

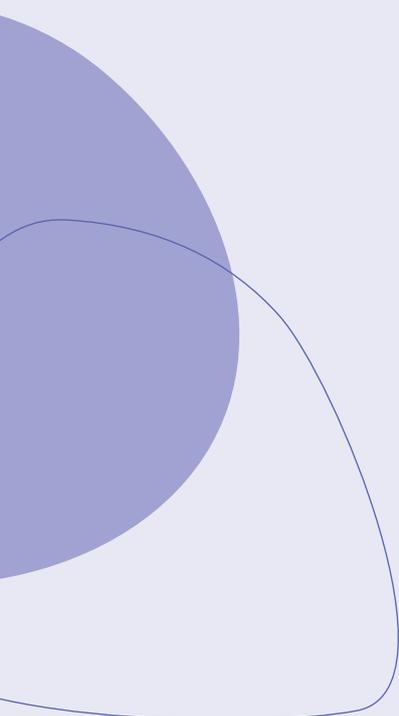
#chatsafe para padres, madres, cuidadores y cuidadoras: cómo apoyar a las personas jóvenes a hablar de manera segura en línea sobre la autolesión y el suicidio

Segunda Edición




#chatsafe®

ory
gen



©Orygen 2023

Referencia sugerida La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., & Robinson, #chatsafe para padres, madres, cuidadores y cuidadoras: cómo apoyar a las personas jóvenes a hablar de manera segura en línea sobre la autolesión y el suicidio Segunda Edición. Melbourne: Orygen. 2023.

Descargo de responsabilidad Esta información se proporciona solo con fines educativos e informativos de carácter general. Está vigente a la fecha de su publicación y pretende ser pertinente para todos los estados y territorios australianos (salvo que se indique lo contrario), pudiendo no ser aplicable en otras jurisdicciones. Cualquier decisión de diagnóstico y/o tratamiento con respecto a un paciente determinado debe hacerse en base a sus investigaciones y opiniones profesionales en el contexto de las circunstancias clínicas del paciente. En la medida en que lo permita la ley, Orygen no será responsable de ninguna pérdida o daño derivados del uso que usted haga de esta información o de la fiabilidad que le otorgue. Usted confiará en sus propios conocimientos profesionales y juicio para trabajar en el área de atención de la salud. Orygen no avala ni recomienda ningún producto, tratamiento o servicio al que se haga referencia en esta información.

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 el País, que continúa siendo importante para las personas de las Primeras Naciones que viven el día de hoy.



#chatsafe para padres, madres, cuidadores y cuidadoras: cómo apoyar a las personas jóvenes a hablar de manera segura en línea sobre la autolesión y el suicidio

Segunda Edición





Contenido

- 6 ¿Qué es #chatsafe?
- 7 Introducción a #chatsafe para padres, madres, cuidadores y cuidadoras
- 8 Contexto internacional
- 10 **Sección 1**
Consejos generales
- 16 **Sección 2**
¿Cómo es hablar de manera segura en línea sobre la autolesión y el suicidio?
- 28 **Sección 3**
Transmisiones en vivo, juegos, pactos, falsas alarmas y comunidades
- 32 **Sección 4**
Cómo cuidarse a usted mismo/a y a la persona joven a su cargo
- 35 Servicios de apoyo

¿Qué es #chatsafe?



#chatsafe es un programa de prevención del suicidio que tiene como objetivo entregar a jóvenes las técnicas y los conocimientos para que hablen de manera segura en línea sobre la autolesión y el suicidio.

En el año 2018 Orygen elaboró las primeras pautas del mundo basadas en evidencias para que las personas jóvenes hablen de manera segura en línea sobre el suicidio (1). Las pautas se elaboraron en colaboración con jóvenes, profesionales de los medios de comunicación y expertos en prevención del suicidio. En el año 2019 más de 200 jóvenes de toda Australia nos ayudaron a transformar estas pautas en una campaña en las redes sociales (2).

Los resultados de una evaluación de la campaña en las redes sociales nos mostraron que a las personas jóvenes no solo les gustó el contenido #chatsafe de las redes sociales, sino que también aumentó su confianza y sensación de seguridad al hablar en línea sobre el suicidio (3). Lo anterior sugiere que puede ser beneficioso que las personas jóvenes encuentren información en las redes sociales sobre la prevención del suicidio. También quiere decir que las redes sociales pueden ser un medio adecuado para comunicarse con las personas jóvenes y brindarles información acerca de la salud mental y la prevención del suicidio.

A pesar de que a las personas jóvenes les gustaron las pautas y la campaña en las redes sociales y las encontraron útiles, sentimos que

les faltaba una orientación significativa que les ayudara a hablar de las autolesiones. La autolesión implica cualquier autolesión o autointoxicación intencional, independientemente de la razón que tenga la persona para autolesionarse o si tiene intención de suicidarse (4). Para llenar este vacío y mantenernos actualizados con la naturaleza cambiante de las redes sociales, hemos lanzado la segunda edición de las pautas #chatsafe que incluyen información sobre las autolesiones y las nuevas tendencias en las redes sociales.

A pesar de que la campaña en las redes sociales ha tenido mucho éxito llegando a las personas jóvenes y ofreciéndoles información acerca de #chatsafe, sabemos que a muchos adultos les preocupa el tipo de contenido al que las personas jóvenes podrían encontrar en las redes sociales. Por este motivo, #chatsafe también incluye recursos cuyo objetivo es proporcionar a los adultos los conocimientos y las técnicas necesarias para ayudar a las personas jóvenes a su cargo a hablar de manera segura en línea sobre la autolesión y el suicidio.

Todos los recursos de #chatsafe que han sido elaborados para jóvenes y adultos se encuentran disponibles en el sitio web de #chatsafe: orygen.org.au/chatsafe.

Introducción a #chatsafe para padres, madres, cuidadores y cuidadoras

Con frecuencia los adultos en quienes las personas jóvenes más confían son los padres, madres, cuidadores y cuidadoras, siendo ellos también una fuente importante de información y apoyo (5). Por esta razón, es importante que padres, madres, cuidadores y cuidadoras tengan la confianza y los conocimientos necesarios para hablar con las personas jóvenes sobre temas delicados como la autolesión y el suicidio.

También es importante que padres, madres, cuidadores y cuidadoras se sientan cómodos hablando con las personas jóvenes sobre las redes sociales, ya que las plataformas en línea son lugares comunes para que las personas jóvenes construyan un sentido de comunidad y pertenencia y encuentren información sobre determinados temas. Sabemos que puede resultar difícil hablar sobre las redes sociales con las personas jóvenes. También sabemos que, cuando a esas conversaciones se añaden la salud mental, las autolesiones y el suicidio, puede resultar abrumador y difícil saber cómo empezar. Allí es donde este recurso será de gran ayuda.

Hemos creado #chatsafe para padres, madres, cuidadores y cuidadoras con el fin de ayudar a los adultos a sentirse más seguros y con más herramientas para que puedan apoyar a sus jóvenes a hablar de manera segura en línea sobre la autolesión y el suicidio.

En este recurso utilizamos el término "la persona joven a su cargo" para referirnos a cualquier persona de entre 12 y 25 años con la que usted pueda tener una relación personal como padre, madre, tutor/a, cuidador/a o familiar cercano.

Este recurso le proporcionará información sobre cómo usar un lenguaje seguro al hablar de suicidio y autolesiones, cómo ayudar a la persona joven a su cargo a crear contenidos seguros sobre estos temas y cómo ayudarlo a tomar decisiones sobre el tipo de contenido en línea que le gustaría ver.

Mantener estas conversaciones de forma abierta y anticipada es fundamental a la hora de brindar apoyo a las personas jóvenes, especialmente cuando están teniendo problemas por las autolesiones o los pensamientos suicidas, o cuando se encuentran con información sobre estos temas que pudieran resultarles angustiante. Si usted cuenta con más conocimientos y confianza para hablar de manera segura sobre la autolesión y el suicidio, motivará a la persona joven a su cargo a hacer lo mismo, tanto en línea como en la vida real.

Este recurso se divide en cuatro secciones:

- **Sección 1. Consejos generales.** Esta sección ofrece información general sobre la importancia de hablar con las personas jóvenes sobre la autolesión y el suicidio.
- **Sección 2. ¿Cómo es hablar de manera segura en línea sobre la autolesión y el suicidio?** Esta sección ofrece información sobre cómo usted puede ayudar a la persona joven a su cargo a crear, ver y responder de manera segura al contenido en línea sobre la autolesión y el suicidio.
- **Sección 3. Transmisiones en vivo, juegos, pactos, falsas alarmas y comunidades.**
- **Sección 4. Cómo cuidarse a usted mismo/a y a la persona joven a su cargo.**

Contexto mundial

Si bien este recurso se elaboró inicialmente para padres, madres, cuidadores y cuidadoras de Australia, sabemos que la autolesión y el suicidio son problemas graves para las personas jóvenes de todo el mundo, y que los diferentes contextos culturales y locales pueden influir en cómo se conversan estos temas.

En el año 2023 recibimos financiación de Meta para adaptar este recurso a un público mundial. Llevamos a cabo un proceso de consulta con padres, madres,

cuidadores y cuidadoras y profesionales de 15 países en la prevención del suicidio para conocer cómo se debaten en todo el mundo temas como las redes sociales, las autolesiones y el suicidio.

La versión actual de este recurso ha sido adaptada en colaboración con investigadores de la **Universidad de Talca** para padres, madres, cuidadores y cuidadoras que viven en Chile. Nos gustaría agradecer a todos los que brindaron su opinión a través del proceso de consulta.



Lo que nos contaron los padres, madres, cuidadores, cuidadoras y profesionales en la prevención del suicidio en Chile

Durante nuestras consultas escuchamos una serie de preocupaciones y desafíos en lo que respecta al suicidio, las autolesiones y el uso de las redes sociales por las personas jóvenes en Chile.

Según la experiencia de un profesional, muchos jóvenes quieren hablar abiertamente de las experiencias que han tenido con la autolesión y el suicidio, de su preocupación por un amigo o de sus sentimientos después de que ha ocurrido una muerte por suicidio en su comunidad. Sin embargo, el estigma, la vergüenza o ciertas creencias en relación a la salud mental a menudo impiden este tipo de comunicación abierta. Si bien las conversaciones sobre la autolesión y el suicidio pueden resultar incómodas o desalentadoras, es importante crear un espacio seguro para que la persona joven a su cargo hable sobre sus pensamientos y sentimientos, y sepa que puede acudir a usted en busca de ayuda cuando la necesite.

