquellas personas que estén pensando en el suicidio dónde y cómo pueden encontrar ayuda profesional (consulte la sección: [servicios de apoyo y recursos adicionales](#), en la página 21).
- Incluya información acerca de factores que ayudan a evitar el suicidio (p. ej., realizar actividades significativas y construir y mantener conexiones y relaciones).
- Indique que el suicidio se puede prevenir, que hay ayuda profesional disponible, y que es posible recuperarse.
- Aliente a los jóvenes a hablar sobre cómo se sienten: esto puede ser con usted, con algún amigo, otro adulto en el que confíen o un profesional.

Lenguaje inapropiado:

- Evite usar palabras que describan el suicidio como un acto criminal o un pecado. Por ejemplo, diga que alguien murió por suicidio, en lugar de decir que cometió suicidio. Decir que una persona cometió suicidio puede sugerir a alguien que sus sentimientos son erróneos e inaceptables, o hacer que se preocupe de ser juzgado si pide ayuda.
- Evite decir que el suicidio es una «solución» a los problemas, factores de estrés de la vida o trastornos mentales.
- Evite usar palabras que le den atractivo o romanticismo al suicidio o que hagan que parezca tentador.
- Evite usar palabras que resten importancia al suicidio o hagan parecer que es menos complejo de lo que en realidad es.
- Evite culpar un solo evento o insinuar que el suicidio se debió a una única causa, tal como el *bullying* o las redes sociales.
- Evite usar frases prejuiciosas que refuercen mitos, estigmas, estereotipos o que sugieran que no se puede hacer nada con respecto al suicidio.
- Evite compartir información detallada acerca de un suicidio llevado a cabo o un intento de suicidio.
- Evite compartir información acerca de formas de suicidio o el lugar donde tuvo lugar un suicidio. No mencione si hubo una serie de suicidios en una ubicación en particular o que hay lugar donde ocurre con frecuencia.

Aunque las conversaciones acerca del suicidio no pueden —o no deben— dejar de ocurrir, es importante que se ponga el énfasis en la esperanza, la recuperación y la búsqueda de ayuda. Al alentar a los jóvenes a hablar acerca de sus sentimientos con alguien en quien confían, al concentrarse en el hecho de que el suicidio es complejo y se puede prevenir, y al reiterar que siempre hay ayuda disponible, les está ofreciendo las herramientas para que tengan estas conversaciones de forma segura.

Cómo pueden compartir los jóvenes información relacionada con su propia experiencia de forma segura

Las [pautas #chatsafe](#) alientan a los jóvenes a tomarse el tiempo para pensar acerca de la manera en la que publican información en línea, y por qué quieren compartir esa información antes de compartirla. También es importante recordar a los jóvenes que es buena idea reflexionar acerca de cómo su publicación podría afectar a otros y a ellos mismos, y acerca de si existe o no una manera distinta de expresarse que sea más segura o útil.

Si una persona joven importante en su vida va a compartir información relacionada con el suicidio en línea, es importante recordarle que:

- Las publicaciones pueden hacerse virales, y es posible que el/la joven no pueda controlar quién ve o comparte su publicación;
- Las publicaciones con información incorrecta, que estigmaticen o que no sean seguras, pueden tener un impacto negativo en los demás;
- El Internet es permanente: «Una vez que se publica, se queda para siempre publicado», y otros usuarios podrían hacer capturas de pantalla o mostrarlo a otros; y
- Al publicar algo en línea, es importante vigilar las publicaciones de forma regular para comprobar que no haya comentarios por parte de otras personas que no sean seguros o que puedan ser perjudiciales.



#chatsafe



Si una persona joven quiere hacer una publicación en línea acerca de sus experiencias con el suicidio; a continuación puede encontrar algunas preguntas que puede hacerle y que podrían ser de utilidad:

