XI Congreso de



ASEMIP

2026

DECÁLOGO: MENORES, RUPTURAS DE PAREJA Y RIESGO SUICIDA

1. **- Priorizar al menor.**
Su bienestar emocional y seguridad deben estar por encima del conflicto adulto.

2. **- Mantenerlo al margen del conflicto.**
No hacerlo mensajero, mediador ni obligarlo a elegir.

3. **- Escuchar y validar.**
Permitirle expresar sus emociones sin juzgar ni minimizar.

4. **-No culparlo de la ruptura.**
La separación es una decisión de los adultos, no su responsabilidad.

5. **- Detectar señales de alarma.**
Atender a cambios de conducta, aislamiento, desesperanza o referencias a la muerte.

6. **- Preguntar directamente.**
Si existe preocupación, preguntar sobre autolesiones o ideas de muerte no aumenta el riesgo.

7. **- Evitar discusiones y violencia.**
Garantizar un entorno estable y seguro.

8. **- Buscar ayuda profesional.**
Ante autolesiones o ideas suicidas, acudir cuanto antes a profesionales.
9. **- Crear una red de apoyo.**
Coordinar familia, escuela y profesionales para que el menor sepa a quién acudir.
10. **- Actuar ante un riesgo inmediato.**
No dejarlo solo, buscar ayuda urgente y limitar el acceso a medios peligros
.**Reflexión final:** Una ruptura no implica necesariamente riesgo suicida. La prevención requiere **proteger, escuchar, detectar y pedir ayuda a tiempo**.

<Contenido de la Guía sobre el Decálogo: Menores, rupturas de pareja y riesgo suicida»

1. PROTEGER (El Entorno Seguro)

Su objetivo es neutralizar el impacto del conflicto adulto y garantizar la estabilidad emocional del menor.

- **Prioridad Absoluta:** El bienestar emocional y la seguridad del menor deben situarse siempre por encima de cualquier disputa o reproche entre adultos.
- **Blindaje del Conflicto:** Está prohibido utilizar al menor como mensajero, mediador, espía o forzarle a elegir bandos entre sus figuras de apego.
- **Liberación de Culpa:** Debe recordarse de forma explícita al menor que la separación es una decisión exclusiva de los adultos y que él/ella no tiene responsabilidad alguna.

2. DETECTAR (La Escucha Activa)

Su objetivo es identificar de manera temprana los indicadores de sufrimiento psicológico agudo.

- **Validación Emocional:** Permitir la libre expresión del dolor, la rabia o la tristeza. Jamás minimizar el sufrimiento con frases como *"eres joven"* o *"ya se te pasará"*.
- **Alertas Conductuales:** Vigilar cambios drásticos como el aislamiento social, desesperanza verbalizada, abandono de aficiones, alteraciones del sueño o comentarios alusivos a la muerte en el entorno digital y redes sociales.
- **Pregunta Directa:** Ante la sospecha de sufrimiento, preguntar claramente sobre autolesiones o ideas de muerte. Hablar del suicidio con calidez alivia la angustia; **nunca aumenta el riesgo**.

3. ACTUAR (La Red de Salvamento)

Su objetivo es la contención inmediata del riesgo y la activación de recursos de emergencia.

- **Restricción Ambiental:** Ante cualquier sospecha de crisis, retirar de forma estricta el acceso a medios peligrosos en el hogar (fármacos, herramientas u objetos punzantes).
- **Coordinación Operativa:** Activar una red de apoyo unificada que involucre de manera coordinada a la familia, el entorno escolar y los profesionales de la salud mental.
- **Riesgo Inminente:** Si se detecta un peligro inmediato de autolesión o intento autolítico, **nunca se debe dejar solo al menor**. Acudir de urgencia al hospital más cercano o activar los servicios de emergencia.

RECURSOS DE REFERENCIA PÚBLICOS Y GRATUITOS (24/7)

Ante cualquier situación de crisis o necesidad de asesoramiento especializado, recuerda que están disponibles los siguientes recursos de ámbito nacional:

- **024:** Línea de Atención a la Conducta Suicida (Confidencial y permanente).
- **112:** Emergencias Sanitarias y Seguridad.
- **717 003 717/914590055:** Teléfono de la Esperanza.

Reflexión de seguridad: Una ruptura es un factor de estrés, pero no un destino trágico. La prevención real consiste en blindar, escuchar, detectar a tiempo y pedir ayuda experta.