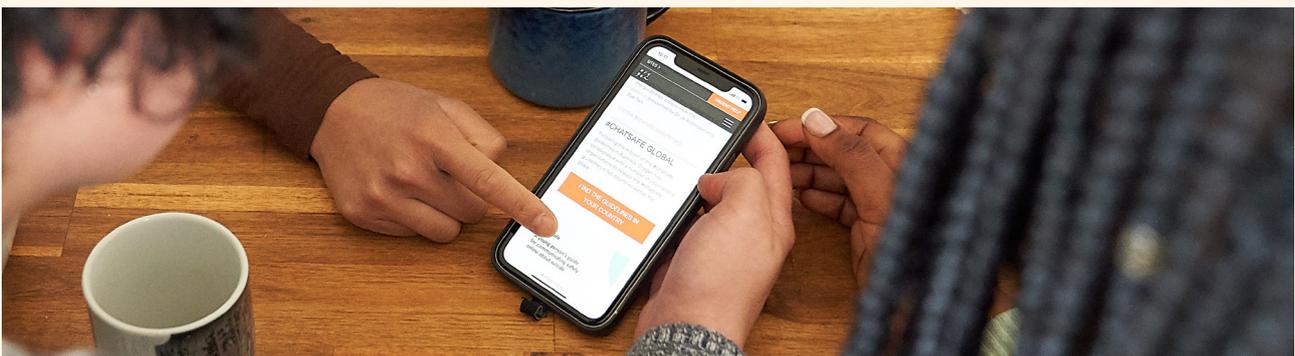
Los padres, las madres y los profesionales en la prevención del suicidio expresaron su preocupación por el tipo de información que se comparte en línea sobre la autolesión y el suicidio, por quién crea esta información y por quién tiene acceso a ella. En su opinión consideran que es importante que las personas jóvenes reflexionen sobre lo que comparten en línea, que sean capaces de monitorear y supervisar los contenidos y que sepan qué hacer si encuentran algo que les angustia o resulta perjudicial. Padres, madres, cuidadores y cuidadoras pueden desempeñar un papel importante a la hora de ayudar a las personas jóvenes a interactuar de forma segura con contenidos en línea relacionados con la autolesión y el suicidio, pero a menudo señalan que carecen de la confianza y los conocimientos necesarios para ayudarlas. Aquí es donde #chatsafe para padres, madres, cuidadores y cuidadoras será de gran ayuda.



La Parte 1 de esta guía incluye información sobre la importancia de hablar con la persona joven a su cargo sobre la autolesión y el suicidio, y cómo puede usted crear un espacio seguro para estas conversaciones.



La parte 2 de esta guía ofrece información sobre cómo puede usted ayudar a la persona joven a su cargo a hablar de manera segura en línea sobre la autolesión y el suicidio. La parte 4 de esta guía incluye información sobre la manera en que usted y la persona joven a su cargo pueden controlar lo que ven en línea.



1

Consejos generales



Es seguro e importante hablar con la persona joven a su cargo sobre la autolesión y el suicidio

Padres, madres, cuidadores y cuidadoras pueden jugar un papel importante a la hora de ayudar a las personas jóvenes a comprender su salud mental y sus experiencias con la autolesión y el suicidio. También pueden desempeñar un papel esencial apoyando a las personas jóvenes para que obtengan ayuda si la necesitan. Sin embargo, muchos padres, madres, cuidadores y cuidadoras se sienten nerviosos o inseguros sobre cómo hablar con las personas jóvenes a su cargo sobre temas como la salud mental, la autolesión y el suicidio (6).

Hablar de la autolesión y el suicidio puede resultar incómodo

A muchos adultos les preocupa que al hablar con un joven sobre la autolesión y el suicidio pueda ponerle la idea en la cabeza o provocar un comportamiento suicida. La investigación nos dice que esto no es cierto. Hay muchas pruebas que demuestran que puede ser seguro hablar con un joven sobre el suicidio si usted está preocupado por esta persona o si se ha producido una muerte por suicidio en su comunidad (7-9). De hecho, las personas jóvenes le han contado al equipo de #chatsafe que les gustaría que sus padres y madres los escucharan y pudieran hablar abiertamente sobre la autolesión y el suicidio.



¿Qué son experiencias de autolesión y suicidio?

Cuando hablamos de "experiencias de autolesión y suicidio", nos referimos a cualquier momento en que alguien haya experimentado autolesión o suicidio o haya conocido a otra persona que lo haya experimentado. Estas experiencias resultarán diferentes para cada persona, pero un ejemplo de ello puede ser jóvenes que se han autolesionado o han tenido pensamientos, sentimientos o comportamientos suicidas, o jóvenes que han visto u oído hablar de otras personas que han tenido estas experiencias. Estas experiencias pueden ocurrir tanto en línea como en la vida real.

¿Cuándo podrían hablar padres y madres con las personas jóvenes a su cargo sobre la autolesión y el suicidio?

Hay varias razones por las que podría usted querer hablar con la persona joven a su cargo sobre las autolesiones o el suicidio. Algunas de estas razones son:

- A usted le preocupa la persona joven a su cargo y su seguridad,
- A usted le preocupa alguno de sus amigos o algún conocido,
- Ocurrió un suicidio en su comunidad o en la escuela de la persona joven a su cargo,
- Un personaje público o famoso ha fallecido a causa del suicidio y los medios de comunicación están hablando de ello,
- Se está compartiendo información sobre la autolesión o el suicidio en su comunidad o en las redes sociales,
- Un trabajo escolar trata el tema de la autolesión o el suicidio, o
- Un programa de televisión o una película que la persona joven a su cargo haya visto menciona la autolesión o el suicidio o muestra un personaje que se autolesiona o fallece a causa del suicidio.

Cuando ocurran estas cosas, es importante que usted se sienta cómodo y seguro al hablar con la persona joven a su cargo sobre la autolesión o el suicidio. Si se ignora la información sobre las autolesiones y el suicidio, o si no se hablan estos temas cuando surgen, puede aumentar el estigma en torno a ellos. Lo anterior puede llevar a las personas jóvenes a pensar que también deberían evitar hablar de las autolesiones o el suicidio (10), lo que podría impedirles buscar ayuda cuando la necesiten, y limita la oportunidad de mantener conversaciones que les resulten provechosas y seguras sobre estos temas.

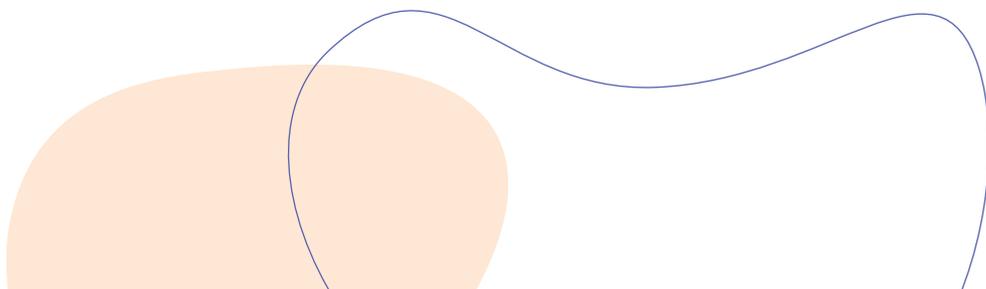
Aquí encontrará algunas ideas de lo que usted puede hacer cuando hable con la persona joven a su cargo sobre las autolesiones o el suicidio:

- **Mantenga la calma y piense lo que le gustaría decir primero.** Le podría resultar útil escribir sus pensamientos, sentimientos y las cosas que le gustaría hablar antes de comenzar la conversación.
- **Actúe con honestidad.** Está bien decirle a la persona joven a su cargo que usted siente que la conversación puede ser rara o incómoda. Quizás la persona joven también la sienta así, por lo que si habla sobre cómo usted se siente, le puede demostrar a la persona joven que también es seguro mostrarse vulnerable y sincero. Existe una razón por la cual usted quiere empezar esta conversación, así que sea honesto respecto de esta razón.
- **Utilice un lenguaje claro y directo.** Evite usar un lenguaje ambiguo que pudiera dificultar que la persona joven a su cargo entienda lo que usted está tratando de decir.
- **Dele tiempo para que se exprese sin ser juzgados.** Pregúntele cómo se siente y si le gustaría desahogarse. Recuerde, es posible que la persona joven no se sienta lista para hablar inmediatamente, pero si usted decide dejar la conversación para otro día, dígame que podrán retomarla cuando quiera. Hágale saber que usted estará dispuesto a escucharle cuando esté listo para hablar.
- **Trate de no reaccionar ni dejarse llevar por el pánico.** Es posible que la persona joven a su cargo diga algo que a usted le cause inquietud o preocupación. Trate de escucharle con atención dándole el tiempo para expresar sus emociones, y demuéstrelle que usted está allí si la persona lo necesita y que usted tiene plena disposición de escuchar. Recuerde que es normal si usted se siente bloqueado y no sabe qué hacer.
- **No es necesario tener una solución.** Las personas jóvenes le han contado al equipo de #chatsafe que a veces ayuda hablar con un adulto que simplemente les escuche sin juzgar. Las personas jóvenes muchas veces 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 resultar útil.
- **Bríndele información.**
- **Infórmele sobre los servicios de apoyo y los recursos que pueden prestar ayuda.**

- **Elaboren juntos un plan de lo que harán a continuación, de ser apropiado.** Recuerde que usted mismo/a puede hablar con servicios de apoyo para saber cuál es la mejor manera de apoyar a la persona joven a su cargo.
- **Si siente preocupación por la persona joven a su cargo, pregúntele directamente si está pensando en suicidarse.** Si le preocupa que la persona joven a su cargo pueda estar experimentando pensamientos o sentimientos suicidas, es importante preguntarle de manera clara y directa.
- **Concluya la conversación de una manera que le demuestre su apoyo.** Dígame a la persona joven a su cargo que aprecia que haya compartido sus emociones, o que usted estará a su lado para escucharle cuando esté preparada para compartir lo que siente. Reconozca su experiencia recordándole que hablar de emociones difíciles expresa valentía. También es buena idea acordar otro día para saber cómo sigue, y dígame que usted está allí para la persona para cuando él o ella lo necesite.