- ¿Cómo te sentirás al compartir tu experiencia? ¿Sería de ayuda si algún amigo o familiar lo lee antes de publicarlo?
- ¿Qué esperas lograr al compartir tu experiencia? ¿Quieres generar conciencia o deseas recibir apoyo? ¿Existen formas más efectivas de lograr lo anterior?
- ¿Crees que sería beneficioso hablar con algún profesional de la salud mental acerca de tu experiencia actual o pasada con pensamientos, sentimientos o conducta suicidas? ¿Qué recursos, personas o amigos se encuentran a tu disposición? (consultar sección: [servicios de apoyo y recursos adicionales](#), en la página 21).
- ¿Quiénes verán tu publicación? Por ejemplo, ¿publicarás en un sitio de salud mental profesional, una plataforma anónima o una plataforma pública?
- ¿Cómo podría afectar tu publicación a tus amigos, familiares y otras personas de tu edad?
- ¿Las personas que hayan leído tu publicación sabrán cómo ayudarse a sí mismas y a sus seres queridos después de leer tu experiencia? Si no, podría ser de utilidad ofrecer algunas sugerencias acerca de qué cosas te han ayudado a ti en el pasado.

«Realmente es de ayuda cuando los padres se toman el tiempo para familiarizarse con las plataformas de redes sociales.»

Una persona joven

Cómo apoyar a los jóvenes para que se acerquen a alguien por quien están preocupados

Si una persona joven está preocupada por alguien debido a algo que esta persona publicó en línea, las [pautas #chatsafe](#) le alientan a hablar con la persona directamente, ya sea en línea o de otra manera, si se sienten cómodos para hacerlo.

Las pautas también sugieren que sería de utilidad informar a un adulto de su confianza (p. ej. usted, a su padre/madre/un miembro de su familia, o profesor), o a algún amigo y, de ser posible, buscar orientación profesional.

Si sabe que alguna persona joven en su vida está preocupada por alguien, y que están teniendo estas conversaciones en línea, a continuación puede encontrar algunos puntos importantes que hay que recordar.

Antes de que la persona joven le pregunte a su amigo/a cómo está

Acercarse a otras personas en línea puede ser una fuente importante de afirmación, conexión y apoyo para muchos. Asegúrese de informarle a el/la joven que siempre debe tomar con seriedad cualquier contenido que sugiera que alguien está pensando en el suicidio, pero que también debe asegurarse de establecer límites en relación con el apoyo que pueden ofrecer y cuándo pueden ofrecerlo.

Las pautas #chatsafe alientan a los jóvenes a que, antes de acercarse a alguien, se pregunten cómo se encuentran ellos mismos. Tal vez quiera explorar las siguientes preguntas con el/la joven:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Puedes brindar apoyo a esta persona?
- ¿Sabes dónde buscar ayuda o dónde encontrar apoyo más completo de ser necesario?
- ¿Esto hará que te sientas inseguro/a o angustiado/a?

Es normal si el contenido que una persona joven ve le hace sentir angustia o se siente incómoda acerca de responder. El/la joven debe aceptar los límites del apoyo que puede brindar, y entender que no es su

responsabilidad acercarse por sí mismo/a. Esto puede sentirse como una responsabilidad enorme para un/a joven, especialmente si algún amigo o persona de su edad les envía mensajes privados o les pide que lo mantengan en secreto.

Como padre/madre o cuidador/a, puede brindar apoyo a la persona joven al recordarle que puede:

- Acudir a usted para recibir ayuda, e informar a algún adulto en quien confíen, como usted o alguien más;
- Buscar [ayuda profesional](#) (consulte la sección: [servicios de apoyo y recursos adicionales](#) en la página 21); y
- Denunciar el contenido relacionado con el suicidio a [la plataforma correspondiente](#) (consulte la sección: [varias funciones de seguridad de plataformas comunes de redes sociales](#), en la página 19).

Está bien preguntarle a alguien si está pensando en el suicidio

Cuando una persona joven decide responder a alguien por quien está preocupada, las [pautas #chatsafe](#) le alientan a que contacte a esa persona en privado y le diga que está preocupada por él/ella, y que esta persona le importa. Es posible que la persona en riesgo les explique entonces sus pensamientos, emociones o experiencias.

En este punto, está bien preguntarle directamente: «¿Estás pensando en el suicidio?» Las investigaciones han demostrado que preguntar acerca de pensamientos suicidas no aumenta la posibilidad de que alguien tenga conductas suicidas (7,8,9). La pregunta debe hacerse de forma clara y directa. Algunas sugerencias sobre cómo los jóvenes pueden hacer esta pregunta a la persona por quien están preocupados son:

- «¿Estás pensando en el suicidio?»
- «¿Tienes pensamientos suicidas?»
- «¿Estás pensando en quitarte la vida?»

