



🕒 10 DE SEPTIEMBRE · DÍA MUNDIAL

Cuando un hijo o hija está **sufriendo**

Una carta para acompañar, reconocer las señales y saber qué hacer, sin miedo ni tabú.



Para padres, madres y cuidadores

📷 @priscilalemoreno

“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré.”

Isaías 41:10

10 de septiembre — Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Todo el mes se conoce como **Septiembre Amarillo**, y este año el lema mundial es “Cambiar la narrativa”.

“

Querida mamá, querido papá:

Quiero empezar esto no como una lista de instrucciones, sino como una carta. En el consultorio veo, una y otra vez, que ningún hijo o hija se sostiene solo con información: se sostiene con presencia. Y vos, que estás leyendo esto un ratito antes de seguir con el día, ya estás haciendo esa parte del trabajo.

Desde mi lugar de psicóloga aprendí que el sufrimiento casi nunca se anuncia con palabras claras. Se cuele en un portazo, en un silencio que dura demasiado, en una risa que ya no llega a los ojos. Los síntomas de un hijo o una hija no son caprichos ni “etapas” que hay que esperar a que pasen: son mensajes de una parte de su mundo interno que todavía no encontró cómo decirse con palabras.

Nuestro trabajo como adultos que acompañamos no es descifrar ese mensaje solos, ni tener la respuesta perfecta. Es sostener un espacio donde ese mensaje pueda, eventualmente, decirse. A veces alcanza con eso: con quedarse, con no apurar, con preguntar y estar dispuestos a escuchar lo que venga.

En las páginas que siguen vas a encontrar información clara: sobre la depresión, sobre lo que está pasando en Paraguay, sobre las señales y sobre cómo actuar. Te pido que la leas no buscando la fórmula perfecta, sino la posibilidad de acercarte un poco más a tu hijo o hija hoy.



Lic. Priscila Lemos

Psicóloga

Paraguay: una realidad que no podemos mirar para otro lado

Estos números no son para asustar. Son para que entendamos que esto nos atraviesa como sociedad, y que hablar de esto abiertamente, como estás haciendo ahora, es parte de la solución.

630

personas perdieron la vida por suicidio en Paraguay en 2023, y la tendencia viene en aumento hace más de una década (Ministerio de Salud Pública).

940

niños, niñas y adolescentes de entre 7 y 17 años murieron por suicidio en Paraguay entre 2004 y 2022, según una investigación de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA.

4.^a causa

de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años en nuestro país es el suicidio (Ministerio de Salud Pública).



Esto es una realidad que atraviesa a Paraguay, y hay mucho que las familias pueden hacer para ayudar. Informarnos y hablar de esto abiertamente, como estás haciendo ahora, ayuda a que un hijo o hija sienta que existe un espacio que escucha y acoge su dolor, en vez de juzgarlo — y así pueda empezar a mejorar.

Fuentes: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social del Paraguay; Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción (FCMUNA); Organización Mundial de la Salud (OMS).

Entender la depresión, en palabras simples

Quiero ayudarte a distinguir dos cosas que muchas veces se confunden. No para poner etiquetas, sino para que sepas cuándo alcanza con acompañar de cerca y cuándo hace falta buscar ayuda profesional.

DOS SITUACIONES DISTINTAS

Un período de malestar emocional

Un período de tristeza intensa, desánimo o falta de energía, casi siempre ligado a algo que pasó (una pérdida, un conflicto, un cambio grande). Puede durar días o pocas semanas y suele mejorar con apoyo, tiempo y cuidado.

Cuando puede necesitar ayuda profesional

Cuando esos síntomas se sostienen la mayor parte del día, casi todos los días, durante dos semanas o más, y afectan claramente la vida diaria: el sueño, el apetito, el rendimiento escolar, las relaciones. Aquí hace falta acompañamiento profesional.

¿Por qué le pasa esto justamente a mi hijo o hija?

Es una pregunta que muchos padres se hacen, y no tiene una sola respuesta. A veces influye la genética, a veces una pérdida o un cambio brusco, a veces la forma en que un vínculo importante se vio interrumpido o puesto a prueba. No buscamos un culpable: buscamos entender qué necesita esa parte de él o ella que hoy no encuentra otra forma de pedir ayuda. Esa comprensión, más que cualquier respuesta rápida, es lo que empieza a sanar.

“Muchas veces, lo que llamamos “mal comportamiento” es en realidad un pedido de ayuda que todavía no encontró otra forma de decirse.”