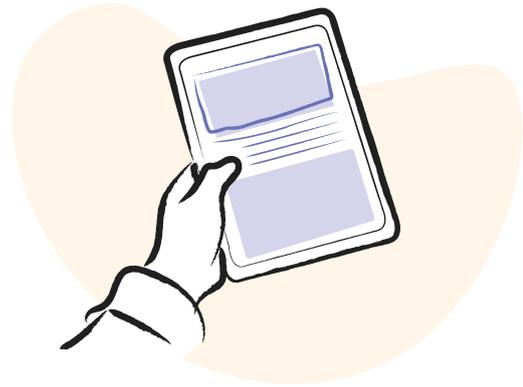
Un espacio seguro

Cuando usted habla de manera abierta con la persona joven a su cargo acerca del suicidio, 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. Crear este tipo de comunicación abierta es una forma valiosa de brindar apoyo a las personas jóvenes y puede ayudarles a mantenerse seguras.



Mitos sobre la autolesión y el suicidio

Es importante reconocer y cuestionar algunos mitos comunes e ideas falsas sobre la autolesión y el suicidio.



Cuadro 1. Mitos y hechos sobre la autolesión y el suicidio

Mito...	Hecho...
La autolesión es un intento de suicidio o significa que la persona tiene tendencias suicidas.	La autolesión es a menudo un mecanismo de supervivencia, y las personas se autolesionan por diversos motivos. No se trata necesariamente de un intento de suicidio y no siempre significa que la persona esté pensando en suicidarse; sin embargo, existe una asociación entre la autolesión y el suicidio. Las personas que se autolesionan corren un mayor riesgo de suicidio en el futuro. Una persona también puede lesionarse accidentalmente de forma más grave de lo que pretendía, lo que puede poner en peligro su vida.
La autolesión es una forma de llamar la atención.	La mayoría de las personas que se autolesionan no intentan llamar la atención. De hecho, muchas personas tratan por todos los medios de ocultar su conducta autolesiva.
Las personas que se autolesionan tienen un trastorno mental.	Aunque las autolesiones son más frecuentes en personas con enfermedades mentales, cualquiera puede pensar en autolesionarse o efectivamente autolesionarse. La autolesión es un comportamiento, no un trastorno.
No es buena idea preguntar a alguien si tiene tendencias suicidas.	Usar la palabra "suicidio" y preguntarle a una persona directamente sobre pensamientos o intentos suicidas no aumenta la sensación de angustia ni el riesgo de que sufra daños.
Hablar del suicidio le pondrá a alguien la idea en la cabeza o le alentará a intentar suicidarse.	Hablar de suicidio de manera segura no le pondrá a alguien ideas en la cabeza ni aumenta la probabilidad de que tenga pensamientos o comportamientos suicidas, y evitar hablar del suicidio no hace que desaparezca. De hecho, darle a una persona la oportunidad de hablar sobre sus pensamientos, sentimientos o comportamientos relacionados con el suicidio puede resultarle útil y puede reducir el riesgo de daños.
Está bien decir lo que queramos sobre el suicidio.	Cierto lenguaje o contenido sobre el suicidio puede ser poco útil y angustiante. Utilizar un lenguaje poco seguro o compartir contenido que muestre un intento de suicidio, un lugar o un método puede aumentar el riesgo de lesión para las personas que puedan verlo. Es importante utilizar un lenguaje seguro al hablar del suicidio en línea, y asegurarse de que se denuncian o eliminan los contenidos inseguros.
Sólo algunas personas sentirán deseos de suicidarse a lo largo de su vida, por ejemplo, las personas que padecen enfermedades mentales.	Si bien muchos factores pueden hacer que una persona sea vulnerable a tener pensamientos o comportamientos suicidas, el suicidio puede afectar a cualquier persona.

Mito...	Hecho...
Es fácil saber si alguien está teniendo tendencias suicidas en línea.	Puede ser difícil saber si alguien tiene tendencias suicidas en línea. Muchas personas no le dirán directamente a nadie que están teniendo pensamientos suicidas, y se pueden pasar por alto las señales de alerta ya que pueden resultar difíciles de identificar en línea.
Las personas que dicen que tienen pensamientos o planes suicidas en línea solo buscan atención y nunca intentarán suicidarse ni fallecerán a causa del suicidio.	Los sentimientos de gran angustia o desesperanza son comunes en las personas que experimentan pensamientos suicidas, y pueden llevarles a pensar que el suicidio es su única opción. Es importante tomar en serio todas las señales de alerta o conversaciones sobre el suicidio y usar un lenguaje que no juzgue cuando se habla en línea.
El suicidio es el resultado de una única causa o acontecimiento.	El suicidio es un tema complejo y no puede explicarse por una única causa o acontecimiento. En la mayoría de los casos existen diversos factores de riesgo que influyen en que una persona sea vulnerable al suicidio. Estos factores de riesgo afectarán a cada persona de forma diferente, y un factor de riesgo para una persona puede que no sea el mismo para otra.
Las personas que experimentan pensamientos o intentos suicidas están decididas a morir.	A veces las personas que experimentan pensamientos suicidas o intentan suicidarse no necesariamente quieren morir. Más bien, es probable que crean que no tienen otras opciones o formas de afrontar la situación. Recibir apoyo en el momento adecuado puede reducir esta angustia y prevenir el suicidio.
Nadie puede hacer nada para impedir el suicidio. Los intentos de suicidio y la muerte ocurren sin previo aviso.	El suicidio se puede prevenir. La ayuda adecuada resulta muy eficaz para prevenir los intentos de suicidio y la muerte. Es importante saber reconocer cuándo una persona está en peligro y poder ayudarla a que busque ayuda.

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

Las personas jóvenes pasan cada vez más tiempo en las redes sociales, y sabemos que a menudo las consideran lugares seguros para hablar de sus pensamientos y sentimientos.

Las personas jóvenes nos han contado que las redes sociales:

- 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.

Por ello, algunos jóvenes pueden recurrir a las redes sociales para hablar de las autolesiones y el suicidio.

Sabemos que la exposición a contenidos en línea sobre autolesiones y suicidio puede representar un riesgo para las personas jóvenes, especialmente si la información se comparte de forma insegura o poco útil. Por ejemplo, los contenidos que incluyen información o imágenes gráficas pueden causar angustia o hacer que las personas jóvenes imiten lo que ven o leen (11). Sin embargo, las investigaciones han demostrado que se pueden reducir las tasas de suicidio cuando se comparte de forma responsable y sensible la información sobre el suicidio que está disponible en los principales medios de comunicación. Por este motivo, se crearon las pautas #chatsafe para ayudar a las personas jóvenes a tener estas conversaciones en línea de manera segura y para animarles a crear y compartir información de una manera segura y responsable.



2

**¿Cómo es hablar de
manera segura en línea
sobre la autolesión y
el suicidio?**



La comunicación segura en línea se refiere al lenguaje que utilizan las personas jóvenes, a los contenidos verbales y visuales en línea que éstos crean y consumen, y al apoyo que pueden prestarse mutuamente en línea.

Es útil que padres, madres, cuidadores y cuidadoras conozcan la diferencia entre un lenguaje seguro y un lenguaje poco seguro, y que practiquen ellos mismos una comunicación segura, tanto en línea como fuera de línea. Esto se debe a que las personas jóvenes podrían copiar el lenguaje que utilizamos, y si bien la comunicación segura puede reducir el estigma en torno a la autolesión y el suicidio, un lenguaje poco seguro puede reafirmar un estigma perjudicial (12). El lenguaje poco seguro también puede transmitirle a alguien, de manera no intencional, el mensaje de que no somos una persona segura con quien poder hablar de autolesiones y suicidio. Es importante que los adultos usen un lenguaje que favorezca la conversación y que invite a las personas jóvenes a acudir a ellos si no se sienten seguros.

Cómo puede utilizar esta información

Esta sección brinda información sobre cómo la persona joven a su cargo puede crear y responder de manera segura al contenido en línea sobre autolesiones y suicidio, incluso contar su propia historia, contactarse con alguien que le preocupa y recordar a alguien que ha fallecido a causa del suicidio. Padres, madres, cuidadores y cuidadoras pueden utilizar esta información como un modelo de comportamiento seguro y como una forma de ayudar a la persona joven a su cargo a mantenerse segura en línea. Quizás usted desee utilizar esto como punto de partida para las conversaciones con la persona joven a su cargo sobre cómo interactúa con contenidos en línea sobre las autolesiones y el suicidio, o como una guía para consultar antes, durante y después de estas conversaciones.



Las palabras y las imágenes importan

#chatsafe anima a que padres, madres, cuidadores y cuidadoras usen un lenguaje seguro al hablar con las personas jóvenes acerca del la autolesión y el suicidio. También es buena idea que padres, madres, cuidadores y cuidadoras ayuden a las personas jóvenes a entender la importancia de la comunicación segura, y que les animen a usar un lenguaje seguro cuando hablen con otras personas de su edad acerca del suicidio.

Si bien algunos padres, madres, cuidadores y cuidadoras podrían sentirse preocupados de que la persona joven a su cargo hable en línea sobre la autolesión o el suicidio, estas conversaciones sí ocurren y pueden ser beneficiosas para la persona joven si ésta habla de manera segura.

Es importante utilizar un lenguaje que no sea estigmatizante y centrarse en historias de esperanza, recuperación y búsqueda de ayuda. Si usted alienta a la persona joven a su cargo a que hable acerca de sus sentimientos con alguien de confianza, si se enfoca en en que la autolesión y el suicidio se pueden prevenir, y si le recuerda que siempre hay ayuda disponible, le está dando herramientas para que tenga estas conversaciones de forma segura.

En el cuadro siguiente se incluyen ejemplos de lenguaje seguro y lenguaje poco seguro. Sabemos que en algunos lugares es muy común que las personas usen un un lenguaje poco seguro, como el que mostramos a continuación, y que puede ser difícil cambiar estos hábitos. Alentamos a padres, madres, cuidadores y cuidadoras a que utilicen en lo posible un lenguaje seguro al hablar de estos temas. Tener en cuenta estas alternativas y comprender por qué el lenguaje es importante puede ser un primer y valioso paso.