Sin embargo, recuérdale a la persona joven que no existe la manera perfecta o palabras correctas que se pueden decir a alguien en estas circunstancias, y que es mejor mostrar su apoyo y ofrecer ayuda que no decir nada.

¿Qué debe hacer el/la joven después?

Si a el/la joven le preocupa que la persona que conoce esté en riesgo inmediato de suicidio, o en proceso de llevar a cabo un intento de suicidio:

- Debe alentar a la persona en riesgo a llamar al 000;
- Contactar a la familia de la persona o a alguien de su entorno social que pueda ver si está bien; y
- Si no es posible ponerse en contacto con la persona, o alguien de su familia o entorno social, llame al 000 de su parte. Le pedirán su nombre e información de contacto, información sobre la persona por la que usted llama, lo que ha dicho que indica que se encuentra en riesgo, la fecha y hora de su publicación/mensaje y la ubicación actual de la persona (si la conoce).

Si la persona no está en riesgo inmediato de suicidio, aliente a el/la joven a:

- Asegurarle a la persona que hay apoyo disponible, y que debe buscar ayuda profesional;
- Preguntarle si quiere hablar, o qué puede hacer para ayudarle;
- Preguntarle si sabe dónde encontrar ayuda, o si quiere la información de contacto de servicios de apoyo locales (consulte la sección: [servicios de apoyo y recursos adicionales](#), en la página 21); y
- Respetar que tal vez no quiera hablar con el/la joven, pero que hay que alentarlos a hablar con alguien.

«Sé paciente contigo mismo/a: es normal sentir miedo.»

Una persona joven



Cómo hablar de manera segura en línea después de un suicidio

Cuando recordamos a alguien que ha muerto por suicidio, puede ser difícil saber qué decir o cómo hablar acerca de la situación de forma segura. A continuación hay ciertas cosas que hay que recordar:

Es posible que estas conversaciones se estén dando en línea.

La información que se comparta en línea puede llegar a miles de personas, de manera extremadamente rápida. Por lo tanto, si hay una muerte por suicidio en la comunidad o de atención pública, es probable que los jóvenes estén expuestos a esta información en línea.

Con frecuencia, los jóvenes indican que las fuentes informales de apoyo, como los sitios web o las redes sociales, son el lugar al que es más probable que acudan para informarse o para hablar acerca de sus propias experiencias con el suicidio (14).

Estas conversaciones pueden resultar abrumadoras, pero también pueden ser seguras.

Muchos adultos se sienten abrumados al abordar la conversación sobre el suicidio y el uso de las redes sociales con los jóvenes. Esto es comprensible, y es normal sentirse preocupado/a acerca de cómo pueden reaccionar los jóvenes. Sin embargo, no existe una conversación «perfecta», y es mucho más importante empezar la conversación y mostrarle a la persona joven que usted se preocupa por él o ella, y que está más dispuesto a escuchar que a decir «las palabras correctas». Recuerde que usted no tiene todas las respuestas, y que se puede contactar con algún servicio de apoyo para recibir más orientación acerca de cómo ayudar a los jóvenes (consulte la sección [servicios de apoyo y recursos adicionales](#), en la página 21).

Existen maneras útiles para facilitar estas conversaciones:

- Establezca modelos de lenguaje seguro (consulte la sección: [el lenguaje es importante](#), en la página 12);
- Aliente a los jóvenes a hablar acerca de lo que sienten; y
- Recuérdeles que siempre hay apoyo disponible.

Estas conversaciones pueden ser útiles.

Recuérdelo a los jóvenes que, si están hablando en línea acerca de alguien que ha muerto por suicidio, existen maneras de [crear un espacio seguro donde pueden compartir historias y recuerdos positivos](#). Esta puede ser una manera útil en la que los jóvenes pueden compartir sus sentimientos y alentar conversaciones positivas.

Estas conversaciones pueden ser importantes para el bienestar de los jóvenes y, cuando se hacen de forma segura, pueden ayudar a prevenir conductas suicidas en el futuro.

Es importante que las conversaciones y publicaciones en línea siempre sean vigiladas para identificar mensajes que no sean seguros, y que se ofrezcan servicios de apoyo (consultar la sección: [servicios de apoyo y recursos adicionales](#), en la página 21).