Señales que el cuerpo dice cuando las palabras no alcanzan

Muchas veces, lo que un hijo o hija no puede poner en palabras, lo muestra en su comportamiento. Estas son algunas señales que pueden aparecer:

- **Se aleja** de amigos y actividades que antes disfrutaba
- **Baja repentina** en el rendimiento escolar
- **Irritabilidad o llanto** que parecen no tener motivo aparente
- **Cambios notorios** en el sueño o el apetito
- **Habla de sentirse** una carga o de “no valer nada”
- **Se despide** de objetos personales o de las personas de forma indirecta



Cómo acercarse, sin miedo a preguntar

Hablar del tema no lo empeora. Al contrario: muestra que existe un espacio seguro para contarlo. No necesitás decir las palabras perfectas, solo estar disponible.

MANERAS DE ABORDAR

- 01 Elegí un momento tranquilo** — Sin apuro, sin otras personas escuchando, sin pantallas de por medio.
- 02 Preguntá de forma directa** — “¿Has pensado en hacerte daño o en quitarte la vida?” Preguntarlo no siembra la idea: abre la puerta a hablarlo.
- 03 Escuchá más de lo que hablás** — Evitá minimizar (“ya se te va a pasar”) o comparar (“otros la pasan peor”).
- 04 Validá lo que siente** — Aunque no entiendas del todo el motivo, el dolor que describe es real para él o ella.
- 05 Buscá el idioma de tu hijo o hija** — Muchas veces cuesta entrar en su mundo o hablar en su mismo idioma. Empezar con charlas simples y cotidianas, sin la presión de “la gran conversación”, ayuda a construir de a poco un vínculo donde después sí pueda aparecer lo más profundo.
- 06 Escuchá hasta el final, sin interrumpir** — Evitá llamarle la atención en el momento de la escucha. Si hay algo para corregir, eso puede esperar a otro momento: lo urgente ahora es que se sienta escuchado hasta el final.

Frases que es mejor evitar mientras escuchás

- ✗ *Eso no es para tanto.*
- ✗ *No hay razón para sentirte así.*
- ✗ *Hay gente que sufre mucho más que vos.*
- ✗ *Vos tenés todo lo que querés, ¿de qué te quejás?*

El sufrimiento necesita ser identificado y acogido para que la persona pueda mejorar y salir de ahí. Minimizarlo, aunque sea con buena intención, cierra la puerta que estamos tratando de abrir.

Desarmando ideas que no ayudan

Algunas creencias muy instaladas, sin querer, terminan alejando a quien más necesita ayuda. Vale la pena revisarlas.

✗ MITO

Hablar del suicidio puede darle la idea a alguien que no la tenía.

✓ REALIDAD

Preguntar de forma directa y con calma reduce el riesgo: la persona siente que puede hablarlo con alguien.

✗ MITO

Quien lo dice, no lo hace.

✓ REALIDAD

La mayoría de las personas que mueren por suicidio dieron alguna señal antes. Toda señal merece atención.

✗ MITO

Es solo una etapa de la adolescencia.

✓ REALIDAD

Los cambios de ánimo son normales, pero cuando se sostienen e interfieren con la vida diaria, necesitan atención profesional.

✗ MITO

Si mejora de golpe, ya pasó el riesgo.

✓ REALIDAD

A veces una mejora repentina indica que la persona ya tomó una decisión. El acompañamiento debe seguir.

Qué hacer y cómo pedir ayuda

01 No lo dejes solo si el riesgo parece inmediato
Quedate cerca, acompañá, y buscá ayuda sin demora.

02 Retirá el acceso a medios de daño
Medicamentos, armas u objetos peligrosos, mientras se atraviesa la crisis.

03 Buscá apoyo profesional
Un psicólogo, un psiquiatra, o el centro de salud mental más cercano.

04 Usá las líneas de ayuda
Son gratuitas, confidenciales y también están para vos.

05 Cuidate también
Acompañar a alguien en sufrimiento pesa. Buscar apoyo para vos no es debilidad.

Gracias por llegar hasta acá, y sobre todo, por elegir acompañar. Cada gesto de presencia cuenta, aunque a veces no se vea el resultado enseguida.

Lic. Priscila Lemos

Psicóloga · Setiembre Amarillo

Cómo pedir ayuda

☎ **155**

Línea Salud Mental · Paraguay. Gratuita y confidencial, las 24 horas.

☎ **147**

Fono Ayuda · Niñez y Adolescencia (MINNA).

☎ **911**

Emergencias · Policía y ambulancia.

☎ **Aquí Estoy**

Contención emocional gratuita por WhatsApp: aquiestoy.chat