Cuadro 2. Lenguaje poco seguro y lenguaje seguro

Lenguaje poco seguro	Alternativas seguras	¿Por qué?
Describir el suicidio como algo criminal o pecaminoso, por ejemplo, "se suicidó".	Use un lenguaje que no juzgue, por ejemplo, "se quitó la vida", "falleció a causa del suicidio" o "muerte por suicidio".	Describir el suicidio como algo criminal o pecaminoso aumenta el estigma de quienes han tenido pensamientos o intentos de suicidio y de quienes han perdido a alguien a causa del suicidio. Lo que también puede aislar a las personas en situación de riesgo y disuadirlas de buscar ayuda.
Describir el suicidio como una "solución" a problemas de vida, factores estresantes o trastornos de salud mental. Por ejemplo, "ahora están en un lugar mejor" o "su sufrimiento ha terminado".	Haga hincapié en la ayuda, la esperanza y la recuperación. Deje en claro que el suicidio se puede prevenir y no es inevitable.	Describir el suicidio como una "solución" puede hacerlo atractivo. Esto también puede alentar a las personas en situación de riesgo a ver el suicidio como una opción real, en lugar de recurrir a estrategias de superación, apoyo y ayuda profesional.
Describir el suicidio como glamoroso, romántico o atractivo, por ejemplo, "unirse a un ser querido".	Use un lenguaje neutro, por ejemplo, "intento de suicidio" o "muerte por suicidio".	Darle un carácter glamoroso al suicidio puede hacer que las personas en riesgo piensen que es atractivo. Hablar de alguien que ha fallecido a causa del suicidio utilizando este lenguaje poco seguro puede alentar a otras personas a imitar su comportamiento o intento de suicidio.
Hablar del suicidio de forma que parezca que no es algo serio y complejo. Por ejemplo, atribuir la culpa de una muerte por suicidio a un único acontecimiento o insinuar que el suicidio fue el resultado de una única causa, como el acoso escolar o la depresión.	Hable sobre las señales de alerta de suicidio y recuérdelos a las personas que no existe una causa única. Tenga cuidado de no especular sobre las causas específicas o los factores de riesgo que pudieran haber ocasionado una muerte por suicidio en particular. Los chismes en este contexto pueden resultar indiscretos y perjudiciales.	El suicidio es un tema complejo y rara vez es el resultado de una sola causa. Simplificar demasiado el suicidio puede reforzar los estereotipos perjudiciales y dificultar aún más que las personas tomen conciencia de los distintos señales de alerta y factores de riesgo. Simplificar las causas del suicidio también puede aumentar el riesgo de las personas que se identifican con una causa específica.
El tratamiento sensacionalista del suicidio, por ejemplo, "epidemia de suicidios", o "tasas disparadas" o "todo el mundo se está suicidando".	Utilice un lenguaje más neutro y preciso, por ejemplo, "aumento de las tasas de suicidio". Haga hincapié en que el suicidio se puede evitar.	El lenguaje exagerado o sensacionalista puede hacer que el suicidio parezca un resultado esperado o irremediable, lo que puede crear una sensación de desesperanza en las personas en riesgo.
Juzgar y repetir mitos, estigmas o estereotipos. Por ejemplo, "el suicidio es para cobardes", o "es una tendencia, una moda, o algo emo o gótico".	Use un lenguaje que no juzgue y entregue datos sobre el suicidio para combatir mitos o estereotipos.	Los mitos y estereotipos sobre el suicidio pueden impedirle reconocer cuándo alguien está realmente en riesgo. El estigma también contribuye a generar ideas perjudiciales sobre las personas vulnerables al suicidio y puede hacer que se sientan aisladas o desalentadas de buscar ayuda.

Lenguaje poco seguro	Alternativas seguras	¿Por qué?
<p>Brindar información detallada sobre un suicidio o intento de suicidio. Por ejemplo, información sobre el método o la ubicación.</p>	<p>Reconsidere si es necesario mencionar detalles sobre una muerte por suicidio o un intento de suicidio. En su lugar, utilice términos amplios o generales.</p>	<p>La información detallada sobre la autolesión o el suicidio puede resultar perturbadora para las personas que la ven. También podría provocar que algunas personas copien o imiten lo que ven.</p>
<p>Describir el suicidio como un resultado deseado, por ejemplo, "con éxito", "sin éxito" o "intentos fallidos".</p>	<p>Utilice un lenguaje neutro como "falleció a causa del suicidio", "intento de suicidio" o "intento no consumado".</p>	<p>Decir que un suicidio fue "un éxito" sugiere que se ha logrado algo positivo, a pesar de que el suicidio es un resultado trágico. Por otro lado, "sin éxito" o "intentos fallidos" sugiere que la persona no ha logrado el resultado deseado, lo que puede llevar a las personas a utilizar métodos más letales.</p>
<p>Etiquetar a la persona. Por ejemplo, como "quiere llamar la atención" o "mentiroso".</p> <p>Hacer comentarios que juzguen o minimicen, por ejemplo, "otra vez no" o "deja de llamar la atención".</p>	<p>Tome en serio las conversaciones sobre el suicidio y use un lenguaje que no juzgue cuando hable de alguien que ha intentado suicidarse.</p>	<p>Las personas que hablan de suicidio a menudo experimentan una gran angustia o desesperanza. El lenguaje estigmatizante o que juzga puede hacer que las personas que están en riesgo se sientan más aisladas, pero recibir apoyo en el momento adecuado puede prevenir un intento de suicidio.</p>
<p>Incitar a la autolesión o al suicidio, por ejemplo, "simplemente hazlo", o "¿qué esperas?".</p>	<p>Demuestre empatía y anime a la persona a buscar ayuda.</p>	<p>Siempre deberían tomarse en serio las expresiones de autolesión y suicidio. Una persona vulnerable puede actuar en base a comentarios que inciten conductas autolesivas o suicidas, lo que podría provocar lesiones o la muerte. Alentar a que las personas busquen ayuda puede prevenir la autolesión y el suicidio.</p>

Al igual que las palabras, ciertos contenidos visuales también pueden ser perjudiciales

Por contenido visual se entienden fotos, videos, secuencias pregrabadas y en directo, GIFS, memes, historias, reels, animaciones, emoticones, stickers y otros contenidos basados en imágenes.

El Cuadro 1 que figura a continuación incluye tipos de contenidos visuales que podrían tener un efecto negativo en quienes aparecen en ellos, así como en quienes los ven. Por ejemplo, las imágenes inseguras pueden violar la privacidad, causar angustia, fomentar ciertos métodos o lugares de autolesión y suicidio, e influir en las personas que corren el riesgo de imitar conductas autolesivas o suicidas.

Al publicar contenido visual, usted o la persona joven a su cargo podrían incluir subtítulos o textos descriptivos que entreguen contexto, como por ejemplo, algunos antecedentes.

Cuadro 1. Comunicación visual

Contenido poco seguro
Contenido que muestre la ubicación donde se realizaron autolesiones o hubo fallecimiento por suicidio. Por ejemplo, cuándo y dónde ocurrió un incidente específico.
Contenido que describa el método, el proceso o que provoque la autolesión o el suicidio. Por ejemplo, qué hizo una persona o cómo lo hizo.
Contenido explicativo que describa cómo autolesionarse o tener conductas suicidas.
Contenido que describa la consecuencia o resultado de la autolesión o el suicidio. Lo anterior puede incluir contenido que muestre a una persona o un lugar antes y después de que se haya producido la autolesión o el comportamiento suicida. Por ejemplo, fotos o videos en los que se comparen individuos o partes concretas del cuerpo de una persona antes y después de que se haya autolesionado.
Contenido que muestre a familiares o amigos en duelo de una persona fallecida por suicidio, sin su permiso.
Fotos o videos del cuerpo de la persona fallecida, por ejemplo, en el lugar de su muerte o en un velatorio.
Contenido que muestre cualquier cosa descrita antes de forma borrosa o censurada, pero que también incluya detalles poco seguros en el texto adjunto. Por ejemplo, descripción de un método o ubicación específicos en el título, el texto descriptivo o los hashtags.

Cómo puede compartir la persona joven a su cargo información sobre su propia experiencia de forma segura

Las pautas de #chatsafe alientan a que las personas jóvenes se den una pausa y se tomen un momento para pensar qué tipo de contenido están publicando en línea y por qué lo están publicando. También puede ser beneficioso recordarles que piensen si su contenido podría afectarles a ellos mismos y a otras personas, y si habría otra forma de comunicarse que podría ser más segura o más útil.

Recordatorios sobre la comunicación en línea

Si la persona joven a su cargo va a crear y publicar en línea contenidos relacionados con la autolesión o el suicidio, es importante recordarle lo siguiente:

- Es posible que no pueda controlar quién ve sus contenidos y que cualquier persona podría verlos. Otras personas también podrían compartir, descargar, hacer capturas de pantalla, grabar la pantalla o alterar su contenido. Esto puede tener efectos duraderos y repercutir negativamente en la persona joven a su cargo, en sus relaciones y en su carrera.
- El contenido inexacto, estigmatizante o poco seguro podría tener una repercusión negativa en los demás.
- La Internet puede ser permanente: "Una vez publicado, publicado para siempre".
- Sus publicaciones podrían influir en los algoritmos de las redes sociales, lo que significa que la persona joven a su cargo podría ver más contenido sobre autolesiones y suicidios.
- Detenerse a reflexionar antes de publicar.
- Tener preparado un plan, en caso de que no se sientan bien después de crear y publicar su propio contenido.