A pesar de que las redes sociales pueden ofrecer una oportunidad para que los jóvenes hablen acerca de sus sentimientos, es importante que esto se haga de manera segura porque las redes sociales también tienen el potencial de causar daño. Por ejemplo, la información errónea y los rumores pueden propagarse rápidamente en línea, y el contenido que sensacionaliza el suicidio o que representa el suicidio, ya sea de manera positiva o estigmatizadora, puede llevar a resultados adversos y, en algunos casos, a conductas suicidas posteriores en individuos vulnerables.

Si en su comunidad ha ocurrido alguna muerte por suicidio, existen pasos que la comunidad puede tomar para asegurarse de que las conversaciones y la información que se comparta en las redes sociales sean apropiadas y útiles. La [guía para comunidades de #chatsafe](#) es un recurso útil para aquellas comunidades que han perdido a una persona joven por suicidio y brinda información importante para mantener a otros jóvenes a salvo.

Autocuidado y control sobre el contenido que ve en línea

Las pautas #chatsafe promueven la práctica del autocuidado y poner atención al bienestar de uno mismo. Esto aplica a los jóvenes pero también a sus padres y cuidadores. Esto puede incluir tomarse un descanso de las redes sociales, participar en otras actividades o controlar la actualización de noticias de las redes sociales al bloquear, ocultar o denunciar contenido inapropiado.

Cuando un/a joven se sienta abrumado/a, hay que recordarle que puede practicar el autocuidado y que está bien alejarse de las redes sociales y hacer algo distinto.

«Es muy difícil estar al corriente. Los jóvenes y los niños adoptan estas cosas muy pronto. Yo sí creo que se vuelve una barrera entre padres e hijos. Como padre/madre, tienes que estar involucrado/a en la conversación para saber qué es lo que está ocurriendo. Tienes que estar allí para tus hijos, o para aquellos que te importan».

Padre/Madre



#chatsafe

Los 10 mejores consejos de las pautas de #chatsafe se pueden descargar desde el [sitio web de #chatsafe](#).



Lo que los jóvenes quieren que sus padres y cuidadores sepan

«Mi mamá no es una médica de salud mental, pero me ama, y eso es suficiente».

Una persona joven

→ Acérquense a nosotros con amor, respeto y compasión, en lugar de miedo o prejuicios.

Tengan la mente abierta.

No todo es malo en las redes sociales, y de muchas maneras pueden ofrecerme un refugio.

Siéntense y escuchen.

Tómense el tiempo de entender.

Validen mis sentimientos.

No resten importancia a lo que me pasa, incluso si estoy siendo demasiado sensible.

No me obliguen a hablar si no estoy listo/a.

¡No entren en pánico!

Es mucho más fácil hablar de cosas difíciles cuando siento que tú estás tranquilo/a.

Generen confianza.

Si confío en ti, es mucho más probable que acuda ti para que me ayudes. Por favor no vigiles mi actividad en línea en secreto: si tienes preguntas, házmelas directamente.

Recuérdeme cuáles son mis puntos fuertes.

Anímenme a apoyarme en ellos para ayudarme a sobrellevar momentos difíciles.

→ No necesitan tener todas las respuestas o solucionar mis problemas.

Cuando las cosas sean difíciles para mí, el simple hecho de que me escuchen sin juzgarme puede ser buenísimo.

→ Si les preocupa que puedo tener conductas suicidas, pregúntemelo directamente y sin juzgar.

Algo que pueden decir es «A veces, cuando las personas se sienten así, es posible que piensen en el suicidio. ¿Estás teniendo pensamientos acerca del suicidio?»

→ Ayúdeme a entender los riesgos y beneficios de las redes sociales.

→ Entiendan que quitarme el acceso a las redes sociales implica quitarme una parte importante de mi vida.

→ Muéstrenme recursos útiles y compartan conmigo dónde encontrar ayuda profesional.

Si o cuando lo necesito, esto puede incluir servicios para la salud mental en línea (tal como [eheadspace](#)). Infórmenme acerca de espacios seguros (tal como grupos de comunidades afirmativas LGBTIQA+), o pónganme en contacto con algún profesional de la salud mental o médico general.

→ Si no están seguros de cómo ayudarme, ¡pregúntemelo!

Algo que pueden decir simplemente es «¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte ahora mismo?»

→ Consideren su propio uso de las redes sociales.