Publicar sobre sí mismo/a

Antes de que la persona joven a su cargo publique sobre sí misma

Si la persona joven a su cargo quiere publicar contenido en línea sobre sus propias experiencias personales con la autolesión o el suicidio, a continuación puede encontrar algunas preguntas que puede hacerle y que podrían ser de utilidad:

- ¿Cómo te sentirás al compartir tu experiencia en línea? ¿Serviría si le pides a algún amigo o familiar que lea la publicación antes?
- ¿Por qué estás publicando?
- ¿Qué esperas lograr al compartir tu experiencia? ¿Quieres generar conciencia o deseas recibir apoyo? ¿Existen formas más efectivas de lograr lo anterior?
- ¿Necesitas ayuda? ¿Quién es la persona más indicada para ayudarte? ¿Crees que sería beneficioso hablar con algún profesional de la salud mental acerca de tu experiencia actual o pasada en relación a los pensamientos, sentimientos o conducta suicidas? ¿Qué recursos, personas o amigos tienes?
- ¿Qué contenido te resulta más cómodo para compartir? ¿Qué te gustaría omitir o mantener en privado?
- ¿Quiénes verán tu publicación? Por ejemplo, ¿publicarás en un sitio de salud mental profesional, un foro anónimo o una plataforma pública?
- ¿Cómo podría afectar tu publicación a tus amigos, familiares y otras personas de tu edad?
- ¿Las personas que lean 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.
- ¿Hay otras consecuencias por el hecho de compartir? ¿Los pros superan a los contras?
- ¿Cómo te puedes cuidar después que hayas hecho la publicación?

Si la persona joven a su cargo necesita ayuda

Si la persona joven a su cargo está haciendo publicaciones porque necesita ayuda, anímela a enviar un mensaje privado o directo a alguien que conozca, como otro familiar o amigo en quien confíe y que pueda ayudarla, en vez de subir contenido públicamente. La persona debería dejar claro en el mensaje que necesita ayuda. Es útil recordarle que los amigos no son responsables de su seguridad.

Si la persona joven a su cargo está publicando por otras razones

Si por otros motivos decide crear y publicar contenidos sobre su propia experiencia, por ejemplo, si quiere compartir su historia, podría utilizar su contenido para hacer hincapié en la ayuda, la esperanza y la recuperación. Por ejemplo, la persona joven a su cargo podría incluir:

- Cosas que le impidieron a actuar en base a sus pensamientos o impulsos.
- Personas, lugares, estrategias y fortalezas personales que le ayudaron a sobrellevar la situación.
- Lo que logró.
- Experiencias positivas al buscar ayuda, por ejemplo, hablar con un amigo o familiar.
- Que la recuperación es un proceso con altibajos y puede ser diferente para cada persona.
- Mensajes que fomentan la búsqueda de ayuda.
- Enlaces a líneas telefónicas de ayuda.

Este contenido puede ser privado o público. Antes de hacer una publicación, la persona joven a su cargo deberá decidir si aceptará comentarios. Si acepta comentarios, es importante que los supervise y modere regularmente. Los comentarios poco seguros se pueden eliminar y denunciar. Si necesitan ayuda las personas que interactúan con el contenido de la persona joven a su cargo, se les puede ofrecer los teléfonos de la línea de ayuda. Si la persona joven a su cargo no quiere o no puede supervisar y moderar los comentarios regularmente, debería desactivarlos de la publicación desde un comienzo.



Lo que hay que evitar

Con el fin de reducir el riesgo de efectos negativos para los demás, la persona joven a su cargo debe excluir o evitar publicaciones de lo siguiente:

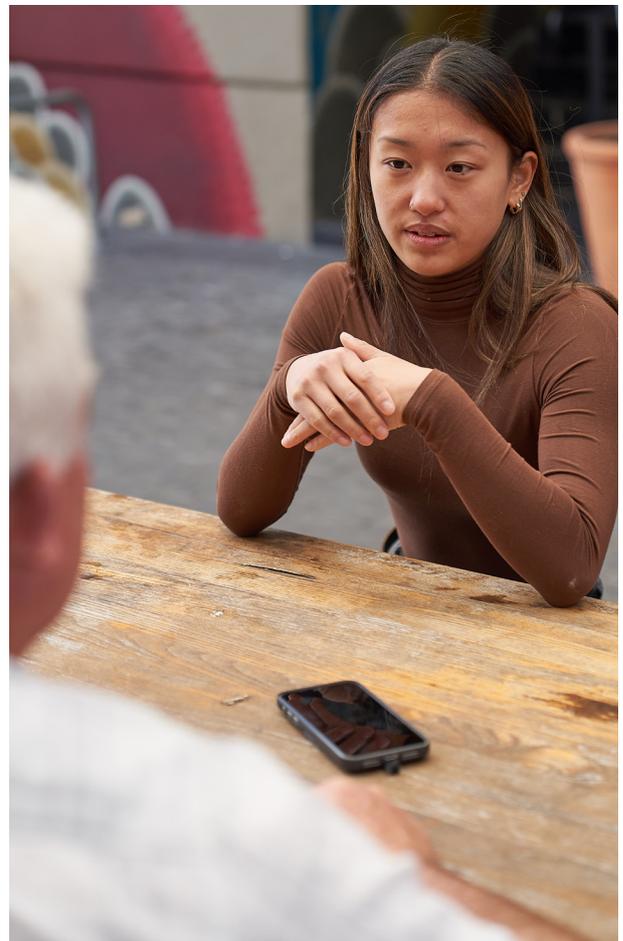
- Planes o intentos de autolesión o suicidio actuales o anteriores, tales como, qué, cómo, cuándo y dónde.
- Información o instrucciones sobre cómo autolesionarse o fallecer a causa del suicidio.
- Información sobre cómo autolesionarse más gravemente.
- Fomentar la autolesión o el suicidio.
- Alentar a otras personas a que se autolesionen o fallezcan a causa del suicidio.
- Alentar a otras personas a copiar o imitar actos de autolesión o suicidio.
- Compartir enlaces a sitios web o comunidades a favor de la autolesión o el suicidio.
- Notas suicidas o mensajes de despedida.
- Contenido gráfico que muestre autolesiones o suicidio.
- Contenido del antes y después de una autolesión o suicidio.
- Contenido que muestre autolesiones o actos suicidas realizándose en tiempo real.
- Contenido que muestre un método de autolesión, por ejemplo, los objetos utilizados.
- Contenido que muestre la ubicación donde se realizaron autolesiones o hubo fallecimiento por suicidio.
- Incluir hashtags que promuevan la autolesión o el suicidio.
- Incluir emoticones que muestren métodos de autolesión o suicidio.
- Responsabilizar a otras personas de su seguridad.

Hacer publicaciones sobre otra persona

Es importante respetar la privacidad y el consentimiento de otras personas. Anime a la persona joven a su cargo a no publicar en relación a la historia de otra persona sin su permiso.

Si la persona joven a su cargo publica sobre otra persona, recuérdale que evite:

- Burlarse de la persona o de sus pensamientos, sentimientos o comportamientos autolesivos o suicidas.
- Usar el humor. Incluso si es con buenas intenciones o si hay una broma interna, el humor puede parecer insensible y las otras personas podrían no entenderlo.
- Expresar apoyo por autolesiones o actos suicidas.
- Publicar notas de suicidio o mensajes de despedida de otras personas.



Cómo apoyar a las personas jóvenes para que se acerquen a alguien que les preocupa

Si la persona joven a su cargo está preocupada por alguien debido a algo que publicó en línea, aliéntela a que siempre tome en serio esta situación y decida si se siente cómoda respondiendo. Si la persona joven a su cargo decide no responder, hay otras cosas que puede hacer para prestar ayuda, por ejemplo, denunciar el contenido a la plataforma.

Algunos jóvenes podrían evitar denunciar contenidos si les preocupa que pondrá a alguien en problemas. Puede recordarles que este no es el caso, y que denunciar sobre el contenido puede ayudar a la persona a que busque apoyo, además de mantener a salvo a otras personas. En la Parte 4 se incluye más información sobre la presentación de denuncias.

También sería útil que la persona joven a su cargo informe la situación a un adulto de confianza, por ejemplo, a usted mismo/a, otro padre/madre/familiar o un profesor. Si es posible, también podría pedir consejo a un especialista, como por ejemplo un terapeuta, o llamar a un teléfono de ayuda.

Si usted sabe que la persona joven a su cargo está preocupada por alguien y está teniendo conversaciones en línea sobre la autolesión y el suicidio, a continuación le ofrecemos algunas ideas que puede recordarle.

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

El contacto con otras personas en línea puede ser una importante fuente de validación, conexión y apoyo para muchas personas. Asegúrese de informarle a el/la joven a su cargo 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 tipo de apoyo que puede ofrecer y cuándo puede ofrecerlo.

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

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

Si la persona joven a su cargo ve cierto contenido que le hace sentir angustia o no se siente cómoda respondiendo, es normal.

Las personas jóvenes deben reconocer los límites del apoyo que pueden prestar y comprender que la seguridad de otra persona no es su responsabilidad. Brindar apoyo sin tener límites puede parecer una enorme responsabilidad para una persona joven, especialmente si algún amigo/a o persona de su edad le envía mensajes privados o le pide que lo mantengan en secreto.

Como padre, madre o cuidador/a, usted puede brindar apoyo a la persona joven a su cargo recordándole que puede:

- Acudir a usted para recibir ayuda, e informar a algún adulto de confianza, pudiendo ser usted o alguien más;
- Decidir si se siente capaz y quiere responder: no hay problema si no lo hace, o si siente que no puede hacerlo solo/a,
- Solicitar consejo profesional
- Denunciar contenidos a la plataforma correspondiente.

¿Qué debe hacer la persona joven a continuación?

Si la persona joven a su cargo siente preocupación por una persona que pareciera estar en riesgo inmediato de suicidio o está intentando suicidarse, debería hacer lo siguiente:

- Si ya está hablando con esta persona, podría alentarla a que llame a los servicios de emergencia.
- Si no está hablando con la persona, si esta persona no está dispuesta a recibir ayuda o si no hay nada de tiempo que perder, llame al 131 de inmediato.
- Póngase en contacto con la familia de la persona para informarles.

Si la persona no está en riesgo inmediato de suicidio y la persona joven a su cargo decide responder, animela a:

- Fijarse límites en cuanto al tiempo que dispone y el tipo de apoyo que puede y no puede ofrecer.
- Elegir una forma de comunicarse con la que la persona joven a su cargo se sienta más cómodo/a y que sea más apropiada para la relación que tiene con dicha persona. Por ejemplo, por medio de comentarios públicos, mensajes privados, llamada telefónica o videollamada, o una visita presencial. También podría preguntarle a la persona que está en riesgo cómo preferiría que le contactara.
- Evitar usar reacciones o emoticones que pudieran reforzar contenido de autolesión o suicidio que no sea seguro, o que pudieran interpretarse como una ridiculización de la autolesión o el suicidio.

Cómo abrir, continuar y finalizar la conversación

La persona joven a su cargo podría comenzar la conversación así:

- Reconociendo los sentimientos de la otra persona y diciéndole por qué está preocupado por ella en base al contenido de sus publicaciones.
- Diciéndole a la persona que le importa.

En el transcurso de la conversación la persona joven a su cargo podría:

- Dejar que la otra persona explique sus pensamientos, sentimientos y experiencias con sus propias palabras.
- Responder sin juicios, suposiciones o interrupciones.

En el transcurso de la conversación la persona joven a su cargo debería evitar:

- Alentar o respaldar conductas autolesivas o suicidas, como por ejemplo, invitando a un suicidio colectivo, animándole a quitarse la vida, dando consejos sobre cómo autolesionarse o fallecer a causa del suicidio, o aplaudiendo ciertos métodos.
- Usar emoticones que fomenten o ridiculicen la autolesión o el suicidio.
- Comparar la angustia de la persona con otra cosa. Diciendo por ejemplo que en el mundo ocurren cosas peores o que la situación de otra persona es mejor o peor.
- Acusar a la persona de que está mintiendo o buscando atención.
- Decir cualquier cosa que la persona joven a su cargo no le diría directamente cara a cara.
- Burlarse o reírse de la persona.
- Expresar apoyo en favor de las autolesiones y actos suicidas.
- Usar el humor al hablar de autolesiones y suicidio, incluso si tiene buenas intenciones. Sin embargo, esto puede depender del contexto específico y de la relación que tenga la persona joven a su cargo con la otra persona. Si se trata de una conversación individual, son cercanos y se adapta a su dinámica, entonces el humor podría ser útil.

Para finalizar la conversación la persona joven a su cargo podría:

- Animar a la persona a la que está brindando apoyo a que llame a una línea de ayuda o busque ayuda profesional.
- Compartirle enlaces a líneas telefónicas de ayuda en su país o a servicios de apoyo locales.

¿Cómo sigue?

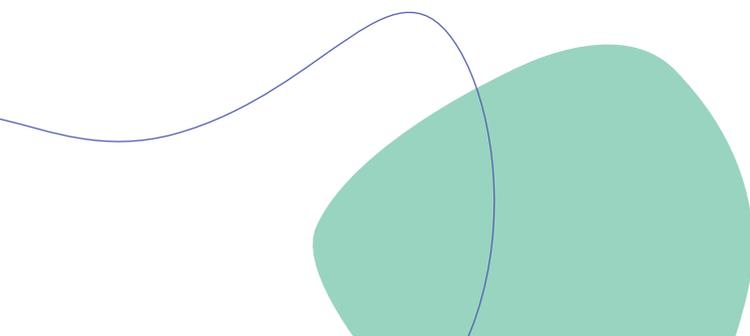
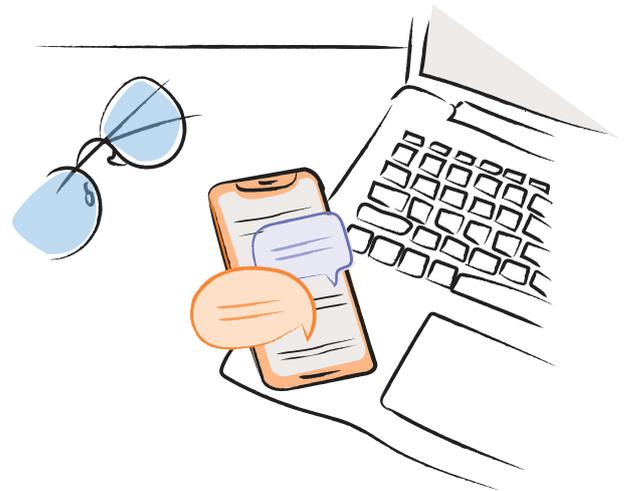
Si la persona joven a su cargo se siente cómodo/a, podría contactarse después con la persona y ver cómo sigue.

Los consejos de conversación anteriores se pueden aplicar nuevamente aquí.

Desvinculándose en forma segura

Dependiendo de la plataforma, puede haber opciones para que usted y la persona joven a su cargo restrinjan o eliminen contenido de su feed, por ejemplo, "silenciando", "posponiendo" u "ocultando" publicaciones.

La persona joven a su cargo también puede dejar de seguir, borrar o bloquear a usuarios o cuentas que ya no quiera ver. Si a usted o a la persona joven a su cargo le preocupa que una publicación no sea segura, pueden informarlo a la plataforma.



Sobre las autolesiones

Las personas se autolesionan de diferentes maneras y por diferentes motivos. Si bien algunas personas que se autolesionan pueden tener tendencias suicidas, otras no. A pesar de ello, las autolesiones pueden provocar la muerte accidental.

Si alguien ha publicado que se ha autolesionado, no tiene por qué estar en peligro inmediato, pero puede necesitar información y apoyo.

Si la persona joven a su cargo está hablando de la autolesión con alguien, siguen siendo válidos los consejos de conversación anteriores pero aquí hay algunas cosas útiles adicionales que la persona joven a su cargo podría hacer:

- Anime a la persona a que siga esforzándose para no autolesionarse.
- Si corresponde, anime a la persona a que busque ayuda profesional en caso de lesiones.
- Sugiera alternativas a la autolesión, por ejemplo, estrategias para autocalmarse.
- Sugiera distracciones, por ejemplo, hablar con un amigo.
- Sugiera estrategias de superación más integrales para tratar el problema subyacente, como por ejemplo, acudir a un psicólogo.
- Comparta información educativa, por ejemplo, qué es la autolesión y cómo las personas pueden dejar de autolesionarse.
- Recuérdele a la persona que los lapsus o las recaídas son normales y pueden formar parte del proceso de recuperación.
- Elogie los logros y avances de la persona.

Algunas cosas que debería evitar la persona joven a su cargo:

- Aplaudir fotos o videos de lesiones autoinfligidas.
- Animar a otras personas a compartir fotos de sus lesiones autoinfligidas.
- Celebrar o admirar las autolesiones.
- Apoyar las conductas autolesivas.
- Comparar cicatrices o lesiones producidas por la autolesión.
- Competir con otras personas que se autolesionan.
- Sugerir métodos o técnicas de autolesión.
- Publicar consejos sobre cómo autolesionarse más gravemente.
- Burlarse o reírse de quienes se han autolesionado.
- Usar el humor cuando alguien se ha autolesionado.

Cómo hablar de manera segura después de que ha ocurrido un suicidio

Cuando recordamos a alguien que ha fallecido a causa del suicidio, puede ser difícil saber qué decir o cómo hablar acerca de la situación de forma segura. A continuación hay algunas ideas útiles de recordar:

Es posible que estas conversaciones se estén dando en línea.

La información compartida en línea puede llegar a decenas de miles de personas con extrema rapidez. Si ocurre una muerte por suicidio en su comunidad o la muerte es objeto de atención pública, es probable que las personas jóvenes estén expuestas a esta información en línea.

Las personas jóvenes generalmente le cuentan a los investigadores 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 (13).

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

Muchos adultos se abruma cuando abordan conversaciones sobre el suicidio y el uso de las redes sociales con personas jóvenes. Esto es comprensible, y es normal sentir preocupación acerca de cómo pueden reaccionar las personas jóvenes. Sin embargo, no existe una conversación 'perfecta', y es mucho más importante empezar la conversación y mostrarle a la persona joven que le importa, y que tiene la disposición a escuchar en vez de decir 'lo correcto'. 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 las personas jóvenes

Existen maneras útiles de facilitar estas conversaciones:

Al hablar de la autolesión y el suicidio con las personas jóvenes, padres, madres, cuidadores y cuidadoras podrían:

- Usar un lenguaje seguro,
- Aliente a las personas jóvenes a hablar acerca de lo que sienten; y
- Recuérdeles que siempre hay apoyo disponible.

Estas conversaciones pueden ser beneficiosas.

Recuérdelo a las personas jóvenes que, si están hablando en línea acerca de alguien que ha fallecido a causa del suicidio, existen maneras de crear un espacio seguro donde pueden compartir historias y recuerdos positivos. Lo que puede ser una manera útil para que la persona joven a su cargo comparta sus sentimientos y tenga conversaciones positivas.

Estas conversaciones pueden ser importantes para el bienestar de la persona joven a su cargo, y cuando se tienen en forma segura pueden ayudar a prevenir conductas suicidas en el futuro.

A pesar de que las redes sociales pueden ofrecer una oportunidad para que las personas 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 desinformación y los rumores pueden propagarse rápidamente en línea, y los contenidos que presentan el suicidio ya sea como algo positivo o como algo estigmatizante pueden generar resultados negativos.

Si en su comunidad ha ocurrido una muerte por suicidio, hay medidas 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 otras personas jóvenes a salvo. Visite nuestro sitio web para descargar la guía para comunidades: orygen.org.au/chatsafe.

Si la persona joven a su cargo quiere hacer una publicación sobre alguien que ha fallecido a causa del suicidio

Cosas útiles que podría hacer:

- Publicar y compartir sólo lo que saben que es cierto, por ejemplo, que la persona ha fallecido a causa del suicidio, sin compartir detalles gráficos sobre cómo y dónde.
- Corregir información falsa.
- Pedir a otras personas que muestren respeto y empatía cuando hablen de la persona que ha fallecido.
- Compartir enlaces a líneas telefónicas de ayuda.
- Publicar o compartir contenido que eduque a otras personas sobre la prevención del suicidio. Por ejemplo, que hay ayuda disponible, que el suicidio se puede prevenir y que muchas personas han experimentado pensamientos suicidas que luego dejaron de tener o disminuyeron, o nunca actuaron según esos pensamientos suicidas.

Otras cosas útiles que usted, la persona joven a su cargo y otras personas de su comunidad podrían hacer:

- Animar a otras personas a publicar sólo lo que saben que es cierto, por ejemplo, evitar especular sobre cómo y por qué murió la persona. Hablar con otras personas e intentar darle sentido a lo ocurrido forma parte del proceso de duelo, y puede ser útil hacerlo fuera de línea y en espacios seguros.
- Recordar a otras personas que sean conscientes del impacto que sus comentarios pueden tener en las personas que los ven.