Todos tenemos dificultades con el tiempo que pasamos en nuestro teléfono. En lugar de concentrarse únicamente en cuánto tiempo paso yo enfrente de la pantalla, es útil cambiar la conversación de «Esto es lo que deberías hacer» a «Esto es algo que me ayudado mucho, ¿crees que podría ayudarte a ti?»

Servicios de apoyo y ayuda disponible

Cómo denunciar y usar las funciones de seguridad de cada plataforma

Si una persona joven acude a usted porque ha visto contenido angustiante en línea, o si usted mismo/a se topa con este contenido, existen funciones de denuncia integradas en cada plataforma. Esto puede ser de ayuda, especialmente si usted piensa que el contenido puede resultar angustiante para otros o si sugiere que alguien puede estar en riesgo. Algunos de los sitios más populares aparecen a continuación, sin embargo, puede encontrar más información sobre cada plataforma y las funciones de denuncia que ofrecen en el [comisionado de seguridad electrónica \(eSafety commissioner\)](#).



«Realmente es de ayuda cuando los padres tienen información acerca de recursos y servicios para la salud mental apropiados para los jóvenes, y pueden decirme cómo acceder a ellos.»

Una persona joven

Facebook

[El Centro de ayuda de Facebook](#) ofrece una serie de herramientas para ayudar a personas que han visto material relacionado con el suicidio. El Centro de ayuda para la prevención del suicidio brinda información acerca de cómo denunciar contenido relacionado con el suicidio a un miembro capacitado de su equipo de seguridad, quien identificará la publicación y la ubicación del usuario. De ser necesario, este usuario puede contactar a los servicios de emergencias para ayudar a aquellas personas que están pensando en quitarse la vida o autolesionarse. El Centro de ayuda para la prevención del suicidio también brinda información acerca de líneas de ayuda para la prevención del suicidio específicas de distintos países para ayudar a las personas que puedan tener pensamientos, sentimientos o conducta suicidas.

Instagram

[El Centro de ayuda de Instagram](#) brinda información para ayudar a que los usuarios denuncien contenido que sugiera que una persona puede estar pensando en quitarse la vida o autolesionarse. Los usuarios pueden denunciar el contenido al hacer lo siguiente:

- 1. Seleccionar (en iOS) o (en Android) arriba de la publicación y marcar la opción «Denunciar»;**
- 2. Seleccionar «Es inapropiado».**
- 3. Seleccionar «Riesgo de autolesión».**
- 4. Seleccionar «Denunciar».**

El Centro de ayuda también proporciona enlaces a sitios web o líneas de ayuda para la prevención del suicidio que pueden ayudar a las personas que tienen una crisis suicida.

Snapchat

[El Centro de apoyo de Snapchat](#) recomienda a los usuarios preocupados por otro usuario a incentivarlo a buscar ayuda o a consultar con un servicio profesional. Si el usuario no se siente cómodo interactuando con la persona que puede estar pensando en el suicidio, puede denunciar una preocupación de seguridad al hacer lo siguiente:

- 1. Dirigirse al snap que se quiere denunciar.**
- 2. Abrir el snap, pulsar de manera sostenida y seleccionar «Denunciar snap».**
- 3. Seleccionar «Más opciones».**
- 4. Seleccionar «Me preocupa que este snapchatter puede hacerse daño a sí mismo/a».**

Twitter

[El Centro de ayuda de Twitter](#) brinda información acerca de cómo denunciar contenido relacionado con la autolesión o el suicidio a un equipo capacitado que se dedica a responder a las personas que comparten contenido que sugiere que se encuentran en riesgo de autolesionarse o de quitarse la vida. Se brinda información acerca de cómo reconocer los signos de autolesión y suicidio, así como un formulario en línea para alertar al equipo de respuesta para la prevención del suicidio de Twitter.

TikTok

Si se topa con un video que le hace sentir preocupación por la seguridad de alguien, TikTok recomienda que lo denuncie, y ellos se pondrán en contacto con la persona con recursos apropiados e información sobre apoyo. Es importante saber que la persona que publicó el contenido no estará en problemas. Para denunciar el contenido de alguien:

- 1. Seleccionar la flecha en la esquina inferior derecha del video**
- 2. Seleccionar el ícono de «denunciar»**
- 3. Seleccionar «autolesión» y después proporcionar una descripción de la inquietud.**

El [Centro de seguridad de TikTok](#) también contiene líneas de ayuda para la prevención del suicidio locales, así como información acerca de cómo denunciar contenido relacionado con la autolesión y el suicidio.