Para reducir el riesgo de causar accidentalmente angustia o efectos negativos al publicar o compartir contenidos en línea sobre una persona que ha fallecido a causa del suicidio, evite:

- Publicar o compartir información inexacta o que no fue verificada.
- Publicar o compartir contenido que muestre o incluya cómo, cuándo, dónde o con quién murió la persona.
- Alentar a otras personas a fallecer a causa del suicidio o imitar cómo murió la persona.
- Especular o formular teorías sin ninguna evidencia sobre por qué la persona se quitó la vida, o hacer conjeturas sobre lo que la persona estaba pensando, sintiendo o haciendo en el período previo al suicidio.
- Usar el humor al hablar sobre el suicidio.



3

Transmisiones en vivo, juegos, pactos, falsas alarmas y comunidades



Transmisiones en vivo

Una transmisión en vivo es un video y otros contenidos que se comparten en línea en tiempo real. Las transmisiones en vivo no se editan y muestran eventos en vivo al mismo tiempo en que se producen. Esto significa que si la persona que crea la transmisión en vivo muestra contenido angustiante, como muertes o lesiones, las personas que la están viendo podrían ver este contenido incluso si no lo desean. Cuando las personas miran, comparten o comentan transmisiones en vivo, esto también puede hacer sin querer que la transmisión en vivo esté disponible para más personas mediante los algoritmos de redes sociales.

También existe el riesgo de que la persona que ha creado la transmisión en vivo pueda mostrar o hablar sobre cierto contenido en ese momento que no querría compartir si no estuviera en vivo, y es posible que no pueda controlar quién vea su contenido.

Evite crear transmisiones en directo que muestren autolesiones o suicidio

Debido al riesgo potencial de daño para cualquier persona que cree una transmisión en directo y para cualquiera que pudiera verla, no deberían transmitirse en directo actos de autolesión o suicidio.

Evite interactuar

Si la persona joven a su cargo ve una transmisión en vivo que muestre actos de autolesión o suicidio, no debería interactuar, como por ejemplo, reaccionando, comentando o compartiéndola. En cambio podría:

- Denunciarla inmediatamente a la plataforma.
- Si la persona que aparece en la transmisión en vivo está en peligro inmediato, y si la persona joven a su cargo tiene suficiente información, puede llamar a los servicios de emergencia (131). Después de llamar y conectarse con la central telefónica, puede elegir la opción de servicio de ambulancias.
- Si es apropiado, comuníquese con la familia y/o las amistades de la persona para informarles.

Cualquier persona que se encuentre con una transmisión en vivo que muestre autolesiones o suicidio debe evitar promocionar la transmisión antes, durante o después del evento, por ejemplo, compartiéndola o etiquetando a otras personas.

Juegos y pactos

Los juegos de suicidio o autolesión, también conocidos como retos, tendencias o desafíos, consisten en una serie de tareas que una persona debe completar durante un periodo de tiempo determinado, las que al principio pueden parecer inofensivas, pero que a la larga pueden llevar a la autolesión o el suicidio.

Un pacto de autolesión o suicidio consiste en que dos o más personas acuerdan autolesionarse o suicidarse juntas.

Los juegos y pactos suicidas son perjudiciales para las personas que crean y consumen estos contenidos.

No se deberían crear ni compartir juegos o pactos de autolesión o suicidio

Lo que se debe evitar:

- Gestionar un juego o pacto de autolesión o suicidio. Por ejemplo, seleccionar tareas, elegir un lugar, identificar métodos o asignar funciones.
- Crear o compartir contenido que pida a otras personas que se unan y participen en juegos o pactos de suicidio o autolesiones.
- Crear o compartir información o instrucciones sobre autolesiones o juegos y pactos suicidas.

Si la persona joven a su cargo se encuentra con un juego o pacto de autolesión o suicidio, no debería unirse ni interactuar con el contenido de ningún modo. Debería denunciarlo a la plataforma.



Falsas alarmas

Una falsa alarma de suicidio es una denuncia falsa de una muerte por suicidio, o juego o pacto de autolesión o suicidio, que posteriormente se demuestra que no es real. Este tipo de contenido también se denomina "noticias falsas", desinformación o información errónea.

Las falsas alarmas pueden ser angustiantes y perjudiciales. Al interactuar con este contenido, incluso con el fin de generar conciencia o proporcionar información correcta, podría aumentar el número de personas que lo ven.

La persona joven a su cargo no debería crear ni compartir una falsa alarma de suicidio.

Si la persona joven a su cargo tiene conocimiento de una falsa alarma, debería denunciarla a la plataforma.

Se recomienda que evite:

- Interactuar con la falsa alarma
- Promocionar la falsa alarma

Comunidades pro suicidio y autolesión

La información de esta sección aplica a cuentas, canales, foros, grupos y cualquier otro ambiente comunitario en línea, independientemente de su formato o tamaño.

Las comunidades en línea pueden otorgar un sentimiento de pertenencia, además de ser fuentes de apoyo e información. Sin embargo, pueden volverse poco beneficiosas y provocar efectos nocivos como angustia emocional e interferir con la recuperación.

Si la persona joven a su cargo quiere ser parte de una comunidad pro suicidio y autolesión

Antes de formar parte de una comunidad en línea, podría resultar útil que la persona joven a su cargo piense si le será beneficioso en este momento. También podría hablar con un profesional que le aconseje. Si se da cuenta de que una comunidad en línea no le ayuda o le perjudica, puede decidir no seguir participando y salirse en cualquier momento.

Si la persona joven a su cargo es miembro de una comunidad pro suicidio y autolesión

Si llegara a formar parte de una comunidad pro suicidio y autolesión, y reconoce que no le ayuda o le perjudica, no tiene obligación de seguir participando, y se puede salir en cualquier momento. También puede denunciar la comunidad a la plataforma.

Si la persona joven a su cargo es miembro de una comunidad en línea, debe evitar hacer lo siguiente:

- Autolesionarse para seguir formando parte de una comunidad en línea.
- Copiar, hacer capturas de pantalla, grabar pantallas, compartir, reenviar o distribuir contenido sin el permiso del creador del contenido.
- Fomentar o gestionar la autolesión o el suicidio, por ejemplo, asignando funciones a las personas o informándoles qué herramientas deben llevar o utilizar.
- Organizar o participar en actividades sociales en línea para autolesionarse, por ejemplo, autolesionarse en grupo.



4

Cómo cuidarse a usted mismo/a y a la persona joven a su cargo



Autocuidado y control del contenido que ves en línea

Es importante practicar el autocuidado y ser consciente del propio bienestar. Esto aplica a las personas jóvenes pero también a sus padres, madres, cuidadores y cuidadoras. El autocuidado puede incluir elementos como:

- **Observar las señales que indiquen que lo que haces en línea te está afectando negativamente.** Estas señales pueden variar de una persona a otra, pero las más comunes son compararse desfavorablemente con otras personas de la red, sufrir abusos en línea, pasar demasiado tiempo en línea en detrimento de otras hacer otras actividades, ansiedad, mal humor, sentirse abrumado/a por lo que publican las otras personas y sentirse bloqueado/a en las conversaciones.
- **Reducir el tiempo que pasas en línea.** Esto puede implicar tomarse un descanso y alejarse físicamente durante un rato, restringir el tiempo que pasa en línea, apagar o silenciar las notificaciones, desconectarse de las aplicaciones o apagar temporalmente los dispositivos.
- **Restringir la exposición a contenidos poco útiles o perjudiciales.** Puedes dejar de seguir, dejar de ser amigo, silenciar, ocultar, bloquear o eliminar personas o contenidos. Sigue cuentas que te hagan sentir bien. Estas conductas también informarán a los algoritmos de las redes sociales que no deseas ver ciertos tipos de contenido.
- **Darse el tiempo para participar en actividades de autocuidado.** Algunos comportamientos beneficiosos son dormir lo suficiente, comer alimentos nutritivos, mover el cuerpo, pasar tiempo en la naturaleza, pasar tiempo con las amistades y realizar actividades que disfrutes.
- **Interactuar con otras personas.** Podría ser útil hablar o pasar tiempo con las amistades y familiares, en línea o fuera de línea.
- **Considerar la posibilidad de recurrir a ayuda profesional.** También es posible que sea necesario el apoyo adicional de un profesional de la salud, como un médico o un psicólogo.

Haciendo una denuncia

La mayoría de las empresas de redes sociales cuentan con políticas y procedimientos de seguridad. Sus plataformas ofrecen opciones para hacer denuncias y también tienen centros de seguridad o ayuda. Algunos de estos procedimientos aparecen en la lista de más abajo.

Si usted o la persona joven a su cargo se encuentra con contenido poco seguro, denúncielo

Hacer una denuncia puede ser útil porque alertará a la plataforma sobre el contenido que quizás sea necesario revisar y les permitirá tomar medidas. Las plataformas pueden enviar recursos a la persona que creó el contenido, como por ejemplo, información sobre líneas de ayuda o servicios, o pueden eliminar contenido que sea potencialmente perjudicial, lo que puede evitar que otras personas lo vean.

Los centros de ayuda de las plataformas de redes sociales pueden incluir, para cada plataforma, información sobre funciones para denuncias y de seguridad, políticas y procedimientos, o recursos adicionales. Aquí están los enlaces:

Centro de ayuda de BeReal:

<https://help.bereal.com/hc/en-us>

Centro de ayuda de Discord:

<https://support.discord.com/hc/en-us>

Centro de ayuda de Facebook:

<https://www.facebook.com/help>

Centro de ayuda de Instagram:

<https://help.instagram.com/>

Centro de ayuda de Messenger:

<https://www.facebook.com/help/messenger-app>

Centro de ayuda de Pinterest:

<https://help.pinterest.com/en>

Centro de ayuda de Reddit:

<https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

Centro de ayuda de Snapchat:

<https://help.snapchat.com/hc/en-us>

Centro de ayuda de TikTok:

<https://support.tiktok.com/en/>

Centro de ayuda de Tumblr:

<https://help.tumblr.com/hc/en-us>

Centro de ayuda de Twitter:

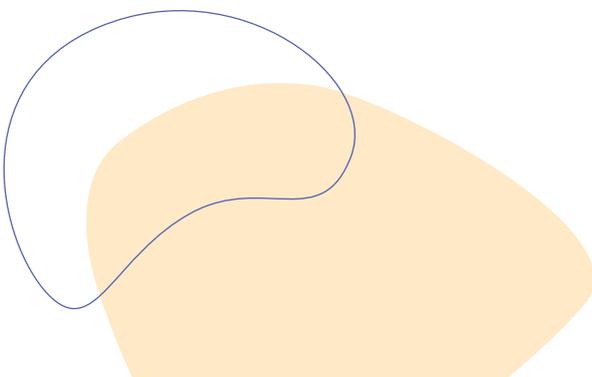
<https://help.twitter.com/en>

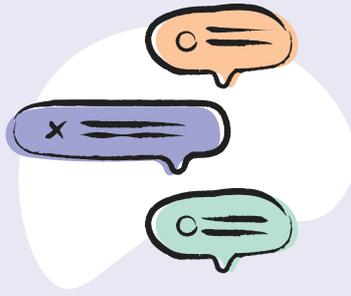
Centro de ayuda de WhatsApp:

<https://faq.whatsapp.com/>

Centro de ayuda de YouTube:

<https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>





Lo que las personas jóvenes quieren que padres, madres, cuidadores y cuidadoras sepan

Conversamos con personas jóvenes sobre lo que quieren que sepan sus padres, madres, cuidadores y cuidadoras cuando hablan de autolesiones, suicidio y redes sociales. Esto es lo que nos dijeron.

Mantengan la mente abierta

No todo es malo en las redes sociales, en cierto modo, pueden servirme de refugio.

Siéntense y escuchen

Tómense el tiempo para comprender.

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 a ti para que me ayudes. Por favor no vigiles en secreto lo que hago en línea: si tienes preguntas, házmelas directamente.

Recuérdeme cuáles son mis puntos fuertes

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

No necesitan tener todas las respuestas o solucionar mis problemas

Cuando estoy pasando un mal momento, el simple hecho de que me escuchen sin juzgarme puede ser muy reconfortante.

Si te preocupa que pueda tener tendencias suicidas, pregúntame directamente y sin juicios

Algo que pueden decir es: "A veces, cuando las personas se sienten así, es posible que piensen en el suicidio. ¿Estás teniendo pensamientos suicidas?"

Ayúdenme 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 llegara a necesitarlo, podrían ser servicios para la salud mental en línea. Compártanme información sobre espacios seguros (tal como grupos comunitarios de apoyo LGBTQIA+), o ayúdenme a tener acceso a algún profesional de la salud mental o médico general.

Si no están seguros de cómo ayudarme, ¡pregúntenme!

Algo que podrían decir simplemente es: "¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte ahora mismo?"

Observen cómo usan ustedes las redes sociales

Todos lidiamos con la cantidad de 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 tí?"

Servicios de apoyo

Si usted o alguna persona joven necesita apoyo, buscar ayuda puede resultar abrumador. Sin embargo, hay una variedad de servicios de apoyo que existen para ayudarle, y ponerse en contacto con ellos suele ser el primer paso para sentirse mejor.

Es importante cuidar de su salud mental y pensar en cómo puede establecer modelos sanos y responsables en cuanto al uso de las redes sociales. Esto permitirá que usted le muestre y apoye a la persona joven a su cargo y a hacer lo mismo.

Si en cualquier momento usted o alguien más se encuentra en riesgo inmediato, llame al 131. También puede acudir al departamento de emergencias de su hospital local para recibir apoyo urgente.

A continuación incluimos los datos de algunas líneas y servicios de ayuda. No es una lista exhaustiva, pero es un punto de partida. Si desea más servicios, puede buscar en la web "find a helpline": <https://findahelpline.com/>

Servicios para todas las personas:

Salud Responde (Ministerio de Salud)

Brinda apoyo en crisis de salud mental o en casos de ideación o intentos suicidas.
Llame al: 600 360 7777 (disponible 24/7).
Visite: <https://saludresponde.minsal.cl/>

Psicólogos por Chile

Ofrece primeros auxilios psicológicos gratuitos.
Llame al: +56967613603 or +56975592366
Visite: <https://psicologosxchile.cl/>

Línea Prevención de Suicidio

Las personas que están sufriendo una emergencia de salud mental o una crisis asociada con el suicidio pueden comunicarse con un psicólogo especialmente capacitado que las escuchará y ayudará.
Llame al: #4141 (disponible 24/7).
Visite: <https://www.hospitaldigital.gob.cl/>

Saludable Mente: Atención psicológica inicial

Llame al: 600 360 7777 opción 4 (disponible de lunes a viernes entre las 8.30 y las 20.30 horas).
Visite: <https://atencionremota.minsal.cl/>

Servicios para padres y madres:

Fono Infancia

Ofrece apoyo psicológico gratuito para padres y madres.
Llame al: 800 200 818, de lunes a viernes entre las 08.30 y las 21.00 horas.
Visite: www.fonoinfancia.cl

Servicios para personas jóvenes:

Línea Libre

Servicio de apoyo a jóvenes, ofrece orientación telefónica y servicios en línea.
Llame al: 1515, de lunes a sábado entre las 10.00 y las 22.00 horas.
Visite: <https://www.linealibre.cl/>

Hablemos de todo

Ofrece un servicio de chat en línea para jóvenes que necesitan apoyo, disponible de lunes a viernes entre las 11.00 y las 20.00 horas.
Visite: <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>

Todo Mejora

Ofrece orientación y apoyo a jóvenes de hasta 29 años que se identifican como LGBTQ+.
La línea de ayuda por chat Hora Segura está disponible a través de la aplicación de su celular. Si desea más información, visite: <http://www.todomejora.org/>

Recursos adicionales sobre la autolesión que pueden resultarle útiles:

Cómo sobrellevar la autolesión: Guía para padres, madres, cuidadores y cuidadoras

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

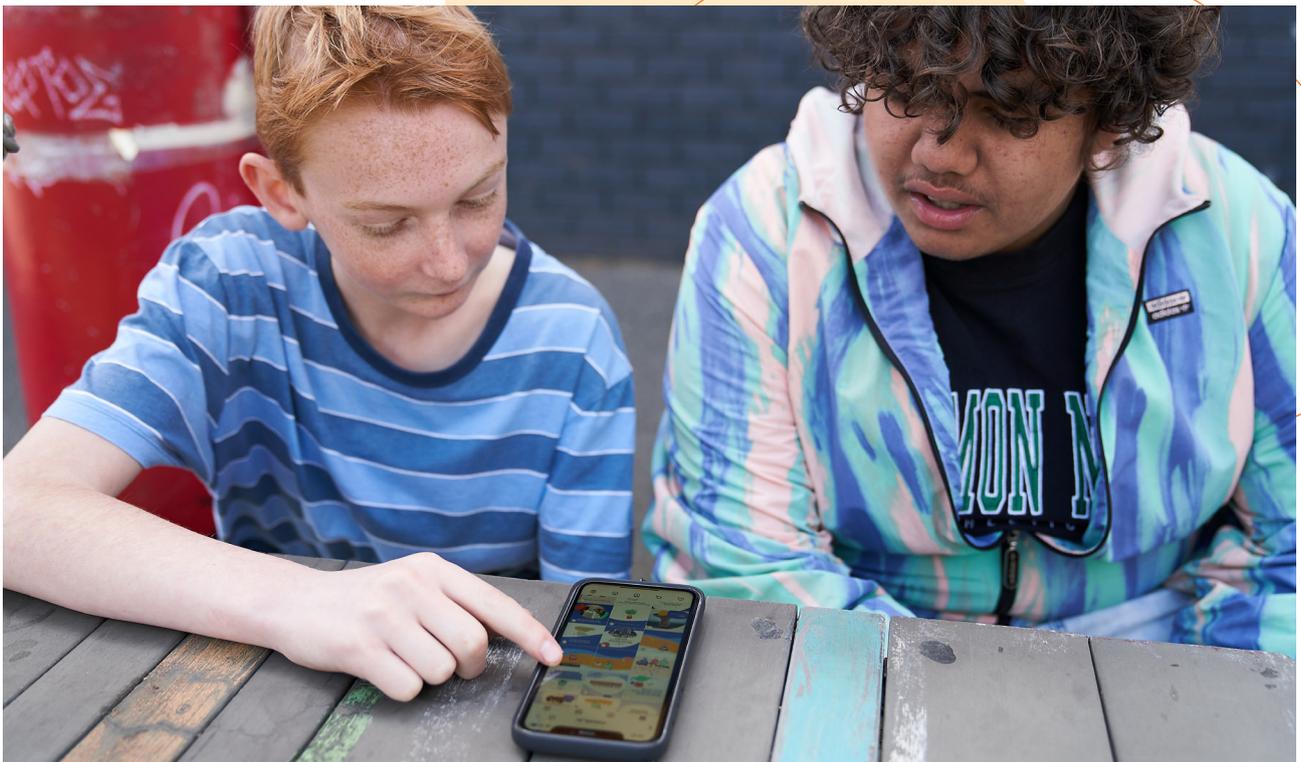
Manténgase al día con #chatsafe

En #chatsafe, tenemos la meta constante de apoyar de la mejor manera posible a las personas jóvenes y a los adultos que se preocupan, con evidencia actualizada y las investigaciones más recientes. Para mantenerse al día del trabajo que hacemos en #chatsafe y los recursos disponibles para usted, eche un vistazo a nuestro sitio web: www.orygen.org.au/chatsafe.

También actualizamos regularmente nuestras redes sociales con información para jóvenes. Es posible que usted quiera compartirla con la persona joven a su cargo o usarla para comenzar una conversación. Puede seguirnos en Instagram, Facebook, Twitter y Youtube.



-  @chatsafe_au
-  @chatsafe.online
-  @chatsafe_au
-  #chatsafe AU



Referencias

1. Robinson J, Hill NTM, 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. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
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 Ment Health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC62748803.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, 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. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
4. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. *Psychol Med*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96-104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
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. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC5981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;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. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325-47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
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 Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC5647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1):84-95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230-2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.