Discord

Discord recomienda que aquellos usuarios que estén preocupados por otro usuario animen a la persona a buscar ayuda a través de las líneas de ayuda que aparecen en el [Centro de seguridad de Discord](#). Discord también sugiere contactar al administrador o dueño del servidor para informarle acerca de lo que le preocupa para que pueda moderar el servidor y ofrecer apoyo al individuo. También puede denunciar sus inquietudes al equipo de Confianza y Seguridad de Discord a través de [este formulario en línea](#).

Servicios de apoyo disponibles en persona, en línea o por teléfono

Si usted o alguna persona joven necesita apoyo, buscar ayuda puede resultar abrumador. Sin embargo, hay muchos servicios de apoyo que están allí para ayudarle, y ponerse en contacto con ellos es a menudo el primer paso para sentirse mejor. Hemos creado una lista con apoyos en línea y en persona que puede encontrar más adelante.

También es importante cuidar de su salud mental y pensar en cómo puede establecer modelos sanos y responsables de uso de redes sociales para los jóvenes.

Si en cualquier momento usted o alguien más se encuentra en riesgo inmediato, llame al 000. También puede acudir al departamento de emergencias de su hospital local para recibir apoyo urgente.

Para todos

Su médico/a general local

Emergencias, policía y ambulancia 000

Departamento de emergencias del hospital local

Lifeline Australia

Proporciona apoyo personal para crisis en línea y por teléfono las 24 horas del día y los 7 días de la semana, así como servicios de prevención del suicidio para todos los australianos.

Visite: www.lifeline.org.au

Llame: 13 11 14 (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana)

Servicio de devolución de llamadas para el suicidio

Ofrece terapia gratuita por teléfono, en línea y por video y apoyo ante una crisis para todos los australianos que se vean afectados por el suicidio.

Llame: 1300 659 467 (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

Beyond Blue

Beyond Blue proporciona información y apoyo tanto en línea como por teléfono para ayudar a todas las personas que se encuentren en Australia a alcanzar la mejor salud mental posible.

Visite: www.beyondblue.org.au

Llame: 1300 22 46 36 (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

MensLine

MensLine Australia es un servicio de terapia por teléfono y en línea que ofrece apoyo para todos los hombres australianos, donde quiera que estén y en cualquier momento.

Visite: www.mensline.org.au

Llame: 1300 78 99 78 (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana)

Qlife

QLife ofrece apoyo entre pares LGBTI gratuito y anónimo, así como remisiones para personas en Australia que quieran hablar acerca de sexualidad, identidad, género, cuerpos, sentimientos o relaciones. Los jóvenes pueden acceder al apoyo por chat en línea o por teléfono.

Visite: www.qlife.org.au

Llame: 1800 184 527 (disponible 3 p. m. -12 a. m.)



Para jóvenes

Kids Helpline

Proporciona terapia gratuita y confidencial por teléfono y en línea para niños y jóvenes de entre cinco y 25 años.

Visite: www.kidshelpline.com.au

Llame: 1800 551 800 (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

headspace

Los centros de headspace se encuentran en toda Australia y cuentan con personal capacitado y listo para ayudar. Encuentre un centro cerca de usted.

Visite: <https://headspace.org.au/headspace-centres/>

eheadspace

Ofrece terapia por correo electrónico, por chat y por teléfono para jóvenes de entre 12 y 25 años, así como para sus familiares y amigos. eheadspace atiende los siete días de la semana, desde las 9:00 a. m. a la 1:00 a.m. AEST. Como padre/madre o cuidador/a de un joven, usted también puede solicitar una cita en línea o por teléfono con un médico de familia.

Visite: www.headspace.org.au/eheadspace

Llame: 1800 650 890

(disponible de 9 a. m. a 1 a. m. AEST, los 7 días)

Foros en línea de ReachOut:

ReachOut Australia proporciona un espacio en línea para jóvenes de entre 14 y 25 años donde pueden pasar el rato con otros y hablar sobre lo que están pensando.

Visite: www.au.reachout.com/forums

Para padres y cuidadores

Parentline y otras líneas de ayuda basadas en otros estados para padres

Parentline es un servicio de terapia telefónica y de apoyo para padres y cuidadores de niños entre 0 y 18 años. Los servicios de Parentline están ubicados localmente en cada estado y por lo tanto los datos de contacto varían.

Existe un repositorio de los servicios de Parentline y sus datos de contacto aparecen en el sitio web de Raising Children.

Visite: www.raisingchildren.net.au

ReachOut: servicio de instructores para padres y cuidadores

Brinda apoyo gratuito y confidencial individual con un/a instructor/a profesional para familias y padres.

Visite: <https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

Transcend

Transcend proporciona apoyo en línea y en persona por parte de pares, así como información y defensa para los padres y cuidadores de jóvenes australianos trans y de género diverso.

Visite: www.transcendaus.org

Recursos adicionales que pueden resultarle útiles

#chatsafe para padres y cuidadores: Una conversación en línea

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=kTfflXROZI4>

#chatsafe: Una guía para comunidades

Cómo usar las redes sociales después del suicidio de una persona joven y para prevenir más suicidios en la comunidad

Enlace: [https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

Cómo sobrellevar la autolesión: Una guía para padres y cuidadores

Cómo ayudar a padres, cuidadores y miembros de la familia a sobrellevar el hecho de que una persona joven se esté autolesionando.

Enlace: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

#chatstarter: Comisión Nacional para la Salud Mental

Ayuda para padres y jóvenes para apoyarse mutuamente

Enlace: <https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

Beyond Blue: Lista de verificación para la salud mental de menores (apto para edades de 4-16)

Para preguntas acerca de cómo su hijo/a se ha estado sintiendo, pensando y comportando. Puede ayudarle a decidir si su hijo/a necesita apoyo profesional.

La lista de verificación es confidencial.

Enlace: <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

headspace: Para amigos y familiares

Información sobre cómo apoyar a algún miembro de su familia, consejos para un estado mental saludable, cómo entender la adolescencia y cómo empezar una conversación sobre la salud mental.

Enlace: <https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

Kids Helpline

Apoye a su hijo/a a manejar los riesgos del mundo en línea, mientras sigue disfrutando de sus beneficios.

Enlace: <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

La Oficina del Comisionado de Seguridad Electrónica

Aprenda acerca de los juegos, aplicaciones y redes sociales más recientes, incluyendo cómo proteger su información y denunciar contenido inapropiado.

Enlace: <https://www.esafety.gov.au/parents>

Raising Children Network

Información acerca de la depresión en preadolescentes y adolescentes.

Enlace: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

ReachOut

Una guía para padres sobre Instagram.

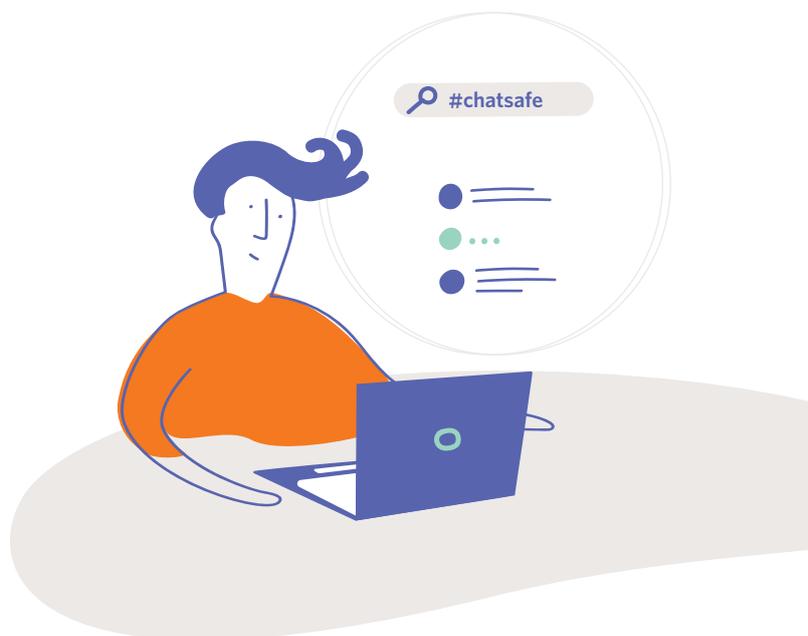
Enlace: <https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

Departamento de Educación y Capacitación del Gobierno de Victoria

Cómo cuidar la salud mental de su hijo/a -

Una versión de fácil lectura.

Enlace: <https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>



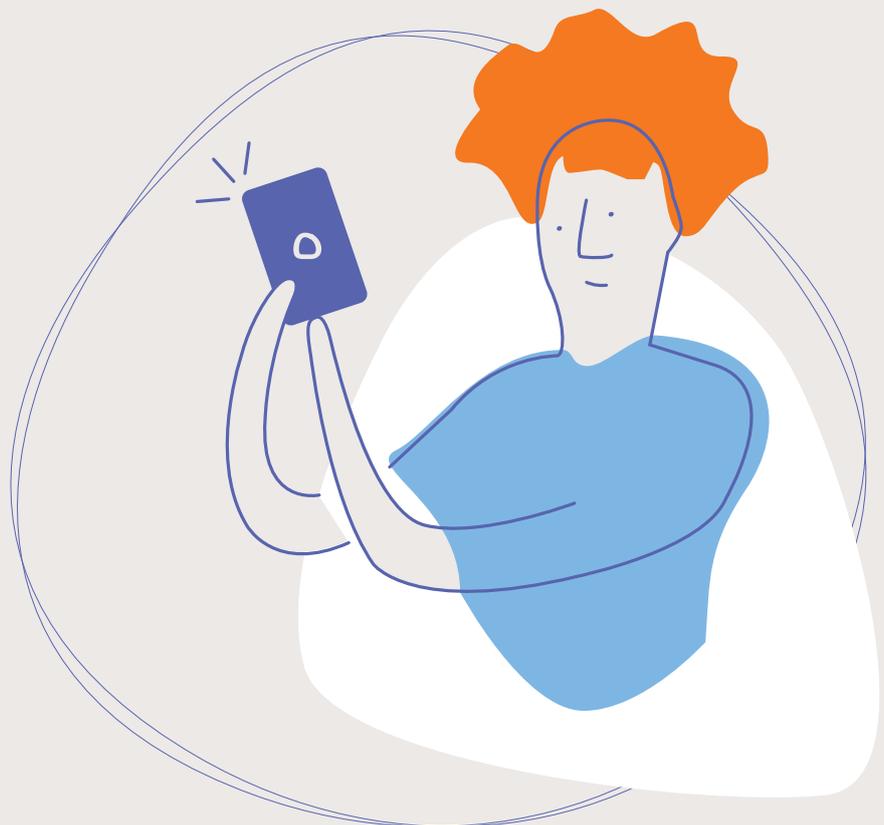
Manténgase al tanto de lo que pasa en #chatsafe

En #chatsafe, tenemos la meta constante de apoyar a los jóvenes y a los adultos en sus vidas lo mejor que podamos, con evidencia actualizada y las investigaciones más recientes. Para mantenerse al tanto del trabajo que hacemos en #chatsafe y los recursos disponibles para usted, eche un vistazo a nuestro sitio web con frecuencia:

www.orygen.org.au/chatsafe

También actualizamos nuestras redes sociales con regularidad con información para jóvenes; es posible que usted quiera compartirla con los jóvenes o usarla para comenzar una conversación. Puede seguirnos en:

- Instagram: [@chatsafe_au](https://www.instagram.com/chatsafe_au/);
- Facebook: [@chatsafe.online](https://www.facebook.com/chatsafe.online/);
- Twitter: [@chatsafe_au](https://twitter.com/chatsafe_au/); y
- YouTube: [#chatsafe AU](https://www.youtube.com/channel/UC...)



Referencias

1. Robinson J, Hill NT, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PLoS One*. 2018;13(11):e0206584.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a suicide prevention social media campaign with young people (The #chatsafe project): co-design approach. *JMIR Mental Health*. 2020;7(5):e17520.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PLoS One*. 2021;16(6):e0253278.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/59499177257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2008 Feb;43(2):96-104.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 2019 Sep 1;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Archives of Suicide Research*. 2020:1-23.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: exploratory study. *JMIR Mental Health* 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Advances in Mental Health*. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. pmid:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *JMIR Mental Health*. 2019;21(11):e13873.



www.orygen.org.au/chatsafe